منظور شدہ خوراک کی فہرست

میسوری WIC
اطلاق اکتوبر 2018 سے

دودھ

دودھ
- کوئی بھی برانڈ (اسٹور برانڈز تجویز کردہ)
- چوتھائی، نصف گیلن، گیلن
- بغیر چکنائی (سکم)، کم چکنائی والا (½%، 1%)
- کم چکنائی والا (2%)، ثابت دودھ

بغیر چکنائی والا خشک دودھ
- سٹور برانڈ
- 1 پاونڈ 9.6 اونس یا 25.6 اونس کا پیکج (8 کلوگرام بناتا ہے)

لیکٹوز فری دودھ (جہاں دستیاب ہو)
- کوئی بھی برانڈ
- آدھا گیلن
- بغیر چکنائی والا (بالائی اترا ہوا)، کم چکنائی والا (½%، 1%)
- کم چکنائی (2%)، سالم
- سادہ یا بغیر کسی ذائقے کے

تبخیر شدہ دودھ
- سٹور برانڈ
- 12 اونس کا ڈبہ
- بغیر چکنائی (سکم)، ثابت دودھ

کلچرڈ بٹر دودھ (چھاچھ)
- کوئی بھی برانڈ
- کوارٹ

بکری کا دودھ (جہاں دستیاب ہو)
- میینبرگ برانڈ
- سالم تبخیر شدہ (12 اونس کا ڈبہ)
- بغیر چکنائی والا پاوڈر (12 اونس کا ڈبہ)

MEYENBERG
GOAT MILK PRODUCTS

جس کی اجازت نہیں ہے:
- اضافی بالائی اترا ہوا دودھ
- پنیر نکالا ہوا دودھ
- ذائقے دار
- گلاس بوتل
- مغزیات، ناریل، چاول، جئی، دیگر اناج ملے دودھ کے مشروبات
- دودھ کا متبادل
- نامیاتی
- کچا یا بغیر جراثیم سے پاک کیا ہوا
- میٹھا گاڑھا
- ویٹامائٹ

8 اونس = 1 کپ
16 اونس = 1 پاونڈ
32 مائع اونس = 1 کوارٹ
64 مائع اونس = 1 گیلن
128 مائع اونس = 1 گیلن

سویا دودھ، پنیر، توفو

سویا دودھ

اجازت ہے:

- نصف گیلن

Silk — اصل

Great Value — اصل

8th CONTINENT SOYMILK — اصل، ونیلا

اجازت نہیں ہے:

- مصنوعی میٹھا
- ونیلا کے علاوہ دیگر ذائقے
- ہلکا
- نامیاتی

گھریلو پنیر

اجازت یافتہ:

- سٹور برانڈ
- 8 یا 16 اونس ٹکڑے یا کچلا ہوا
- بغیر چکنائی والا یا کم چکنائی والا
- امریکن پنیر کے ٹکڑے، جو الگ الگ لپیٹے ہوئے نہ ہوں
- صرف گھریلو پنیر:
  - امریکی
  - اینٹ نما
  - چیڈر - سبھی قسمیں
  - کولبی، کولبی جیک، مونٹیری جیک
  - موزاریلا (جزوی یا سالم بغیر چکنائی والا)
  - سفید پنیر
  - پروولون
  - سوئس
- منظور شدہ پنیر کی قسموں کے ٹکڑیا یا آمیزے کی اجازت ہے

اجازت نہیں ہے:

- اضافی ذائقے (کالی مرچ، وائن، دھویں کا ذائقہ وغیرہ)۔
- پنیر کے اضافہ جات
- پنیر سے بنے غذائی مصنوعات، لگانے والی مصنوعات
- کچلے ہوئے، ٹکڑے کیے ہوئے، کدوکش کیے ہوئے، دھاگہ نما
- کولیسٹرول کم کیے ہغے
- ڈیلی پینر یا ڈیلی سلائسز
- درآمد شدہ
- انفرادی لپیٹی ہوئی قاشیں
- نامیاتی
- کیوسو بلانکو، کیوسو فریسکو
- پنیر کی قاشیں سوائے سٹور برانڈ امریکن

توفو

اجازت یافتہ:

Azumaya — جما ہوا توفو (16 اونس)

nasoya — سِلکن توفو آرگینک (16 اونس)

اجازت یافتہ:

- 32 اونس کنٹینر

BELFONTE
Ice Cream & Dairy Foods Company

کم چکنائی
اسٹرابیری، ونیلا

بغیر چکنائی والا
سادہ

COBURN FARMS

کم چکنائی
سادہ، ونیلا

Essential EVERYDAY

کم چکنائی
بلیوبیری، آڑو، سادہ، رس بھری، اسٹرابیری، ونیلا

بغیر چکنائی والا
سادہ

Hy-Vee

کم چکنائی
بلیوبیری، آڑو، اسٹرابیری، اسٹرابیری کیلا، ونیلا

بغیر چکنائی والا
سادہ، ونیلا

Schnucks

کم چکنائی
سادہ، اسٹرابیری، ونیلا

بغیر چکنائی والا
سادہ

اجازت نہیں ہے:

- اضافی ملے جلے اجزاء
- یونانی
- نامیاتی

Best Choice

کم چکنائی
اسٹرابیری، ونیلا

بغیر چکنائی والا
سادہ

DANNON

کم چکنائی
سادہ، اسٹرابیری، اسٹرابیری کیلا، ونیلا

بغیر چکنائی والا
ہلکا اور مناسب اسٹرابیری، ہلکا اور مناسب ونیلا، سادہ

Great Value

کم چکنائی
آڑو، اسٹرابیری، اسٹرابیری کیلا، ونیلا

بغیر چکنائی والا
سادہ، ونیلا

Kroger

کم چکنائی
سادہ، ونیلا

بغیر چکنائی والا
ہلکا اسٹرابیری، سادہ

Yoplait

کم چکنائی
تازہ آڑو، اسٹرابیری، اسٹرابیری کیلا، ونیلا

بغیر چکنائی والا
سادہ

انڈے

اجازت یافتہ:
- کوئی بھی برانڈ
- 1 درجن کارٹن
- بڑے، سفید، گریڈ A یا AA

اجازت نہیں ہے:
- بھورا
- بغیر پنجرے والے
- اومیگا 3 شحمی تیزابوں، وٹامنز، معدنیات سے بھرپور انڈے
- زرخیز
- کم کولیسٹرول والے
- نامیاتی
- دیگر خصوصیات

مونگ پھلی کا مکھن

اجازت یافتہ:
- سٹور برانڈ
- 16-18 اونس کنٹینر
- کریم والا، خستہ، معمول کا، ہموار

اجازت نہیں ہے:
- کم چکنائی والا
- چاکلیٹ، شہد، جیم، جیلی، مارش میلوز، وغیرہ کا آمیزہ
- قدرتی
- نامیاتی

ڈبہ بند پھلیاں

اجازت یافتہ:
- بُش کا بہترین برانڈ
- مکھن والا لوبیا، بغیر چکنائی والا تلا ہوا لوبیا، گاربینزو پھلیاں، سرخ لوبیا، فرانسیسی پھلیاں، چتی دار لوبیا، سرخ لوبیا
- 16 اونس کا کین
- کم یا تخفیف شدہ نمک

اجازت نہیں ہے:
- بھنی ہوئی
- ملی جلی
- نامیاتی
- مسالے دار

خشک پھلیاں، مٹر، دالیں

اجازت یافتہ:
- سٹور برانڈ
- 16 اونس کا پیکیج
- سادہ یا خشک والی کوئی بھی قسم

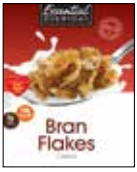
اجازت نہیں ہے:
- نامیاتی
- مسالے یا ذائقے

ٹھنڈے سیریلز

ہمیشہ محفوظ کریں

بیسٹ چوائس

ڈائربرگس



ایسنشیئل ایوری ڈے

سالم اناج

ٹھنڈے سیریلز

گریٹ ویلیو

ہے-ٹاپ

ہے-وی

سالم اناج

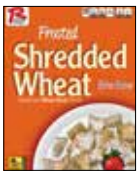
ٹھنڈے سیریلز

IGA

کیگنس/سیو اے لاٹ

کروگر

رالسٹن



سالم اناج

ٹھنڈے سیریلز

شنوکس

ویلیو ٹائم

سالم اناج

مشورہ:

36 اونس سیریل خریدنے کے متعدد طریقے مِکس اینڈ میچ

36 اونس	=	12 اونس	+	12 اونس	+	12 اونس
36 اونس	=	24 اونس	+	12 اونس		
36 اونس	=	18 اونس	+	18 اونس		

گرم سیریلز

بیسٹ چوائس

چاول کی کریم

گیہوں کا کریم

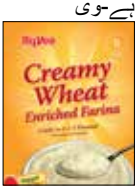
گلوٹین سے پاک

ایسنشیئل ایوری ڈے

گریٹ ویلیو

ہے-ٹاپ

ہے-وی



IGA

کروگر

مالٹ-او-میل

رالسٹن

شنوکس

سالم اناج

- منظور شدہ سائز: 12/11.8 اونس تا 36 اونس
- مِکس اینڈ میچ کی قسمیں اور کل اونسز تک سائز

کبھی بھی WIC کی غذائیں نہ تو فروخت کریں، اس کی تجارت کریں، یا کسی کو دیں! اسے جعلسازی تصور کیا جاتا ہے۔

بریڈ

اجازت یافتہ:

- 16 اونس کا پیکیج
- 100% سالم گیہوں یا سالم اناج

بغیر چھنے ہوئے گیہوں کے آٹے کی روٹیاں

اجازت یافتہ:

- 16 اونس کا پیکیج

مکئی کی روٹیاں

اجازت یافتہ:

- 16 اونس کا پیکیج
- سفید یا پیلی نرم مکئی

سالم گیہوں والا پاستا

اجازت یافتہ:

- 16 اونس کا پیکیج
- کسی بھی شکل کا

اجازت نہیں ہے:

- اضافی شکر، چکنائی، تیل، نمک
- نامیاتی

پیلے چاول

اجازت یافتہ:

- سٹور برانڈ
- 16 اونس کا پیکیج
- لمبے، متوسط، چھوٹے اناج

اجازت نہیں ہے:

- فوری
- نامیاتی

100% جوس - خواتین کے لیے

اجازت یافتہ:

- 11.5 - 12 اونس منجمد ارتکاز

Always Save

سیب، نارنگی

Best Choice

سیب، نارنگی

Essential Everyday

سیب، انگور، نارنگی

Great Value

سیب، انگور، نارنگی

Hy-Top Trusted Quality Smart Value

سیب، انگور، نارنگی

Hy-Vee

سیب، نارنگی

IGA

سیب، نارنگی

Kroger

سیب، انگور، نارنگی، انناس

Old Orchard

سیب، سیب چیری، سیب کروندا، سیب کیوی اسٹرابیری، سیب گل صلیبی آم، سیب رس بھری، سیب اسٹرابیری کیلا، بیری کا آمیزہ، بلیوبیری انار، چیری انار، کروندا کا آمیزہ، کروندا انار، کروندا رس بھری، انگور، نارنگی، انناس، انناس نارنگی، انناس نارنگی کیلا، سفید انگور

Tipton Grove

سیب، نارنگی

Valu Time

نارنگی

100% جوس - بچوں کے لیے

اجازت یافتہ:

- 64 اونس کنٹینر (نصف گیلن)

اجازت نہیں ہے:

- نامیاتی
- جوس کے کاک ٹیلز

Always Save

سیب، انگور، نارنگی

Best Choice

سیب، انگور، انناس، ٹماٹر، سبزی، سفید انگور

Diane's Garden

سبزی

Dierbergs

سیب

Essential Everyday

سیب، انگور، نارنگی، انناس، ٹماٹر، سبزی، سفید انگور

Great Value

سیب، کروندا انگور، انگور، نارنگی، ٹماٹر، سبزی، سفید انگور، سفید انگور آڑو

Hy-Top Smart Value

سیب، انگور، نارنگی، انناس، ٹماٹر، سبزی، سفید انگور

Hy-Vee

سیب، کروندا سیب، کروندا رس بھری، انگور، صرف سیب کا جوس، صرف بیری کا جوس، صرف انگور کا جوس، نارنگی، انناس، ٹماٹر، سبزی، سفید انگور

100% جوس - بچوں کے لیے

100% جوس - بچوں کے لیے

سیب، انگور، نارنگی، انناس، ٹماٹر، سبزی، سفید انگور

سیب، سیب رس بھری، بیری، کروندا سیب، انگور، کیوی اسٹرابیری، نارنگی، طنجوی نارنگی، آڑو سیب، اسٹرابیری کیلا، اسٹرابیری تربوز، استوائی، سفید انگور

سیب، کروندا انگور، انگور، نارنگی، ٹماٹر، سبزی، سفید انگور، سفید انگور آڑو

سیب، سیب بیری چیری، سیب کروندا، سیب انگور، سیب نارنگی انناس، سیب آڑو آم، انگور، نارنگی، انناس، انناس نارنگی، ٹماٹر، سبزی، سفید انگور

سیب، سیب چیری، سیب آم، سیب سفید انگور

سیب، سیب کروندا، بیری کا آمیزہ، سیاہ چیری کروندا، بلیوبیری انار، چیری انار، کروندا انار، انگور، کیوی اسٹرابیری، نارنگی، طنجوی نارنگی، آڑو آم، سفید انگور

سیب

سیب، انگور، نارنگی، انناس، ٹماٹر، سبزی، سفید انگور

نارنگی

سیب، انگور، نارنگی

پھل

اجازت یافتہ:

- سالم یا کٹے ہوئے، تازہ یا منجمد پھل کا کوئی بھی برانڈ اور قسم
- ملے جلے پھل
- جوس میں یا پھل کے اضافی گاڑھے جوس، مصنوعی مٹھاس، یا پانی کے ساتھ پیک شدہ پھل
- نامیاتی

اجازت نہیں ہے:

- 5 اونس سے کم کے کنٹینرز
- سلاد بار یا ڈیلی سرونگز
- خشک کردہ یا ڈبہ بند پھل، پھل کے رول اپس
- اضافی شکر*، نمک، کیرامل، چاکلیٹ، یا یوگرٹ
- پھل کے باسکٹس یا پارٹی ٹرے
- اضافی ایسکوربک ایسڈ (ذائقہ دار محلول کے علاوہ) منجمد کیے ہوئے خول میں فروخت ہوتا ہے
- مغزیات یا پھلوں کے مغزیات کے مکسچرز
- آرائشی یا سجاوٹی پھل
- منجمد ملے جلے سموتھیز

*اضافی شکر شامل ہے: مکئی کا شیرہ، ڈیکسٹروز، زیادہ فرکٹوز والا مکئی کا شیرہ، شہد، مالٹوز، افزا کے رس کا شیرہ، اور چینی۔

صحت بخش اشارات

- اپنی عمر کے لحاظ سے، بچے صاف، چھلے ہوئے یا کٹے ہوئے تازہ پھلوں کی خریداری میں مدد کرسکتے ہیں۔
- اعلی سیریل یا یوگرٹ مع کیلے یا دیگر تازہ پھل۔ پین کیکس میں بلیوبیریز شامل کریں۔
- پھلوں کا استعمال دوپہر بعد کے اسنیکس کے طور پر کریں
- تازہ پھل موسم میں خریدیں جب وہ سستے ہوتے ہیں۔

سبزیاں

اجازت یافتہ:

- سالم یا کٹی ہوئی، تازہ یا منجمد سبزیوں کی کوئی بھی برانڈ اور قسم
- تھیلا بند سلاد پتے، سلاد پتے کے سرے، اور سبز سلاد
- تازہ لہسن اور تازہ ادرک
- منجمد پھلیاں اور مٹر
- سادہ یا ابالی جانے والی سبزیاں اور ملی جلی سبزیاں
- معمول کے یا کم سوڈیم والی منجمد سبزیاں
- نامیاتی

اجازت نہیں ہے:

- 5 اونس سے کم کے کنٹینرز
- سلاد بار یا ڈیلی سرونگز
- تازہ لہسن یا تازہ ادرک کے علاوہ جڑی بوٹیاں اور مسالے
- سبزی کے ٹوکر یا پارٹی ٹریز
- اضافی شکر*
- اضافی سلاد ڈریسنگ، پنیر، یا کروٹنس
- اضافی بریڈ، کریم، ڈبونے والے مسالے، یا چٹنیاں
- اضافی مسالے، چکنائی، یا تیل
- اضافی پاستا، چاول، مچھلی، گوشت، یا پولٹری
- آرائشی یا سجاوٹی سبزیاں (سٹرنگ، لوکی، ہندوستانی مکئی، یا کدو میں کٹی ہوئی مرچ یا لہسن)
- کٹے ہوئے آلو، فرنچ فرائز، پکی ہوئی بھوری پیٹیز، آلو کے گول قتلے، کچلے اور بھنے ہوئے، یا ٹاٹر ٹاٹس مع اضافی چکنائی، تیل، مسالے، یا شکر*

*اضافی شکر شامل ہے: مکئی کا شیرہ، ڈیکسٹروز، زیادہ فرکٹوز والا مکئی کا شیرہ، شہد، مالٹوز، افزا کے رس کا شیرہ، اور چینی۔

بچوں کے سیریلز

اجازت یافتہ:

- 8 یا 16 اونس کنٹینر، خشک، سادہ

اجازت نہیں ہے:

- اضافی DHA/ARA
- اضافی دارچینی، خشک پھل، مغزیات، یوگرٹ
- نامیاتی

متعدد اناج، جوکا آٹا، چاول

بارلی، متعدد اناج، جو کا آٹا، چاول، بغیر چھنا ہوگیہوں

بچوں کے پھل اور سبزیاں

اجازت یافتہ:

- 4 اونس کنٹینر یا 4 اونس کے کنٹینر
- کوئی بھی پھل یا ملے جلے پھل
- کوئی بھی ملے جلے پھل اور سبزیاں
- کوئی بھی سبزیاں یا ملی جلی سبزیاں

اجازت نہیں ہے:

- اضافی DHA/ARA
- اضافی شکر، نمک، آٹا
- اضافی سیریل، اناج، چاول
- اضافی مسالے یا دارچینی
- ڈائنر یا اضافی گوشت
- پاستا یا گوشت
- نامیاتی
- پاؤچ

تازہ پھل اور سبزیاں

- بچوں کے لیے تازہ پھل اور سبزیوں کی اجازت ہے اگر جاری کیا گیا ہو.

شیرخوار بچوں کا فارمولہ

- بمطابق جاری کردہ مقدار، برانڈ، ٹائپ، اور سائز.

پوری طرح ماں کا دودھ پینے والے بچوں کے لیے

بچوں کے لیے گوشت

اجازت یافتہ:
- 2.5 اونس کنٹینر

اجازت نہیں ہے:
- اضافی DHA/ARA
- ڈائنرس
- گوشت اور پھل کا امتزاج
- گوشت اور سبزی کا امتزاج
- نامیاتی

بچوں والا گوشت پوری طرح ماں کا دودھ پینے والے بچوں کے لیے اضافی فائدہ کا ذریعہ ہے۔

پوری طرح اپنا دودھ پلانے والی ماؤں کے لیے

ہلکی ٹیونا

اجازت یافتہ:
- 5 اونس کین
- کوئی بھی برانڈ
- قتلے، ٹھوس، کچلے ہوئے
- کم نمک
- پانی میں پیک شدہ

اجازت نہیں ہے:
- متعدد پیکس
- اضافی ذائقہ، مسالے، چٹنی
- فوائل والے پاؤچ
- انفرادی سرونگ والے کنٹینرز
- سفید یا البَکر ٹیونا

سالمن

اجازت یافتہ:
- 5 اونس کین
- کوئی بھی برانڈ
- گلابی سالمن
- پانی میں پیک شدہ

اجازت نہیں ہے:
- متعدد پیکس
- اضافی ذائقہ، مسالے، چٹنی
- فوائل والے پاؤچ
- دھویں میں تیار کردہ

سارڈین

اجازت یافتہ:
- 3.75 اونس فی کین
- کوئی بھی برانڈ
- ٹماٹر یا سرسوں کی چٹنی
- پانی میں پیک شدہ

اجازت نہیں ہے:
- ٹماٹر یا سرسوں کی چٹنی کے علاوہ، اضافی ذائقے یا مسالے
- مچھلی کے اسٹیکس
- فوائل والے پاؤچ
- انفرادی سرونگ والے کنٹینرز
- دھویں میں تیار کردہ

1% یا بالائی اترے ہوئے دودھ پر منتقل ہوں!

- بالائی اترے ہوئے دودھ میں چکنائی نہیں ہوتی۔
- 1% دودھ ایک اور صحت بخش انتخاب ہے۔ اس میں دودھ کی صرف 30% چکنائی ہوتی ہے اور اب بھی اس میں اتنا ہی ذائقہ ہوتا ہے۔ یہ بغیر چکنائی والے دودھ کے راستے کا پہلا بہتر قدم ہے۔
- 1% اور بالائی اترے ہوئے دودھ میں زیادہ کیلشیم ہوتا ہے اور یہ 2 سال کی عمر سے زیادہ کے ہر فرد کے لیے صحت بخش ترین انتخاب ہے۔

دودھ کا موازنہ (1 کپ/8 اونس)	مکمل دودھ (3.25%)	کم چکنائی والا دودھ (2%)	کم چکنائی والا دودھ (1%)	بالائی اترا ہوا دودھ
کیلوریز	149	122	102	83
کل چکنائی (گرام)	8	5	2.5	0
سیراب شدہ چکنائی (گرام)	4.5	3	1.5	0
پروٹین (گرام)	8	8	8	8
کیلشیم (ملی گرام)	276	293	305	299
وٹامن ڈی (IU)	124	120	117	115

حوالہ: معیاری حوالے کے لیے قومی تغذیہ سے متعلق ڈیٹا بیس اجراء 26

میسوری ڈپارٹمنٹ آف ہیلتھ اینڈ سینیئر سروسز
WIC اینڈ نیوٹریشن سروسز
P.O. Box 570
Jefferson City, MO 65102-0570
573-751-6204
wic.mo.gov

ایک مساوی مواقع/تائیدی عمل والا آجر۔
خدمات غیر امتیازی بنیاد پر فراہم کی جاتی ہیں۔

معذوری والے افراد کے لیے اس اشاعت کی متبادل شکلیں میسوری ڈپارٹمنٹ آف ہیلتھ اینڈ سینیئر سروسز کو 573-751-6204 پر کال کرکے حاصل کی جاسکتی ہیں۔

سماعت و گویائی کے نقص والے شہری 711 ڈائل کرسکتے ہیں۔

یہ ادارہ ایک مساوی موقع فراہم کنندہ ہے۔

WIC-640 Urdu (05-18)