



स्वास्थ्य भविष्यको बढावा दिदै

खानेकुराको सुची

ओरेगन WIC बाट स्वीकृत
खानेकुराहरूको बारेमा मार्गदर्शन



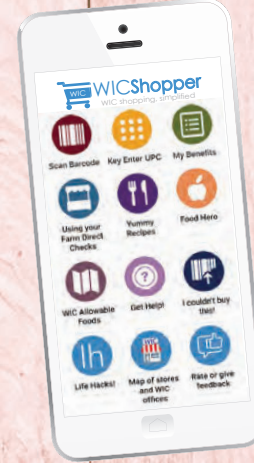
लागु हुने मिति फेब्रुअरी 1, 2021
सेप्टेम्बर 1, 2022 मा संशोधित

(11/23)

WICSHOPPER यापले कसरी किनमेल गर्न सहयोग गर्छ?

WICShopper याप निम्न कार्यको लागि
प्रयोग गर्नुहोस:

- तपाईंको अहिलेको सुविधा हेर्न |
- WICखानेकुरा खोज्न बार कोड स्क्यान गर्न |
- यापमा भएको खानेकुराको सुची प्रयोग गरेर स्वीकृति प्राप्त खानेकुराको ब्रान्ड र आकार थाहा पाउन |
- WIC स्वीकार्ने पसल पत्ता लगाउन |
- खान पकाउने बिभिन्न तरिकाहरू बारे ज्ञान प्राप्त गर्न |



WICShopper
याप डाउनलोड
गर्नुहोस र तपाईंको
eWIC आजै दर्ता
गर्नुहोस !

*आइफोन र एनड्रोइडमा
प्राप्त छ |



किनमेल गर्ने तरिका

पसलमा इन्टरनेट जोडिने समस्या छ?

याप पसल छिर्नु अघि नै खोल्नुहोस |

स्वीकृत खानेकुराको सूची

यो खानेकुराको सूची प्रयोग गरेर स्वीकृत प्राप्त ब्रान्ड, प्रकार र आकारहरूको खानेकुरा छान्नु होस्। यी प्रश्नहरूको उत्तर दिन खानेकुराको सूची हेर्नुहोस्।

- यो खानेकुराको कुन ब्रान्ड मैले किन्न सक्छु?
- कुन प्याकेजको आकारहरू स्वीकृत प्राप्त छ?
- मैले कुन स्वादको खानेकुरा छान्न सक्छु?

फलफूल तथा तरकारीहरू	4-5
होल ग्रेन	6
100% होल ह्विट ब्रेड	6
मकैको टर्टिलास	7
होल ह्विट टर्टिलास	7
होल ह्विट पास्ता	8
ओट्स	8
ब्राउन राइस	9
बल्गर	9
दुध	10-11
भटमासबाट बनेका पेय पदार्थहरू	12
बास्नाको दुध	13
चिज	13
दही	14-15
तोफु	16
अण्डाहरू	16
पिनट बटर	17
सुख्खा मटर, सिमी तथा दालहरू	17
डिब्बामा राखिएका सिमीहरू	17
डिब्बामा राखिएको माछा	18
चिसो सेरल	19-21
तातो सेरल	22
बोटलमा राखिएको जुसहरू	23
जमेको जुसहरू	24
बच्चाको खाना	26-27
फलफूल तथा तरकारीहरू	26
मासु	27
सिरियल	27

फलफूल तथा तरकारीहरू

ताजा फलफूल तथा तरकारीहरू

✓ किन्नुहोस

- पुरै भाग, पहिले काटिएको, मसिनो टुक्रा पारिएको वा प्याक गरिएको
- झोलामा भएको सलाद र हरियो सागपात
- अर्गानिक ठीक छ

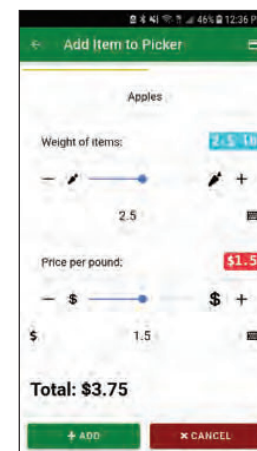
⊗ नकिन्नुहोस

- कुनै पनि सलाद बारको वस्तु, डेली वस्तु, वा पार्टी ट्रेहरू पाइँदैन
- थपट्रेसिड वा डिप भएको पाइँदैन
- बदामहरू, सुकाइएको फलफूल, क्राउटन्स आदि, थपिएको पाइँदैन
- जडिबुटी वा मसलाहरू (जस्तै सिलान्द्रो वा पार्सले) भएको पाइँदैन
- बिरुवाहरू पाइँदैन



किनमेल गर्ने तरिका

WICShopper यापको “My Benefits” भागमा फलफूल र तरकारी क्यालकुलेटर प्रयोग गर्न प्रयास गर्नुहोस्। तपाईंले ताजा फलफूल र तरकारीको भाउ छिट्टै र सजिलै हिसाब गर्न सक्नुहुन्छ।



फलफूल तथा तरकारीहरू

फ्रोजन फलफूल र तरकारीहरू

✓ किन्नुहोस

- पुरै, काटिएको, वा मिश्रण गरिएको
- जमेका सिमीहरू (जस्तै लिमा सिमी, भटमास, र बोडीहरू) ठीक छ
- अर्गानिक ठीक छ

⊗ नकिन्नुहोस

- चिनी, फ्याट, वा तेलहरू थपिएको किन्न पाइँदैन
- सस वा क्रिम मिसाइएका तरकारीहरू थपिएको किन्न पाइँदैन
- चामल, पास्ता, मासु, बदाम, वा चाउचाउहरू थपिएको किन्न पाइँदैन
- फ्रेन्च फ्राइज, ह्यास ब्राउनहरू, आलुको ओब्रिएन वा टाटर टोप्स पाइँदैन
- ब्रेडेड वा पिठोको घोल मा डूबाइएका तरकारीहरू पाइँदैन



क्यानमा राखिएको फलफूल

✓ किन्नुहोस

- पानी वा जुसमा प्याक गरिएका फलफूलहरू जसमा थप चिनी हालिएका हुँदैन
- कुनै पनि प्रकारको भाँडो, प्लास्टिक मल्टी प्याक सहित
- प्राकृतिक वा थप गुलियो नहालिएको एपल सस हुन्छ
- अर्गानिक ठीक छ



⊗ नकिन्नुहोस

- थप सिरप नराखिएको, जस्तै हेभी, लाइट, वा एक्स्ट्रा लाइट
- अप्राकृतिक गुलियो वा नो-क्यालोरी गुलियो भएको
- फ्रुट कक्टेल वा चेरी सहितको मिक्सड फ्रुट पाइँदैन

क्यान गरिएको तरकारीहरू

✓ किन्नुहोस

- थप चिल्लो वा तेलहरू रहित तरकारीहरू
- टमाटर हुन्छ (जस्तै सिङ्गै, पनि नभएको, पिनेको, मसिनो गरि काटेको, पेस्ट वा झोल)
- अर्गानिक ठीक छ



⊗ नकिन्नुहोस

- सुकेको सिमिहरू जस्तै किङ्नी बिन्स वा ब्ल्याक बिन्ससँग नमिसाइएको
- पिकल्ड, क्रिम, सस बनाइएको तरकारीहरू पाइँदैन
- साल्सा, पकाएको टमाटर वा टमाटरको ससहरू पाइँदैन

होल ग्रेनहरू होल ह्विट ब्रेड

होल ग्रेनहरू किनमेल गर्न

विभिन्न प्रकारका होल ग्रेनहरूको आनन्द लिनुहोस्!

WIC निम्न कुरा प्रदान गर्छ :

- 100% होल व्हाइट ब्रेड
- नरम मकै टर्टिलास
- होल ह्विट टर्टिलास
- होल ह्विट पास्ता
- ओट्स
- ब्राउन राइस
- बल्गर

- तपाईंले किन्न सक्नुहुने अन्नहरूको कुल मात्रा तपाईंको सुविधा सूचीमा देखाइएको छ।
- तपाईंसँग पर्याप्त मात्रामा होल ग्रेनको सुविधा छ भने, तपाईंले एकैपटकमा एउटा भन्दा धेरै प्रकारका अन्नहरू खरिद गर्न सक्नुहुन्छ। उदाहरणका लागि, तपाईंको लाभ सूचीमा तपाईंसँग होल ग्रेनहरूको 32 oz. छ भने, तपाईंले निम्न खरिद गर्न सक्नुहुन्छ:



100% होल ह्विट पाउरोटी

16 oz.
देखि 32
oz.



✓ किन्नुहोस

- पाउरोटीको टुक्रा, कुनै पनि ब्राण्डको
- लेबलमा "100% होल ह्विट" हुनैपर्छ

⊗ नकिन्नुहोस

- हलुका वा "लाइट" ब्रेड पाइँदैन
- अर्गानिक पाइँदैन

मकै टर्टिलास, होल हिवट टर्टिलास

मकै टर्टिलास

✓ किन्नुहोस

- नरम सेतो वा पहुँलो मकै टर्टिलास मात्र
- यी ब्राण्डहरूबाट मात्र छनोट गर्नुहोस्:

Calidad	Herdez	Mission
Casa Rosa	IGA	Reser's Baja Café
Don Pancho	Kroger	Signature Select
Essential Everyday	La Banderita	Tortilla Land
Food Club	La Burrita	
Guerrero	Las 4 Hermanas	

8 oz. वा
अझ ठूलो

⊘ नकिन्नुहोस

- फ्राइ गरिएको टोर्टिलास वा टोर्टिल्ला चिप्स पाइँदैन
- अर्गानिक वा बल्क पाइँदैन



होल हिवट टर्टिलास

✓ किन्नुहोस

- 100% होल हिवट टर्टिलास मात्र
- यी ब्राण्डहरूबाट मात्र छनोट गर्नुहोस्:

Don Pancho	Kroger	Mission
Essential Everyday	La Banderita	Ortega
Guerrero	Market Pantry	Signature Select
IGA		

8 oz. वा
अझ ठूलो

⊘ नकिन्नुहोस

- फ्राइ गरिएको टोर्टिलास वा टोर्टिल्ला चिप्स पाइँदैन
- सेतो पिठोको टर्टिलास पाइँदैन
- अर्गानिक वा बल्क पाइँदैन



होल हिवट पास्ता,ओट्स

होल हिवट पास्ता

✓ किन्नुहोस

- कुनै पनि आकारको होल ग्रेन वा होल हिवट पास्ताको
- यी ब्राण्डहरूबाट मात्र छनोट गर्नुहोस्:

Barilla
Essential Everyday
Food Club
Great Value
Kroger
Ronzone
Signature Select
WinCo Foods

16 oz.
मात्र



⊘ नकिन्नुहोस

- अर्गानिक वा बल्क पाइँदैन

✓ किन्नुहोस

- कुनै पनि ब्राण्डको
- Quick, rolled, and old-fashioned ओट्स हुन्छ
- Gluten-free ओट्स हुन्छ

- अर्गानिक ठीक छ

⊘ नकिन्नुहोस

- तत्काल तयार हुने (होल ग्रेनको रूपमा खरिद गर्दा) पाइँदैन
- बल्क पाइँदैन
- स्टिल-कट, आइरिस वा स्कटिश ओट्स पाइँदैन
- चिनी, फ्याट, तेल वा नून नथपिएको



ओट्स



किनमेल गर्ने तरिका

WIC सुविधाहरूसँग किन्दा, ओटमिल सिरियल हो कि होल ग्रेन हो?

- बाकस, झोला, वा टबमा हुने ओट्सहोल ग्रेन सुविधा हुन्
- खुद्रा बेचिने प्याकेटमा हुने इन्स्टान्ट ओटमिल सेरल लाभ हुन्

ब्राउन राइस, ब्लगर

ब्राउन राइस

✓ किन्नुहोस

- कुनै पनि ब्राण्डको
- इन्स्टान्ट, "मिनेट", वा झोलामा उमाल्न मिल्ने चामल ठीक छ
- ब्राउन जसमिन र ब्राउन बास्मति चामल ठीक छ
- अर्गानिक ठीक छ

✗ नकिन्नुहोस

- सेतो, जंगली, कुटेको वा स्प्राउट गरिएको चामल पाइँदैन
- मसलाहरू, चिनी, फ्याट, तेल वा नून थपिएको भए पाइँदैन
- बल्क पाइँदैन



14-16 oz.
(इन्स्टान्ट
चामल
मात्र)



16 oz. वा
अझ ठूलो

ब्लगर

✓ किन्नुहोस

- कुनै पनि ब्राण्डको
- अर्गानिक ठीक छ

✗ नकिन्नुहोस

- मसलाहरू, चिनी, फ्याट, तेल वा नून थपिएको भए पाइँदैन
- बल्क पाइँदैन



दुध

दूधको निम्ति किनमेल

सम्पूर्ण WIC दूध पास्चराइज्ड छ र भिटामिन D थपिएको छ।

✓ किन्नुहोस

- कुनै पनि ब्राण्डको
- स्किम डिलक्स, अल्ट्रा, क्रिमी, रोयल, सुप्रिम, आदि ठीक छ

✗ नकिन्नुहोस

- चामल दूध, बदाम दूध, बटर दूध, फ्लेवर भएका दूध, काँचो दूध, वा A2 दूध पाइँदैन
- अर्गानिक पाइँदैन
- ओमेगा-3 वा भिटामिन E थपिएको पाइँदैन
- शिशाका बोटलहरू जस्ता विशिष्टता भएका वस्तुहरू पाइँदैन

तपाईंको सुविधा सूचीमा भएको प्रकारको दूध खरिद गर्नुहोस्:

- महिला र 2 वा सो भन्दा बढी उमेरको बालबालिकाहरूका लागि 1% कम फ्याट वा फ्याट-रहित दूध (फ्याट रहित र स्किम दूध समान हो)
- 1 वर्षको उमेरको बालबालिकाहरूका लागि होल दूध

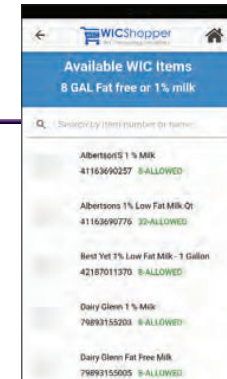
निम्न प्रकारको दूध प्राप्त गर्न तपाईंको WIC क्लिनिकमा कुरा गर्नुहोस कुनै पनि ब्रान्ड हुन्छ

- एसिडोफाइलस दूध
- ल्याक्टोज-रहित दूध
- सुख्खा फ्याट नभएको दूध (25.6 oz. आकार)
- वाष्पित दूध (12 oz. क्यान)



किनमेल गर्ने तरिका

याप हेरेर तपाईंको सुविधा सूचीमा कस्तो दुध छ भनेर थाहा पाउनुहोस् | बार कोड स्क्यान गरेर त्यो स्वीकृति प्राप्त छ कि छैन भनेर हेर्नुहोस |



दुध

तपाईंले दुधको बट्टाहरुको आकार कसरी
छान्ने भन्ने उदाहरणहरु

1.0 GAL =



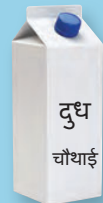
0.75 GAL =



0.5 GAL =



0.25 GAL =



भटमासबाट बनेको पेय पदार्थ

भटमासबाट बनेको पेय पदार्थ

☑ किन्नुहोस

- यी ब्राण्ड र उत्पादनहरुबाट मात्र छनोट गर्नुहोस:

फ्रिजमा राखिएको



8th Continent
ओरिजिनल वा भनिला
64 oz.



Silk
ओरिजिनल
32 oz., 64 oz. वा 128 oz.

शेलफमा रहेको



Pacific Ultra Soy
ओरिजिनल
32 oz.



Silk
ओरिजिनल
32 oz.



West Life Organic Soymilk
Calcium & Vitamin D
plain or vanilla
32 oz.

32 oz. चौथाई ग्यालन
64 oz. आधा ग्यालन

बास्राको दुध चीज

बास्राको दुध

✓ किन्नुहोस

- तपाईंको लाभ सूचीमा देखाइएको बास्राको दुधको प्रकार खरिद गर्नुहोस्
- केवल Meyenberg बास्राको दुधको लागि मात्र अनुमति दिइएको छ



होल
बास्राको
दुध
32 oz. वा
64 oz.



कम
चिल्लो
भएको
बास्राको
दुध
32 oz.



होल बास्राको दुधको
पाउडर
12 oz. क्यान
12 oz. वा 16 oz. पाउच



होल वाष्पित
बास्राको दुध
12 oz. क्यान

चीज

✓ किन्नुहोस

- U.S.A. मा बनेको, 1 वा 2 पाउण्ड प्याकेजहरू मात्र
- कुनै पनि ब्राण्डको चेडर (नरम वा मध्यम), कोल्बी ज्याक, चैडर - ज्याक, मोन्टेरे ज्याक, वा मोज्जरेल्ला
- 16 आउन्स। (1 lb.) मोज्जरेल्ला स्ट्रिंग चिज हुन्छ



16 oz.
मात्र

⊗ नकिन्नुहोस

- शार्प, एक्स्ट्रा शार्प वा सेतो चेडर पाइँदैन्
- स्लाइस, डेली वा श्रेड गरिएको चिज पाइँदैन्
- अर्गानिक, भटमासबाट बनेको, बास्राको वा काँचो चिज पाइँदैन्
- चिजका खाना वा स्प्रेड (भेलभिता जस्तो) पाइँदैन्
- स्मोक्ड वा फलेवर भएको चिज र जालापेनो पेपर वा क्यारावे सिड्स जस्ता थपिएको चिज हरू पाइँदैन्
- (पानीमा प्याक गरिएको) ताजा मोज्जारेल्ला पाइँदैन्

दही

✓ किन्नुहोस

- 32 oz. (वा 2 lb) भाँडो मात्र
- तपाईंको सुविधा सूचीमा भएको दहीको प्रकार (होल, कम फ्याट वा फ्याट नभएको) खरिद गर्नुहोस्
- सूचीबद्ध गरिएका ब्राण्ड र फलेवरहरू छनोट गर्नुहोस्

⊗ नकिन्नुहोस

- अर्गानिक पाइँदैन्
- "लाइट" दही पाइँदैन्
- aspartame वा sucralose जस्ता, कृत्रिम स्वीटनर भएको दही पाइँदैन्

(1 वर्षको उमेरको बालबालिकाहरू) होल दूधको दही

Chobani Greek <ul style="list-style-type: none"> • होल, सादा 	DANNON <ul style="list-style-type: none"> • होल, सादा • होल, भनिला 	Essential EVERYDAY <ul style="list-style-type: none"> • होल, सादा • ग्रीक, होल, सादा 	food club <ul style="list-style-type: none"> • ग्रीक, होल, भनिला
Good & Gather <ul style="list-style-type: none"> • ग्रीक, होल, सादा • ग्रीक, होल, भनिला, हनी 	Great Value <ul style="list-style-type: none"> • ग्रीक, होल, सादा 	Lucerne <ul style="list-style-type: none"> • होल, सादा • होल, भनिला • होल, स्ट्रबेरी 	MOUNTAIN HIGH <ul style="list-style-type: none"> • होल, सादा • होल, भनिला • होल, स्ट्रबेरी
Nancy's <ul style="list-style-type: none"> • होल, हनी 	OPEN NATURE <ul style="list-style-type: none"> • ग्रीक, होल, सादा 	WinCo FOODS <ul style="list-style-type: none"> • होल, सादा 	 32 ounces 1 CTR (भाँडो) = 32 oz. (2 lb.)

कम फ्याट वा फ्याट नभएको दही (वयस्क र 2 वर्ष माथिका बच्चाहरू)

BEST OYEL SINCE 1988 <ul style="list-style-type: none"> • फ्याट नभएको, सादा • फ्याट नभएको, भनिला • कम फ्याट, सादा • कम फ्याट, भनिला 	Chobani ग्रीक <ul style="list-style-type: none"> • फ्याट नभएको, सादा • फ्याट नभएको, भनिला • फ्याट नभएको, स्ट्रबेरी • कम फ्याट, सादा 	DANNON <ul style="list-style-type: none"> • फ्याट नभएको, सादा • कम फ्याट, सादा • कम फ्याट, भनिला
--	--	---

दही

कम फ्याट, वा फ्याट नभएको दही, जारि (वयस्क र 2 वर्ष माथिका बच्चाहरु)

 <ul style="list-style-type: none"> फ्याट रहित, सादा कम फ्याट, सादा कम फ्याट, भनिला कम फ्याट, स्ट्रबेरी कम फ्याट, ब्लुबेरी ग्रिक, फ्याट नभएको, सादा ग्रिक, फ्याट नभएको, भनिला ग्रिक, फ्याट नभएको, स्ट्रबेरी 	 <ul style="list-style-type: none"> कम फ्याट, सादा कम फ्याट, भनिला कम फ्याट, स्ट्रबेरी कम फ्याट, पिच कम फ्याट, रासपेरि ग्रिक, फ्याट नभएको, सादा 	 <ul style="list-style-type: none"> ग्रिक, फ्याट नभएको, सादा ग्रिक, फ्याट नभएको, भनिला
 <ul style="list-style-type: none"> फ्याट नभएको, सादा कम फ्याट, भनिला कम फ्याट, स्ट्रबेरी कम फ्याट, स्ट्रबेरी-बनाना कम फ्याट, पिच 	 <ul style="list-style-type: none"> कम फ्याट, स्ट्रबेरी कम फ्याट, रास्पेबेरी कम फ्याट, पिच ग्रिक, फ्याट नभएको, सादा ग्रिक, फ्याट नभएको, भनिला 	 <ul style="list-style-type: none"> फ्याट नभएको, सादा कम फ्याट, सादा कम फ्याट, स्ट्रबेरी कम फ्याट, पिच ग्रिक, फ्याट नभएको, सादा ग्रिक, फ्याट नभएको, भनिला
 <ul style="list-style-type: none"> फ्याट रहित, सादा फ्याट रहित, भनिला कम फ्याट, सादा कम फ्याट, भनिला 	 <ul style="list-style-type: none"> फ्याट नभएको, सादा फ्याट नभएको, भनिला कम फ्याट, सादा 	 <ul style="list-style-type: none"> ग्रिक, फ्याट नभएको, सादा ग्रिक, फ्याट नभएको, भनिला ग्रिक, फ्याट नभएको, स्ट्रबेरी
 <ul style="list-style-type: none"> कम फ्याट, भनिला कम फ्याट, स्ट्रबेरी कम फ्याट, पिच 	 <ul style="list-style-type: none"> फ्याट नभएको, सादा कम फ्याट, भनिला कम फ्याट, स्ट्रबेरी कम फ्याट, पिच 	 <ul style="list-style-type: none"> कम फ्याट, भनिला कम फ्याट, स्ट्रबेरी कम फ्याट, स्ट्रबेरी-बनाना कम फ्याट, पिच कम फ्याट, ब्लुबेरी

तोफु, अण्डा

तोफु

✓ किन्नुहोस

- 16 oz (1 lb.) भाँडोहरु मात्र
- पानीमा प्याक गरिएको
- यी फ्रिजमा राखिएका ब्राण्ड र उत्पादनहरुबाट मात्र छनोट गर्नुहोस्:



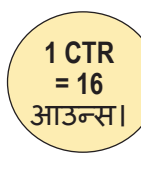
Azumaya Tofu
कडा, अतिरिक्त कडा, वा सिलकेन



House Foods
(अर्गानिक पाइँदेन)
कडा, मध्यम कडा वा अतिरिक्त कडा



Franklin Farms
नरम, मध्यम कडा वा अतिरिक्त कडा



1 CTR
= 16
आउन्स।



NaSoya
अर्गानिक सिलकेन

अण्डाहरु

✓ किन्नुहोस

- एक दर्जनको प्याकेजहरु मात्र
- सेतो, ठूलो कुखुराको अण्डाको कुनै पनि ब्राण्ड
- केज फ्री अण्डाहरु हुन्छ

⊗ नकिन्नुहोस

- खैरो रङ्गका अण्डाहरु पाइँदेन
- स्पेसल प्रकारको अण्डा हरू पाइँदेन (जस्तै Eggland's Best, higher Omega-3, वा Vitamin E, free-range वा pasture-raised)
- अर्गानिक पाइँदेन

पिनट बटर, सुकेको केराउ, सिमिहरु, दल हरु, क्यान गरिएको सिमि हरु

✓ किन्नुहोस

- 16 देखि 18 oz. को भाँडोहरु मात्र
- कुनै पनि ब्राण्डको
- अर्गानिक ठीक छ

पिनट बटर



1 CTR =
16-18 oz.

⊗ नकिन्नुहोस

- पिनट "स्प्रेड" वा हनी रोस्टेड पाइँदैन
- कम फ्याट वा फ्याट कम गरिएको पिनट बटरमा पाइँदैन
- जेली, मार्समेल्लोस, चकलेट, वा मह थपिएको पाइँदैन
- ओमेगा-3 पाइँदैन
- बल्क वा आफैले पिसेको मिल्दैन

सुख्खा मटर सिमी दालहरु

✓ किन्नुहोस

- 16 oz. वा 32 oz. ब्यागहरु मात्र
- कुनै पनि ब्राण्ड वा प्रकारको
- अर्गानिक ठीक छ



1 CTR
= 16
आउन्स।

⊗ नकिन्नुहोस

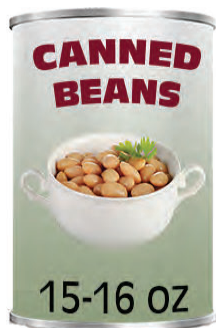
- मसलाहरु नथपिएको
- बल्क पाइँदैन

डिब्बामा राखिएका सिमीहरु

✓ किन्नुहोस

- 15 देखि 16 आउन्सका क्यानहरु मात्र
- कुनै पनि ब्राण्ड वा प्रकारको सिमीहरु
- कम सोडियम भएका सिमीहरु ठीक छ
- अर्गानिक ठीक छ

1 CTR
= 4
क्यानहरु



⊗ नकिन्नुहोस

- पुनः तारेको सिमी, बेक गरिएको सिमी वा हरिया सिमीहरु नभएको
- तेल, मसला वा फलेवरहरु नभएको

डिब्बामा राखिएको माछा (पुरा स्तनपान गराईरहेका आमा बुवाहरुको लागि)

✓ किन्नुहोस



5 oz. वा अझ ठूलो डिब्बा



Pink salmon

5 oz. वा अझ ठूलो डिब्बा

⊗ नकिन्नुहोस

- पानीमा प्याक गरिएका कुनै पनि ब्राण्डको स-साना हल्का टुना वा गुलाबी रङ्गको सालमोन
- Chicken of the Sea वा Bumble Bee sardines in water मात्र
- सिरियल वा मसला भएको टुना, सालमोन वा सार्डिनहरु पाइँदैन
- अल्बाकोर, यलोफिन, वा टङ्गोल टुना पाइँदैन
- रातो, सकआइ, ब्लयुब्याक वा एट्लान्टिक सालमोन पाइँदैन
- फिले पाइँदैन
- तेलमा प्याक गरिएको माछा पाइँदैन
- पाउचहरु वा एउटै सर्भिड प्याकेजहरु पाइँदैन
- विशिष्टता माछा, जस्तै पोल-समातिएका टुना पाइँदैन

Bumble Bee



Chicken of the Sea

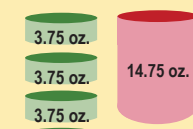


Sardines 3.75 oz. can

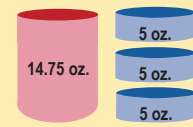
तपाईंले माछाको डिब्बाको आकार संयोजन गर्न सक्ने तरिकाका उदाहरणहरु



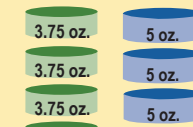
= 30 oz.



= 29.75 oz.



= 29.75 oz.



= 30 oz.

चिसो सिरियल

सिरियलको लागि किनमेल

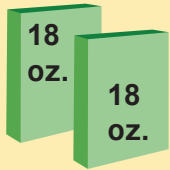
यस खाद्य सूचीमा थप फोलिक एसिड, होल ग्रेनले बनाइएको, वा ग्लुटेन रहित भएको सेरल छान्नका लागि यी चिन्हहरू हेर्नुहोस्।

- F** फोलेटको लागि दैनिक 100% भ्याल्यु
- G** सेरल ग्लुटेन रहित हो भनी कम्पनीले उल्लेख गरेको छ
- W** होल ग्रेनले बनेको र फाइबरको राम्रो स्रोत भएको

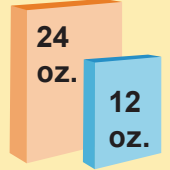
तपाईंले किन्न सक्ने सबै भन्दा सानो सिरियलको बट्टाको तौल 9.8 oz. (तातो सिरियलको लागि) वा 12 oz. (चिसो सिरियलको लागि) तपाईंसँग यस महिना आफ्नो सिरियल सुविधा 9.8 oz. भन्दा कम बाँकी छ भने तपाईंले त्यो खर्च गर्न पाउनुहुँदैन।

- तपाईंले तपाईंको सबै सिरियल प्राप्त गर्ने सबै भन्दा राम्रो तरिका भनेको 12 oz., 18 oz., 24 oz., वा 36 oz., आकारको बाकस किन्नु हो।

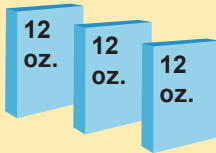
तपाईंले सिरियल प्याकेज आकार संयोजन गर्न सक्ने तरिकाका उदाहरणहरू



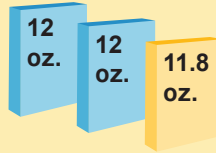
कूल 36 आउन्स।



कूल 36 आउन्स।

















कूल 36 आउन्स।



कूल 35.8 आउन्स

चिसो सिरियल

✓ किन्नुहोस 12 oz. – 36 oz. आकारमा

Kellogg's		
 F W		 F
All-Bran Complete Wheat Flakes	Corn Flakes (original)	Special K (original)
 W	 F W	
Frosted Mini Wheats (original)	Strawberry Frosted Mini Wheats	Rice Krispies (original)
General Mills		
 G	 G	 G
Rice Chex	Corn Chex	Blueberry Chex
 G	 G W	 F G W
Cinnamon Chex	Cheerios (plain)	Multi Grain Cheerios (original)
 W	 W	 W
Kix (original)	Berry Berry Kix	Honey Kix

चिसो सिरियल

Malt-O-Meal (box or bag)



W

Frosted Mini Spooners (original)

Post



W

Grape Nuts



W

Great Grains
Banana Nut Crunch



W

Great Grains
Crunchy Pecan



F

Honey Bunches of Oats Honey Roasted



F

Honey Bunches of Oats Vanilla Bunches



F

Honey Bunches of Oats Almond



F

Honey Bunches of Oats Pecan & Maple Brown Sugar



किनमेल गर्ने तरिका

तपाईंले आफुले किन्न मिल्ने सबै सिरियल प्राप्त गर्ने सबै भन्दा राम्रो उपाय भनेको 12 oz., 18 oz., 24 oz., वा 36 oz. को बाकस किन्नु हो

Bran Flakes - स्टोर ब्राण्ड



Best Yet, Food Club, Great Value, Signature Select

F

W

Essential Everyday

W

तातो सिरियल

✓ किन्नुहोस 9.8 oz – 36 oz आकारमा



साधा हिटको क्रिम 1 मिनेट द्रुत नभएको



साधा हिटको क्रिम 2½ मिनेट द्रुत नभएको



W

हिट होल ग्रेनको क्रिम, 2½ मिनेट द्रुत नभएको



G

साधा राइसको क्रिम छिटो तातो पकाउन मिल्ने होइन



Malt-O-Meal Original



Quaker Instant Grits Original (एकल सर्भिड प्याकेटहरू)



W

Quaker Instant Oatmeal (एकल सर्भिड प्याकेटहरू)



W

सदा छिटो बन्ने ओट मिल, एकल सर्भिड प्याकेटहरू

Best Bet, Food Club, Great Value, Kroger, Shurfine, Signature Select, WinCo Foods

बोटलमा राखिएको जुस

✓ 100% जुस खरिद गर्नुहोस् ❌ नकिन्नुहोस्

- 64 oz. प्लास्टिक बोटलहरू मात्र
- थपिएका फाइबर, भिटामिन, र खनिजहरू भए ठीक छ
- यी ब्राण्ड र फलेवरहरूबाट मात्र छनोट गर्नुहोस्:
- जुस कक्टेल्हरू जुस पेय पदार्थहरू वा "लाइट" जुसहरू पाइँदैन
- अर्गानिक पाइँदैन
- एपल साइडर पाइँदैन
- फ्रिजमा नराखिएको

			1 CTR=64 oz. बोटल
Tree Top कुनै पनि फलेवरको (एपल ब्लेड वा हनी क्रिस्प)	Juicy Juice कुनै पनि फलेवरको	Campbell's टमाटर (साधारण र कम सोडियम भएको)	
			
Langers कुनै पनि फलेवरको, 100% जुस कक्टेल्स पाइँदैन	Ocean Spray कुनै पनि फलेवरको, 100% जुस थप चिनी नहोलाएको कक्टेल्स पाइँदैन	सुन्तला कुनै पनि ब्राण्डको	भोगटे (ग्रेपफ्रुट) कुनै पनि ब्राण्डको
			
स्याड Best Yet, Essential Everyday, Food Club, Great Value, IGA, Kroger, Market Pantry, Signature Select, Western Family, WinCo Foods	क्र्यानबेरी, क्र्यान-ग्रेप्स र क्र्यान-रास्पबेरी कक्टेल्स पाइँदैन Best Yet, Food Club, Great Value, Kroger, Signature Select, Western Family	अंगुर (बैजनी वी सेतो) Best Yet, Essential Everyday, Food Club, Great Value, IGA, Kroger, Market Pantry, Signature Select, Western Family, WinCo Foods	तरकारी Best Yet, Essential Everyday, Food Club, Great Value, Kroger, Signature Select, Western Family, WinCo Foods

जमेको जुस

✓ 100% जुस खरिद गर्नुहोस् ❌ नकिन्नुहोस्

- 11.5 - 12 oz. भाँडोहरू मात्र
- थपिएका फाइबर, भिटामिन, र खनिजहरू किन्न पाइँन्छ
- यी ब्राण्ड र फलेवरहरूबाट मात्र छनोट गर्नुहोस्:
- जुस कक्टेल्हरू जुस पेय पदार्थहरू वा "लाइट" जुसहरू पाइँदैन
- अर्गानिक पाइँदैन
- एपल साइडर पाइँदैन
- फ्रिजमा नराखिएको

1 CTR = 11.5 - 12 oz. क्यान	
	Dole कुनै फलेवर वा मिश्रण
	
Old Orchard हरियो ढक्कनसँग कुनै फलेवर वा मिश्रण	Tree Top स्याड
	
सुन्तला कुनै पनि ब्राण्डको	भोगटे (ग्रेपफ्रुट) कुनै पनि ब्राण्डको
	
स्याड Best Yet, Essential Everyday, Food Club, Great Value, IGA, Kroger, Signature Select, WinCo Foods	अंगुर Best Yet, Food Club, Great Value, WinCo Foods

बच्चाको खाना

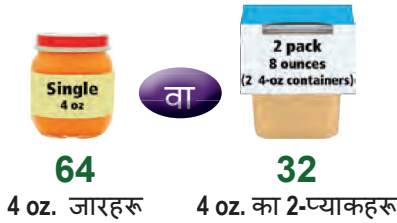
बच्चाको खाना किनमेल गर्ने

के तपाईंलाई थाहा थियो?

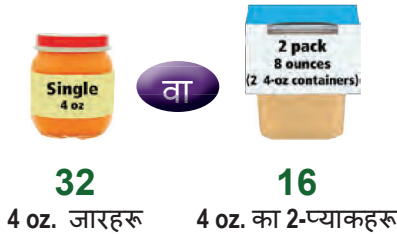
अहिलेको समयमा उहाँहरू 9 महिनाको हुनुभयो, धेरैजसो बच्चाहरूले आफ्नो आँलाहरूले टिप्न सक्ने नरम फलफूलहरू र काटिएको पकाएका तरकारीहरू खान सक्नुहुन्छ।

के तपाईंलाई थाहा छ कि WIC ले तपाईंको बच्चाको भाँडोमा आउने शिशुको खानालाई फलफूल र 9 महिनामा सुरु हुने भेजीका फाइदालाई प्रतिस्थापन गर्न सक्छ? थप जानकारीका लागि आफ्नो WIC क्लिनिकमा कुरा गर्नुहोस्।

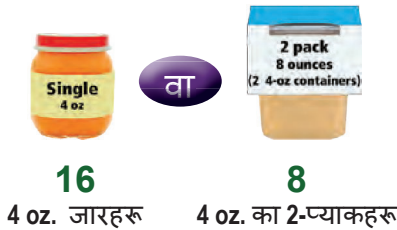
यदि तपाईंको सुविधाको सुचीले भन्छ कि
256 oz.
तपाईंले किन्न सक्नुहुन्छ



यदि तपाईंको सुविधाको सुचीले भन्छ कि
128 oz.
तपाईंले किन्न सक्नुहुन्छ



यदि तपाईंको सुविधाको सुचीले भन्छ कि
64 oz.
तपाईंले किन्न सक्नुहुन्छ



बच्चाको खाना, फलफूल र तरकारीहरू

✓ किन्नुहोस

- 4 oz. आकारको बच्चाको खाना, फलफूल तथा तरकारीहरू
- ग्लास वा प्लास्टिकका भाँडोहरू ठीक छ
- सादा वा मिश्रित बच्चाको खाना, फलफूल तथा तरकारीहरू
- एउटा भाँडो, 2-प्याकहरू, वा दुवै खरिद गर्न सक्नुहुन्छ
- यी ब्राण्डहरूबाट मात्र छनोट गर्नुहोस्:

⊗ नकिन्नुहोस

- "Dinners", मिठाई, स्मूदी, वा "Casseroles" पाइँदैन
- सेरल, दही, मासु, राइस, नुडल्स, वा ग्रेन नथपिएको
- चिनी वा स्टार्चहरू थपिएको भए पाइँदैन
- शिशुको खाना वा "Graduates" भएको भए पाइँदैन
- DHA नथपिएको
- पाउचहरू भएको भए पाइँदैन
- बच्चाको पाउडर खानेकुरा पाइँदैन



Beech-Nut



Gerber



Earth's Best Organic

Happy Baby Organics

Wild Harvest Organic

मासु भएको बच्चाको खाना, बेबी सिरियल

मासु भएको बच्चाको खाना

(बच्चाहरूका लागि जसले WIC बाट फर्मूला प्राप्त गर्नुभएन)

✓ किन्नुहोस

- बच्चाको खाना मासुको लागि मात्र 2.5 आउन्स आकार
- ग्लास वा प्लास्टिकका भाँडोहरू
- झोल वा ग्रेभी हुनसक्छ
- यी ब्राण्डहरूबाट मात्र छनोट गर्नुहोस्:

⊗ नकिन्नुहोस

- फलफूल, सागसब्जीहरू, नुडल्स वा ग्रेन नथपिएको
- शिशुको खाना वा "Graduates" भएको भए पाइँदैन
- DHA नथपिएको



Beech-Nut



Gerber



Earth's Best Organic

बच्चाको सिरियल

✓ किन्नुहोस

- 8 oz. वा सो भन्दा ठूलो आकार
- यी ब्राण्ड र ग्रेनहरूबाट मात्र छनोट गर्नुहोस्:

⊗ नकिन्नुहोस

- चामलको सिरियल पाइँदैन
- फर्मूला, दूध, दही वा फलफूल नथपिएको
- DHA नथपिएको
- जार, डिब्बा वा एकल सर्भिड प्याकेटहरू नभएको



Gerber (अर्गानिक हुन्छ)



- मल्टी-ग्रेन
- ओटमिल
- होल हिक्ट



Beech-Nut
(जैविक ठीक)

- मल्टी-ग्रेन
- ओटमिल



Earth's Best Organic

- मिश्रित-अन्न
- ओटमिल

WIC को बारेमा थप जानकारीको लागि वा तपाईंको नजिक भएको WIC पत्ता लगाउन, 211 मा फोन गर्नुहोस् वा हाम्रो वेबसाइटमा जानुहोस्:

www.healthoregon.org/wic



यो कागजात अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूका लागि वैकल्पिक ढाँचाहरूमा अनुरोध बापत उपलब्ध गराइन्छ। तपाईंको लागि उत्कृष्ट कार्य गर्ने वैकल्पिक ढाँचाका लागि व्यवस्था मिलाउन 971-673-0040 (आवाज) वा 1-800-735-2900 (TTY) मा फोन गर्नुहोस्।

संघीय नागरिक अधिकार सम्बन्धी कानून र अमेरिकी कृषि विभाग (USDA) का नागरिक अधिकार सम्बन्धी नीति तथा कानूनहरू अनुसार USDA, यसका निकाय, कार्यालय तथा कर्मचारीहरू र USDA का कार्यक्रमहरूको सञ्चालनमा सहभागी संस्थाहरूलाई USDA द्वारा सञ्चालित वा आर्थिक सहायता प्राप्त कुनै पनि कार्यक्रम वा गतिविधिमा कुनै पनि व्यक्तिलाई जाति, वर्ण, राष्ट्रिय उत्पत्ति, लिङ्ग, असक्षमता, उमेर वा नागरिक अधिकार सम्बन्धी पूर्व गतिविधिको बदला वा प्रतिशोधका आधारमा भेदभाव गर्न मनाही छ।

कार्यक्रम सम्बन्धी जानकारीका लागि सञ्चारको वैकल्पिक माध्यम (जस्तै, ब्रेल, ठूलो प्रिन्ट, अडियो टेप, अमेरिकी साङ्केतिक भाषा, इत्यादि) आवश्यक पर्ने असक्षमता भएका व्यक्तिहरूले सहायताका लागि आफूले सुविधाहरूका लागि आवेदन दिएको निकाय (राज्य वा स्थानीय निकाय) लाई सम्पर्क गर्नुपर्छ। कान नसुन्ने, कम सुन्ने वा बोल्नमा असक्षमता भएका व्यक्तिहरूले (800) 877-8339 मा संघीय रिसेवा मार्फत USDA मा सम्पर्क गर्न सक्नुहुनेछ। यसका अतिरिक्त, कार्यक्रम सम्बन्धी जानकारी अंग्रेजी भाषा बाहेकका अन्य भाषाहरूमा उपलब्ध हुनसक्छ।

कार्यक्रममा भेदभावको उजुरी दायर गर्नका लागि, USDA कार्यक्रम भेदभाव फाराम, (AD-3027) अनलाइनमा: http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html, र कुनै पनि USDA कार्यालयमा पाइने फाराम भर्नुहोस् वा USDA लाई सम्बोधन गरी चिठी लेख्नुहोस् र फाराममा अनुरोध गरिएको सम्पूर्ण जानकारी उपलब्ध गराउनुहोस्। उजुरी फारामको प्रतिलिपिको लागि अनुरोध गर्न,

- (1) मेल: U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410;
- (2) फ्याक्स: (202) 690-7442; वा
- (3) इमेल: program.intake@usda.gov

यो संस्था समान अवसर प्रदायक हो।