Missouri WIC

स्वस्थ खानुहोस्। स्वस्थ रहनुहोस्।

महिला, वयस्कहरू तथा बालबालिका

स्वीकृत खाद्य सूची

मे 1, 2016 देखि
सेप्टेम्बर 30, 2017 सम्म प्रभावी

प्राय: सोधिने प्रश्नहरू 2
WIC खरीद कसरी गर्ने 2
दूध, बाख्राको दूध, सोयादूध 3
चिज 4
दही 5
टोफु, अण्डाहरू, पिनट बटर, क्यानमा राखिएका/सुख्खा सिमी 6
चिसो अन्नहरू 7-9
तातो अन्नहरू 10
पाउरोटी 11
टोर्टिलास 12
सम्पूर्ण गहुँ पास्ता 13
खै रो चामल, WIC पोषण टिपहरू 14
महिलाका लागि 100% जुस 15
बालबालिकाको लागि 100% 16
ताजा तथा जमेका फलहरू 17
ताजा तथा जमेका तरकारीहरू 18
ताजा फल तथा तरकारी किनमेल गर्ने सुझावहरू 19
फल तथा तरकारी चेकहरू कसरी प्रयोग गर्ने 20
वयस्कका खानाहरू 21
स्थनपान गरिरहेका नवजात शिशुहरूका लागि मासुहरू, पूर्ण रूपमा स्तनपान गराउने आमाहरूका लागि क्यानमा राखिएका माछाहरू 22

विषय-सूची

विषय-सूची

महत्वपूर्ण:

- सहभागीहरूले WIC चेकमा मुद्रित भएका खाद्य पदार्थहरू मात्र खरीद गर्न सक्छन्।
- यस पुस्तिकाका केही उत्पादनहरू सबै WIC मान्यताप्राप्त स्टोरहरूमा उपलब्ध नहुन सक्छन्।

प्राय: सोधिने प्रश्नहरू

प्र. मैले मेरा WIC चेकहरूलाई अन्य राज्यमा प्रयोग गर्न सक्छु?
उ. सक्नुहुँदैन, मिसउरी WIC चेकहरूलाई मिसउरीमा मात्र प्रयोग गर्न सकिन्छ।

प्र. यदि मेरा चेकहरू हरायो, चोरी भयो वा खराब भएमा के हुन्छ?
उ. आफ्नो WIC कार्यालयलाई सूचित गर्नुहोस्।

प्र. यदि मैले मेरो WIC चेकको पूर्ण रकम प्रयोग नगरेमा मैले रकम फिर्ता पाउन सक्छु?
उ. सक्नुहुँदैन, स्टोरहरूलाई तपाईंको WIC चेकमा रहेको खर्च नगरिएको रकमको लागि तपाईंलाई फिर्ता दिन अनुमति हुँदैन।

प्र. मैले मेरो चेकमा सूचिबद्ध रहेका खानाहरू परिवर्तन गर्न सक्छु?
उ. सक्नुहुँदैन, तपाईंको WIC कार्यालयले मात्र तपाईंको खाना प्याकेजलाई परिवर्तन गर्न सक्छन्। यदि तपाईंसँग चिन्ताहरू वा विशेष आवश्यकातहरू छन् भने, तपाईंको चेकहरू मुद्रित हुनुपूर्व आफ्नो WIC आहार विज्ञसँग कुरा गर्न निश्चित हुनुहोस्। उनीहरूले तपाईंको खाद्य प्याकेजलाई समायोजन गर्न सक्छन्। आफ्ना चेकहरूमा नलेख्नुहोस् वा तिनीहरूलाई स्वयंले परिवर्तन नगर्नुहोस्।

प्र. यदि मसँग WIC खानाहरूका बारेमा प्रश्नहरू भएमा मैले कसलाई सम्पर्क गर्न सक्नेछु?
उ. तपाईंले आफ्नो WIC कार्यालयलाई सम्पर्क गर्नुपर्छ।

प्र. मैले मेरो WIC चेकमा सूचिबद्ध हरेक कुरा खरीद गर्नुपर्छ?
उ. पर्दैन, तपाईंले आफ्नो चेकमा सूचिबद्ध सबै कुरा छनौट गर्न आवश्यक पर्दैन।

WIC खरीद कसरी गर्ने

स्टोरमा लाने:

1. WIC पहिचान (ID) फोल्डर तथा WIC स्वीकृत खाना सूची। तपाईंले किनमेल गर्दा WIC स्वीकृत खाना सूची प्रयोग गर्नुहोस्।
2. WIC चेकहरू। तिनीहरूलाई प्रत्येक चेकमा मुद्रित गरिएको अनुसार *प्रयोग गर्ने पहिलो मिति तथा प्रयोग गर्ने अन्तिम मिति को* बीचमा प्रयोग गर्नुपर्छ।

किनमेल गरेको बेला:

1. WIC चेकमा सूचीबद्ध गरिएको मात्रा र प्रकार किन्नुहोस् र WIC योग्य खाद्य पदार्थहरूको पूरै सूची पाउनको लागि WIC बाट स्वीकृत भएको खाद्य सूची हेर्नुहोस्।
2. तपाईंको गाडीमा रहेका अन्य खानाहरूबाट आफ्ना WIC खानाहरूलाई छुट्याउनुहोस्।

दर्ता गर्दा:

1. तपाईंले WIC खरीद गर्दै गरेको बारेमा केसियरलाई भन्नुहोस्।
2. WIC खाद्य सामग्रीहरूलाई अन्य खाद्य सामग्रीहरूबाट छुट्याउनुहोस्।
3. सामग्रीहरूलाई स्क्यान गर्नुपूर्व केसियरलाई WIC चेक दिनुहोस्।
4. खरीद गर्दै गरेको प्रत्येक WIC चेकका लागि खानाहरू छुट्याउनुहोस्। प्रत्येक WIC चेकलाई छुट्टै रूपमा रिडिम गर्नुपर्छ।
5. हस्ताक्षर प्रमाणीकरणका लागि केसियरलाई WIC ID फोल्डर देखाउनुहोस्। केसियरले अन्य पहिचानको आवश्यकता गर्न सक्छन्।
6. केसिरले WIC चेकमा खरीद गरेको मिति तथा कुल बिक्री रकम लेख्नेछन्।
7. केसियरले WIC आइडी फोल्डरको मान्यताप्राप्त हस्ताक्षर प्रयोग गरी WIC चेकको हस्ताक्षरलाई प्रमाणित गर्दछन्।

दूध

- सबै ब्रांडहरू (स्टोरका ब्रांडहरूको सिफारिश गरिन्छ)
- WIC चेकमा छापिएबमोजिम भाँड़ोको आकार
- घटी चर्पी/चर्पीबाट मुक्त (स्किम, ½%, 1%)
- सम्पूर्ण दुध र 2%

बोसो-रहित सुख्खा दूध

- स्टोरको ब्राण्ड मात्र
- 8 चौथाइ बाकस मात्र

ल्याक्टोजरहित दूध (जहाँ उपलब्ध हुन्छ)

- कुनैपनि ब्राण्ड
- कम बोसो/बोसोरहित (स्किम, ½%, 1%)
- होल दूध तथा 2%
- आधा ग्यालुन डब्बा मात्र
- साधा

वाष्पित दूध

- स्टोरको ब्राण्ड मात्र
- वाष्पित कम बोसो/बोसो रहित (स्किम, ½%, 1%)
- वाष्पित होल दूध
- 12 आउन्सको क्यान मात्र

कल्चर गरिएको बटरमिल्क

- कुनैपनि ब्राण्ड
- एक चौथाइ आकार मात्र

बाख्रीको दुध (जहाँ उपलब्ध छ)

- मेयेनबर्ग ब्राण्ड
- वाष्पित (12 आउन्सको क्यान) (होल)
- बोसोरहित पाउडर (12 आउन्सको क्यान)

सोयादूध

- आधा ग्यालुन डब्बा मात्र
- 8th Continent, भेनिल्ला मात्र र मूल साधा
- Great Value, मूल मात्र

भेनिल्ला

वास्तविक साधा

वास्तविक

अनुमति छैन:

- आल्मोन्ड दूध
- नरियोल दूध
- बदाम दुध
- राइस मिल्क
- भरिएको दूध
- फ्लेवर भएका दूध
- अर्गानिक दूध
- गुलियो बनाइएको गाढा दूध
- ग्लास बोतलहरू
- दूधका विकल्पहरू
- भिटामाइट

दूध, बाख्राको दूध, सोयादूध
दूध, बाख्राको दूध, सोयादूध

चिज

अनुमति छ:

- स्टोर ब्राण्ड मात्र घरेलू, अमेरिकन, चेद्दार (अतिरिक्त तिखो, तिखो, मध्यम, नरम), कोल्बी, कोल्बी ज्याक, मन्टेरे ज्याक, मोज्जारेल्ला चिजहरू (आधा स्किम वा पूर्ण)
- कम बोसो/बोसोरहित चिज
- स्टोर ब्राण्ड स्लाइस गरिएको अमेरिकन चिज मात्र

- 8 वा 16 आउन्स ब्लक मात्र

अनुमति छैन:

- चिज एडिटिब्स
- डेली चिज
- चिजका खाना
- चिज स्प्रेड
- चिजका उत्पादन
- एक-एक गरी बेरिएका स्लाइसहरू
- स्ट्रिङ चिज
- पिसिएको चिज
- फ्लेभर भएको चिज
- काटिएको चिज
- अर्गानिक चिज

कम बोसो भएको दूध उही उत्कृष्ट स्वाद तथा पोषण, तर केवल थोरै बोसो!

दही (32 ओजको भाँडोमा मात्र)

Coburn/Save-A-Lot

कमबोसो
साधा
भेनिल्ला

Dannon

कमबोसो
साधा
भेनिल्ला

बोसोरहित
साधा

Dannon Light & Fit

बोसोरहित
स्ट्रबेरी*
भेनिल्ला*

Essential Everyday

कमबोसो
पिच
साधा
रास्पबेरी
स्ट्रबेरी
स्ट्रबेरी बनाना
भेनिल्ला

बोसोरहित
साधा

Great Value

कमबोसो
पिच
स्ट्रबेरी
स्ट्रबेरी बनाना
भेनिल्ला

बोसोरहित
साधा
हल्का स्ट्रबरी केरा बनाना*
लाइट भेनिल्ला*

HyVee

कमबोसो
पिच
स्ट्रबेरी
स्ट्रबेरी बनाना
भेनिल्ला

बोसोरहित
साधा*
भेनिल्ला*

Kroger

कमबोसो
ग्रेड A साधा
ग्रेड A भेनिल्ला

बोसोरहित
ग्रेड A साधा
ग्रेड A थोरै स्ट्रबेरी*

Schnucks

कमबोसो
साधा
स्ट्रबेरी
भेनिल्ला

बोसोरहित
साधा

ShurFine

कमबोसो
स्ट्रबेरी
भेनिल्ला

बोसोरहित
साधा*

Yoplait

कमबोसो
हार्भेस्ट पिच
स्ट्रबेरी
स्ट्रबेरी बनाना
भेनिल्ला

बोसोरहित
साधा

अनुमति छैन:

- ग्रीस दही
- अर्गानिक दही

*मा कृत्रिम गुलियो पार्नेहरू छन्

दही दूधबाट बन्छ त्यसैले त्यसमा प्रोटिन तथा अन्य पोषणहरू पाइन्छ। यसलाई डिपको लागि प्रयोग गर्नुहोस् वा स्वस्थ खाजाको लागि फल थप्नुहोस्।

टोफु

अनुमति छ:

अजुमाया ब्राण्ड:

- ठोस टोफु (16 आउन्स)

नासोया ब्राणड:

- सिल्केन टोफु अर्गानिक (16 आउन्स)

अण्डाहरू

अनुमति छ:

- ठूलो, सेतो, ग्रेड A वा AA
- 1 दर्जन प्याकेज मात्र

अनुमति छैन:

- कम कोलेस्ट्रोका अण्डाहरू
- अर्गानिक अण्डाहरू
- विशेष अण्डाहरू
- फ्रि रेन्ज
- खैरो रङ्गका अण्डाहरू

पिनट बटर

अनुमति छ:

- नरम, क्रिम भएका वा नियमित
- स्टोरको ब्राण्ड मात्र
- 16-18 आउन्सको जार मात्र

अनुमति छैन:

- कुरकुरे पिनट बटर
- कम बोसोयुक्त पिनट बटर
- अर्गानिक पिनट बटर
- जामहरू, जेल्लीहरू, मह, मार्समेल्लोज वा चकलेटका मिश्रणहरू

क्यानका सिमीहरू

अनुमति छ:

- बटर सिमीहरू, बोसोरहित रिफ्राइड सिमीहरू, गार्बान्जो सिमीहरू, राजमा, नेवी बिन, पिन्टो सिमी तथा रातो सिमी
- बुसको उत्कृष्ठ ब्राण्ड मात्र
- 16 आउन्सको क्यान मात्र
- थोरै/घटी सोडियम

सुख्खा सिमीहरू, मटर तथा मुसुरो

अनुमति छ:

- कुनैपनि प्रकारको साधा, ठूलो सुख्खा सिमीहरू, मटरहरू वा मुसुरोहरू
- स्टोरको ब्राण्ड मात्र
- 16 आउन्सको प्याकेज मात्र

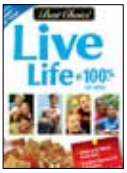
अनुमति छैन:

- अर्गानिक उत्पादनहरू
- एडिटिबस वा फ्लेवरहरू
- ह्याम जस्ता थप कुराहरू
- मसला अथवा फ्लेवरहरू

टोफु, अण्डाहरू, पिनट बटर, सिमीहरू
टोफु, अण्डाहरू, पिनट बटर, सिमीहरू

Always Save (झोला/बाकस)

Best Choice



Clear Value (बाकस/झोला)

Dierbergs

Essential Everyday

Great Value

WIC अन्नहरूले तपाईंलाई आवश्यक पर्ने भिटामिनहरू तथा मिनलरलहरू प्राप्त गर्न मद्दत गर्दछ। होल ग्रेन 💚 भनेको तपाईंको दिनको सुरुवात गर्ने राम्रो तरीका हो।

Great Value

Hy-Top

HyVee

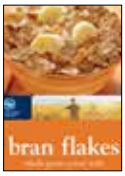
IGA

Kiggins/Save A Lot

होल ग्रेन अन्न

अन्नहरूले उत्कृष्ट खाजा बनाउँछ! विभिन्न अन्नहरू प्रदान गर्नुहोस् र आफ्नो बच्चालाई उसको वा उनीको खाजा बनाउन प्रोत्साहित गर्नुहोस्।

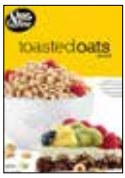
Kroger



Ralston (बाकस/झोला)

Schnucks

Shurfine



Best Choice

Essential Everyday

Great Value

Hy Top

HyVee

IGA

Kroger

Ralston

Schnucks

Shurfine

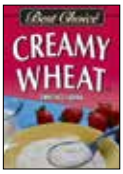
इन्स्टान्ट ओटमिल

11.8 - 12 आउन्स (12 प्याकेटहरू/बाकस)

💚 होल ग्रेन

तातो अन्नहरू

Best Choice

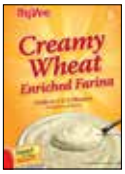


28 आउन्स
बाकस/झोला

Cream of Wheat

28 आउन्स

HyVee



28 आउन्स

Malt-O-Meal

18, 28 वा
36 आउन्स

Ralston

28 आउन्स
(झोला मात्र)

Schnucks

28 आउन्स

हट ह्विट अन्न

Cream of Rice
(ग्लुटेनरहित)

14 आउन्स

हट राइस अन्न अन्न

Essential Everyday

14 आउन्स

ग्रिट्स

तातो अन्नहरू

मिसउरी WIC स्वीकृत अन्नहरू तथा आकारहरू

- स्वीकृत आकारहरू: स्वीकृत ब्राण्डहरू तथा भिन्नताहरूको बाकहरू/झोलाहरूमा 11.8/12 आउन्सदेखि 36 आउन्सकाआकारहरू
- चेकमा सूचीबद्ध कुल आउन्सहरूको मिश्रित तथा मिलेका प्रकारहरू तथा आकारहरू
- स्वीकृत ब्राण्डहरू तथा आकारहरू साथै चिसो र/वा तातो अन्नहरू खरीद गर्नुहोस्

होल ह्विट/होल ग्रेन

16 आउन्स मात्र

Best Choice
100% होल ह्विट

Bunny
100% होल ह्विट

Dillons
100% होल ह्विट राउण्डटप

Essential Everyday
100% होल ह्विट

Healthy Life
100% होल्ग्रेन ह्विट
सुगर फ्री

Healthy Life
100% होल ह्विट
होल ग्रेन

HyVee
100% होल ह्विट

Kroger
100% होल ह्विट

Nature's Own
100% होल ग्रेन सुगर फ्री

Ozark Hearth
100% होल ह्विट

Price Chopper
100% होल ह्विट

Sara Lee
100% होल ह्विट

Schnucks
100% होल ह्विट

Wonder
100% होल ह्विट

WIC स्वीकृत पाउरोटीहरू 100% होल ग्रेन ह्विटबाट बनाइन्छ।
तिनीहरू डाइटरी फाइबर, भिटामिनहरू तथा मिनरलहरूका उत्कृष्ट स्रोत हुन्।

होल ह्विट/होल ग्रेन

16 आउन्स मात्र

Best Choice
100% होल ह्विट

Chi-Chi's
होल ह्विट

Don Pancho
होल ह्विट

HyVee
होल ह्विट

IGA
होल ह्विट

Kroger
होल ह्विट

La Banderita
होल ह्विट
फजिता स्टाइल

Mission
होल ह्विट

Ortega
होल ह्विट

Schnucks
होल ह्विट

Shurfine
होल ह्विट
फजिता स्टाइल

नरम मकै

16 आउन्स मात्र

Best Choice
मकै

Don Pancho
सेतो मकै

HyVee
सेतो मकै

La Banderita
सेतो मकै

La Burrita
पहेंलो मकै

Mission
पहेंलो मकै

Shurfine
मकै

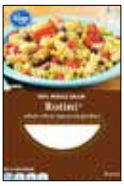
नरम मकै टर्टिलास फाइबर, भिटामिन B तथा फोलिक एसिडका उत्तम स्रोतहरू हुन्। एन्चिलादास, फजिटास व टाकोसका लागि नरम मकैको मजा लिनुहोस्।

सम्पूर्ण गहुँको पास्ता

16 ओज मात्र

Barilla

एंजिल हेयर
एल्बो
लिंग्विन
मीडियम शेलहरू
पेन
रोटिनि
स्पागेटी
पातलो स्पागेटी



Kroger

पेन रिगेट
रोटिनि
स्पागेटी
पातलो स्पागेटी

Essential Everyday

एल्बो
पेन
रोटिनि
स्पागेटी
पातलो स्पागेटी

Racconto

क्यापेलिनि
एल्बो
फारफल
लिंग्विन
पेन रिगेट
रिगाटोनी
रोटिनि
स्पागेटी

Gia Russa

एंजिल हेयर
लिंग्विन
मीडियम शेलहरू
पेन रिगेट
रोमन रिगाटोनी
रोटिनि
स्पागेटी
पातलो स्पागेटी

Ronzoni Healthy Harvest

लिंग्विन
पेन रिगेट
रोटिनि
स्पागेटी
पातलो स्पागेटी

Great Value

स्पागेटी

Shurfine

पेन रिगेट
स्पागेटी

Hodgson Mill

एंजिल हेयर
एल्बो म्याकेरोनी
स्पागेटी
स्पाइरलहरू
पातलो स्पागेटी

अनुमति छैन:

- थपिएको चिनी, चर्पी, तेल अथवा नून
- जैविक

100% सम्पूर्ण गहुँको पास्ता

100% सम्पूर्ण गहुँको पास्ता

राउन चामल

अनुमति छ:

- पूर्ण असंसाधित अन्न
- स्टोरको ब्राण्ड मात्र
- 16 आउन्सको प्याकेज मात्र

अनुमति छैन:

- इन्स्टान्ट राइस
- अर्गानिक उत्पादनहरू

WIC पोषण टिपहरू

गो सम्पूर्ण अन्नहरू

- सम्पूर्ण अन्नकणहरू अन्नका ती सम्पूर्ण कणहरू हुन् जसलाई प्रोसेस गरिएको छैन। यी कणहरूबाट तपाईले आफूलाई चाहिएको रेशाहरू पाउनुहुन्छ।
- सम्पूर्ण अन्नकणहरू भएको खानेकुरा खाएदेखि तपाईलाई मुटु रोग र अन्य केहि अर्बुद रोगहरू हुने सम्भावना घट्छ।

फल र तरकारीहरू खाएर तागतिलो बन्नु

- धेरैजसो फलहरूमा प्राकृतिक रुपमै कम चर्पी, सोडियम र क्यालोरी हुन्छ।
- फल र तरकारीमा हुने फोलेट गर्भ ठहर्नु भन्दा अघि र गर्भ ठहर्दाको समयमा महिलालाई चाहिने एउटा आवश्यक तत्व हो।
- फल र सब्जीहरूले शरीरलाई रोगहरूबाट लड्न र वजनलाई ठिक राख्न मद्दत गर्छन्।

प्रोटिन खाएर तागत बढाउनु

- पात र पशुबाट पाइने खाद्य वस्तुहरू दुइटैमा प्रोटिन पाइन्छ। प्रोटिनले भरिएका खाने कुराहरूको उदाहरण हुन् माछा, अण्डा, गेड़ागुड़ीहरू र बदामको तेलबाट बलियो मांसपेशी बनाउन मद्दत हुन्छ।
- बदाम, बिउहरू र माछामा पाइने नपघ्लेको चर्पीले मुटु रोग घटाउन मद्दत गर्छ।

स्टिलजस्तै बलिया हाडहरू बनाउनु

- हाड़हरूलाई प्रतिदिन बढ्न र बलियो रह्नको लागि क्यालशियम र भिटामिन डि चाहिन्छ।
- कम चर्पी र चर्पी नभएको दुध र पनिरले बलियो हाड र दाँत बनाउन मद्दत गर्छन्।

स्रोत: नेशनल WIC एसोसिएशन 2014 & 2015 WIC केलेंडर

ब्राउन चामल, WIC पोषण उपायहरू
ब्राउन चामल, WIC पोषण उपायहरू

महिलाका लागि मात्र

11.5 - 12 आउन्स चिसो कन्सेन्ट्रेट

Always Save
स्याउ
सुन्तला

Best Choice
स्याउ
सुन्तला

Clear Value
सुन्तला

Crisp
सुन्तला

Essential Everyday
स्याउ
अंगुर
सुन्तला

Great Value
स्याउ
अंगुर
सुन्तला

Hy-Top
स्याउ
सुन्तला

HyVee
स्याउ
सुन्तला

IGA
स्याउ
सुन्तला

Kroger
स्याउ
अंगुर
सुन्तला

Midwest Country Fare
सुन्तला

Old Orchard
एपल चेरी
एपल क्रेन्बेरी
स्याउ
एपल किवी स्ट्रबेरी
एपल पेसन म्यांगो
एपल रास्पबेरी
एपल स्ट्रबेरी केरा
बेरी ब्लेन्ड
ब्लुबेरी पोमेग्रानेट
चेरी पोमेग्रानेट
क्रयानबेरी ब्लेन्ड
क्रयान्बेरी पोमेग्रानेट
क्रयान्बेरी रास्पबेरी
अंगुर
सुन्तला
भुईकटर सुन्तला
भुईकटर सुन्तला केरा
सेतो अंगुर

Shurfine
स्याउ
सुन्तला

Tipton Grove
स्याउ
सुन्तला

Valu Time
सुन्तला

ओरेन्ज जुसको अनुमति छ:

- अधिकृत ब्रांडहरूमध्ये कुनैको पनि जमाएर राखिएको सुंतलाको चिसो जुसहरू
- गुदीसहितको, गुदी बिनाको, कन्ट्री स्टाइलको क्याल्सियम र/वा भिटामिन D इत्यादिबाट सुरक्षित ओरेन्ज जुस।

महिलाका लागि - 100% जुस
महिलाका लागि - 100% जुस

बालबालिकाको लागि मात्र

64 आउन्स प्लास्टिक बोतल

Always Save
स्याउ
अंगुर

Best Choice
स्याउ
अंगुर
टमाटर
तरकारी
सेतो अंगुर

Diane's Garden
तरकारी

Dierbergs
स्याउ

Essential Everyday
स्याउ
अंगुर
टमाटर ❤
टमाटर LS
तरकारी ❤
तरकारी LS
सेतो अंगुर

Great Value
स्याउ
अंगुर
टमाटर
तरकारी
सेतो अंगुर

Hy-Top
स्याउ
अंगुर
टमाटर
तरकारी
सेतो अंगुर

HyVee
स्याउ
अंगुर
टमाटर
तरकारी
सेतो अंगुर

IGA
स्याउ
अंगुर
टमाटर
तरकारी
सेतो अंगुर

Kroger
स्याउ
अंगुर
तरकारी
तरकारी LS ❤
सेतो अंगुर

Old Orchard
स्याउ
अंगुर
सेतो अंगुर

Schnucks
स्याउ
अंगुर
टमाटर
तरकारी
सेतो अंगुर

Shurfine
स्याउ
अंगुर
टमाटर
तरकारी
सेतो अंगुर

Tipton Grove
स्याउ
अंगुर

❤ LS = कम सोडियम

Shopper's Value
ओरेन्ज जुस

ओरेन्ज जुसको अनुमति छ:

- 64 फ्लुड ओज (आधा ग्यालिन) भाँड़ाहरूमा हुने कुनै अधिकृत ब्रांडको सुंतलाको जुस
- फ्रिजमा राखिएको वा नराखिएको

बालबालिकाको लागि - 100% जुस

बालबालिकाको लागि - 100% जुस

ताजा फलहरू

अनुमति छ:

- चिनीहरू नथपिएका कुनैपनि प्रकारका ताजा पूर्ण, आधा, एक चौथाइ, स्लाइस पारिएको वा काटिएको फल*
- जुसमा प्याक गरिएका फलहरू
- अर्गानिक

अनुमति छैन:

- चिनी थपिएका ताजा फलहरू* वा कारामेल
- बफे वा डेली डब्बाहरू वा फलहरूका पार्टी ट्रेहरू
- फलहरूको टोकरी
- सुकाइएको फल वा फल रोल अपहरू
- सलाद बारहरूमा खरीदका लागि रहेका फलहरू
- काष्ठफलहरू (जस्तै,बदाम) वा फल-काष्ठफलका मिश्रणहरू
- फलहरूसँग सेकाएको सामग्रीहरू (जस्तै, ब्लुबेरी मफिन्स, फल तथा फर्सी पाइहरू)
- सजावटी वा आलंकारिक फलहरू
- व्यक्तिगत डेली सर्भिङ्स

जमेका फलहरू

अनुमति छ:

- कुनैपनि ब्राण्ड, प्रकार तथा प्याकेज आकार
- कुनैपनि साधा फल वा साधा फलका मिश्रणहरू
- फलको जुस, कृत्रिम स्विटनरहरू वा पानीको साथमा कुनैपनि फल
- अर्गानिक

अनुमति छैन:

- चिनी थपिएको जमेका फल*

आफ्नो थालमा इंद्रधनुष बनाउनुहोस्!

- रंगिन फल र तरकारीहरूलाई महत्वपूर्ण भिटामिन र मिनरलहरूसाथै प्याक गरिन्छ।
- विभिन्न रंगहरू खाएर तपाईले स्वास्थ्यलाई फाइदा गर्ने थप कुराहरू पाउनुहुन्छ।
- तपाईंको आधा थाल फल र तरकारीहरूले भरिएको हुनपर्छ।

स्रोत: राष्ट्रिय WIC संघ 2016 WIC क्यालेंडर

*थपिएको चिनीमा निम्न समावेश छन्: मकैको सिरप, उच्च-फ्रुक्टोज मकै सिरप, माल्टोस, डेक्सट्रोस, सुक्रोज, मह तथा मेपल सिरप

ताजा तरकारीहरू

अनुमति छ:

- बोसो वा तेल नथपिएका कुनैपनि प्रकारका ताजा पूर्ण, आधा, एक चौथाइ, स्लाइस पारिएका वा काटिएका* तरकारीहरू
- फ्लेभरहरू, सजावट वा क्राउटन बिनाको झोलामा राखिएका सलादहरू, बन्दाकोबी तथा हरिया सलादहरू
- कुनैपनि आलुहरू
- ताजा लसुन तथा ताजा अदुवा
- अर्गानिक

अनुमति छैन:

- बफेट डब्बाहरू वा तरकारीहरूका पार्टी ट्रेहरू
- तरकारीको डालो
- सलाद सजावट, चिज, क्राउटनहरू वा अन्य थपिएका अवयवहरूको साथमा झोलामा राखिएका सलाद वा हरिया सलादहरू
- अलग सलाद वा डेली सर्भिङ्स
- क्रिम भएको, अचार वा रोटीले बेरिएका तरकारीहरू
- तरकारी-अनाज (पास्ता वा चामल) मिश्रणहरू
- सलाद बारहरूमा खरीदका लागि रहेका तरकारीहरू
- सजावटी वा आलंकारिक तरकारीहरू (जस्तै डोरीमा झुन्डाइएको खोर्सानी, डोरीमा झुण्डाइएको लसुन, लौका, फर्सी तथा भारतीय मकै)
- फ्लेवरको रूपमा प्रयोग गरिने ताजा, पाउडर, सुख्खा, अचार बनाइएका जडिबुटीहरू वा मसलाहरू

जमेका तरकारीहरू

अनुमति छ:

- कुनैपनि ब्राण्ड, प्रकार तथा प्याकेज आकार
- कुनैपनि प्रकारका सिमीहरू तथा मटरहरू (जस्तै, हरिया सिमीहरू, मटरहरू, सानो मटर, ब्ल्याक-आइड पिज र/वा सोयाबिनहरू)
- नियमित वा कम सोडियम भएका जमेका तरकारीहरू
- कुनैपनि अवयवह, मसला वा तेलहरू नथपिएका कुनैपनि साधा जमेका तरकारी, जमेका वाष्पित तरकारी वा साधा जमेका तरकारीको मिश्रणहरू
- अर्गानिक

अनुमति छैन:

- चिनी थपिएको,* बोसो वा तेलहरू
- मसला, फ्लेवर भएको वा रोटीले बेरिएका तरकारीहरू
- ससहरू (जस्तै, ग्रेभी, चिज सस र/वा बटर), पास्ता, चाउचाउ, चामल वा कुनैपनि अन्य अवयवहरू साथै मासु, कुखुरा वा माछा भएका तरकारीहरू
- कुनैपनि फ्रेन्च फ्राइज, टेटर टोट्स, पटेटो राउण्ड, डाइस्ड पटेटोज वा बोसो/तेल, मसला वा चिनी थपिएको स्लेडेड हास ब्राउन वा हास ब्राउन पेट्टिज*

ताजा फल तथा तरकारी किनमेल गर्ने सुझावहरू

- विज्ञापन विशेषहरू जाँच गर्नुहोस् (अनलाइन, स्टोर फिल्टरहरू,इत्यादि।)
- मूल्यहरूको तुलना गर्नुहोस्।
- मौसममा ताजा फलहरू तथा तरकारीहरू खरीद गर्नुहोस्।

पाउण्डमा मूल्य रहेका ताजा फलहरू तथा तरकारीहरूको छनौट गर्दा, निम्न चरणहरू पूर्ण गर्नुहोस्।

1. वस्तुलाई पसलको तराजुमा राख्नुहोस्।
2. तौललाई पाउण्ड वा आधा पाउण्डमा घुमाउनुहोस्।
3. तलको चार्टमा आधारित रहेर वस्तुको मूल्यको अनुमान लगाउनुहोस्।
4. आफ्नो किनमेल सूचीमा वस्तु तथा मूल्यको बारेमा लेख्नुहोस्।

बायाँ हातको स्तम्भमा प्रति पाउण्डको मूल्य फेला पार्नुहोस्। तपाईंले कति पाउण्ड खरीद गर्दै हुनुहुन्छ तथा ताजा फल वा तरकारीको मूल्य फेला पार्न चार्टमा पढ्नुहोस्।

Price per lb.	1 lb.	1 ½ lbs.	2 lbs.	2 ½ lbs.	3 lbs.	3 ½ lbs.	4 lbs.	4 ½ lbs.
0.49	0.49	0.74	0.98	1.23	1.47	1.72	1.96	2.21
0.59	0.59	0.89	1.18	1.48	1.77	2.07	2.36	2.66
0.69	0.69	1.04	1.38	1.73	2.07	2.42	2.76	3.11
0.79	0.79	1.19	1.58	1.98	2.37	2.77	3.16	3.56
0.89	0.89	1.34	1.78	2.23	2.67	3.12	3.56	4.01
0.99	0.99	1.49	1.98	2.48	2.97	3.47	3.96	4.46
1.09	1.09	1.64	2.18	2.73	3.27	3.82	4.36	4.91
1.19	1.19	1.79	2.38	2.98	3.57	4.17	4.76	5.36
1.29	1.29	1.94	2.58	3.23	3.87	4.52	5.16	5.81
1.39	1.39	2.09	2.78	3.48	4.17	4.87	5.56	6.26
1.49	1.49	2.24	2.98	3.73	4.47	5.22	5.96	6.71
1.59	1.59	2.39	3.18	3.98	4.77	5.57	6.36	7.16
1.69	1.69	2.54	3.38	4.23	5.07	5.92	6.76	7.61
1.79	1.79	2.69	3.58	4.48	5.37	6.27	7.16	8.06
1.89	1.89	2.84	3.78	4.73	5.67	6.62	7.56	8.51
1.99	1.99	2.99	3.98	4.98	5.97	6.97	7.96	8.96
2.09	2.09	3.14	4.18	5.23	6.27	7.32	8.36	9.41
2.19	2.19	3.29	4.38	5.48	6.57	7.67	8.76	9.86
2.29	2.29	3.44	4.58	5.73	6.87	8.02	9.16	10.31
2.39	2.39	3.59	4.78	5.98	7.17	8.37	9.56	10.76
2.49	2.49	3.74	4.98	6.23	7.47	8.72	9.96	11.21
2.59	2.59	3.89	5.18	6.48	7.77	9.07	10.36	11.66
2.69	2.69	4.04	5.38	6.73	8.07	9.42	10.76	12.11
2.79	2.79	4.19	5.58	6.98	8.37	9.77	11.16	12.56
2.89	2.89	4.34	5.78	7.23	8.67	10.12	11.56	13.01
2.99	2.99	4.49	5.98	7.48	8.97	10.47	11.96	13.46
3.09	3.09	4.64	6.18	5.23	9.27	10.82	12.36	13.91
3.19	3.19	4.49	6.38	7.98	9.57	11.17	12.76	14.36
3.29	3.29	4.94	6.58	8.23	9.87	11.52	13.16	14.81
3.39	3.39	5.09	6.78	8.48	10.17	11.87	13.56	15.26
3.49	3.49	5.24	6.98	8.73	10.47	12.22	13.96	15.71

फल तथा तरकारी किनमेल गर्ने सुझावहरू

फल तथा तरकारी चेकहरू कसरी प्रयोग गर्ने

1. फल तथा तरकारी चेकहरूलाई WIC स्वीकृत स्टोरहरूमा प्रयोग गर्नुहोस्।
2. स्वीकृत ताजा तथा जमेका फलहरू तथा तरकारीहरू मात्र खरीद गर्नुहोस्।
3. फल तथा तरकारी चेकमा अधिकतम डलर रकम मुद्रित गरिएको हुन्छ। यदि तपाईंसँग चेकको डलर रकम कट्ने फलहरू तथा तरकारीहरू छ भने, तपाईंले निम्न प्रयोग गरी भिन्न भुक्तान गर्न सक्नुहुन्छ:
   - रकम, चेक, क्रेडिट/डेबिट कार्ड वा SNAP EBT कार्ड।
   - एक सामग्रीको खरीदका लागि एकभन्दा धेरै फल तथा तरकारी चेक। (केही स्टोरहरूले एक सामग्रीको खरीद गर्न एउटा मात्र फल तथा तरकारी चेक प्रदान गर्न सक्षम हुन सक्छन्।)

   उदाहरणका लागि, तपाईंको फल तथा तरकारी चेको मूल्य $11 छ र फलहरू तथा तरकारीहरूको मल्य $13 छ।
   तपाईंले आफ्नो खरीदबाट $2 पर्ने फलहरू तथा तरकारीहरू हटाउनुहुन्छ वा तपाईंले माथि सूचित तरीकाहरूबाट अतिरिक्त $2 भुक्तान गर्नुहुन्छ।
4. यदि तपाईंले रकम, चेक वा क्रेडिट/डेबिट कार्डले भुक्तान गर्नु भएमा कर भिन्नमा लागू हुन्छ।
5. यदि तपाईंको फल तथा तरकारीको खरीदले चेकमा मुद्रित रकमको अधिकतसम्म थप्न सक्दैन भने तपाईंले फिर्ता रकम प्राप्त गर्नु हुने छैन।

फल तथा तरकारी चेकहरू

अब तपाईंले आफ्नो WIC चेकहरू साथै रकम, चेक, क्रेडिट वा डेबिट कार्ड, वा SNAP EBT प्रयोग गरी फलहरू तथा तरकारीहरू खरीद गर्न सक्नुहुनेछ।

वयस्क अन्नहरू

अनुमति छ:

- साधा मात्र
- सुख्खा मात्र
- 8 वा 16 आउन्सका डब्बा मात्र

अनुमति छैन:

- अर्गानिक उत्पादनहरू
- थपिएको DHA/ARA
- थपिएको फलहरू/काष्ठफलहरू, दही र/वा दलचिनी

ओटमिल
चामल
मल्टिग्रेन

Beech-Nut
(8 आउन्स मात्र)

ओट्मिल
चामल
होल ह्विट
मल्टिग्रेन

Gerber
(8 वा 16 आउन्स मात्र)

वयस्क फलहरू तथा तरकारीहरू

अनुमति छ:

- 4 WIC चेकमा छापिएबमोजिम 4 ओजको भाँडो अथवा 4 ओज भाँडोको 2वटा प्याकहरू
- कुनैपनि चरण
- कुनैपनि फल वा मिश्रित फल
- कुनैपनि मिश्रित फल तथा तरकारीहरू
- कुनैपनि तरकारी वा मिश्रित तरकारी

अनुमति छैन:

- अर्गानिक उत्पादनहरू
- थपिएको DHA/ARA
- थप चिनी, नून अथवा पिठो
- थप चामल, गेड़ाहरू, अन्नकण अथवा अन्नहरू
- थप मसला अथवा दालचिनी
- मिश्रित फल, पास्ता र/वा मासुको संयोजन
- मिश्रित तरकारी, पास्ता र/वा मासुको संयोजन
- रात्री भोज वा थपिएको मासुहरू

Beech-Nut

Gerber
2 प्याक

Tippy Toes

ताजा फलहरू र/वा तरकारीहरू

WIC चेकहरूमा मुद्रित गरेपछि मात्र ताजा फलहरू र/वा तरकारीहरू खरीद वयस्कहरूका लागि अनुमति हुन्छ।

नवजात शिशु खानाहरू सधै चम्चाबाट खुवाउनुहोस्।

जवजात शिशु सूत्र

- WIC चेकमा प्रिंट भएबमोजिम मात्रा, ब्रांड, प्रकार र आकार

वयस्कका खानाहरू
वयस्कका खानाहरू

नवजात शिशु मासुहरू

अनुमति छ:

- 2.5 आउन्सलप षब्बा मात्र

अनुमति छैन:

- अर्गानिक उत्पादनहरू
- थपिएको DHA/ARA
- मासु तथा तरकारीको संयोजन
- मासु र फलको मिश्रण
- रात्रीभोजहरू

Beech-Nut

Gerber

Tippy Toes

पूर्ण रूपमा स्तनपान गर्ने नवजात शिशुहरूका लागि नवजात शिशु खाना मासुहरू अतिरिक्त लाभ हुन्।

पूर्ण रूपमा स्तनपाउन गराउने आमाहरूका लागि

क्यानमा राखिएको माछा

लाइट टुना (5 आउन्स)

अनुमति छ:

- कुनैपनि ब्राण्ड
- पानीमा प्याक भएका मात्र
- टुक्रा पारिएको, ठोस वा घिस्रिएको
- कम सोडियम

अनुमति छैन:

- सेतो वा अलबाकोर टुना
- फ्लेवर, मसला वा सस थपिएको
- फोइल पाउचहरू
- व्यक्तिगत सर्भिङ डब्बाहरू
- 4 प्याकहरू / असंख्य प्याकहरू

क्यानमा राखिएको सालमोन (5 आउन्स)

अनुमति छ:

- कुनैपनि ब्राण्ड
- गुलाबी सालमोन मात्र
- पानीमात्र भरेको

अनुमति छैन:

- उसिनिएको र टल्कने थैलाहरू
- रातो, सकआई वा जंगली अलास्का गुलाबी साल्मन
- फ्लेवर, मसला वा सस थपिएको
- 4 प्याकहरू / असंख्य प्याकहरू

सार्डाइन्स (3.75 आउन्स)

अनुमति छ:

- कुनैपनि ब्राण्ड
- पानीले भरिएको
- टमाटर अथवा तोरीको चटनी

अनुमति छैन:

- तातो सस, तातो हरियो खोर्सानी
- उसिनिएको
- तुलसी
- टल्कने पाउचहरू
- व्यक्तिगत सर्भिङ डब्बाहरू

स्तनपान गरिरहेका नवजात शिशुहरूका लागि, पूर्ण रूपमा स्तनपान गराउने आमाहरूका लागि

स्तनपान गरिरहेका नवजात शिशुहरूका लागि, पूर्ण रूपमा स्तनपान गराउने आमाहरूका लागि

1% दूध र/वास्किम दूधमा सर्नुहोस्!

- स्किम दूधमा बोसो हुँदैन।
- 1% दूध भनेको अर्को स्वस्थकत रोजाइ हो। होल दूधमा 30% बोसो हुन्छ र उही स्वाउ हुन्छ। स्किम दूधको लागि यो तपाईंको उत्तम बाटो हो।
- 1% तथा स्किम दूधमा धेरै क्याल्सियम हुन्छ र 2 वर्षसम्मका सबैजनाका लागि उत्तम रोजाइ हुन सक्छ।

दूधको तुलना (1 कप/8 आउन्स)	होल दूध (3.25%)	घाइएको बोसो दूध (2%)	कम बोसो दूध (1%)	स्किम दूध
क्यालोरीहरू	149	122	102	83
कुल बोसो (ग्राम)	8	5	2.5	0
संतृप्त बोसो (ग्राम)	4.5	3	1.5	0
प्रोटिन (ग्राम)	8	8	8	8
क्याल्सियम (मिलीग्राम)	276	293	305	299
भिटामिन D (IU)	124	120	117	115

सौजन्य: नेस्रल न्युट्रिएन्ट्स डाटाबेस फर स्ट्याण्डर्ड रिफेरेन्स रिलिज 26

Missouri WIC
स्वस्थ खानुहोस्। स्वस्थ रहनुहोस्।

MISSOURI DEPARTMENT OF HEALTH AND SENIOR SERVICES DHSS

मिसउरी डिपार्टमेन्ट अफ हेल्थ एण्ड सिनियर सर्भिसेस
WIC तथा पोषण सेवाहरू
P.O. Box 570
Jefferson City, MO 65102-0570
573-751-6204
health.mo.gov/wic

DHSS भनेको समान अवसर/सकरात्मक कार्य रोजगारदाता हो।
सेवाहरू गैरभेदभावपूर्ण आधारमा प्रदान गरिन्छ।

अपाङ्ग भएका व्यक्तिहरूका लागि यस प्रकाशनको वैकल्पिक प्रकारहरू मिसउरी डिपार्टमेन्ट अफ हेल्थ एण्ड सिनिर सर्भिसेसलाई 573-751-6204 मा सम्पर्क गरी प्राप्त गर्न सकिन्छ।

सुन्न- तथा बोल्न नसक्ने नागरिकहरूले 711 डायल गर्न सक्छन्।
यो एउटा समान अवसर प्रदान गर्ने संस्थान हो।

WIC-640 (05-16)