



खानाको सूची

ओरेगन WIC बाट स्वीकृत
खानेकुराहरूको बारेमा मार्गदर्शन



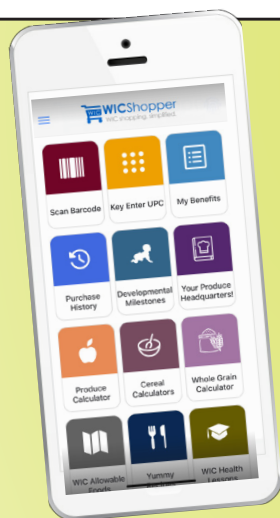
बढ्दो स्वस्थ भविष्य

प्रभावकारी जुलाई 1, 2025

WICSHOPPER एपले कसरी किनमेल गर्न सहयोग गर्छ?

WICShopper एप निम्न कार्यका लागि प्रयोग गर्नुहोस्:

- तपाईंको अहिलेको सुविधा हेर्ने।
- WIC खानेकुरा खोज्न बारकोड स्क्यान गर्न।
- एपमा 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 गर्नुहोस् र तपाईंको eWIC आजै दर्ता गर्नुहोस् !

*आइफोन र एनड्रो-
इडमा प्राप्त छ।



किनमेल गर्ने तरिका

पसलमा इन्टरनेट जोडिने समस्या छ?

स्टोरमा छिर्नु अघि WICShopper एप नै

स्वीकृत खानेकुराको सूची

तपाईंको खाद्य प्याकेजमा अनुमति दिइएको ब्रान्ड, प्रकार र आकारहरू छनौट गर्न यो खाद्य सूची प्रयोग गरेर यी प्रश्नहरूको उत्तर दिन खाद्य सूची जाँच गर्नुहोस्:

- 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	6-13
100% होल व्हेट ब्रेड उत्पादनहरू	7
होल ग्रेन पिटा र नान	8
ग्लूटेन-मुक्त होल ग्रेन ब्रेड	9
मकै र होल-व्हेट टोर्टिला	10
होल व्हेट पास्ता	11
ओट्स	11
झोलामा राखिएका होल ग्रेन	12
मकैको पिठो र मकैको खाना	13
दूध	14-15
सोया र वनस्पति पेय	16
बाख्राको दूध	17
चिज	18
दही	19-20
टोफु	21
अण्डा	21
बदाम, नट र सीड बटर	22-23
सुख्खा मटर, सिमी तथा दालहरू	24
डिब्बामा राखिएका सिमीहरू	24
डिब्बामा राखिएको माछा	25
सिरियल	26-31
चिसो सिरियल	27-30
तातो सेरल	31
बोतलमा राखिएको जुस	32-33
जमेको जुस	34
बच्चाको खाना	35-37
फलफूल तथा तरकारीहरू	35-36
मासु	37
सिरियल	37
एकै नजरमा खानाको आदानप्रदान	38-39

ताजा फलफूल तथा तरकारीहरू

✓ किन्नुहोस

- पुरै भाग, पहिले काटिएको, मसिनो टुक्रा पारिएको वा प्याक गरिएको
- झोलामा भएको सलाद र हरियो सागपात
- ताजा जडीबुटी (जस्तै धनिया)

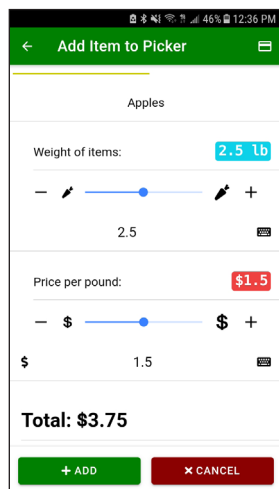
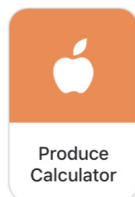
✗ नकिन्नुहोस

- कुनै पनि सलाद बारको वस्तु र डेली वस्तु छैन
- थपड्रेसिङ वा डिप भएको पाइँदैन
- बदामहरू, सुकाइएको फलफूल, क्राउटन्स आदि, थपिएको पाइँदैन
- कुनै मसला वा सुकेको जडीबुटी छैन



किनमेल गर्ने तरिका

किनमेल गर्दा आफ्नो फलफूल र तरकारीको डलरको ट्रयाक राख्न WICShopper एपमा रहेको उत्पादन



फ्रोजन फलफूल र तरकारीहरू

✓ किन्नुहोस

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



फ्रिज गरिएका तरकारीहरू

✗ नकिन्नुहोस

- चिनी, प्याट, वा तेलहरू नथपिएको
- सस वा क्रिम मिसाइएका तरकारीहरू नथपिएको
- चामल, पास्ता, मासु, बदाम, वा चाउचाउहरू नथपिएको
- फ्रेन्च फ्राइज, ह्यास ब्राउनहरू, आलुको ओ'ब्रिएन वा टाटर टोट्स पाइँदैन
- कुनै ब्रेडेड वा ब्याटर गरिएको तरकारी छैन

क्यानमा राखिएको फलफूल

✓ किन्नुहोस

- पनि 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 ठीक छ
- अर्गानिक ठीक छ



✗ नकिन्नुहोस

- थप सिरप नराखिएको, जस्तै हेभी, लाइट, वा एक्स्ट्रा लाइट
- अप्राकृतिक गुलियो वा नो-क्यालोरी गुलियो नभएको
- फ्रुट ककटेल वा चेरी सहित को मिक्स्ड फ्रुट पाइँदैन

क्यान गरिएको तरकारीहरू

✓ किन्नुहोस

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



✗ नकिन्नुहोस

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

होल ग्रेनहरू किनमेल गर्न

WIC निम्न कुरा प्रदान गर्छ :

- 100% होल व्हेट ब्रेड उत्पादनहरू
- सम्पूर्ण अन्न पिटा र नान
- ग्लूटेन-मुक्त होल ग्रेन ब्रेड
- नरम मकै टर्टिलास
- होल व्हेट टर्टिलास
- होल व्हेट पास्ता
- ओट्स
- झोलामा राखिएका सम्पूर्ण अन्न

तपाईं आफ्नो होल ग्रेन लाभका साथ एक पटकमा एकभन्दा बढी प्रकारका अन्नहरू किन्न सक्नुहुन्छ।

उदाहरणका लागि, तपाईंको लाभ सूचीमा तपाईंसँग होल ग्रेनहरूको 24 oz. छ भने, तपाईंले निम्न खरिद गर्न



वाइल्ड
16

र



मकै
8

र तपाईंको लाभ सूचीमा तपाईंसँग 48 oz. होल ग्रेन छ भने, तपाईंले निम्न किन्न सक्नुहुन्छ:



100% होल व्हेट
20

र



100% होल व्हेट
16

र



12

✓ किन्नुहोस

- 12 oz. – 32 oz. आकारमा
- कुनै पनि ब्राण्डको
- ब्रेड, बन्स, रोल, इङ्गलिस मुफिन्स वा बैगल्स



100% होल व्हेट

⊗ नकिन्नुहोस

- कुनै हल्का वा "लाइट" ब्रेड वा कार्ब नियन्त्रित छैन
- अर्गानिक पाइन्डेन



100% होल व्हेट



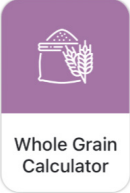
100% होल इङ्गलिस



100% होल व्हेट

किनमेल गर्ने तरिका

तपाईंले किनमेल गर्दा तपाईंको होल ग्रेनका फाइदाहरूको ट्रयाक राख्न WICShopper एपमा होल ग्रेन



✓ किन्हुहोस

- 11 oz. – 24 oz. आकारमा
- यी ब्राण्डहरूबाट मात्र छनोट



पिता फ्ल्याटब्रेड व्हीट
(Pita Flatbread Wheat)



पफ्ड अप र प्राउड होल व्हीट पिता
(Puffed Up & Proud Whole Wheat Pita)



फ्रेस सिग्नेचर होल व्हीट पिता
(Fresh Signature Whole Wheat Pita)



ग्रिक स्टाइल होल व्हीट पिता
(Greek Style Whole Wheat Pita)



होल व्हीट ग्रिक स्टाइल पिता
(Whole Wheat Greek Style Pita)



ग्रिक पिता होल व्हीट
(Greek Pita Whole Wheat)



आर्टिसन होल व्हीट नान
(Artisan Whole Wheat Naan)



✓ किन्हुहोस

- 12 oz. – 24 oz. आकारमा
- यी ब्राण्डहरूबाट मात्र छनोट गर्नुहोस्:



Franz (फ्रान्सेस)

ग्लूटेन मुक्त

- ग्रेट सिड ब्रेड (Great Seed)
- माउन्टेन व्हाइट ब्रेड (Mountain White)
- सेभेन ग्रेन ब्रेड (Seven Grain)
- हावाइयन ब्रेड (Hawaiian)
- ह्याम्बर्गर बन्स
- हट डग बन्स



Food for Life

(जीवनका लागि खाना)

ग्लूटेन मुक्त

- ब्राउन राइस सिड
- ब्राउन राइस इङ्गलिस मुफिन्स
- ब्राउन राइस टर्टिलास
- बहु-सिड इङ्गलिस मुफिन्स



Canyon Bakehouse (क्यानियन बेकहाउस)

ग्लूटेन मुक्त 100% होल ग्रेन

- प्राचीन ग्रेन (Ancient Grain)
- माउन्टेन व्हाइट ब्रेड (Mountain White)
- 7-ग्रेन ब्रेड (7-Grain)
- कन्ट्री व्हाइट ब्रेड (Country White)
- हेरिटेज स्टाइल होल ग्रेन ब्रेड (Heritage Style)
- हेरिटेज स्टाइल हनी व्हाइट (Heritage Style Honey White)
- दालचीनी किशमिश रोटी (Cinnamon Raisin)
- हावाइयन स्वीट ब्रेड (Hawaiian Sweet)
- सादा बैगल्स (Plain)
- सबै कुरा बैगल्स (Everything)
- डेली व्हाइट बैगल्स (Deli White)
- बर्गर बन्स
- सब रोल

मकै टोर्टिलास

✓ किन्हुहोस

- 8 oz. – 80 oz. आकारमा
- नरम सेतो वा पहेँलो मकै टोर्टिलास मात्र
- यी ब्राण्डहरूबाट मात्र छनोट गर्नुहोस्:
Calidad
Don Pancho
Essential Everyday
Guerrero **F**
IGA
Kroger
La Banderita
La Burrita
Mission
Signature Select



मकै टोर्टिलास

F फोलेटका लागि
दैनिक 15% भ्याल्यु

⊗ नकिन्हुहोस

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

होल व्हिट टोर्टिलास

✓ किन्हुहोस

- 8 oz. – 48 oz. आकारमा
- 100% होल व्हिट टोर्टिलास मात्र
- यी ब्राण्डहरूबाट मात्र छनोट गर्नुहोस्:

DeCasa	La Banderita
Essential Everyday	Market Pantry
Great Value	Mission
Guerrero	Ortega
Kroger	Signature Select



100% होल व्हिट

⊗ नकिन्हुहोस

- फ्राइ गरिएको टोर्टिलास वा टोर्टिल्ला चिप्स पाइँदैन
- सेतो पिठोको टोर्टिलास पाइँदैन
- अर्गानिक वा बल्क पाइँदैन
- कुनै कार्ब नियन्त्रित छैन

होल व्हिट पास्ता

✓ किन्हुहोस

- 16 oz. – 32 oz. आकार
- कुनै पनि आकारको होल ग्रेन वा होल व्हिट पास्ताको
Barilla
Essential
Everyday
Food Club
Great Value
Kroger
Ronzoni
Signature

⊗ नकिन्हुहोस

- अर्गानिक वा बल्क पाइँदैन



100% होल व्हिट

✓ किन्हुहोस

- 16 oz. – 42 oz. आकारमा
- कुनै पनि ब्राण्डको
- Quick, rolled, and old-fashioned ओट्स
- Gluten-free ओट्स हुन्छ
- अर्गानिक ठीक छ

⊗ नकिन्हुहोस

- तत्काल तयार हुने (होल ग्रेनको रुपमा खरिद गर्दा) पाइँदैन
- कुनै बल्क छैन
- स्टिल-कट, आइरिस वा स्कटिश ओट्स पाइँदैन



ओट्स



किनमेल गर्ने तरिका

के ओटमील WIC खानाहरूमा अनाज हो वा होल ग्रेन हो? बाकस, झोला वा टबमा हुने ओट्सहोल ग्रेन लाभ हुन्। खुद्रा बेचिने प्याकेटमा हुने इन्स्टान्ट ओटमिल

✓ किन्नुहोस

- 12 oz. – 32 oz. आकारमा
- कुनै पनि ब्राण्डको
- झोला वा बक्स ठिक छ
- “होल ग्रेन” हुनुपर्छ
- इन्स्टान्ट “मिनेट” वा झोलामा उमाल्न मिल्ने चामल ठीक छ
- अर्गानिक ठीक छ
- यी होल ग्रेनमध्ये छनौट गर्नुहोस्:

अमरनाथ (Amaranth)

ब्लाक राइस (Black Rice)

ब्राउन राइस (Brown Rice)

(ब्राउन जसमिन (Brown Jasmine) र ब्राउन बास्मति (Brown Basmati) चामल ठीक छ)

बकव्हीट (Buckwheat)

बल्गर (Bulgar)

कामुट (Kamut)

मिलेट (Millet)

क्विनोआ (Quinoa)

रेड राइस (Red Rice)

ज्वार (Sorghum)

टेफ (Teff)

व्हीट बेरीज (Wheat Berries)

वाइल्ड राइस (Wild Rice)

⊗ नकिन्नुहोस

- कुनै बल्क छैन
- मसलाहरू, चिनी, फ्याट, तेल वा नून थपिएको भए पाइदैन
- कुनै व्हाइट राइस छैन
- कुनै मिल्ड, मोती वा अङ्कुरित छैन



ब्राउन



यहाँ सम्पूर्ण अन्न पकाउने तरिकाहरू छन्:



अंग्रेजी



कर्न मासा पिठो

✓ किन्नुहोस

- 22 oz. – 60 oz. आकारमा
- यी ब्राण्डहरूबाट मात्र छनौट गर्नुहोस्:



कर्न मासा पिठो, तत्काल
(Corn Masa Flour, Instant)



एन्टोजिटोस इन्स्ट्यान्ट कर्न
मासा पिठो
(Antojitos Instant Corn
Masa Flour)
अमरिलो इन्स्ट्यान्ट पर्हेलो
कर्न मासा पिठो
(Amarillo Instant Yellow Corn
Masa Flour)



गोल्डेन कर्न पिठो मासा
हरिना, नियमित र
अर्गानिक
(Golden Corn Flour Masa
Harina, Regular and

कर्न मील

✓ किन्नुहोस

- 22 oz. – 60 oz. आकारमा
- यी ब्राण्डहरूबाट मात्र छनौट गर्नुहोस्:



कर्नमील कोर्ष ग्राइन्ड
(Cornmeal Coarse Grind)
कर्नमील मध्यम ग्राइन्ड
(Cornmeal Medium Grind)
कर्नमील मध्यम ग्राइन्ड, अर्गानिक
(Cornmeal Medium Grind)



पहिले नै पकाएको सेतो मकैको खाना
(Pre-cooked White Corn Meal)
पहिले नै पकाएको होल ग्रेन सेतो
मकैको खाना
(Pre-cooked Whole Grain White Corn Meal)



पर्हेलो कर्न मील
(Yellow Corn Meal)



पर्हेलो कर्न मील
(Yellow Corn Meal)



पकाउनका लागि पर्हेलो कर्न
मील
(Yellow Corn Meal for Baking)

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, बटरदूध, फ्लेवर भएका दूध, काँचो दूध, वा A2 दूध पाइँदैन
- अर्गानिक पाइँदैन
- ओमेगा-3 वा भिटामिन E थपिएको पाइँदैन

तपाईंको सुविधा सूचीमा भएको प्रकारको दूध खरिद गर्नुहोस्:

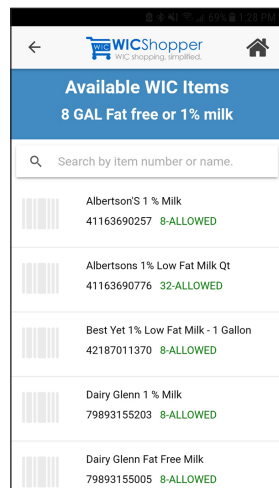
- महिला र 2 वा सो भन्दा बढी उमेरको बालबालिकाहरूका लागि 1% कमफ्याट वा फ्याट-रहित दूध (फ्याट रहित र स्किम दूध समान हो)

निम्न प्रकारको दूध प्राप्त गर्न तपाईंको WIC क्लिनिकमा सम्पर्क गर्नुहोस्:

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

किनमेल गर्ने तरिका

तपाईंको लाभ सूचीमा कस्तो प्रकारको दूध छ भनेर हेर्न WICShopper एप प्रयोग गर्नुहोस्। बार कोड स्क्यान गरेर त्यो स्वीकृति प्राप्त छ कि छैन भनेर हेर्नुहोस्।



तपाईंले दुधको बट्टाहरूको आकार कसरी छान्ने भन्ने उदाहरणहरू



1.0 GAL = दूध ग्यालन



र



0.75 GAL = दूध आधा ग्यालन र दूध क्वार्ट



0.5 GAL = दूध आधा ग्यालन



0.25 GAL = दूध क्वार्ट

☑ किन्नुहोस

- तपाईंलाई सोया वा बोटबिरुवाको पेय चाहिन्छ भने, तपाईंको WIC क्लिनिकमा सम्पर्क गर्नुहोस्

फ्रिजमा राखिएको



bettergoods Soy milk
(बेटर्गुड्स सोयामिल्क)
ओरिजिनल (original)
1/2 GAL (64 oz.)



Silk Kids
(सिल्क किड्स)
ओटमिल्क मिश्रण
(oatmilk blend)
59 oz.



Silk
ओरिजिनल (original)
64 oz. वा 128 oz.

शेल्फमा रहेको



Pacific Ultra Soy
ओरिजिनल (original)
32oz.



Silk
ओरिजिनल (original)
32oz.



ripple Plant-Based Milk
(रिप्पल प्लान्ट आधारित दूध)
ओरिजिनल (original)
32oz.

32oz. = चौथाई
64 oz. = आधा ग्यालन
128oz. = एक ग्यालन

☑ किन्नुहोस

- तपाईंलाई बाख्राको दुध चाहिन्छ भने, तपाईंको WIC क्लिनिकमा सम्पर्क गर्नुहोस्
- तपाईंको लाभ सूचीमा देखाइएको बाख्राको दूधको प्रकार किन्नुहोस् (सम्पूर्ण, कम प्याट)



होल (Whole)
बाख्राको दुध
32 oz. वा 64oz .



कम चिल्लो भएको (Lowfat)
बाख्राको दुध
32oz.



होल (Whole evaporated)
वाष्पित बाख्राको दुध
12 oz. क्यान



होल (Whole powdered)
बाख्राको दुधको पाउडर
12 oz. क्यान
12 oz. पाउन्च

✓ किन्हुहोस

- 8, 16, वा 32 oz. प्याकेजहरू मात्र, U.S.A. मा बनाइएको
- 16 oz. मा मोज्जेरेला स्ट्रिड चीज (1 lb.) आकार मात्र
- काटेको र टुक्रा पारेको चिज ठीक छ
- निम्नको कुनै पनि ब्रान्ड:

चेडर (Cheddar), हल्का (Mild), मध्यम (Medium) वा तीखो (Sharp)
चेडर-ज्याक (Cheddar-Jack)
कोल्बी (Colby)
कोल्बी-ज्याक (Colby Jack)
मोन्टेरी ज्याक (Monterey Jack)
मोज्जारेला (Mozzarella)
म्युन्स्टर (Muenster)
प्रोभोलोन (Provolone)



⊗ नकिन्हुहोस

- एक्स्ट्रा शार्प वा सेतो चेडर पाइन्डैन
- कुनै डेलि चिज छैन
- अर्गानिक, सोया, बोट, बाख्राको वा काँचो चिज पाइन्डैन
- चिजका खाना वा स्प्रेड (भेलभिता जस्तो) पाइन्डैन
- स्मोक्ड वा फ्लेवर भएको चिज र जालापेनो पेपर वा क्यारावे सिङ्स जस्ता थपिएको चिज हरू पाइन्डैन
- (पानीमा प्याक गरिएको) ताजा मोज्जारेला पाइन्डैन

✓ किन्हुहोस

- 32oz. (वा 1 क्वार्ट) कन्टेनरहरू मात्र
- तपाईंको सुविधा सूचीमा भएको दहीको प्रकार (होल, कम फ्याट वा फ्याट नभएको) खरिद गर्नुहोस्
- सूचीबद्ध गरिएका ब्राण्ड र फ्लेवरहरू

⊗ नकिन्हुहोस

- "लाइट" दही पाइन्डैन
- aspartame वा sucralose जस्ता, कृत्रिम स्वीटनर भएको दहि

होल (Whole) दूधको (1 वर्षको उमेरको बालबालिका-			
 ग्रीक, होल, सादा (Greek, Plain)	 होल, सादा (Plain) होल, भनिला (Vanilla) होल, म्यापल (Maple)	 होल, सादा (Plain)	 होल, सादा (Plain)
 ग्रीक, होल, सादा (Greek, Plain)	 होल, सादा (Plain) ग्रीक, होल, सादा (Greek, Plain)	 होल, सादा (Plain) होल, भनिला (Vanilla) होल, स्ट्रबेरी (Strawberry)	 होल, हनी (Honey) अर्गानिक, होल, सादा (Plain) अर्गानिक, होल,
 होल, सादा (Plain) होल, भनिला (Vanilla) होल, स्ट्रबेरी (Strawberry)	 होल, सादा (Plain)	 होल, सादा (Plain) होल, भनिला (Vanilla)	तपाईं कम फ्याट भएको दही चाहनुहुन्छ भने, तपाईंको WIC क्लिनिकमा सम्पर्क गर्नुहोस्।
कम फ्याट (Lowfat) वा फ्याट नभएको (Nonfat) दही			

कम फ्याट (Lowfat) वा फ्याट नभएको (Nonfat) दही, जारि

		
फ्याट नभएको, सादा (Plain)	ग्रीक, फ्याट नभएको, सादा (Greek, Plain) कम फ्याट, सादा (Plain)	ग्रीक, फ्याट नभएको, सादा (Greek, Plain) ग्रीक, फ्याट नभएको, भनिला (Greek, Vanilla)
		
फ्याट नभएको, सादा (Plain)	ग्रीक, फ्याट नभएको, सादा (Greek, Plain)	कम फ्याट, सादा (Plain)
		
फ्याट नभएको, सादा (Plain) ग्रीक, फ्याट नभएको, सादा (Greek, Plain)	फ्याट रहित, सादा (Plain) फ्याट रहित, भनिला (Vanilla) कम फ्याट, सादा (Plain) कम फ्याट, भनिला (Vanilla)	फ्याट नभएको, सादा (Plain) फ्याट नभएको, भनिला (Vanilla) कम फ्याट, सादा (Plain) अर्गानिक, फ्याट नभएको, भ्यानिला (Organic, Plain) अर्गानिक, फ्याट नभएको, भ्यानिल (Organic, Vanilla)
		
फ्याट नभएको, भनिला (Vanilla)	ग्रीक, 0%, सादा (Greek, Plain)	फ्याट नभएको, सादा (Plain) फ्याट नभएको, भनिला (Vanilla) ग्रीक, फ्याट नभएको, सादा (Greek, Plain) कम फ्याट, सादा (Plain) कम फ्याट, भनिला (Vanilla)
		
कम फ्याट, भनिला (Vanilla) कम फ्याट, स्ट्रबेरी (Strawberry) कम फ्याट, पिच (Peach)	फ्याट नभएको, सादा (Plain) ग्रीक, फ्याट नभएको, सादा (Greek, Plain) ग्रीक, फ्याट नभएको, भनिला (Greek, Vanilla)	ग्रीक, फ्याट नभएको, सादा (Greek, Plain)

टोफु

✓ किन्नुहोस

✗ नकिन्नुहोस

- 14 oz. – 16 oz. को भाँडोहरू (CTR) मात्र 14 oz. भन्दा कमको भन्दो
- तपाईं दूधको सट्टा टोफु चाहनुहुन्छ भने, तपाईंको WIC क्लिनिकमा सम्पर्क गर्नुहोस्
- पानीमा प्याक गरिएको
- यी फ्रिजमा राखिएका ब्राण्ड र उत्पादनहरूबाट मात्र छनोट

	
16 आउन्स। फर्म वा अतिरिक्त फर्म (Extra Firm)	14 oz. फर्म वा अतिरिक्त फर्म (Extra Firm)
	
14 oz. प्रिमियम वा जैविक मध्यम फर्म (Medium Firm) वा फर्म (Firm) 16 आउन्स। प्रिमियम: मध्यम फर्म (Medium Firm), फर्म (Firm) वा अतिरिक्त फर्म (Extra Firm)	14 oz. अर्गानिक मध्यम फर्म (Medium Firm), फर्म (Firm), अतिरिक्त फर्म (Extra Firm) वा दबाएको फर्म (Pressed Firm) 16 आउन्स। कडा (Soft), मध्यम कडा (Medium Firm), फर्म (Firm) वा अतिरिक्त कडा (Extra Firm)
	
14 oz. अर्गानिक फर्म (Firm) वा अतिरिक्त फर्म (Extra Firm)	14 oz. फर्म वा अतिरिक्त फर्म (Extra Firm) 15.5 oz. अतिरिक्त फर्म (Extra Firm)

अण्डा

✓ किन्नुहोस

✗ नकिन्नुहोस

- एक दर्जनको प्याकेजहरू मात्र
- कुनै पनि ब्राण्डको
- कुनै पनि अण्डाको आकार
- सेतो वा खैरो कुखुराको अण्डा
- कुनै विशेष अण्डा छैन (जस्तै उच्च ओमेगा-3 वा भिटामिन E)
- फ्री-रेन्ज वा चरा पालन गरिएको होइन।



बदाम, नट र सीड बटर
पिनट बटर
बदाम बटर

बदाम, नट र सीड बटर
सूर्यमुखी बटर
ताहिनी वा तिलको दाना

✔ किन्नुहोस

- 16 oz. - 18 oz. को भाँडोहरू मात्र
- अर्गानिक ठीक छ
- क्रिमि र क्रन्ची ठिक छन्।
- तल सूचीबद्ध नट र सीड बटरहरू

⊗ नकिन्नुहोस

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

पिनट बटर



बदामको बटरको कुनै पनि

बदाम बटर



बदाम बटर
क्रिमि, स्टिर
(Creamy, Stir)

बदाम बटर
क्रन्ची, स्टिर
(Crunchy, Stir)



बदाम बटर
क्रिमि, स्टिर
(Creamy, Stir)

बदाम बटर
क्रन्ची, स्टिर
(Crunchy, Stir)



बदाम बटर
चिल्लो, स्टिर
(Smooth, Stir)

बदाम बटर
क्रन्ची, स्टिर
(Crunchy, Stir)

सूर्यमुखी बटर



प्राकृतिक (Natural)
कुनै चिनी थपिएको छैन (No Sugar)

ताहिनी वा तिलको दाना



भुटेको तिलको ताहिनी
(Roasted Sesame)



100% ग्राउन्ड तिलको दाना
(100% Ground Sesame)



जैविक ताहिनी ग्राउन्ड तिलको
दाना
(Organic Tahini)



ताहिनी

सुख्खा मटर, सिमी तथा दालहरू डिब्बामा राखिएका सिमीहरू

डिब्बामा राखिएको माछा

सुख्खा मटर, बिन, दाल र डिब्बामा राखिएको बिनका लागि किनमेल

एक CTR = एक 16 oz. झोला वा चार 15-16 oz. क्यान



वा

✓ किन्नुहोस्

- 2.5 oz. देखि 20 oz. आकारमा
- पानी वा तेलमा प्याक गरिएका कुनै पनि ब्राण्डको स-साना हल्का टुना वा सालमोन
- पाउचहरू ठिक छन्
- 3.75 oz. क्यान मात्र
- पानीमा यी ब्राण्डका सार्डिनहरू मध्ये छनौट



टुना



साल्मन



Beach Cliff
(बिच क्लिफ)
पानीमा सार्डिन
(Sardines in water)



पानीमा सार्डिन
(Sardines in water)



पानीमा सार्डिन
(Sardines in water)

सुख्खा मटर, सिमी तथा दालहरू

✓ किन्नुहोस्

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

⊗ नकिन्नुहोस्

- मसलाहरू नथपिएको
- कुनै बल्क छैन

डिब्बामा राखिएका सिमीहरू

✓ किन्नुहोस्

- 15 oz. - 16 oz. आउन्सका क्यानहरू मात्र
- कुनै पनि ब्राण्ड वा प्रकारको सिमीहरू
- कम सोडियम भएका सिमीहरू ठीक

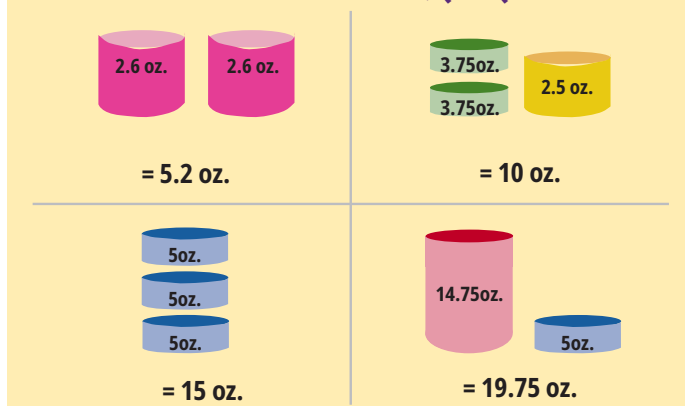
⊗ नकिन्नुहोस्

- पुनः तारेको सिमी, बेक गरिएको सिमी वा हरिया सिमीहरू नभएको
- तेल, मसला वा फ्लेवरहरू

⊗ नकिन्नुहोस्

- फ्लेवर वा मसला भएको टुना, सालमोन वा सार्डिनहरू पाइंदैन
- अल्बाकोर, यलोफिन, ब्लुफिन, बिगआई वा टङ्गोल टुना पाइंदैन
- फिले पाइंदैन
- विशिष्टता माछा, जस्तै पोल-समातिएको टुना पाइंदैन

तपाईंले माछाको डिब्बाको आकार संयोजन गर्न सक्ने तरिकाका उदाहरणहरू



सेरलको लागि किनमेल

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

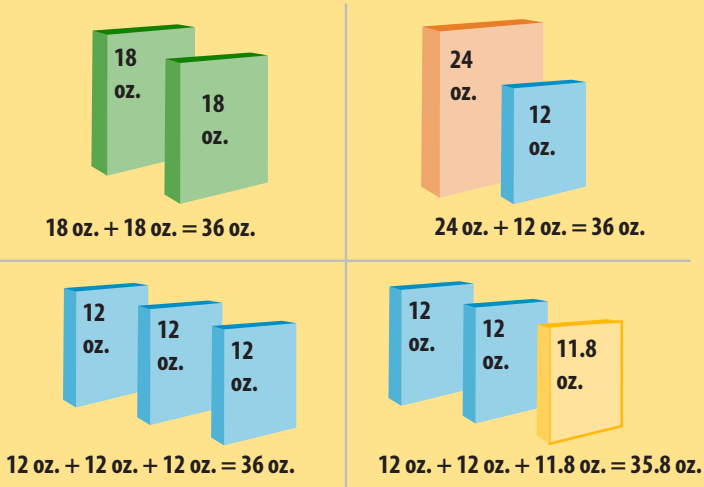
- F** फोलेटको लागि दैनिक १००% भ्याल्यु
- G** सेरल ग्लुटेन रहित हो भनी कम्पनीले उल्लेख गरेको छ
- W** होल ग्रेनले बनेको र फाइबरको राम्रो स्रोत भएको

तपाईंले किन्न सक्ने सबैभन्दा सानो प्याकेज निम्न हो:

- 12 oz. चिसो सिरियल
- 9.8 oz. तातो सिरियल

यसलाई प्रयोग गर्न तपाईंलाई आफ्नो अनाज लाभमा कम्तिमा

तपाईंले सिरियल प्याकेज आकार संयोजन गर्न सक्ने तरिकाका उदाहरणहरू



✓ किन्नुहोस्

- 12 oz. – 36 oz. आकारमा
- तल सूचीबद्ध गरिएका ब्राण्ड र प्लेवरहरू छनोट गर्नुहोस्

Kellogg's		
 Kashi Blueberry Clusters काशी ब्लुबेरी क्लस्टरस्	 	 Corn Flakes (original)
 Frosted Mini Wheats Blueberry Muffins फ्रस्टेड मिनी गहुँ ब्लुबेरी	 	 Frosted Mini Wheats Cinnamon Roll फ्रस्टेड मिनी गहुँ दालचीनी
 Frosted Mini Wheats Golden Honey फ्रस्टेड मिनी गहुँ गोल्डेन	 	 Frosted Mini Wheats Little Bites फ्रस्टेड मिनी गहुँ लिटिल
 Frosted Mini Wheats Original फ्रस्टेड मिनी गहुँ	 	 Frosted Mini Wheats Pumpkin Pie Spice फ्रस्टेड मिनी गहुँ फर्सी पाई मसला
 Frosted Mini Wheats Strawberry फ्रस्टेड मिनी गहुँ स्ट्रबेरी	 	 Rice Krispies राइस क्रिस्पीज
 Special K विशेष K		

General Mills



W
G

Cheerios Plain



W
G
F

Cheerios Multi-Grain
चिरियोस मल्टी-ग्रेन



W
G

Cheerios Veggie Blends Apple
Strawberry
चिरियोस भेजी ब्लेन्ड्स
एप्पल स्ट्रबेरी



W
G

Cheerios Veggie Blends
Blueberry Banana
चिरियोस भेजी ब्लेन्ड्स
ब्लुबेरी केरा



W
G

Blueberry Chex



W
G

Cinnamon Chex



W
G

Corn Chex



W
G

Rice Chex



W

Wheat Chex
गहुँ चेक्स



W

Kix Original



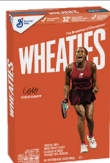
W

Fiber One Honey Clusters
फाइबर मात्र हनी क्लस्टरस



W
F

Total Whole Grain
जम्मा होल ग्रेनहरू



W

Wheaties Original
गहुँ (मौलिक)

Malt-O-Meal



W

Frosted Mini Spooners Original

Post



W

Grape Nuts



W

Grape Nuts Flakes
फ्लेक्स



W

Great Grains
Banana Nut Crunch



W

Great Grains
Crunchy Pecan



F

Honey Bunches of Oats
Almond
हनी बन्च अफ ओट्स



F

Honey Bunches of Oats
Cinnamon Bunches
हनी बन्च अफ ओट्स
दालचिनी गुच्छा



F

Honey Bunches of Oats
Honey Roasted
हनी बन्च अफ ओट्स
रोस्टेड मह



F

Honey Bunches of Oats
Maple & Pecans
हनी बन्च अफ ओट्स
मेपल



F

Honey Bunches of Oats
Vanilla
हनी बन्च अफ ओट्स

Quaker (क्वेकर)



W

Life (Original)
जीवन (मौलिक)



W

Oatmeal Squares
Brown Sugar
ओटमील स्क्वायर ब्राउन



W

Oatmeal Squares
Honey Nut
ओटमील स्क्वायर हनी नट

The Silver Palate (द सिल्वर पेलेट)



W

Grain Berry
Apple Cinnamon
ग्रेन बेरी एप्पल दालचीनी



W

F

Grain Berry
Multi-Bran Flakes
ग्रेन बेरी मल्टी ब्रान



W

Grain Berry
Cinnamon Frosted
Shredded Wheat
ग्रेन बेरी दालचीनी
फ्रोस्टेड टुक्रा पारिएको



W

Grain Berry
Original Toasted Oats
ग्रेन बेरी मूल टोस्टेड

ब्रान फ्लेक्स - निजी लेबल



W

F

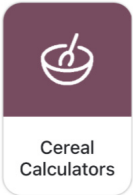
Best Yet
Food Club
Great Value

IGA
Signature Select
WinCo Foods

ब्रान फ्लेक्स



तपाईंले किनमेल गर्दा तपाईंको अन्नका फाइदाहरूको
ट्र्याक राख्न WICShopper एपमा सेरियल



✓ किन्नुहोस् यी ब्रान्डहरूबाट 9.8 oz. देखि 36 oz. आकारमा छनौट



W

Cream of Wheat Whole Grain
गहुँको क्रिम होल ग्रेनहरू
2½ मिनेट
छिटो तातो पकाउन मिल्ने होइन



Cream of Wheat Plain
गहुँको क्रिम सादा
1 मिनेट वा 2½ मिनेट
छिटो तातो पकाउन मिल्ने होइन



G

Cream of Rice Plain
चामलको क्रिम सादा
छिटो तातो पकाउन मिल्ने होइन



Malt-O-Meal Original
माल्ट-ओ-मिल ओरिजिनल



W

Quaker Instant Oatmeal
क्वेकर तत्काल ओटमील
(एकल सर्भिड प्याकेटहरू)



Quaker Instant Grits Original
क्वेकर तत्काल ग्रिट्स ओरिजिनल
(एकल सर्भिड प्याकेटहरू)



W

सादा तत्काल ओटमील
(एकल सर्भिड)

Best Yet
Essential
Everyday
Food Club

Great Value
IGA
Kroger
Signature Select

✓ 100% जुस
खरिद गर्नुहोस्

- 64 oz. प्लास्टिक बोटलहरू मात्र
- १ CTR=६४ oz. बोटल
- थपिएका फाइबर, भिटामिन, र खनिजहरू किन्न पाइन्छ
- तलका ब्राण्ड र स्वादहरू मध्येबाट मात्र छान्नुहोस्

⊗ नकिन्नुहोस्

- जुस कक्तेलहरू जुस पेय पदार्थहरू वा “लाइट” जुसहरू पाइदैन
- अर्गानिक पाइदैन
- एपल साइडर पाइदैन
- फ्रिजमा नराखिएको

✓ 100% जुस
खरिद गर्नुहोस्

- 64 oz. प्लास्टिक बोटलहरू मात्र
- थपिएका फाइबर, भिटामिन, र खनिजहरू किन्न पाइन्छ
- तलका ब्राण्ड र स्वादहरू मध्येबाट मात्र छान्नुहोस्

⊗ नकिन्नुहोस्

- जुस कक्तेलहरू जुस पेय पदार्थहरू वा “लाइट” जुसहरू पाइदैन
- अर्गानिक पाइदैन
- एपल साइडर पाइदैन
- फ्रिजमा नराखिएको

		जुसका लागि तपाईंको फलफूल र तरकारी लाभको अंश साटासाट गर्न तपाईंको WIC क्लिनिकलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।	
Tree Top कुनै पनि फ्लेवरको (3 एपल ब्लेन्ड (3 Apple Blend) वा हनी क्रिस्प बाहेक (Honey)	Langers कुनै पनि फ्लेवरको, 100% जुस कक्तेलस् पाइदैन		
			
भोगटे (ग्रेपफ्रुट) (Grapefruit) कुनै पनि ब्राण्डको	Juicy Juice कुनै पनि फ्लेवरको	सुन्तला (Orange) कुनै पनि ब्राण्डको	Langers प्रुन (Prune) 100% प्रुन प्लस
			
Ocean Spray कुनै पनि फ्लेवरको, 100% जुस थप चिनी नहालिएको छैन	V8 मूल (Original), कम सोडियम (Low Sodium), मसालेदार तातो (Spicy Hot)	भुईँकटहर (Pineapple) Best Yet Essential Everyday Food Club	Campbell's टमाटर (Tomato) (साधारण र कम सोडियम भएको)

	
स्याउ (Apple) Best Yet Essential Everyday Food Club Great Value IGA Kroger Market Pantry Signature Select	ब्रयानबेरी (Cranberry), ब्रयान-ग्रेप्स (Cran-Grape) र ब्रयान-रास्पबेरी (Cran-Raspberry) कक्तेलस् पाइदैन Great Value Kroger Signature
	
अंगुर (Grape) (बैजनी वा सेतो) Best Yet Essential Everyday Food Club Great Value IGA Kroger Market Pantry Signature Select WinCo Foods	तरकारी (Vegetable) Best Yet Essential Everyday Food Club Great Value Kroger Signature Select

✔ 100% जुस
खरिद गर्नुहोस्

- 11.5 oz. – 12 oz. को भाँडोहरू मात्र
- 1 CTR = 11.5 - 12 oz. क्यान
- थपिएका फाइबर, भिटामिन, र खनिजहरू किन्न पाइन्छ
- तलका ब्राण्ड र स्वादहरू मध्येबाट



Old Orchard
हरियो ढक्कनसँग कुनै
फ्लेवर वा मिश्रण

⊘ नकिन्नुहोस

- जुस कवटेलहरू जुस पेय पदार्थहरू वा "लाइट" जुसहरू पाइँदैन
- अर्गानिक पाइँदैन
- एपल साइडर पाइँदैन
- फ्रिजमा नराखिएको



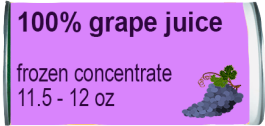
सुन्तला (Orange)
कुनै पनि ब्राण्डको



स्याउ (Apple)
Best Yet
Essential Everyday
Food Club
Great Value
Kroger
Signature Select
WinCo Foods



भोगटे (ग्रेपफ्रुट) (Grapefruit)
कुनै पनि ब्राण्डको



अंगुर (Grape)
Kroger
Signature Select

✔ 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

⊘ नकिन्नुहोस

- "डिनर" (dinners), मिठाई, स्मूदी, वा "क्यासेरोलहरू" (casseroles) पाइँदैन
- सेरल, दही, मासु, राइस, नुडल्स वा ग्रेन नथपिएको छैन
- चिनी वा स्टार्चहरू थपिएको भए पाइँदैन
- शिशुको खाना वा "ग्रेजुएटहरू" (Graduates) भएको भए पाइँदैन
- DHA नथपिएको



Beech-Nut



Gerber

बच्चाको खाना फलफूल तथा तरकारीहरू क्रमश

बच्चाको खाना मासु, बच्चाको सिरियल



Happy Baby
Organics



O
Organics



Tippy Toes



Wild Harvest
Organic

के तपाईंलाई थाहा थियो?

WIC ले तपाईंको बच्चाको भाँडोमा
आउने शिशुको खानालाई फलफूल
र 7 महिनामा सुरु हुने भेजीका
फाइदालाई प्रतिस्थापन गर्न सक्छ।
थप जानकारीका लागि आफ्नो WIC

बच्चाको खाना किनमेल गर्ने

128 oz.



तपाईंको लाभ सूचीले 128 oz. भन्नु भने तपाईं

32 4 oz. जार वा 4 oz. को 16 2-प्याकहरू किन्न सक्नुहुन्छ।

64 oz.



तपाईंको लाभ सूचीले 64 oz. भन्नु भने तपाईं

16 4 oz. जार वा 4 oz. को 8 2-प्याकहरू किन्न सक्नुहुन्छ।

मासु भएको बच्चाको खाना

(बच्चाहरूका लागि जसले WIC बाट फर्मुला प्राप्त गर्नुभएन)

✓ किन्नुहोस्

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

⊗ नकिन्नुहोस्

- फलफूल, सागसब्जीहरू, नुडल्स वा ग्रेन नथपिएको छैन
- शिशुको खाना वा "ग्रेजुएटहरू" (Graduates) भएको भए पाइँदैन



Beech-Nut



Gerber

बच्चाको सिरियल

✓ किन्नुहोस्

- 8 oz. र 16 oz. आकार
- यी ब्राण्ड र ग्रेनहरूबाट मात्र छनोट गर्नुहोस्:

⊗ नकिन्नुहोस्

- चामलको सिरियल पाइँदैन
- फर्मुला, दुध, दही वा फलफूल नथपिएको
- DHA नथपिएको छैन



Gerber (अर्गानिक ठीक छ)

- मल्टी-ग्रेन (Multi-Grain)



Earth's Best Organic

- मल्टी-ग्रेन (Multi-Grain)

तपाईंको मासिक खाना प्याकेजमा निम्न कुनै पनि परिवर्तन गर्न तपाईंको WIC क्लिनिकमा सम्पर्क गर्नुहोस्:

यी खानाहरू थप चाहनुहुन्छ?

दही: दहीको 1 कन्टेनरका लागि 1 क्वार्ट दूध बदल्नुहोस्। दहीको अधिकतम मात्रा 2 कन्टेनर हो।



टोफु: टोफुको 1 कन्टेनरका लागि 1 क्वार्ट दूध बदल्नुहोस्। तपाईं टोफुका लागि आफ्नो खानाको प्याकेजमा सबै दुध बदल्न सक्नुहुन्छ।

जुस: बोतल वा फ्रोजन जुसको 1 कन्टेनरका लागि फलफुल र तरकारी लाभको \$3 बदल्नुहोस्।



वा



यी खानाहरू कम चाहनुहुन्छ?



गाईको दूध:

निम्नका लागि गाईको दूध बदल्नुहोस्

- ल्याक्टोज-रहित दूध
- एसिडोफाइलस दूध
- सोया वा वनस्पति पेय
- बाख्राको दुध



दही: 1 क्वार्ट दूधका लागि 1 क्वार्ट दहीको बदल्नुहोस्।



चिज:

3 क्वार्ट दूधका लागि 1 पाउन्ड चीजलाई बदल्नुहोस्।



अण्डाहरू:

1 दर्जन अण्डा 1 कन्टेनर नट वा गेडागुडी बटर वा डिब्बामा राखिएको वा सुकेका सिमीको बदल्नुहोस्।

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



तपाईंले निःशुल्क भिन्न ढाँचामा यो कागजात प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईंका लागि उत्कृष्ट कार्य गर्ने वैकल्पिक ढाँचाका लागि व्यवस्था मिलाउन 971-673-0040 (आवाज) वा 1-800-735-2900 (TTY) मा फोन गर्नुहोस्।

संघीय नागरिक अधिकारहरूको कानून र संयुक्त राज्य कृषि विभाग (USDA) का नागरिक अधिकारहरूका नियमन तथा नीतिहरूअनुसार, USDA, यसका निकाय, कार्यालय र कर्मचारीहरू र USDA मा सहभागी वा प्रबन्ध मिलाइरहेका संस्थानहरूलाई USDA द्वारा सञ्चालित वा अनुदान-प्राप्त कुनै पनि कार्यक्रम वा क्रियाकलापमा पूर्व नागरिक अधिकारहरूको क्रियाकलापका लागि जाति, रङ, मूल राष्ट्र, लिङ्ग, असक्षमता, उमेर वा प्रतिशोध वा प्रतिकारको आधारमा भेदभाव गर्नबाट निषेधित गरिएको छ।

कार्यक्रमसम्बन्धी जानकारीका लागि सञ्चारका वैकल्पिक माध्यमहरू (उदाहरण, ब्रैल, टूलो प्रिन्ट, अडियोटेप, अमेरिकी साङ्केतिक भाषा आदि) आवश्यक हुने असक्षमताहरू भएका व्यक्तिहरूले लाभहरूका लागि आवेदन दिएको निकाय (राज्य वा स्थानीय) मा सम्पर्क गर्नुपर्छ। बाहिर, सुन्न गार्हो हुने वा बोलि सम्बन्धि अपांगता भएका मानिसहरूले USDA लाई संघीय रिले सेवा मार्फत (800) 877-8339 मा सम्पर्क गर्न सक्छन् साथै, कार्यक्रमसम्बन्धी जानकारी अङ्ग्रेजी बाहेक अन्य भाषाहरूमा उपलब्ध गराउन सकिन्छ।

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;