Missouri WIC

صحت مند کھانا کھائیں اور صحت مند رہیں

خواتین، شیرخوار بچے اور بچے

منظور شدہ خوراک کی فہرست

موثر 1 اکتوبر 2016

تا 30 ستمبر 2017

فہرست مشمولات

اکثر پوچھے گئے سوالات 2
WIC سے خریداری کرنے کا طریقہ 2
دودھ، بکری کا دودھ، سویا دودھ 3
پنیر 4
دہی 5
ٹوفو، انڈے، پینٹ بٹر، کینڈ یا سوکھے بینز 6
ٹھنڈے سیریل 7-9
گرم سیریل 10
ڈبل روٹی 11
ٹورٹیلا 12
سالم گیہوں کا پاستا 13
بھورے چاول، WIC کی غذائیت سے متعلق ہدایات 14
خواتین کے لئے 100 فیصد جوس 15
بچوں کے لئے 100 فیصد جوس 16
تازہ اور منجمد پھل 17
تازہ اور منجمد سبزیاں 18
تازہ اور منجمد سبزیوں کی خریداری کے ٹوٹکے 19
سبزی اور پھل کے چیک استعمال کرنے کا طریقہ کار 20
شیرخوار بچوں کے کھانے 21
شیرخوار بچوں کے لئے گوشت، دودھ پلانے والی ماؤں کے لئے کینڈ مچھلی 22

اہم:

- شرکت کرنے والے افراد صرف وہی کھانے خرید سکتے ہیں جو WIC کے چیک پر لکھے گئے ہیں
- ممکن ہے کہ اس کتابچے میں درج مصنوعات تمام WIC کی مجاز دکانوں پر دستیاب نہ ہوں۔

فہرست مشمولات
فہرست مشمولات

اکثر پوچھے گئے سوالات

س۔ کیا میں اپنے WIC کے چیک کو کسی دوسری ریاست میں استعمال کرسکتا ہوں؟
ج۔ جی نہیں۔ مسوری کے WIC چیک کو صرف مسوری میں استعمال کیا جاسکتا ہے۔

س- چیک گم شدہ، چوری یا خراب ہونے کی صورت میں مجھے کیا کرنا چاہئیے؟
ج- WIC کے دفتر کو مطلع کریں۔

س- اپنا WIC چیک مکمل طور پر استعمال نہ کرنے کی صورت میں کیا مجھے بقایا واپس ملے گا؟
ج۔ جی نہیں، دکان کو آپ کے WIC کے چیک کا بقایا واپس کرنے کی اجازت نہیں ہے۔

س- کیا میں اپنے چیک پر درج کردہ کھانوں کو تبدیل کرسکتا ہوں؟
ج۔ صرف آپ کا WIC کا دفتر ہی آپ کے کھانے کا پیکیج تبدیل کرسکتا ہے۔ سوالات یا خصوصی ضروریات کی صورت میں، اپنے چیک چھپنے سے پہلے اپنے WIC کے ماہر غذائیت سے بات کریں۔ ممکن ہے کہ وہ آپ کے کھانے کے پیکیج میں کوئی تبدیل کرسکیں۔ خود اپنے چیک پر نہ لکھیں اور نہ ہی انہیں کسی طرح تبدیل کریں۔

س۔ WIC کے کھانوں کے متعلق سوالات کے سلسلے میں مجھے کس سے رابطہ کرنا چاہئیے؟
ج۔ آپ کو اپنے WIC کے دفتر سے رابطہ کرنے کی ضرورت ہے۔

س- کیا میرے WIC کے چیک پر درج ہر ایک چیز خرچ کرنا ضروری ہے؟
ج- جی نہیں، آپ کے چیک پر درج ہر چیز خریدنا ضروری نہیں ہے۔

WIC کی خریداری کرنے کا طریقہ کار

دکان پر مندرجہ ذیل چیزیں ساتھ لائیں:

1. WIC کی شناخت کا فولڈر اور WIC کی منظور کردہ کھانے کی فہرست۔ خریداری کرنے کے دوران WIC کی منظور کردہ فہرست استعمال کریں۔
2. WIC چیک۔ انہیں استعمال کرنے کی پہلی تاریخ اور استعمال کرنے کی آخری تاریخ کے درمیان استعمال کرنا ضروری ہے جیسا کہ ہر چیک پر لکھا گیا ہے۔

خریداری کرنے کے دوران:

1. WIC کی چیک پر داخل کردہ مقدار اور قسم خریدیں اور WIC کے موزوں غذائی اشیا کی مکمل فہرست سازی کے لیے WIC کے ذریعہ منظور شدہ غذائی فہرست سے رجوع کریں۔
2. اپنے کارٹ میں اپنے WIC کھانوں کو دوسرے کھانوں سے علیحدہ کرلیں۔

رجسٹر پر:

1. کیشئیر کو بتائیں کہ آپ WIC کی خریداری کررہے ہیں۔
2. WIC کے کھانے کے اشیاء کو دوسرے کھانے کے اشیاء سے علیحدہ کرلیں۔
3. آئیٹم کے اسکین کئے جانے سے پہلے کیشئیر کو WIC چیک دیں۔
4. ہر WIC چیک کے لئے کھانے علیحدہ کریں۔ WIC کے ہر چیک کو علیحدہ سے ریڈیم کرنا ہوگا۔
5. دستخط کی تصدیق کے لئے کیشئر کو WIC ID کا فولڈر دکھائیں۔ ممکن ہے کہ کیشئیر آپ سے کسی دوسرے طریقے سے اپنی شناخت کی تصدیق کرنے کی درخواست کریں۔
6. کیشئیر WIC کے چیک پر خریداری کی تاریخ اور کل فروخت لکھے گا۔
7. کیشئیر WIC چیک پر موجود دستخط کو WIC کے شناختی فولڈر میں درج مجاز دستخطوں کے ساتھ ملا کر تصدیق کرتا ہے۔

دودھ

- کوئی بھی برانڈ (سٹور برانڈز کی سفارش کی جاتی ہے)
- کنٹینر کی سائز اور قسم جیسا کہ WIC چیک پر چھپے ہوئے ہیں
- کم چربی / چربی کے بغیر (ملائی، ½%، 1%)
- قدرتی حالت میں مکمل دودھ اور 2%

بغیر چربی کا سوکھا دودھ

- صرف دکان میں دستیاب برانڈ
- صرف 8 کوارٹ کا ڈبا

لیکٹوس سے پاک دودھ (جہاں دستیاب ہو)

- کوئی بھی برانڈ
- کم چربی/چربی سے پاک (چربی سے پاک ½%، 1%)
- مکمل چربی کا دودھ اور 2%
- صرف آدھے گیلن کے کنٹینر کا ڈبا
- سادہ

بخیر شدہ دودھ

- صرف دکان میں دستیاب برانڈ
- خشک کم چربی/چربی سے پاک (چربی سے پاک، ½%، 1%)
- خشک مکمل چربی کا دودھ
- صرف 12 اونس کا کین

کلچر شدہ بٹر ملک

- کوئی بھی برانڈ
- صرف کوارٹ

بکری کا دودھ (جہاں دستیاب ہو)

- Meyenberg برانڈ
- خشک (12 اونس کا کین) (مکمل چربی کے ساتھ)
- چربی سے پاک پاؤڈر کی شکل میں (12 اونس کا کین)

سویا دودھ

- صرف آدھے گیلن کے کنٹینر کا ڈبا
- 8th Continent، صرف وینیلا اور اصلی سادہ
- Great Value، صرف اصلی

وینیلا

اصلی
سادہ

اصلی

ممنوعہ:

- بادام کا دودھ
- ناریل کا دودھ
- کاجو دودھ
- چاول کا دودھ
- فلڈ دودھ
- ذائقے والا دودھ
- قدرتی دودھ
- میٹھا کنڈسنڈ دودھ
- کانچ کی بوتل
- دودھ کا متبادل
- Vitamite

دودھ، گائے کا دودھ، سویا دودھ

دودھ، گائے کا دودھ، سویا دودھ

پنیر

مجاز:

- صرف دکان میں دستیاب ڈومیسٹک، امریکی، چیڈر (ایکسٹرا شارپ، شارپ، میڈیم، ہلکا)، کولبی، کولبی جیک، مونٹری جیک، موزاریلا پنیر (جزوی طور پر چربی سے پاک یا مکمل چربی کے ساتھ) کے برانڈ
- کم چربی یا چربی سے پاک پنیر
- صرف دکان میں دستیاب سلائس شدہ امریکی پنیر
- 8 یا 16 اونس بلاک
- صرف 8 یا 16 بلاک

ممنوعہ:

- پنیر کے اضافہ جات
- ڈیلی پنیر
- پنیر کا کھانا
- پنیر کا اسپریڈ
- پنیر کے مصنوعات
- انفرادی طور پر لپٹے ہوئے سلائس
- اسٹرنگ پنیر
- کدوکش پنیر
- فلیور شدہ پنیر
- شریڈ کیا گیا پنیر
- قدرتی پنیر

پنیر

کم چربی کا دودھ
وہی مزہ اور غذائیت، بس کم چربی!

دہی (صرف 32 آانس کنٹینر)

/Coburn
Save- A-Lot

کم چربی
سادہ
ونیلا

Dannon

کم چربی
سادہ
ونیلا

بغیر چربی
سادہ

Dannon Light & Fit

بغیر چربی
اسٹرابیری*
ونیلا*

Essential Everyday

کم چربی
آڑو
سادہ
رس بھری
اسٹرابیری
اسٹرا بیری اور کیلا
ونیلا

چربی سے پاک
سادہ

Great Value

کم چربی
آڑو
اسٹرابیری
اسٹرا بیری اور کیلا
ونیلا

چربی سے پاک
سادہ
ہلکا اسٹرابیری اور کیلا*
ہلکا ونیلا*

HyVee

کم چربی
آڑو
اسٹرابیری
اسٹرا بیری اور کیلا
ونیلا

چربی سے پاک
سادہ*
ونیلا*

Kroger

کم چربی
گریڈ A سادہ
گریڈ A ونیلا

چربی سے پاک
گریڈ A سادہ
گریڈ A لائٹ اسٹرابیری*

Schnucks

کم چربی
سادہ
اسٹرابیری
ونیلا

چربی سے پاک
سادہ

ShurFine

کم چربی
اسٹرابیری
ونیلا

چربی سے پاک
سادہ*

Yoplait

کم چربی
ہارویسٹ آڑو
اسٹرابیری
اسٹرا بیری اور کیلا
ونیلا

چربی سے پاک
سادہ

ممنوعہ:

- یونانی دہی
- قدرتی دہی

*مصنوعی سویٹنر شامل ہے

دہی دودھ سے بنا ہے، جس کی وجہ سے اس میں پروٹین اور دوسری دیگر غذائی اجزا شامل ہیں۔ اسے ڈپ کے طور پر استعمال کریں یا پھل شامل کرکے اسنیک کو صحت بخش بنائیں۔

ٹوفو

مجاز:

Azumaya برانڈ:

- فرم ٹوفو (16 اونس)

NaSoya برانڈ:

- آرگینک ٹوفو (16 اونس)

انڈے

مجاز:

- بڑا، سفید، گریڈ A یا AA
- صرف 1 درجن کا پیکیج

ممنوعہ:

- کم کولیسٹرال پر مشتمل انڈے
- قدرتی انڈے
- خصوصی انڈے
- فری رینج
- بھورے انڈے

پینٹ بٹر

مجاز:

- سموتھ، کریمی یا حسب معمول
- صرف دکان صرف اسٹور کی برانڈ برانڈ
- صرف 18-16 اونس کی بوتل

ممنوعہ:

- کرنچی پینٹ بٹر
- کم چربی کا پینٹ بٹر
- قدرتی پینٹ بٹر
- جام، جیلی، شہد، مارش میلو یا چاکلیٹ کے امتزاج

کینڈ بین

مجاز:

- بٹر بین، چربی سے پاک دوبارہ تلے گئے بینز گاربینزو بینز، کڈنی بینز، نیوی بینز، پنٹو بینز اور لال بینز
- صرف Bush's Best کا برانڈ
- صرف 16 اونس کا کین
- کم/گھٹایا گیا سوڈیم

خشک بینز، مٹر اور دال

مجاز:

- سادے، میچور، سوکھے بینز، مٹر یا دال کی کوئی بھی قسم
- صرف دکان میں دستیاب برانڈ
- صرف 16 اونس کا پیکیج

ممنوعہ:

- قدرتی مصنوعات
- مجموعے جیسے کہ ہیم
- گرم مسالے یا فلیورس

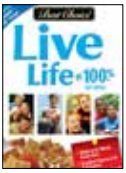
ٹوفو، انڈے، پینٹ بٹر، بینز
ٹوفو، انڈے، پینٹ بٹر، بینز

ٹھنڈے سیریل

ٹھنڈے سیریل (صرف 12 یا 36 اونس)

Always Save (تھیلا یا ڈبا)

Best Choice



Clear Value (تھیلا یا ڈبا)

Dierbergs

Essential Everyday

Great Value

WIC سیریل کے ذریعے آپ کو ضروری وٹامن اور معدنیات دستیاب ہوتے ہیں ثابت اناج ♥ دن شروع کرنے کا بہترین طریقہ ہے۔

ٹھنڈے سیریل (صرف 12 یا 36 اونس)

ٹھنڈے سیریل

ٹھنڈے سیریل (صرف **12** یا 36 اونس)

ٹھنڈے سیریل (صرف 12 یا 36 اونس)

Great Value

Hy-Top

HyVee

IGA

Kiggins/Save A Lot

ثابت اناج پر مشتمل سیریل

سیریل بہترین اسناک ثابت ہوتے ہیں! مختلف اقسام کے سیریل پیش کریں اور اپنے بچے کو اپنا اسناک خود بنانے دیں!

ٹھنڈے سیریل

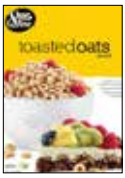
ٹھنڈے سیریل (صرف 12 یا 36 اونس)

Kroger

Ralston (ڈبا یا تھیلا)

Schnucks

Shurfine



ٹھنڈے سیریل (صرف 12 یا 36 اونس)

گرم سیریل

HyVee

Hy Top

Great Value

Essential Everyday

Best Choice

Shurfine

Schnucks

Ralston

Kroger

IGA

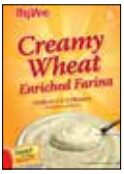
فوری اوٹ میل

11.8 - 12 اونس (12 پیکٹ فی ڈبا)

💚 ثابت اناج

گرم سیریل

HyVee

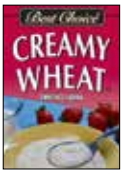


28 اونس

Cream of Wheat

28 اونس

Best Choice



28 اونس
(ڈبا یا تھیلا)

Schnucks

28 اونس

Ralston

28 اونس
(صرف تھیلا)

Malt-O-Meal

18، 28 یا
36 اونس

گھر گندم سیریل

گرم سیریل

Cream of Rice
(گلوٹن سے پاک)

14 اونس

گرم چاول سیریل

Essential Everyday

12 اونس

دلیا

مسوری WIC کے منظور کردہ سیریل اور سائز

- منظور شدہ سائز: منظور کردہ برانڈ اور اقسام کے ڈبوں یا تھیلوں میں 11.8/12 تا 36 اونس کے سائز
- مختلف اقسام اور سائز ملاتے رہیں جب تک کہ چیک پر درج اونس پورے نہ ہوجائیں
- صرف منظور شدہ برانڈ اور سائز خریدیں جس میں ٹھنڈے یا گرم سیریل شامل ہیں

ثابت گندم/ثابت اناج

صرف 16 اونس

Essential Everyday
100% ثابت گندم

Dillons
100% ثابت گندم
راؤنڈ ٹاپ

Bunny
100% ثابت گندم

Best Choice
100% ثابت گندم

Kroger
100% ثابت گندم

HyVee
100% ثابت گندم

Healthy Life
100% ثابت گندم
ثابت اناج

Healthy Life
100% ثابت گندم اناج
شکر سے پاک

ڈبل روٹی

Sara Lee
100% ثابت گندم

Price Chopper
100% ثابت گندم

Ozark Hearth
100% ثابت گندم

Nature's Own
100% ثابت اناج
شکر سے پاک

Wonder
100% ثابت گندم

Schnucks
100% ثابت گندم

WIC کی منظور کردہ ڈبل روٹی 100 فیصد ثابت اناج کے گندم سے بنائی گئی ہیں ان میں غذائی فائبر، وٹامن اور معدنیات بھی وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں۔

ڈبل روٹی

ثابت گندم/ثابت اناج

صرف 16 اونس

Best Choice
100% ثابت گندم

Chi-Chi's
ثابت گندم

Don Pancho
ثابت گندم

HyVee
ثابت گندم

IGA
ثابت گندم

Kroger
ثابت گندم

La Banderita
ثابت گندم
فجیتا اسٹائل

Mission
ثابت گندم

Ortega
ثابت گندم

Schnucks
ثابت گندم

Shurfine
ثابت گندم
فجیتا اسٹائل

نرم مکئی

صرف 16 اونس

Best Choice
مکئی

Don Pancho
سفید مکئی

HyVee
سفید مکئی

La Banderita
سفید مکئی

La Burrita
پیلی مکئی

Mission
پیلی مکئی

Shurfine
مکئی

نرم مکئی کے ٹورٹیلا میں فائبر، بی وٹامن اور فولک ایسڈ وافر مقدار میں پایا جاتا ہے۔ انچلاڈا، فجیٹا یا ٹاکو میں نرم مکئی کے ٹورٹیلا استعمال کریں۔

سالم گیہوں کا پاستا

صرف 16 آونس

Barilla

اینجل ہیئر
پینی
ایلبوز
روٹینی
لنگوئن
سیویاں
درمیانی چھلکے
باریک سیویاں

Essential Everyday

ایلبوز
سیویاں
پینی
باریک سیویاں
روٹینی

Gia Russa

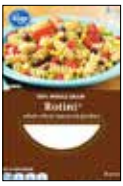
اینجل ہیئر
رومن‌سویوں‌کاچورا
لنگوئن
روٹینی
درمیانی چھلکے
سیویاں
پینی ریگیٹ
باریک سیویاں

Great Value

سیویاں

Hodgson Mill

اینجل ہیئر
مرغولے
ایلبو میکرونی
باریک سیویاں
سیویاں



Kroger

پینی ریگیٹ
سیویاں
روٹینی
باریک سیویاں

Racconto

سیپیلینی
پینی ریگیٹ
ایلبوز
سویوں کا چورا
فرفالے
روٹینی
لنگوئن
سیویاں

Ronzoni Healthy Harvest

لنگوئن
سیویاں
پینی ریگیٹ
باریک سیویاں
روٹینی

Shurfine

پینی ریگیٹ
سیویاں

اجازت نہیں ہے:

- اضافی شکر، چربی، پلڈ یا نمک
- نامیاتی

100% سالم گیہوں کا پاستا

100% سالم گیہوں کا پاستا

بھورے چاول

مجاز:

- ثابت غیرپراسیس شدہ اناج
- صرف دکان میں دستیاب برانڈ
- صرف 16 اونس کا پیکیج

ممنوعہ:

- فوری چاول
- قدرتی مصنوعات

WIC کی غذائیت سے متعلق ہدایات

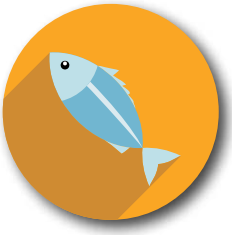
سالم اناج اپنائیں

- سالم اناج کھانے کا اناج ہوتا ہے جسے علمدرآمد نہیں کیا جاتا ہے۔ یہ آپ کو آپ کے لئے ضروری فائبر حاصل کرنے میں مدد کرتا ہے۔
- سالم اناج کی غذا کھانے سے دل کی بیماری اور بعض کینسروں کا خطرہ کم ہوتا ہے۔

پھلوں اور سبزیوں کے ساتھ توانائی حاصل کریں

- زیادہ تر پھلوں میں چربی، سوڈیم اور کیلوریز کی مقدار قدرتی طور پر کم ہوتی ہے۔
- پھلوں سبزیوں میں موجود فولیٹ حمل سے پہلے اور دوران حمل اہم ہوتا ہے۔
- پھل اور سبزیاں جسم کو بیماریوں سے لڑنے اور صحت مند وزن قائم رکھنے میں مدد کرتی ہیں۔

پروٹین کے ساتھ طاقت ور بنیں



- پروٹین پودوں اور جانوروں کے ماخذات دونوں میں پایا جاسکتا ہے۔ پروٹین سے بھرپور کھانے کی اشیاء جیسے مچھلی، انڈے، پھلیاں اور مونگ پھلی کا مکھن مضبوط عضلات کی تعمیر میں مدد کرتے ہیں۔
- غیر سیر شدہ چربی گری دار میووں، بیج اور مچھلی میں پائی جاتی ہے جو دل کی بیماری کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کر سکتی ہے۔

اپنی ہڈیوں کو فولادی بنائیں

- ہڈیوں کو بڑھنے اور مضبوط بنے رہنے کے لئے روزانہ وٹامن ڈی کی ضرورت ہوتی ہے۔
- کم چربی اور بغیر چربی کا دودھ اور پنیر مضبوط ہڈیوں اور دانتوں کی تعمیر میں مدد کرتے ہیں۔

ماخذ: نیشنل WIC ایسوسی ایشن 2014 اور WIC 2015 کیلنڈر

بھورے چاول، WIC کی غذائیت سے متعلق ہدایات
بھورے چاول، WIC کی غذائیت سے متعلق ہدایات

صرف خواتین کے لئے

11.5 - 12 اونس منجمد کنسنٹریٹ

Always Save
سیب
سنگترہ

Best Choice
سیب
سنگترہ

Clear Value
سنگترہ

Crisp
سنگترہ

Essential Everyday
سیب
انگور
سنگترہ

Great Value
سیب
انگور
سنگترہ

Hy-Top
سیب
سنگترہ

HyVee
سیب
سنگترہ

IGA
سیب
سنگترہ

Kroger
سیب
انگور
سنگترہ

Midwest Country Fare
سنگترہ

Old Orchard
سیب اور چیری
سیب اور کرین بیری
سیب
سیب، کیوی اور اسٹرابیری
سیب پیشن آم
سیب رس بھری
سیب
اسٹرابیری
کیلا
مکسڈ بیری
بلوبیری اور انار
چیری انار
مکس کرین بیری
کرین بیری انار
کرین بیری رس بھری
انگور
سنگترہ
انناس سنگترہ
انناس سنترہ کیلا
سفید انگور

Shurfine
سیب
سنگترہ

Tipton Grove
سیب
سنگترہ

Valu Time
سنگترہ

مجاز سنگترے کا جوس:

- منظور شدہ برانڈز میں کوئی بھی منجمد سنتروں کا رس
- پلپ کے ساتھ، بغیر پلپ کا سنگترے کا جوس، کنٹری اسٹائل، کیلشیم یا وٹامن D کے ساتھ تقویت شدہ، وغیرہ

100% جوس - خواتین کے لئے
100% جوس - خواتین کے لئے

صرف بچوں کے لئے

64 اونس کی پلاسٹک کی بوتل

Always Save

سیب
انگور

Best Choice

سیب
انگور
ٹماٹر
سبزی
سفید انگور

Diane's Garden

سبزی

Dierbergs

سیب

Essential Everyday

سیب
انگور
ٹماٹر
ٹماٹر LS ❤
سبزی
سبزی LS ❤
سفید انگور

Great Value

سیب
انگور
ٹماٹر
سبزی
سفید انگور

Hy-Top

سیب
انگور
ٹماٹر
سبزی
سفید انگور

HyVee

سیب
انگور
ٹماٹر
سبزی
سفید انگور

IGA

سیب
انگور
ٹماٹر
سبزی
سفید انگور

Kroger

سیب
انگور
سبزی
سبزی LS ❤
سفید انگور

Old Orchard

سیب
انگور
سفید انگور

Schnucks

سیب
انگور
ٹماٹر
سبزی
سفید انگور

Shurfine

سیب
انگور
ٹماٹر
سبزی
سفید انگور

Tipton Grove

سیب
انگور

❤ LS = کم سوڈیم

Shopper's Value

سنگترے کا جوس

مجاز سنگترے کا جوس:

- 64 ایف ایل یا آؤنس (نصف گیلن) میں کسی بھی منظور شدہ برانڈ کا سنتروں کا رس
- فرج میں رکھا گیا یا فرج میں نہ رکھا گیا

100% جوس - بچوں کے لئے

تازہ پھل

مجاز:

- تازہ ثابت، آدھا کٹا ہوا، چوتھائی حصوں میں کٹا ہوا، سلائس کیا گیا یا کٹا ہوا پھل جس میں اضافی شکر شامل نہ ہو*
- جوس میں پیک کردہ پھل
- قدرتی

ممنوعہ:

- اضافی چینی* یا کیرامل والے تازے پھل
- بفے یا ڈیلی کنٹینر یا پارٹی کے ٹرے
- پھلوں کے ٹوکرے
- خشک میوہ یا رول اپ
- سلاد بار میں خریدے جانے والے پھل
- خشک میوہ (جیسے کہ مونگ پھلی) یا پھلوں اور خشک میوے کے امتزاج
- پھلوں پر مشتمل بیک کئے گئے کھانے (جیسے کہ بلوبیری کے مفن، پھلوں اور کدو کے پائی)
- سجائے جانے والے پھل
- انفرادی ڈیلی پھل

منجمد پھل

مجاز:

- کوئی بھی برانڈ، قسم اور پیکیج کا سائز
- کوئی بھی سادہ پھل یا سادہ پھل کے امتزاج
- پھلوں کے جوس، مصنوعی سویٹنر یا پانی والا پھل
- قدرتی

ممنوعہ:

- منجمد پھل جس میں اضافی شکر ہو*

آپ اپنی پلیٹ پر ایک رینبو بنائیں!

- رنگ برنگے پھل اور سبزیاں اہم وٹامن اور معدنیات سے بھرپور ہوتے ہیں۔
- رنگوں کی ایک مختلف قسم کو کھانا آپ کو زیادہ سے زیادہ صحت کے فوائد فراہم کرتا ہے۔
- آپ کی آدھی پلیٹ سبزیوں اور پھلوں سے بھری ہوئی ہونا چاہئے۔

ماخذ: نیشنل WIC ایسوسی ایشن کا 2016 WIC کیلنڈر

*اضافی شکر میں بھٹے کا شیرہ، ہائی فروکٹوس بھٹے کا شیرہ، مالٹوس، ڈیکسٹروس، سوکروس، شہد اور میپل سیرپ شامل ہیں

تازہ سبزیاں

مجاز:

- تازے ثابت، آدھے کٹے ہوئے، چوتھائی حصوں میں کاٹے گئے، سلائس شدہ یا کاٹی گئی سبزیاں، جن میں اضافی شکر،* چربی یا تیل نہ ہو
- تھیلی میں بند سلاد کا پتہ، سلاد کا پتہ، اور سلاد کے لئے دیگر کوئی بھی ہرے پتے کی سبزی جس میں مصالحہ جات، ڈریسنگ یا کروٹن نہ ہوں
- کوئی بھی قسم کے آلو
- تازہ ادرک اور لہسن
- قدرتی

ممنوعہ:

- بفے کنٹینر یا سبزی کے پارٹی کے ٹرے
- سبزی کے ٹوکرے
- تھیلی میں بند سلاد کا پتہ، یا سلاد کے پتے جن میں سلاد کی ڈریسنگ، پنیر، کروٹن یا دیگر اضافی اجزاء ہوں
- انفرادی سلاد یا ڈیلی کے سرونگ
- کریم، ساس یا ڈبل روٹی لگے ہوئے سبزیاں
- سبزی اور اناج (پاسٹا یا چاول) کے امتزاج
- سلاد بار میں خریداری کے لئے سبزیاں
- سجاوٹی سبزیاں (جیسے کہ رسی پر مرچیں، رسی میں پرویا ہوا لہسن، لوکی، کدو اور انڈین مکئ)
- تازہ، پاؤڈر کی شکل میں، سوکھے یا اچاری جڑی بوٹی یا مصالحہ جات جنہیں بنیادی طور پر کھانے میں مزہ لانے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے

منجمد سبزیاں

مجاز:

- کوئی بھی برانڈ، قسم اور پیکیج سائز
- بینز اور مٹر کی کوئی بھی قسم (جیسے کہ ہرے بینز، ہرے مٹر، اسناپ مٹر، یا سویا بینز)
- حسب معمول یا کم سوڈیم والی منجمد سبزیاں
- کوئی بھی سادہ، منجمد سبزی، منجمد اسٹیم شدہ سبزی یا سادے منجمد سبزے کے امتزاج جس میں اضافی اجزاء، مصالحے یا تیل نہ ہوں
- قدرتی

ممنوعہ:

- اضافی چینی* چربی یا تیل
- مصالحہ دار، فلیور والے یا ڈبل روٹی لگی ہوئی سبزیاں
- ایسی کوئی بھی سبزی جس میں (جیسے کہ گریوی، پنیر کا ساس یا مکھن)، پاسٹا، نوڈل، چاول یا کوئی بھی دیگر اجزا جیسے کہ گوشت، مرغی یا مچھلی ہو۔
- فرنچ فرائی، ٹیٹر ٹوٹ، آلو کے راؤنڈ، چوکور میں کٹے آلو، شریڈ کردہ ہیش براؤن یا ہیش براؤن پیٹیز جس میں اضافی چربی/تیل، مصالحے یا چینی ہو*

تازہ سبزی اور پھل کی خریداری کے متعلق ٹوٹکے

- اشتہار (انٹرنیٹ پر، دکان کے فلائیر وغیرہ) دیکھیں
- قیمتوں کا موازنہ کریں۔
- تازہ پھل اور سبزیاں خریدیں جن کا موسم ہو۔

ایسے تازے پھل اور سبزیاں منتخب کرتے وقت جن کی قیمت وزن کے حساب سے ہو، مندرجہ ذیل مراحل مکمل کریں۔

1. آئیٹم کو ترازو پر رکھیں۔
2. وزن کو قریب ترین آدھے پونڈ یا پونڈ تک راؤنڈ اپ کریں۔
3. مندرجہ ذیل خاکے کی بنیاد پر آئیٹم کی قیمت کا اندازہ لگائیں۔
4. اپنی شاپنگ کی فہرست پر آئیٹم اور اس کی قیمت لکھیں۔

بائیں ہاتھ پر موجود کالم میں فی پونڈ قیمت تلاش کریں۔ چارٹ میں دیکھیں کہ آپ کتنے پونڈ خرید رہے ہیں اور اس سبزی یا پھل کی قیمت کیا ہے۔

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

پھل اور سبزیاں کی خریداری کے متعلق ٹوٹکے

پھل اور سبزیوں کے چیک استعمال کرنے کا طریقہ

1. پھل اور سبزیوں کے چیک صرف WIC کی منظور کردہ دکانوں میں ہی استعمال کریں۔
2. صرف منظور شدہ تازے اور منجمد پھل اور سبزیاں ہی خریدیں۔
3. پھل اور سبزیوں کے چیک پر زیادہ سے زیادہ رقم لکھی گئی ہے۔ اگر آپ کے خریدے گئے پھل اور سبزیوں کی قیمت چیک پر درج قیمت سے تجاوز ہورہی ہو تو آپ مندرجہ ذیل طریقوں سے اضافی رقم کی ادائیگی کرسکتے ہیں:
   - نقد، چیک، کریڈٹ یا ڈیبٹ کارڈ یا SNAP EBT کارڈ۔
   - ایک خریداری کے لئے ایک سے زیادہ پھل اور سبزی کے چیک کا استعمال (ممکن ہے کہ چند دکانوں میں ایک خریداری کے لئے صرف ایک ہی پھل اور سبزی کا چیک استعمال کرنے کی اجازت ہو)

   مثال کے طور پر آپ کے پھل اور سبزیوں کا چیک 11 ڈالر کا ہے، لیکن آپ نے 13 ڈالر کی خریداری کی ہے۔ آپ یا تو 2 ڈالر جتنے پھل اور سبزیاں نکال سکتے ہیں یا مذکورہ بالا طریقوں میں سے کسی ایک کے ذریعے اضافی 2 ڈالر ادا کرسکتے ہیں۔
4. نقد، چیک یا کریڈٹ کارڈ کے ذریعے ادائیگی کی صورت میں اضافی رقم پر ٹیکس کا اطلاق ہوگا۔
5. اگر آپ کے پھل اور سبزی کی خریداری چیک پر لکھی گئی رقم سے کم ہو تو آپ کو بقایا رقم نہیں ملے گی۔

اب آپ اپنے WIC چیک، کے علاوہ کیش، چیک، کریڈٹ یا ڈیبٹ کارڈ یا SNAP EBT کے ذریعے پھل اور سبزیاں خرید سکتے ہیں۔

پھل اور سبزیوں کے چیک
پھل اور سبزیوں کے چیک

شیرخوار بچوں کے سیریل

مجاز:

- صرف سادے
- صرف
- صرف 8 یا 16 اونس کے کنٹینر

ممنوعہ:

- قدرتی مصنوعات
- اضافی DHA/ARA
- اضافی خشک میوہ، دہی یا دار چینی

اوٹ میل
چاول
ملٹی گرین

Beech-Nut
(صرف 8 اونس)

اوٹ میل
چاول
ثابت گندم
ملٹی گرین

Gerber
(8 یا 16 اونس)

شیرخوار بچوں کے لئے پھل اور سبزیاں

مجاز:

- WIC پر چھپے ہوئے مطابق 4 آؤنس کا کنٹینر یا 4 آؤنس کے 2 پیک کا کنٹینر
- کوئی بھی مرحلہ
- کوئی بھی پھل یا مکسڈ پھل
- کوئی بھی مکسڈ پھل اور سبزی
- کوئی بھی سبزی یا مکسڈ سبزی

ممنوعہ:

- قدرتی مصنوعات
- اضافی DHA/ARA
- اضافی شکر، نمک یا آٹا
- اضافی چاول، اناج یا غلہ
- اضافی گرم مسالے یا دار چینی
- مکسڈ پھل، پاسٹا یا گوشت کا امتزاج
- مکسڈ سبزی، پاسٹا یا گوشت کا امتزاج
- کھانا یا اضافی گوشت

Beech-Nut

Gerber
2 پیک

Tippy Toes

تازہ پھل یا سبزی

شیرخوار بچوں کے لئے تازہ پھلوں اور سبزیوں کی صرف اسی وقت اجازت ہے اگر WIC چیک پر درج ہوں۔

شیرخوار بچوں کو ہمیشہ چمچے سے کھانا کھلائیں۔

شیر خوار بچوں کا فارمولا

- مقدار، برانڈ، قسم اور سائز WIC چیک پر چھپے ہوئے مطابق

شیرخوار بچوں کے کھانے
شیرخوار بچوں کے کھانے

شیرخوار بچوں کے لئے گوشت

مجاز:

- صرف 2.5 اونس کا ڈبا

ممنوعہ:

- قدرتی مصنوعات
- اضافی DHA/ARA
- گوشت اور سبزی کا امتزاج
- گوشت اور پھل کا امتزاج
- کھانا

Beech-Nut

Gerber

Tippy Toes

شیرخوار بچوں کے کھانے مکمل طور پر ماں کا دودھ پینے والے بچوں کے لئے فائدہ مند ہیں۔

مکمل طور پر اپنا دودھ پلانے والی مائیں

کینڈ مچھلی

ہلکا ٹیونا (5 اونس)

مجاز:

- کوئی بھی برانڈ
- صرف پانی میں پیک شدہ
- چنک، ثابت یا کدوکش
- کم سوڈیم

ممنوعہ:

- سفید یا البکور ٹیونا
- اضافی فلیور، مصالحہ جات یا ساس
- فوئیل کے پاؤچ
- انفرادی سرونگ کے ڈبے
- 4 پیکس/ایک سے زیادہ پیکس

کینڈ سالمن (5 اونس)

مجاز:

- کوئی بھی برانڈ
- صرف گلابی سالمن
- صرف واٹر پیکڈ

ممنوعہ:

- دخانی اور فوآئل تھیلیاں
- ریڈ، سوکائی یا وائلڈ الاسکا پنک سالمن
- اضافی فلیور، مصالحہ جات یا ساس
- 4 پیکس/ایک سے زیادہ پیکس

سارڈین (3.75 اونس)

مجاز:

- کوئی بھی برانڈ
- واٹر پیکڈ
- ٹماٹر کی چٹنی یا سرسوں کی چٹنی

ممنوعہ:

- ہاٹ ساس، تیز ہری مرچ
- دھوئیں میں پکایا ہوا
- تلسی
- ورق کی تھیلیاں
- انفرادی سرونگ کے ڈبے

ماں کا دودھ پینے والے شیرخوار بچے، مکمل طور پر اپنا دودھ پلانے والی ماؤں کے لئے

ماں کا دودھ پینے والے شیرخوار بچے، مکمل طور پر اپنا دودھ پلانے والی ماؤں کے لئے

1% دودھ یا چربی سے پاک دودھ کا انتخاب کریں!

- چربی سے پاک دودھ میں کوئی چربی نہیں ہے۔
- صحت بخشی کے پیمانے پر اس کے بعد 1% دودھ کا نمبر آتا ہے۔ اس میں مکمل چربی والے دودھ کا 30% حصہ چربی ہے، لیکن وہی مزہ ہے۔ یہ چربی سے پاک دودھ میں پہلا قدم ہے۔
- 1% اور چربی سے پاک دودھ میں زیادہ کیلشیم شامل ہے اور یہ 2 سال سے زائد عمر کے افراد کے لئے سب سے صحت مند انتخاب ہے۔

دودھ کا موازنہ (1 کپ/8 اونس)	چربی سے پاک دودھ (3.25%)	کم چربی والا دودھ (2%)	کم چربی دودھ (1%)	چربی سے پاک دودھ دودھ
کیلوریز	149	122	102	83
کل چربی (گرام)	8	5	2.5	0
سیچوریٹڈ چربی (گرام)	4.5	3	1.5	0
پروٹین (گرام)	8	8	8	8
کیلشیم (ملی گرام)	276	293	305	299
وٹامن D (IU)	124	120	122	115

حوالہ: National Nutrient Database for Standard Reference ریلیز 26

Missouri WIC
صحت مند کھانا کھائیں اور صحت مند رہیں

Missouri Department of Health and Senior Services
WIC and Nutrition Services
P.O. Box 570
Jefferson City, MO 65102-0570
573-751-6204
health.mo.gov/wic

DHSS ایک مساوی مواقع فراہم کرنے والا اور مثبت اقدام کرنے والے آجر ہے۔
خدمات عدم امتیاز کی بنیاد پر فراہم کی جاتی ہیں۔

معذوری کے شکار افراد کے لئے اس اشاعت کو کسی مختلف شکل میں حاصل کرنے کے لئے Missouri Department of Health and Senior Services سے اس نمبر پر رابطہ کریں: 573-751-6204۔

سماعت اور صوت سے محروم افرام 711 پر کال کرسکتے ہیں۔

یہ ادارہ ایک مساوی مواقع فراہم کنندہ ہے۔

WIC-640 (05-16)