



WIC OREGON

स्वास्थ्य भविष्यको बढावा दिदै

खानेकुराको सुची

ओरेगन WIC बाट स्वीकृत
खानेकुराहरूको बारेमा मार्गदर्शन



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

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, टूलो 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 रिसे सेवा 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 गर्ने,

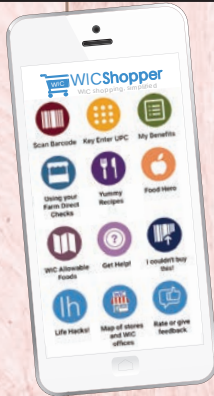
- मेल: U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410;
- फ्याक्स: (202) 690-7442; वा
- इमेल: program.intake@usda.gov

यो संस्था समान अवसर प्रदायक हो।

WICSHOPPER यापले कसरी किनमेल गर्न सहयोग गर्छ?

WICShopper याप निम्न कार्यको लागि प्रयोग गर्नुहोस्:

- 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 तरिकाहरु बारे ज्ञान प्राप्त गर्न |



WICShopper याप डाउनलोड गर्नुहोस् र तपाईंको eWIC आजै दर्ता गर्नुहोस् !

*आइफोन र एन्ड्रोइडमा प्राप्त छ |



किनमेल गर्ने तरिका

पसलमा इन्टरनेट जोडिने समस्या छ?

याप पसल छिर्नु अघि नै खोल्नुहोस् |

स्वीकृत खानेकुराको सूची

यो खानेकुराको सुची प्रयोग गरेर स्वीकृत प्राप्त ब्रान्ड, प्रकार र आकारहरुको खानेकुरा छान्नु होस् |
यी प्रश्नहरुको उत्तर दिन खानेकुराको सुची हेर्नुहोस् |

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

फलफूल तथा तरकारीहरु	4-5
होल ग्रेन	6
100% होल हिक्ट ब्रेड	6
मकैको टटिलास	7
होल हिक्ट टटिलास	7
होल हिक्ट पास्ता	8
ओट्स	8
ब्राउन राइस	9
बल्गर	9
दुध	10-11
भटमासबाट बनेका पेय पदार्थहरु	12
बाख्राको दुध	13
चिज	13
दही	14-15
तोफु	16
अण्डाहरु	16
पिनट बटर	17
सुख्खा मटर, सिमी तथा दालहरु	17
डिब्बामा राखिएका सिमीहरु	17
डिब्बामा राखिएको माछा	18
चिसो सेरल	19-21
तातो सेरल	22
बोतलमा राखिएको जुसहरु	23
जमेको जुसहरु	24
बच्चाको खाना	26-27
फलफूल तथा तरकारीहरु	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

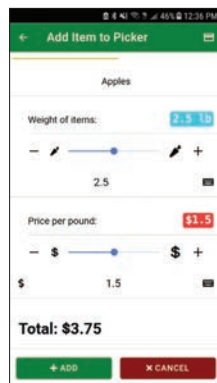
✗ नकिन्नुहोस

- 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 टोट्स पाइँदैन
- ब्रेड 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 केकटेल वा चेरी सहितको मिक्सड फ्रुट पाइँदैन

क्यान गरिएको तरकारीहरू

✓ किन्नुहोस

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



✗ नकिन्नुहोस

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

होल ग्रेनहरू होल हिवट ब्रेड

होल ग्रेनहरू किनमेल गर्न

विभिन्न प्रकारका होल ग्रेनहरूको आनन्द लिनुहोस्!

WIC निम्न कुरा प्रदान गर्छ :

- 100% होल व्हाइट ब्रेड
- नरम मकै टर्टिलास
- होल हिवट टर्टिलास
- होल हिवट 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:



16 आउन्स।

र



16 आउन्स।

100% होल ह्वेट पाउरोटी

16 oz.
देखि 32
oz.



✓ किन्नुहोस

- पाउरोटीको टुक्रा, कुनै पनि ब्राण्डको
- लेबलमा "100% होल हिवट" हुनेपछि

✗ नकिन्नुहोस

- हलुका वा "लाइट" ब्रेड पाइँदैन
- अर्गानिक पाइँदैन

मकै टर्टिलास, होल हिवट टर्टिलास

मकै टर्टिलास

✓ किन्नुहोस

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

Calidad	Herdez
Casa Rosa	IGA
Don Pancho	Kroger
Essential Everyday	La Banderita
Food Club	La Burrita
Guerrero	Las 4 Hermanas

8 oz. वा
अझ ठूलो

Mission
Reser's Baja Café
Signature Select
Tortilla Land

✗ नकिन्नुहोस

- फ्राइ गरिएको टर्टिलास वा टर्टिल्ला चिप्स पाइँदैन
- अर्गानिक वा बल्क पाइँदैन



होल हिवट टर्टिलास

✓ किन्नुहोस

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

Don Pancho	Kroger
Essential Everyday	La Banderita
Guerrero	Market Pantry
IGA	

Mission
Ortega
Signature Select

8 oz. वा
अझ ठूलो

✗ नकिन्नुहोस

- फ्राइ गरिएको टर्टिलास वा टर्टिल्ला चिप्स पाइँदैन
- सेतो पिठोको टर्टिलास पाइँदैन
- अर्गानिक वा बल्क पाइँदैन



होल हिक्ट पास्ता,ओट्स

होल हिक्ट पास्ता

✓ किन्नुहोस

- कुनै पनि आकारको होल ग्रेन वा होल हिक्ट पास्ताको
- यी ब्राण्डहरूबाट मात्र छनोट गर्नुहोस्:
Barilla
Essential Everyday
Food Club
Great Value
Kroger
Ronzoni
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

ओट्स



⊗ नकिन्नुहोस

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



किनमेल गर्ने तरिका

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

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

ब्राउन राइस, बल्गर

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

Brown Rice



बल्गर

✓ 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
- शिशुका बोतलहरू 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

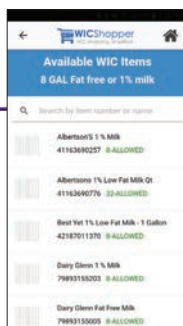
निम्न प्रकारको दूध प्राप्त गर्न तपाईंको WIC क्लिनिकमा कुरा गर्नुहोस कुनै पनि ब्रान्ड हुन्छ

- 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 दूध छ भनेर थाहा पाउनुहोस्। बार कोड स्क्यान गरेर त्यो स्वीकृति प्राप्त छ कि छैन भनेर हेर्नुहोस्।



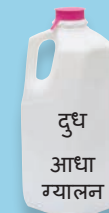
दुध

तपाईंले दुधको बट्टाहरूको आकार कसरी छान्ने भन्ने उदाहरणहरू

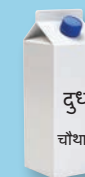
1.0 GAL =



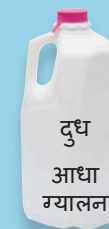
0.75 GAL =



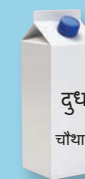
र



0.5 GAL =



0.25 GAL =



भटमासबाट बनेको पेय पदार्थ

भटमासबाट बनेको पेय पदार्थ

✓ किन्नुहोस्

- यी ब्राण्ड र उत्पादनहरूबाट मात्र छनोट गर्नुहोस्:

फ्रिजमा राखिएको



8th Continent
ओरिजिनल वा भनिला
64 oz.



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

शेल्फमा रहेको



Pacific Ultra Soy
ओरिजिनल
32 oz.



Silk
ओरिजिनल
32 oz.



Westsoy Organic Plus
सादा वा भनिला
32 oz. वा 64 oz.

32 oz. चौथाई ग्यालन
64 oz. आधा ग्यालन

बाख्राको दुध चीज

बाख्राको दुध

✓ किन्नुहोस्

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



होल
बाख्राको
दुध
32 oz. वा
64 oz.



कम
चिल्लो
भएको
बाख्राको
दुध
32 oz.



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



होल वाष्पित
बाख्राको दुध
12 oz. क्यान

चीज

✓ किन्नुहोस्

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



16 oz.
मात्र

✗ नकिन्नुहोस्

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

दही

✓ किन्नुहोस्

- 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 फ्लेवरहरू छनोट गर्नुहोस्

✗ नकिन्नुहोस्

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

(1 वर्षको उमेरको बालबालिकाहरू) होल दूधको दही

 • होल, सादा	 • होल, सादा • होल, भनिला	 • होल, सादा • ग्रीक, होल, सादा	 • ग्रीक, होल, भनिला
 • ग्रीक, होल, सादा • ग्रीक, होल, भनिला, हनी	 • ग्रीक, होल, सादा	 • होल, सादा • होल, भनिला • होल, स्ट्रबेरी	 • होल, सादा • होल, भनिला • होल, स्ट्रबेरी
 • होल, हनी	 • ग्रीक, होल, सादा	 • होल, सादा	

1 CTR (भाँडो) = 32 oz. (2 lb.)

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

 • फ्याट नभएको, सादा • फ्याट नभएको, भनिला • कम फ्याट, सादा • कम फ्याट, भनिला	 • फ्याट नभएको, सादा • फ्याट नभएको, भनिला • फ्याट नभएको, स्ट्रबेरी • कम फ्याट, सादा	 • फ्याट नभएको, सादा • कम फ्याट, सादा • कम फ्याट, भनिला
--	---	--

दही

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

 • फ्याट रहित, सादा • कम फ्याट, सादा • कम फ्याट, भनिला • कम फ्याट, स्ट्रबेरी • कम फ्याट, ब्लुबेरी • ग्रीक, फ्याट नभएको, सादा • ग्रीक, फ्याट नभएको, भनिला • ग्रीक, फ्याट नभएको, स्ट्रबेरी	 • कम फ्याट, सादा • कम फ्याट, भनिला • कम फ्याट, स्ट्रबेरी • कम फ्याट, पिच • कम फ्याट, रासपेरि • ग्रीक, फ्याट नभएको, सादा	 • ग्रीक, फ्याट नभएको, सादा • ग्रीक, फ्याट नभएको, भनिला
 • फ्याट नभएको, सादा • कम फ्याट, भनिला • कम फ्याट, स्ट्रबेरी • कम फ्याट, स्ट्रबेरी-बनाना • कम फ्याट, पिच	 • कम फ्याट, स्ट्रबेरी • कम फ्याट, रासपेरि • कम फ्याट, पिच • ग्रीक, फ्याट नभएको, सादा • ग्रीक, फ्याट नभएको, भनिला	 • फ्याट नभएको, सादा • कम फ्याट, सादा • कम फ्याट, स्ट्रबेरी • कम फ्याट, पिच • ग्रीक, फ्याट नभएको, सादा • ग्रीक, फ्याट नभएको, भनिला
 • फ्याट रहित, सादा • फ्याट रहित, भनिला • कम फ्याट, सादा • कम फ्याट, भनिला	 • फ्याट नभएको, सादा • फ्याट नभएको, भनिला • कम फ्याट, सादा	 • ग्रीक, फ्याट नभएको, सादा • ग्रीक, फ्याट नभएको, भनिला • ग्रीक, फ्याट नभएको, स्ट्रबेरी
 • कम फ्याट, भनिला • कम फ्याट, स्ट्रबेरी • कम फ्याट, पिच	 • फ्याट नभएको, सादा • कम फ्याट, भनिला • कम फ्याट, स्ट्रबेरी • कम फ्याट, पिच	 • कम फ्याट, भनिला • कम फ्याट, स्ट्रबेरी • कम फ्याट, स्ट्रबेरी-बनाना • कम फ्याट, पिच • कम फ्याट, ब्लुबेरी

तोफु, अन्डा

तोफु

✓ किन्नुहोस

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



Azumaya Tofu
कडा, अतिरिक्त
कडा, वा
सिलकेन



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



Franklin Farms
नरम, मध्यम
कडा वा
अतिरिक्त कडा



1 CTR
= 16
आउन्स।



NaSoya
अर्गानिक
सिलकेन

अण्डाहरू

✓ किन्नुहोस

- एक दर्जनको प्याकेजहरू मात्र
- सेतो, ठूलो कुखुराको अण्डाको कुनै पनि ब्राण्ड
- केज फ्री अण्डाहरू हुन्छ

✗ नकिन्नुहोस

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

पिनट बटर, सुकेको केराउ, सिमिहरू, दल हरू, क्यान गरिएको सिमि हरू

✓ किन्नुहोस

- 16 देखि 18 oz. को भाँडोहरू 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, दालहरू

✓ किन्नुहोस

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

1 CTR
= 16
आउन्स।



✗ नकिन्नुहोस

- मसलाहरू नथपिएको
- बल्क पाइँदैन

डिब्बामा राखिएका सिमीहरू

✓ किन्नुहोस

- 15 देखि 16 आउन्सका क्यानहरू मात्र
- कुनै पनि ब्राण्ड वा प्रकारको सिमीहरू
- कैम सोडियम भएका सिमीहरू ठीक छ
- अर्गानिक ठीक छ

1 CTR
= 4
क्यानहरू



✗ नकिन्नुहोस

- पुनः तारेको सिमी, बेक गरिएको सिमी वा हेरिया सिमीहरू नभएको
- तेल, मसला वा फलेवरहरू नभएको

डिब्बामा राखिएको माछा

(पुरा स्तनपान गराईरहेका आमा बुवाहरुको लागि)



5 oz. वा अझ ठूलो डिब्बा



Pink salmon
5 oz. वा अझ ठूलो डिब्बा

Bumble Bee



Sardines 3.75 oz. can

Chicken of the Sea



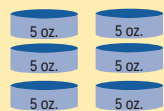
✓ किन्नुहोस

- 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

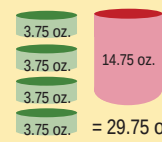
✗ नकिन्नुहोस

- सिरियल वा मसला भएको टुना, सालमोन वा सार्डिनहरू पाइँदैन
- अल्बाकोर, यलोफिन, वा टङ्गोल टुना पाइँदैन
- रातो, सकआइ, ब्लयुब्याक वा एट्लान्टिक सालमोन पाइँदैन
- फिले पाइँदैन
- तेलमा प्याक गरिएको माछा पाइँदैन
- पाउचहरू वा एउटै सर्भिड प्याकेजहरू पाइँदैन
- विशिष्टता माछा, जस्तै पोल-समातिएको टुना पाइँदैन

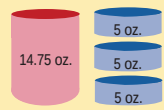
तपाईंले माछाको डिब्बाको आकार संयोजन गर्न सक्ने तरिकाका उदाहरणहरू



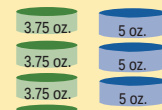
= 30 oz.



= 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।



फोलेटको लागि दैनिक 100% भ्याल्यु



सेरल ग्लुटेन रहित हो भनी कम्पनीले उल्लेख गरेको छ

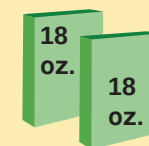


होल ग्रेनले बनेको र फाइबरको राम्रो स्रोत भएको

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 बाक्स किन्नु हो।

तपाईंले सिरियल प्याकेज आकार संयोजन गर्न सक्ने तरिकाका उदाहरणहरू



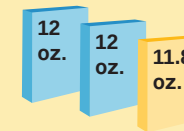
कूल 36 आउन्स।



कूल 36 आउन्स।



कूल 36 आउन्स।



कूल 35.8 आउन्स

चिसो सिरियल

✓ किन्नुहोस 12 oz. – 36 oz. आकारमा

Kellogg's



F
W

All-Bran Complete
Wheat Flakes



Corn Flakes
(original)



F

Special K
(original)



W

Frosted Mini Wheats
(original)



F
W

Strawberry Frosted
Mini Wheats



Rice Krispies (original)

General Mills



G

Rice
Chex



G

Corn
Chex



G

Blueberry
Chex



G

Cinnamon Chex



G
W

Cheerios (plain)



F
G
W

Multi Grain Cheerios
(original)



W

Kix (original)
20



W

Berry Berry Kix



W

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
W

Honey Bunches of
Oats Vanilla Bunches



F

Honey Bunches of
Oats Almond



F

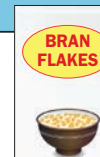
Honey Bunches of Oats
Pecan & Maple Brown Sugar



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
बाक्स किन्नु हो

Bran Flakes - स्टोर ब्राण्ड



Best Yet, Food Club, Great Value,
Signature Select

F

W

Essential Everyday

W

तातो सिरियल

✓ किन्नुहोस् 9.8 oz – 36 oz आकारमा



साधा हिक्टको क्रिम
1 मिनेट दुत नभएको



साधा हिक्टको क्रिम
2 1/2 मिनेट दुत नभएको



हिक्ट होल ग्रेनको क्रिम,
2 1/2 मिनेट दुत नभएको



साधा राइसको क्रिम
छिटो तातो पकाउन मिल्ने होइन



Malt-O-Meal Original



Quaker Instant Grits Original
(एकल सभिड प्याकेटहरू)



Quaker Instant Oatmeal
(एकल सभिड प्याकेटहरू)



सदा छिटो बन्ने
ओट मिल, एकल
सभिड 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 फ्लेवरहरूबाट मात्र छनोट गर्नुहोस्:
- जुस कक्टेल्हरू जुस पेय पदार्थहरू वा "लाइट" जुसहरू पाइदैन
- अर्गानिक पाइदैन
- एपल साइडर पाइदैन
- फ्रिजमा नराखिएको



Tree Top
कुनै पनि फ्लेवरको (एपल
ब्लेड वा हनी क्रिस्प)



Juicy Juice
कुनै पनि फ्लेवरको



Campbell's
टमाटर
(साधारण र कम सोडियम
भएको)

1 CTR=64 oz.
बोटल



Langers
कुनै पनि फ्लेवरको,
100% जुस
कक्टेल्स पाइदैन



Ocean Spray
कुनै पनि फ्लेवरको,
100% जुस
थप चिनी नहोलिएको
कक्टेल्स पाइदैन



सन्तला
कुनै पनि ब्राण्डको



भोगटे (ग्रेपफ्रुट)
कुनै पनि ब्राण्डको



स्याज



क्र्यानबेरी, क्र्यान-
ग्रेप्स र क्र्यान-
रास्पबेरी

Best Yet,
Essential
Everyday,
Food Club,
Great Value,
IGA, Kroger,
Market Pantry,
Signature Select,
Western Family,
WinCo Foods



अंगूर
(बैजनी वा 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

- 11.5 - 12 oz. भाँडोहरू मात्र
- थपिएका फाइबर, भिटामिन, र खनिजहरू किन्न पाइन्छ
- यी ब्राण्ड र फ्लेवरहरूबाट मात्र छनोट गर्नुहोस्:

✗ नकिन्नुहोस्

- जुस कन्टेनलहरू जुस पेय पदार्थहरू वा "लाइट" जुसहरू पाइदैन
- अर्गानिक पाइदैन
- एपल साइडर पाइदैन
- फ्रिजमा नराखिएको

1 CTR =
11.5 - 12 oz.
क्यान



Dole
कुनै फ्लेवर वा मिश्रण



Old Orchard
हरियो ढक्कनसँग कुनै फ्लेवर वा मिश्रण



Tree Top
स्याउ



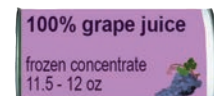
सुन्तला
कुनै पनि ब्राण्डको



भोगटे (ग्रेपफ्रुट)
कुनै पनि ब्राण्डको



स्याउ
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



64

4 oz. जारहरू

वा



32

4 oz. का 2-प्याकहरू

यदि तपाईंको सुविधाको सुचीले भन्छ कि

128 oz.

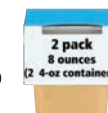
तपाईंले किन्न सक्नुहुन्छ



32

4 oz. जारहरू

वा



16

4 oz. का 2-प्याकहरू

यदि तपाईंको सुविधाको सुचीले भन्छ कि

64 oz.

तपाईंले किन्न सक्नुहुन्छ



16

4 oz. जारहरू

वा



8

4 oz. का 2-प्याकहरू

बच्चाको खाना, फलफूल र तरकारीहरू

✓ किन्नुहोस्

- 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:

⊗ नकिन्नुहोस्

- "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 फर्मुला प्राप्त गर्नुभएन)

✓ किन्नुहोस्

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

⊗ नकिन्नुहोस्

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



Beech-Nut



Gerber



Earth's Best Organic

बच्चाको सिरियल

✓ किन्नुहोस्

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

⊗ नकिन्नुहोस्

- चामलको सिरियल पाइँदैन
- फर्मुला, दुध, 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