

## WIC چھاتی کا دودھ

### پلانے کی حمایت کرتا ہے

اگر میں مکمل طور پر چھاتی کا دودھ پلاتی ہوں تو کیا ہوتا ہے؟

- جب آپ مکمل طور پر چھاتی کا دودھ پلانے کا انتخاب کرتی ہیں تو آپ کو ایک سال تک کھانا حاصل ہوتا ہے۔

- آپ کو اضافی دودھ، پنیر اور انڈے، اور ساتھ ہی اضافی مچھلی حاصل ہوتی ہے۔

- ۶ ماہ پر آپ کے بچے کو اضافی بچے کا کھانا حاصل ہوگا۔

### اگر میں زیادہ تر چھاتی کا دودھ پلاتی ہوں تو کیا ہوتا ہے؟

- جب آپ زیادہ تر چھاتی کا دودھ پلانے کا انتخاب کرتی ہیں تو آپ کو ایک سال تک کھانا حاصل ہوتا ہے۔ جب آپ زیادہ تر چھاتی کا دودھ پلانے کا انتخاب کرتی ہیں تو آپ کو ایک سال تک کھانا حاصل ہوتا ہے۔

- آپ کے کھانے کے پیکیج میں کم دودھ، پنیر اور انڈے شامل ہوتے ہیں بمقابلہ مکمل طور پر چھاتی کا دودھ پلانے والی خواتین کے اور اس میں مچھلی شامل نہیں ہوتی ہے۔

- ۶ ماہ پر آپ کے بچے کو مکمل طور پر چھاتی کا دودھ پینے والے شیرخوار کے مقابلے کم بچوں کا کھانا حاصل ہوگا اور کوئی شیرخوار کے لیے گوشت شامل نہیں ہوگا۔

### اگر میں چھاتی کا دودھ نہیں پلاتی ہوں یا تھوڑا ہی پلاتی ہوں تو کیا ہوتا ہے؟

- جب آپ چھاتی کا دودھ نہیں پلانے کا انتخاب کرتی ہیں یا تھوڑا ہی پلاتی ہیں تو آپ کو صرف ۶ ماہ تک کھانا حاصل ہوتا ہے۔

- آپ کے کھانے کے پیکیج میں کم دودھ، پنیر، انڈے

- جوس، مونگ پھلی کا مکھن/لوبیا شامل ہوتا ہے بمقابلہ مکمل طور پر چھاتی کا دودھ پلانے والی خواتین کے اور اس میں کین والی مچھلی اور سببٹ اناج شامل نہیں ہوتے ہیں۔

کھانے کے پیکیج کے بارے میں مزید معلومات کے لیے اپنے مقامی WIC عملے سے بات کریں۔

WIC منظور شدہ کھانے کی اشیاء جو آپ خرید سکتے ہیں		استعمال کی پہلی تاریخ	
44915726		5/1/2015	
MISSOURI DEPARTMENT OF HEALTH AND SENIOR SERVICES WIC PROGRAM		SECURITY STATE BANK, HOWARD LAKE, MN 55349	
PAY TO THE ORDER OF		DOLLARS	
ANY AUTHORIZED MISSOURI WIC VENDOR ONLY		CENTS	
VALID ONLY FOR THE PURCHASE OF ALLOWED FOOD LISTED BELOW		MAXIMUM PURCHASE PRICE MUST NOT EXCEED	
CITY		DATE	
DESCRIPTION		PAY EXACTLY	
2 POUND 16 OZ CHEESE - STORE BRAND/GENERIC		35.87	
36 OUNCES CEREAL - APPROVED TYPES/SIZES		5/31/2015	
1 16 OZ WIC APPROVED BREAD, TORTILLAS OR BROWN RICE		VENDOR MUST DEPOSIT WITHIN 10 DAYS FROM FIRST DAY TO USE DATE	
1 GALLONS MILK: SKIM THRU 1½ (WHITE)		PLACE MISSOURI WIC STAMP ABOVE PARTICIPANT'S SIGNATURE	
1 12 OZ CAN EVAPORATED FAT FREE MILK STORE BRAND			
2 11.5 - 12.0 OZ FROZEN JUICE APPROVED TYPES			
XXX END OF ORDER XXX			

استعمال کی آخری تاریخ

چیک کی حد غایت قیمت

## WIC چیک کو میں کیسے استعمال کروں؟

- خریداری کرنے جانے سے پہلے استعمال کیے جانے والے چیک کو پہاڑ کر رکھ لیں۔
- اپنے چیک پر تاریخ کو جانچ لیں: اگر آپ کو ایک مہینے سے زیادہ کے چیک حاصل ہوتے ہیں تو صحیح چیک کے سیٹ کا استعمال کرنا یاد رکھیں۔
- اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ چیک کو اسکی استعمال کی پہلی تاریخ پر یا اس کے بعد استعمال کریں۔
- اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ چیک کو اسکی استعمال کی آخری تاریخ پر یا اس کے پہلے استعمال کریں۔
- اپنے چیک پر درج کھانوں کے برانڈ اور ڈانٹے خریدنے کے لیے اپنی WIC منظور شدہ کھانے کی فہرست کا استعمال کریں۔
- صرف ان کھانوں کا انتخاب کریں جو آپ کے WIC چیک پر ہیں۔

- کیشیئر سے کہیں کہ آپ ایک WIC چیک کا استعمال کر رہے ہیں۔

- کیشیئر کو اپنا WIC ID فولڈر دکھائیں۔
- کیشیئر کے قیمت خرید داخل کرنے کے بعد اپنے چیکوں پر دستخط کریں۔
- کسی WIC چیک پر کبھی بھی کیشیئر کے ذریعے بالکل یہی ادا کریں» قیمت اور تاریخ بھرنے سے پہلے دستخط نہ کریں۔
- کیشیئر آپ کے دستخط کو WIC ID فولڈر میں دی دستخط سے ملانے گا۔

## پھل اور سبزیوں کے چیک کو کیسے استعمال کریں

پھل اور سبزیوں کے چیک پر ایک حدغایت قیمت پرنٹ کی ہوئی ہوتی ہے۔ اگر آپ کے پاس پھل اور سبزیوں میں جو چیک پر درج ڈالر قیمت سے زائد ہیں تو آپ

- بقایہ رقم نقد، چیک، کریڈٹ/ڈیبٹ کارڈ یا SNAP EBT کارڈ کے ذریعے ادا کر سکتے ہیں۔
- بقایہ رقم کئی پھل اور سبزیوں کے چیک کا استعمال ایک ساتھ کر کے ادا کر سکتے ہیں۔
- اگر آپ کیش، چیک یا کریڈٹ/ڈیبٹ کارڈ کے ذریعے بقایہ رقم ادا کرتے ہیں تو اس پر ٹیکس لاگو کیا جائے گا۔

- ایک صحت مند خاندان کی پرورش کڑی محنت کا کام ہے۔

WIC پروگرام آپ کی مدد کر سکتا ہے۔

### WIC کے میرے لیے کام کرنے میں مدد کرنے کے لیے مجھے کیا کرنا چاہیے؟

- اپنی WIC مقررہ ملاکاتوں پر آئیں۔ اگر آپ کسی مقررہ مقررہ ملاکاتوں پر آئیں۔ اگر آپ کسی مقررہ اپنے دفتر کو فوراً کال کریں۔ آپ WIC کو آپ کے مقررہ ملاکات پر ملنے کے لیے WIC کا عملہ کڑی محنت کرتا ہے، لہذا براہ مہربانی وقت پر آنے کی کوشش کریں۔
- اپنی مقررہ ملاکات پر -مطلوبہ دستاویزات -رہائش، آمدنی اور شناخت

کے ثبوت ساتھ لائیں۔

- اپنی WIC ملاکاتوں پر اپنا WIC ID فولڈر ساتھ لے جانا یاد رکھیں۔

- اسٹور جاتے وقت اپنا WIC ID فولڈر اور WIC کی منظور شدہ

کھانے کی فہرست ساتھ لے جانا یاد رکھیں۔

- WIC کی منظور شدہ کھانے کی اشیاء کو اپنے چیک پر پرنٹ کی رقم سے خریدیں۔

WIC کے کھانے صرف . WIC کا کھانا اسٹور پر لوٹایا نہیں جا سکتا ہے

کسی کو دیا نہیں جا سکتا ہے یا کسی اور کو بیچا نہیں جا سکتا ہے۔ ،

- اپنے نام، پتے یا فون نمبر میں کسی بھی تبدیلی کے بارے میں

WIC عملے کو بتائیں۔

- اگر آپ ایک نئے مقام پر منتقل ہو رہے ہیں، تو اپنے

WIC دفتر کو مطلع کریں۔



- اگر آپ کے چیک کے بارے میں آپ کے کوئی سوالات ہیں تو WIC عملے سے پوچھیں۔ غیر استعمال شدہ چیک WIC دفتر پر واپس لائیں۔

### ایک WIC کی ملاکات پر کیا ہوتا ہے؟

- آپ ایک صحت کے پیشہ ور سے ملاکات کریںگے۔ وہ آپ کو آپ کے لیے

اور آپ کے •بچوں کے لیے صحت بخش غذا کھانے سے متعلق تجاویز اور مشورے دینگے۔

- آپ ایک غذائیت یا دودھ پلانے کی کلاس کے لیے دیگر WIC

شرکاء کے ساتھ شامل ہو سکتے ہیں۔

### اہل ہونے کے لیے مجھے کیا کرنا ہوگا؟

- آپ نے WIC کی آمدنی کی رہنما خطوط کو پورا کرنا چاہیے

اور غذائی خطرے سے دوچار ہونا چاہیے۔

### ایک WIC کی ملاکات پر کیا ہوتا ہے؟

- آپ ایک صحت کے پیشہ ور سے ملاکات کریںگے۔ وہ آپ کو آپ کے لیے اور آپ کے بچوں کے لیے صحت بخش غذا کھانے سے متعلق تجاویز اور مشورے دینگے۔
- آپ ایک غذائیت یا دودھ پلانے کی کلاس کے لیے دیگر WIC

### اہل ہونے کے لیے مجھے کیا کرنا ہوگا؟

- پ نے WIC کی آمدنی کی رہنما خطوط کو پورا کرنا چاہیے

اور غذائی خطرے سے دوچار ہونا چاہیے۔

### میں WIC پر کتنے عرصے تک رہ سکتی ہوں؟

- آپ یا آپ کا بچا WIC پر اس وقت تک رہ سکتے ہیں جب تک پ آمدنی کی رہنما خطوط کو پورا نہ کر لیں، اور آپ یا آپ کا بچا غذائی خطرے سے دوچار ہو۔
- اگر آپ حاملہ ہوں، آپ اپنے مکمل حمل کے دوران WIC پر رہ سکتی ہیں۔
- آپ اپنے بچے کو کتنا چھاتی کا دودھ پلاتی ہیں اس کی بنا پر، آپ WIC پر آپ کا بچا 1 سال کی عمر کا ہونے تک رہ سکتی ہیں۔
- اگر آپ چھاتی کا دودھ نہیں پلا رہی ہوں، تو آپ WIC پر چھ مہینوں تک رہ سکتی ہیں۔
- آپ کا بچا WIC پر اس وقت تک رہ سکتا ہے جب تک اسکی غذائیت کا خطرہ کم نہ ہو گیا ہو، یا آپ کے بچے کی پانچوی سالگراہ تک، ان میں سے جو پہلے آئے۔

ایک صحت مند خاندان کی پرورش کڑی محنت کا کام ہے۔ WIC پروگرام آپ کی مدد کر سکتا ہے۔

### WIC میں خوش آمدید

- کے عملے ایسے کسی بھی سوال کا جواب دینے کے لیے یہاں موجود ہیں جو آپ کے

- پاس ہوں تا کہ آپ صحت بخش غذا کھا کر صحت مند زندگی گزار سکیں۔

### WIC کیا ہے؟

- WIC خواتین، شیرخوار اور بچوں کے لیے ایک اضافی غذائیت کا پروگرام ہے۔ یہ

- ماؤں اور چھوٹے بچوں کو صحت بخش غذا کھا کر صحت مند زندگی گزارنے

میں مدد کرتا ہے۔

### WIC کن کے لیے ہے؟

- خواتین جو حاملہ ہیں، چھاتی کا دودھ پلاتی ہیں یا جن کی زچگی حال ہی میں ختم

ہوئی ہو

- ۵ سال کی عمر سے کم کے شیرخوار اور بچے

### WIC سے آپ کیا حاصل کر سکتے ہیں؟

- دودھ پلانے کے بارے میں تعلیم اور معاونت

- غذائیت اور صحت کی تعلیم

- مشخص غذائیت متعلقہ مشاورت

- آپ اور آپ کے خاندان کے لیے دیگر صحت کے پروگراموں کی حوالہ جات

- غذائیت بخش کھانے خریدنے کے لیے چیک

### میں ایک WIC کی ملاکات کیسے مقرر کر سکتی ہوں؟

- اپنے مقامی WIC فراہم کار کو کال کریں یا 800-TEL-LINK (800-835-5465)

پر کال کریں۔

### WIC کی ملاکات کے لیے مجھے کیا لانا ہوگا یا کرنا ہوگا؟

- کچھ ملاکاتوں کے دوران WIC کا عملہ یہ جانچےگا کہ آپ کا خاندان اب بھی اہل ہے یا نہیں۔ اسے تصدیق کاری کہا جاتا ہے۔ آپ کو شناخت، آمدنی اور پتے کا ثبوت لانا ہوگا۔
- کریانے کی دکان پر یا آپ کے چیک کے ساتھ کسی مسائل کے بارے میں WIC عملے کو معلومات فراہم کریں۔

# WIC میں خوش آمدید مسوری

صحت بخش غذا - صحت مند زندگی

WIC حاملہ اور زچگی کے بعد  
والی خواتین، اور ساتھ ہی ۵ سالوں کی عمر کے  
نیچے شیرخوار اور بچوں کو خدمات فراہم کرتا  
ہے۔

Missouri  
WIC  
Eat Healthy. Stay Well.

## WIC کے کھانوں میں موجود غذائی اجزاء

غذائی اجزاء	WIC غذائی ذریعہ	یہ کیا کرتے ہیں
آئرن	سیریل، لوبیا، مٹر، دال، انڈے، روٹی، سبوت گھوں کی ٹورٹیا، کین والی مچھلی، شیرخوار کی غذا کے گوشت	صحت مند خون کی سرخ خلیات بنانے میں مدد کرتے ہیں
کیلشیم	دودھ، پنیر، ٹوفو، سویا دودھ، سیریل، سوکھی لوبیاسبزیاں (مثلاً پالک، کرم کلاں، شاخ گوہی)، کین والی مچھلی	مضبوط دانت اور ہڈیاں بنانے میں مدد کرتے ہیں؛ پٹھوں کے کام میں مدد کرتے ہیں
وٹامن اے	نارنجی-رنگ کے پھل اور سبزیاں، پنیر دودھ، انڈے، شیرخوار کی غذا کے پھل (آڑو)، بری سبزیاں، شیرخوار کی غذا کی سبزیاں-گاجر سکواش، شکر قند	آنکھوں، جلد اور ہڈیوں کو صحت مند رکھنے میں مدد کرتے ہیں
وٹامن سی	کھٹے پھل، جوس اور شیرخوار کی غذا کے پھل سیب کی چٹنی، خوبانی، آڑو، ناشپاتی اور کیل-	صحت مند مسوڑے، ریشے، ہڈیاں اور دانت بنانے میں مدد کرتے ہیں؛ جسم کو صحت مند خون کی سرخ خلیات بنانے کے لیے آئرن کو جذب کرنے اور متعدی مرض سے لڑنے میں مدد کرتے ہیں
وٹامن ڈی	دودھ، انڈے، کین والی مچھلی	مضبوط ہڈیاں اور دانت بنانے اور انہیں برقرار رکھنے میں مدد کرتے ہیں
فولیت	سنترے کا رس، انڈے، سیریل، روٹی، سبوت گھوں کی ٹورٹیا، لوبیا، مٹر، دال، گہرے سبز رنگ کی سبزیاں سبزی کا رس	صحت مند خون کی سرخ خلیات بنانے میں مدد کرتے ہیں اور بعض پیدائشی نقائص کے خطرے کو کم کر سکتے ہیں
پروٹین	دودھ، پنیر، انڈے، لوبیا، دال مونگ پھلی کا مکھنٹوفو، سویا دودھ، کین والی مچھلی	جسم کی خلیات کی بڑھت، برقراری اور مرمت میں مدد کرتے ہیں
جست	لوبیا، مٹر، دال، انڈے، دودھ، پنیر، شیرخوار کے کھانے کا گوشت	خلیات کی بڑھت اور مرمت میں مدد کرتے ہیں
وٹامن بی 6	انڈے، کین والی مچھلی، سیریل، شیرخوار کے کھانے کا گوشت	جسم کو متعدی مرض سے لڑنے اور کھانے گئے پروٹین کا استعمال کرنے میں مدد کرتے ہیں
فائبر	پھل، سبزیاں، روٹی، ٹورٹیا (سبوت گھوں اور نرم مکتی)، بھورے چاول، لوبیا، مٹر، دال	ایک صحت مند بڑی آنت برقرار رکھنے میں مدد کرتے ہیں



health.mo.gov/wic

Missouri Department of Health and Senior Services • WIC and Nutrition Services • 573-751-6204

ڈی ایچ ایس ایس ایک مساوی موقع/مثبت رویے کے حامل آجر ہیں۔ خدمات ایک غیر امتیازی بنیاد پر فراہم کی جاتی ہیں۔  
معذور افراد اس اتعاش کابٹمے دل اقسام حاصل کرنے کے لیے مسوری صحت اور بزرگوں کی خدمات کے محکمے سے  
ملاصعے محرم تہیوم شہری

یہ ادارہ ایک مساوی موقع فراہم کرنے والا ہے۔

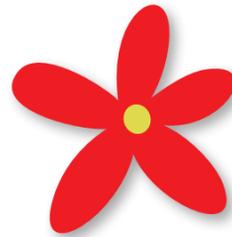
WIC-1204 (01-17)-(Urdu)

بچے



مسوری WIC نمونے کے غذائی پیکجز

# ماں کا دودھ پلانا!



## ماں اور بچہ مزید خوراک حاصل کریں

یہ تصاویر خواتین، شیرخوار اور بچوں کے کھانے کے پیکجوں کے درمیان اختلافات ظاہر کرتی ہیں۔ تمام کھانوں کو گھروں میں مناسب طور پر ذخیرہ کیا جانا چاہیے۔

مکمل طور پر ماں کا دودھ پلانا



زیادہ تر ماں کا دودھ پلانا (حاملہ)



کچھ/ ماں کے دودھ پلانے کے بغیر

