अनुमोदित खाद्य सूची

मिज़ूरी WIC
अक्टूबर 2018 से प्रभावी

दूध

दूध

- कोई भी ब्रांड (स्टोर ब्रांड अनुशंसित)
- क्वार्ट, आधा गैलन, गैलन
- गैर-वसा (मलाई रहित), कम-वसा (½%, 1%)
- कम की हुई वसा (2%), सम्पूर्ण

गैर-चर्बी वाला सूखा दूध

- स्टोर ब्रांड
- 1 पौंड 9.6 औंस या 25.6 औंस पैकेज (8 क्वार्ट्स बनाता है)

लैक्टोज़ मुक्त दूध (जहाँ उपलब्ध हो)

- कोई भी ब्रांड
- आधा गैलन
- गैर वसा (मलाई रहित), कम-वसा (½%, 1%)
- कम की हुई वसा (2%), सम्पूर्ण
- सादा या बिना मसाले का

वाष्पित दूध

- स्टोर ब्रांड
- 12 औंस का कैन
- गैर वसा वाला (मलाई रहित), सम्पूर्ण

संवर्धित छाछ

- कोई भी ब्रांड
- क्वार्ट

बकरी का दूध (जहाँ उपलब्ध हो)

- मेयनबर्ग ब्रांड
- सम्पूर्ण वाष्पित (12 औंस का कैन)
- गैर वसा वाला पाउडर (12 औंस का कैन)

अनुमत नहीं है:

- अतिरिक्त मलाई रहित
- भरा दूध
- मसालेदार
- कांच की बोतलें
- बादाम, नारियल, चावल, जई, अन्य अनाज से बने दूध पेय
- दूध के विकल्प
- जैविक
- कच्चा या अपाश्चरीकृत
- मीठा किया गया संघनित
- वीटामाईट

8 औंस = 1 कप
16 औंस = 1 पौंड
32 तरल पदार्थ औंस = 1 क्वार्ट
64 तरल पदार्थ औंस = 1/2 गैलन
128 तरल पदार्थ = 1 गैलन

सोया दूध, चीज़, टोफू

सोया दूध

अनुमत है:

- आधा गैलन

ओरिजनल | ओरिजनल | असली, वनिला

अनुमत नहीं है:

- कृत्रिम स्वीटनर
- वनिला के अलावा स्वाद
- हल्का
- जैविक

घरेलू चीज़

अनुमत है:

- स्टोर ब्रांड
- 8 या 16 औंस ब्लाक या कटा हुआ
- वसा-मुक्त या कम-वसा वाला
- कटा हुआ अमेरिकी चीज़, अलग-अलग लपेटा हुआ नहीं
- केवल घरेलू चीज़:
  - अमेरिकी
  - ब्रिक
  - चेडुर – सभी प्रकार
  - कोल्बी, कोल्बी जैक, मोंटेरे जैक
  - मोज़रेला (थोड़ा मलाई रहित या पूरा)
  - म्युएन्स्टर
  - प्रोवोलोन
  - स्विस
- अनुमोदित चीज़ के मार्बल्ड या मेल अधिकृत हैं

अनुमत नहीं है:

- वर्धित स्वाद (काली मिर्च, शराब, धुएं वाला फ्लेवर, आदि)
- चीज़ योगज
- चीज़ खाद्य उत्पाद, स्प्रेड्स
- चूरे हुए, चौरस कटे, पिसे हुए, लड़ीदार
- कोलेस्ट्रोल कम किया हुआ
- डेली चीज़ या डेली फांक
- आयातित
- अलग से लपेटी हुई फांकें
- जैविक
- कुएसो ब्लैंको, कुएसो फ्रेस्को
- स्टोर ब्रांड अमेरिकी के अलावा कटा हुआ चीज़

टोफू

अनुमत है:

कड़ा टोफू (16 औंस) | मुलायल टोफू प्राकृतिक (16 औंस)

दही

अनुमत है:

• 32 औंस का कंटेनर

BELFONTE Ice Cream & Dairy Foods Company

कम-वसा वाला
स्ट्रॉबेरी, वनिला

गैर वसा वाला
सादा

COBURN FARMS

कम-वसा वाला
सादा, वनिला

Essential EVERYDAY

कम-वसा वाला
ब्लूबेरी, पीच, सादा, रास्पबेरी, स्ट्रॉबेरी, वनिला

वसा-मुक्त
सादा

HyVee

कम-वसा वाला
ब्लूबैरी, पीच, स्ट्रॉबेरी, स्ट्रॉबेरी बनाना, वनिला

गैर-वसा वाला
सादा, वनिला

Schnucks

कम-वसा वाला
सादा, स्ट्रॉबेरी, वनिला

वसा-मुक्त
सादा

अनुमत नहीं है:

• मिश्रित सामग्रियां युक्त
• ग्रीक
• जैविक

Best Choice.

कम-वसा वाला
स्ट्रॉबेरी, वनिला

गैर वसा वाला
सादा

DANNON

कम-वसा वाला
प्लेन, स्ट्रॉबेरी, स्ट्रॉबेरी बनाना, वनिला

गैर-वसा वाला
लाइट और फिट स्ट्रॉबेरी, लाइट और फिट वनिला, सादा

Great Value

कम-वसा वाला
पीच, स्ट्रॉबेरी, स्ट्रॉबेरी बनाना, वनिला

गैर-वसा वाला
सादा, वनिला

Kroger

कम-वसा वाला
सादा, वनिला

गैर-वसा वाला
लाइट स्ट्रॉबेरी, सादा

Yoplait

कम-वसा वाला
हार्वेस्ट पीच, स्ट्रॉबेरी, स्ट्रॉबेरी बनाना, वनिला

गैर-वसा वाला
सादा

अंडे

अनुमत है:
- कोई भी ब्रांड
- 1 दर्जन वाला कार्टन
- बड़ा, सफ़ेद, ग्रेड A या AA

अनुमत नहीं है:
- भूरा
- केज मुक्त
- ओमेगा 3 फैटी एसिड, विटामिन, खनिज से भरपूर स्तर के अंडे
- फलदायक
- कम कोलेस्ट्रोल
- जैविक
- अन्य विशेषता

पीनट बटर

अनुमत है:
- स्टोर ब्रांड
- 16-18 औंस कंटेनर
- मलाईदार, कुरकुरा, साधारण, स्वादिष्ट

अनुमत नहीं है:
- कम-वसा वाला
- चॉकलेट, शहद, जाम, जेली, मार्शमैलो इत्यादि वाले मिश्रण
- प्राकृतिक
- जैविक

डिब्बा बंद बीन्स

अनुमत है:
- बुश का सबसे बढ़िया ब्रांड
- बटर बीन्स, वसा-मुक्त दोबारा तली हुई बीन्स, गरबांजो बीन्स, किडनी बीन्स, नेवी बीन्स, पिंटो बीन्स, रेड बीन्स
- 16 औंस का कैन
- कम या कम किया हुआ सोडियम

अनुमत नहीं है:
- सिंका हुआ
- मिश्रित
- जैविक
- मसालेदार

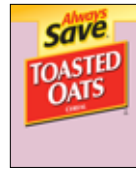
सूखी हुई बीन्स, मटर, दाल

अनुमति:
- स्टोर ब्रांड
- 16 औंस पैकेज
- सादे या सूखे का कोई भी प्रकार

अनुमत नहीं है:
- जैविक
- मसाला या स्वाद

ठन्डे अनाज

ऑलवेज़ सेव



बैस्ट च्वॉइस

डियरबर्न्स

असैंशल्स एवरीडे

होल ग्रेन

ठन्डे सीरियल

ग्रेट वैल्यू

Hy-टॉप

Hy-वी

होल ग्रेन

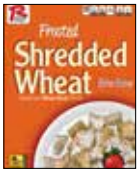
ठन्डे सीरियल

IGA

किर्गिंस/सेव अ लॉट

क्रोगर

राल्सटन



होल ग्रेन

ठन्डे सीरियल

श्न्क्स

वैल्यू टाइम

होल ग्रेन

टिप

अनाज के 36 औंस खरीदने के कई तरीके मिलाएं और मेल करें

12 औंस	+	12 औंस	+	12 औंस	=	36 औंस
12 औंस	+	24 औंस	=	36 औंस		
18 औंस	+	18 औंस	=	36 औंस		

गरम अनाज

बैस्ट च्वॉइस

क्रीम ऑफ राइस

क्रीम ऑफ व्हीट

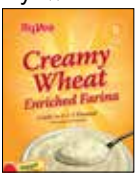
ग्लूटन फ्री

असैंशल्स एवरीडे

ग्रेट वैल्यू

Hy-टॉप

Hy-वी



आईजीए

क्रोगर

माल्ट-ओ-मील

राल्सटन

श्न्क्स

होल ग्रेन

- अनुमोदित आकार: 11.8/12 औंस से 36 औंस तक
- मिक्स और मैच प्रकार का और कुल औंस के बराबर होता है

WIC खाद्यों को कभी भी न बेचें, उनका व्यापार न करें या उन्हें किसी को न दें इसे धोखा माना जाता है।

पाव रोटी

अनुमत हैं:

- 16 औंस पैकेज
- 100% साबुत गेहूं या साबुत अनाज

साबुत गेहूं की रोटी

अनुमत हैं:

- 16 औंस पैकेज

मकई की रोटी

अनुमत हैं:

- 16 औंस पैकेज
- सफ़ेद या पीली नरम मकई

साबुत गेहूं पास्ता

अनुमत हैं:
- 16 औंस पैकेज
- कोई भी आकार

अनुमत नहीं है:
- वर्धित चीनी, वसा, तेल, नमक
- जैविक

भूरा चावल

अनुमत हैं:
- स्टोर ब्रांड
- 16 औंस पैकेज
- लंबा, मध्यम, छोटा अनाज

अनुमत नहीं है:
- तुरंत
- जैविक

100% जूस – महिलाओं के लिए

अनुमत हैं:

- 11.5 -12 औंस ठंडा गाढ़ा

Always Save

सेब, संतरा

Best Choice

सेब, संतरा

Essential EVERYDAY

सेब, अंगूर, संतरा

Great Value

सेब, अंगूर, संतरा

HY-TOP TRUSTED QUALITY SMART VALUE

सेब, अंगूर, संतरा

HyVee

सेब, संतरा

IGA

सेब, संतरा

Kroger

सेब, अंगूर, संतरा, अनानास,

OLD ORCHARD

सेब, सेब चेरी, सेब क्रैनबेरी, सेब कीवी स्ट्रॉबेरी, सेब पैशन आम, सेब रास्पबेरी, सेब स्ट्रॉबेरी केला, बेरी ब्लेंड, ब्लूबेरी अनार, चेरी अनार, क्रैनबेरी ब्लेंड, क्रैनबेरी अनार, क्रैनबेरी रास्पबेरी, अंगूर, संतरा, अनानास, अनानास संतरा, अनानास संतरा केला, सफ़ेद अंगूर

TIPTON GROVE

सेब, संतरा

VALU TIME

संतरा

100% जूस-बच्चों के लिए

अनुमत हैं:

- 64 औंस कंटेनर (आधा गैलन)

अनुमत नहीं है:

- जैविक
- जूस कॉकटेल्स

Always Save

सेब, अंगूर, संतरा

Best Choice

सेब, अंगूर, अनानास, टमाटर, सब्ज़ी, सफ़ेद अंगूर

Diane's Garden

सब्ज़ी

Dierbergs

सेब

Essential Everyday

सेब, अंगूर, संतरा, अनानास, टमाटर, सब्ज़ी, सफ़ेद अंगूर

Great Value

सेब, क्रैनबेरी अंगूर, अंगूर, संतरा, टमाटर, सब्ज़ी, सफ़ेद अंगूर, सफ़ेद अंगूर पीच

Hy-Top Smart Value

सेब, अंगूर, संतरा, अनानास, टमाटर, सब्ज़ी, सफ़ेद अंगूर

HyVee

सेब, क्रैनबेरी सेब, क्रैनबेरी रास्पबेरी, अंगूर,केवल जूस सेब,केवल जूस बेरी, केवल जूस अंगूर, अनानास, टमाटर, सब्ज़ी, सफ़ेद अंगूर

100% जूस-बच्चों के लिए

सेब, अंगूर, संतरा, अनानास, टमाटर, सब्ज़ी, सफ़ेद अंगूर

सेब, सेब रास्पबेरी, बेरी, क्रैनबेरी सेब, अंगूर, कीवी स्ट्रॉबेरी, संतरा, संतरा नारंगी, पीच सेब, स्ट्रॉबेरी केला, स्ट्रॉबेरी तरबूज, ट्रॉपिकल, सफेद अंगूर

सेब, अंगूर, संतरा, अनानास, सब्ज़ी, सफ़ेद अंगूर, सफ़ेद अंगूर पीच

सेब, सेब बेरी चेरी, सेब क्रैनबेरी, सेब अंगूर, सेब संतरा अनानास, सेब पीच आम, अंगूर, संतरा, अनानास, अनानास संतरा, टमाटर, सब्ज़ी, सफ़ेद अंगूर

सेब, सेब चेरी, सेब आम, सेब सफ़ेद अंगूर

सेब, सेब क्रैनबेरी, बेरी ब्लेंड, ब्लैक चेरी क्रैनबेरी, ब्लूबेरी अनार, चेरी अनार, क्रैनबेरी अनार, अंगूर, कीवी स्ट्रॉबेरी, संतरा, संतरा नारंगी, पीच आम, सफ़ेद अंगूर

सेब

सेब, अंगूर, संतरा, अनानास, टमाटर, सब्ज़ी, सफ़ेद अंगूर

संतरा

सेब, अंगूर, संतरा

फल

अनुमत हैं:

- कोई भी ब्रांड और प्रकार का साबुत या कटा हुआ, ताज़ा या जमाया हुआ फल
- मिश्रित फल
- जूस में या वर्धित फल जूस कंसन्ट्रेट, कृत्रिम स्वीटनर, या पानी के साथ पैक किया हुआ फल
- जैविक

अनुमत नहीं है:

- 5 औंस से कम कंटेनर
- सलाद बार या डेली सर्विंग्स
- सुखाया हुआ या डिब्बा बंद फल, या फल रोल अप्स
- वर्धित चीनी*, नमक, कैरामेल, चॉकलेट, या दही
- फल बास्केट्स या पार्टी ट्रेज़
- वर्धित एस्कॉर्बिक एसिड (स्वाद समाधान के अलावा) फ्रिज में रखी हुई पेटी में बेचा जाता है
- बादाम या फल-बादाम मिश्रण
- सजावटी फल
- जमाये हुए स्मूदी मिश्रण

*वर्धित चीनी में ये शामिल हैं: कॉर्न सिरप, डेक्सट्रोज़, हाई-फ्रुकटोज़, कॉर्न सिरप, शहद, मॉलटोज़, मेपल सिरप, और सुकरोज़

स्वस्थ संकेत

- आयु पर निर्भर करते हुए, बच्चे ताज़े फलों को खरीदने, उन्हें साफ़ करने, छीलने,या काटने में सहायता कर सकते हैं।
- केलों या अन्य ताज़े फलों के साथ अनाज या दही डालें पैनकेक में ब्लूबेरी डालें
- दोपहर के स्नैक्स के हिस्से के रूप में फल का प्रयोग करें।
- मौसम में ताज़े फल खरीदें जब वे सस्ते हों।

सब्ज़ियाँ

अनुमत हैं:

- साबुत या कटी हुई, ताज़ी या जमाई हुई सब्ज़ियों का कोई भी ब्रांड और प्रकार
- बैग में रखा हुआ सलाद पत्ता, हेड सलाद पत्ता, और सलाद हरी सब्ज़ियाँ
- ताज़ा लहसुन और ताज़ा अदरक
- जमाये हुए बीन्स और मटर
- सादी या भाप में पकाने योग्य सब्ज़ियाँ और मिश्रित सब्ज़ियाँ
- साधारण या सोडियम मात्रा में कम जमी हुई सब्ज़ियाँ
- जैविक

अनुमत नहीं है:

- 5 औंस से कम कंटेनर
- सलाद बार या डेली सर्विंग्स
- ताज़े लहसुन या ताज़ी अदरक के अलावा जड़ी बूटी या मसाले
- सब्ज़ियों का बास्केट या पार्टी ट्रेज़
- वर्धित चीनी*
- वर्धित सलाद ड्रेसिंग, चीज़ या क्रोटन्स
- वर्धित ब्रेडिंग, क्रीम, मैरिनेड्स, या चटनी
- वर्धित मसाले, वसा या तेल
- वर्धित पास्ता, चावल, मछली, मांस, या पोल्ट्री
- सजावटी सब्ज़ियाँ (एक स्ट्रिंग पर चिली पैपर या लहसुन, लौकी, भारतीय मकई, या कद्दू)
- वर्धित वसा, तेल, मसाले, या चीनी वाले चौकोर आलू, हैश ब्राउन पैटीज़, आलू के गोले, काटे हुए हैश ब्राउन, या टैटर टॉट्स*

*वर्धित चीनी में ये शामिल हैं: कॉर्न सिरप, डेक्सट्रोज़, हाई-फ्रुकटोज़, कॉर्न सिरप, शहद, मॉलटोज़, मेपल सिरप, और सुकरोज़

शिशु आहार

शिशु के अनाज

अनुमत हैं:
- 8 या 16 औंस कंटेनर, सूखा, सादा

अनुमत नहीं है:
- वर्धित DHA/ARA
- वर्धित दालचीनी, सूखे फल, बादाम, दही
- जैविक

Beech-Nut

मल्टीग्रेन, दलिया, चावल

Gerber

जौ, मल्टीग्रेन, दलिया, चावल, साबुत गेहूं

शिशुओं के लिए फल और सब्जियां

अनुमत हैं:
- 4 औंस कंटेनर या 4 औंस कंटेनर के 2 पैक
- कोई भी फल या मिश्रित फल
- कोई भी मिश्रित फल या सब्ज़ी
- कोई भी सब्ज़ी या मिश्रित सब्ज़ी

अनुमत नहीं है:
- वर्धित DHA/ARA
- वर्धित चीनी, नमक, आटा
- वर्धित अनाज, अन्न, चावल
- वर्धित मसाले या दालचीनी
- डिनर या वर्धित मांस
- पास्ता या मांस
- जैविक
- थैली वाला खाना

Beech-Nut

Gerber

tippy toes by TopCare

ताज़ा फल और सब्ज़ियाँ

- यदि जारी किया गया है तो शिशुओं के लिए ताज़े फल और सब्ज़ियाँ अनुमत हैं

शिशु फार्मूला

- जारी किये गए अनुसार मात्रा, ब्रांड, प्रकार और आकार

पूरी तरह से स्तनपान वाले शिशुओं के लिए

शिशुओं के लिए मांस

अनुमत हैं:
- 2.5 औंस कंटेनर

अनुमत नहीं है:
- वर्धित DHA/ARA
- डिनर
- मांस और फल का मेल
- मांस और सब्ज़ी का मेल
- जैविक

Beech-Nut

Gerber

tippy toes by TopCare

पूरी तरह से स्तनपान वाले शिशुओं के लिए शिशु के मांस अतिरिक्त लाभ हैं

पूरी तरह से स्तनपान कराने वाली माताओं के लिए

हल्की टूना मछली

अनुमत हैं:
- 5 औंस कैन
- कोई भी ब्रांड
- टुकड़ा, पूरा, पिसा हुआ
- कम सोडियम वाला
- पानी में पैक किया हुआ

अनुमत नहीं है:
- बहुल पैक्स
- वर्धित स्वाद, मसाले, चटनी
- फॉयल पाउच
- अलग अलग सर्विंग कंटेनर
- सफ़ेद या एल्बाकोर टूना

सायमन

अनुमत हैं:
- 5 औंस कैन
- कोई भी ब्रांड
- गुलाबी सायमन
- पानी में पैक किया हुआ

अनुमत नहीं है:
- बहुल पैक्स
- वर्धित स्वाद, मसाले, चटनी
- फॉयल पाउच
- स्मोक्ड

सारडाइन (छोटी मछली)

अनुमत हैं:
- 3.75 औंस कैन
- कोई भी ब्रांड
- टमाटर या सरसों की चटनी
- पानी में पैक किया हुआ

अनुमत नहीं है:
- वर्धित स्वाद, मसाले, टमाटर या सरसों की चटनी के अलावा
- मछली के टिक्के
- फॉयल पाउच
- अलग अलग सर्विंग कंटेनर
- स्मोक्ड

1% दूध और/या मलाई रहित दूध का प्रयोग करें!

- मलाई रहित दूध में वसा नहीं होती है
- 1% दूध अगली सबसे अधिक स्वस्थ पसंद है। पूरे दूध में केवल 30% वसा होती है फिर भी इसका स्वाद वही होता है। मलाई रहित दूध का प्रयोग अच्छा तरीका है।
- 1% और मलाई रहित दूध में अधिक कैल्शियम होता है और 2 वर्ष की आयु वाले सभी बच्चों के लिए यह सबसे स्वस्थ पसंद होती है।

दूध की तुलना (1 कप/8 औंस)	वसायुक्त दूध (3.25%)	कम की हुई वसा वाला दूध (2%)	कम वसा वाला दूध (1%)	मलाई रहित दूध
कैलोरीज	149	122	102	83
कुल वसा (ग्राम)	8	5	2.5	0
संतृप्त वसा (ग्राम)	4.5	3	1.5	0
प्रोटीन (ग्राम)	8	8	8	8
कैल्शियम (मिली ग्राम)	276	293	305	299
विटामिन डी (IU)	124	120	117	115

संदर्भ: मानक संदर्भ रिलीज 26 के लिए राष्ट्रीय पोषक डेटाबेस

Missouri WIC
Eat Healthy. Stay Well.

Missouri DHSS
Department of Health and Senior Services

मिज़ूरी स्वास्थ्य और वरिष्ठों के लिए सेवाओं का विभाग
WIC और पोषण सेवाएं
P.O. Box 570
Jefferson City, MO 65102-0570
573-751-6204
wic.mo.gov

एक समान अवसर प्रदाता/सकारात्मक कार्रवाई नियोक्ता।
एक गैर-निषेध आधार पर प्रदान की जाने वाली सेवाएं।

विकलांगों के लिए इस प्रकाशन के वैकल्पिक रूपों को मिज़ूरी स्वास्थ्य और वरिष्ठों के लिए सेवाओं के विभाग से 573-751-6204 पर संपर्क करके प्राप्त किया जा सकता है।

बहरे-गूंगे नागरिक 711 डायल कर सकते हैं।

यह संस्थान एक समान अवसर प्रदाता है।

WIC-640 Hindi (05-18)