

WIC WOMEN
INFANTS
CHILDREN

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH

VERMONT WIC FOODS

अक्टोबर 2023 देखि सेप्टेम्बर 2025 सम्म लागू हुने



खाद्यान्न।

शिक्षा।

सहायता।

तपाईंले यो प्राप्त गर्नुभयो।



स्वस्थ खाद्यान्न



पोषणसम्बन्धी शिक्षा



स्तनपानसम्बन्धी सहायता



स्वास्थ्य सेवा र फरल र सामुदायिक कार्यक्रमहरू

गर्भावस्थाको सुरुवात तपाईंको बच्चाको 5औं जन्म दिनसम्म जारी रहने गरि WIC का पोषणसम्बन्धी पूर्ण स्रोत र सुविधाहरू उपलब्ध हुन्छन्।

तपाईंले आफ्नो परिवारका लागि WIC रोज्नु हुँदा तपाईंले आफ्नो बच्चालाई उत्कृष्ट सम्भावित सुरुवात दिनका लागि आफूलाई चाहिने मद्दत प्राप्त गर्नुहुनेछ। 5 वर्षसम्म WIC को सहायता प्राप्त गर्ने बच्चाहरू स्वस्थ, खुशी र तीक्ष्ण हुन्छन्।

healthvermont.gov/wic मा
थप जानकारी प्राप्त गर्नुहोस्

विषयसूची

WIC कार्यक्रममा सहभागी व्यक्तिका
जिम्मेवारीहरू 2
खाद्य गाइड प्रयोग गर्ने 3

फलफूल र तरकारीहरू 4-5

सग्ला अन्नहरू 6-11

पाउरोटी
सग्लो गहुँबाट बनेको पास्ता
टोटिला
ब्राउन राइस
ओटमिल

दुग्धजन्य उत्पादन 12-19

अण्डा
सोयाबिनबाट बनाइएको दूध
गाईको दूध
बाखाको दूध
चिज
टोफु
दही

पिनट बटर र गेडागुडी 20-21

पिनट बटर
डिब्बाबन्द गेडागुडी
सुकेका गेडागुडी, दाल र केराउ

सिरिअल 22-27

तातो सिरिअल
चिसो सिरिअल

जुस 28-32

बच्चाले पिउने जुस
महिलाले पिउने जुस

शिशुका खानेकुराहरू 33-37

शिशुका लागि फलफूल र तरकारीहरू
शिशुका लागि बनाइएको सिरिअल
शिशुको फर्मुला
पूर्ण रूपमा स्तनपान गराइरहनुभएका आमा र बच्चाहरूका
लागि मात्र

WIC कार्यक्रममा सहभागी व्यक्तिका जिम्मेवारीहरू:

1. WIC का सुविधाहरू नगुमोस् भनेर म WIC का सबै अपोइन्टमेन्टहरूमा अनिवार्य रूपमा उपस्थित हुनुपर्छ ।
2. यदि म WIC अपोइन्टमेन्टमा उपस्थित हुन सकिनँ भने मैले अपोइन्टमेन्टको समय फेरनका लागि अग्रिम रूपमा फोन गर्नेछु । यदि मैले पुनर्प्राणीकरण अपोइन्टमेन्ट वा पोषण शिक्षासम्बन्धी कक्षा छुटाए भने WIC का सुविधाहरू घटाइन सकिनेछ ।
3. मैले आफ्नो ठेगाना परिवर्तन गर वा अर्कै मगर, सहर वा राज्यमा बसाइसराइ गर भने मेरो WIC अर्को स्थानीय कार्यालय वा राज्यमा स्थानान्तरण गर्न सकियोस् भन्नका लागि मैले WIC का कर्मचारीहरूलाई सूचित गर्नेछु ।
4. WIC खाद्यान्न कार्यक्रममा सहभागी परिवारका सदस्यहरूका लागि हुन् । मैले मेरा WIC का सुविधाहरू अरू कसैलाई पनि बेच्ने वा दिने छैन र आफ्ना खानाका सुविधाहरू परिवर्तन गर्न आवश्यक पर्दा WIC लाई सम्पर्क गर्नेछु ।
5. सबै फर्मुला/चिकित्सकीय खाद्यान्नहरू अनिवार्य रूपमा WIC कार्यालयमा आदानप्रदान गरिनुपर्छ । कुनै पनि प्रयोग नगरिएको शिशुको फर्मुला सधैं WIC कार्यालयमा अनिवार्य फिर्ता गर्नुपर्छ ।
6. मैले आफ्नो WIC कार्डलाई सुरक्षित ठाउँमा राख्नेछु र म मेरो घरको अर्को मुख्य व्यक्ति वा सहयोगीको रूपमा मेरो WIC खरिदहरू गर्ने व्यक्तिबाहेक अन्य कसैलाई आफ्नो व्यक्तिगत पहिचान नम्बर दिने छैन ।
7. यदि मेरो भर्मान्त WIC कार्ड हरायो वा चोरी भयो भने म यो कुरा WIC कार्यालयमा तुरुन्तै रिपोर्ट गर्नेछु । हालको महिनाका सुविधाहरू प्रतिस्थापन नहुने सम्भावना छ भन्ने कुरा म बुझ्दछु ।
8. WIC का सुविधाहरू तोकिएको महिनाभित्र WIC का अधिकृत पसलहरूबाट मात्र खरिद गरिनुपर्छ र जुन सहभागी व्यक्तिका लागि ती सुविधाहरू जारी गरिएका हुन् सोही सहभागी व्यक्तिले उपभोग गर्नुपर्छ र प्रयोग नगरिएका सुविधाहरू अर्को महिनामा सार्न पाइँदैन भन्ने कुरा म बुझ्दछु ।
9. म आफ्नो घरको अर्को मुख्य व्यक्ति वा सहयोगीलाई स्टोरमा कार्ड प्रयोग गर्ने तरिकाका बारेमा सिकाउनका लागि जिम्मेवार हुन्छु ।
10. म मेरो सट्टामा खरिद गर्न जाने व्यक्ति ले पनि यी समान जिम्मेवारीहरू पालना गर्नेछन् भन्ने कुरा सुनिश्चित गर्नका लागि जिम्मेवार हुन्छु ।

निम्न अवस्थाहरूमा अयोग्य ठहर गरिन, सहभागिता निलम्बन गरिन, कानूनबमोजिम कारवाही गरिन र नगद असुलउपर गरिन सकिन्छ:

1. WIC का सुविधाहरू दुरुपयोग गरेको खण्डमा, जस्तै कि भर्मान्त WIC कार्ड वा WIC का सुविधाहरू प्रयोग गरर खरिद गरिएका खाद्यान्नहरू मौखिक रूपमा, प्रिन्टमार्फत, अनलाइनमार्फत वा अन्य विधि प्रयोग गरर नगद पैसा प्राप्त गर्न, क्रेडिटका लागि वा गैर-खाद्य सामग्रीका प्राप्त गर्नका साटासाट गर्ने/बिक्री गर्ने वा बिक्री गर्ने मनसाय भएमा; 2. WIC द्वारा स्वीकृत खाद्य सामग्रीको सूचीमा नभएका खाद्यान्न खरिद गरमा/प्राप्त गरमा;
3. WIC वा किराना पसलका कर्मचारीहरूलाई शारीरिक दुर्व्यहार गरमा, शारीरिक दुर्व्यहार गर्ने धम्की दिएमा वा मौखिक रूपमा दुर्व्यहार गरमा ।

खाद्य गाइड प्रयोग गर्ने

यो खाद्य गाइडमा भर्मान्तमा WIC द्वारा स्वीकृत सबै खाद्यान्नहरूको सूची दिइएको छ । हरक रडले छुट्याइएको खण्डमा निम्न जानकारी खोज्नुहोस्:

उदाहरण खण्ड

खाद्यान्नको वर्गीकरण

⚠ तपाईंका लागि जुन स्वीकृत गरिएको छ सोही छनोट गर्नुहोस् ।

WIC द्वारा स्वीकृत केही खाद्यान्नहरू तपाईंको पारिवारिक खाद्य सुविधा सूचीमा नहुन सक्छन् । सही उत्पादनहरू चयन गर्नमा मद्दतका लागि यस्ता सुन्तला रडका बाकसहरू खोज्नुहोस् ।

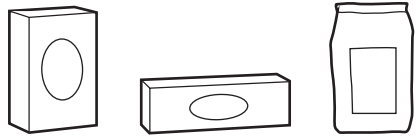
✅ WIC द्वारा स्वीकृत

- यी हरिया बाकसहरूमा अनुमति दिइएका आकार (साइज), प्रकार र प्याकेजहरूको सूची छ ।

❌ खरिद नगर्नुहोस्

- यी पहेँला बाकसहरूमा अनुमति नदिइएका उत्पादन, प्रकार र पदार्थहरूको सूची छ ।

अनुमति दिइएको आकार र प्याकेजिड



अनुमति प्राप्त ब्राण्डहरू

- यो खण्डमा अनुमति दिइएका आकार, प्याकेजिड, ब्राण्ड र स्वादहरू देखाइएको छ ।

🛒 किनमेलका लागि सुझावहरू

यस्तो खालको रडले चिन्ह लगाइएका बाकसहरूमा सपिड कार्ट खोज्नुहोस् । यी सुझावहरूले तपाईंलाई प्रत्येक महिना आफ्ना सबै WIC खाद्यान्नहरू खरिद गर्नमा मद्दत गर्नेछन् ।

कहिलेकाहीँ उत्पादनको तौल र आकारहरू फरक-फरक एकाइ (युनिट) हरूमा देखाइएको हुन्छ वा यस पुस्तिका तथा खाद्यान्नको प्याकेजिडमा संक्षिप्त रूपमा दिइएको हुन्छ ।

एकाइको संक्षिप्त रूप:	समतुल्य एकाइ:
oz = आउन्स	½ पाउन्ड = 8 आउन्स
lb = पाउन्ड	1 पाउन्ड = 16 आउन्स
gal = ग्यालन	1 क्वार्ट = 32 आउन्स
	½ ग्यालन = 2 क्वार्ट (64 आउन्स)
	1 ग्यालन = 2 आधा ग्यालन

फलफूल र तरकारीहरू

सुविधा रकमहरूः

आफ्नो पारिवारिक खाद्य सुविधाहरूको सूची वा फलफूल र तरकारी सुविधाको रकमहरूको WIC ब्यालेन्स हेर्नुहोस् ।

ताजा

✓ WIC द्वारा स्वीकृत

- कुनै पनि आकारको
- सग्लो, काटिएको, झोलामा राखिएको वा प्याक गरिएको
- अर्गानिकको अनुमति दिइएको

⊘ खरिद नगर्नुहोस्

- चिनी, फ्याट वा तेलहरू थपिएका
- सुकाइएका फलफूल वा तरकारीहरू
- खान हुने फुलहरू
- फलफूलका बास्केटहरू
- जडीबुटी वा मरमसलाहरू
- सलाद बार सामग्रीहरू
- खाद्य सामग्री (डिप, ड्रेसिङ, पिस्ता वा बादाम आदि) थपिएका सलाद किट वा पार्टी ट्रेहरू

कुनै पनि आकारको



कुनै पनि ब्राण्डको

- कुनै पनि फलफूल वा तरकारी

🛒 किनमेलका लागि सुझाव

मौसमअनुसार फरक-फरक ताजा उत्पादनहरू पाइन्छन् । चेकआउटमा उत्पादन गरिएको ताजा वस्तु ठीकसँग स्क्यान भएन भने स्टोरले आफ्नो डेटाबेसमा थप्न सकोस् भनेर त्यसबारे स्टोरलाई थाहा दिनुहोस् ।

फ्रोजन

✓ WIC द्वारा स्वीकृत

- कुनै पनि आकारको
- कुनै पनि प्याकेजको प्रकार (झोला, बाकस आदि)
- अर्गानिकको अनुमति दिइएको

⊘ खरिद नगर्नुहोस्

- फ्याट वा तेलहरू थपिएको
- चिनी, डेक्सट्रोज वा कृत्रिम स्वीटनर थपिएको
- गैर-फलफूल वा गैर-तरकारीबाट बनाइएका पदार्थहरू (पास्ता, राइस, चिज आदि)
- सस सहितका तरकारीहरू

कुनै पनि आकारको



कुनै पनि ब्राण्डको

- कुनै पनि सादा फलफूल वा तरकारी वा सादा मिक्स्चरहरू

डिब्बाबन्द

✓ WIC द्वारा स्वीकृत

- कुनै पनि आकारको
- कुनै पनि कन्टेनर (क्यान, जार, कप, पाउच आदि)
- अर्गानिकको अनुमति दिइएको

⊘ खरिद नगर्नुहोस्

- चिनी, फ्याट वा तेलहरू थपिएका
- क्रिमयुक्त तरकारीहरू
- सिरपको रूपमा राखिएका फलफूलका कन्टेनलहरू
- ग्वाकोमोल
- अचार बनाइएका तरकारीहरू
- साल्सा
- सस (पिज्जा, स्पेगेटी वा टमाटर)
- टमाटरको झोल वा टमाटरको पेस्ट

कुनै पनि आकारको



कुनै पनि ब्राण्डको

- पानी वा जुसको रूपमा प्याक गरिएको कुनै पनि सादा फलफूल वा फलफूलका मिक्स्चरहरू
- कुनै पनि सादा तरकारी वा तरकारीका मिक्स्चरहरू

🛒 किनमेलका लागि सुझाव

सग्लो अन्नको सुविधामा निम्न विकल्पहरू समावेश छन्:

- **पाउरोटी:** |
- सग्लो गहुँ र सग्लो अन्न
- **पास्ता:** सग्लो गहुँ र सग्लो अन्न
- **टोर्टिला:** : सग्लो गहुँ र मकै
- **ब्राउन राइस**
- **ओटमिल**

पाउरोटी

⚠️ 16 oz (1 lb) पाउरोटी मात्र रोज्नुहोस् ।

धेरजसो पाउरोटी 16 आउन्स (1 पाउन्ड) भन्दा ठूला हुन्छन् । तिनीहरू WIC द्वारा स्वीकृत गरिएका छैनन् । ध्यानपूर्वक तौल जाँच्नुहोस् ।

✅ WIC द्वारा स्वीकृत

- 16 आउन्स (1 पाउन्ड) पाउरोटी
- सग्लो गहुँ
- सग्लो अन्न

16 आउन्स (1 पाउन्ड) पाउरोटी



Arnold

- Stone Ground Wheat



Baker's Choice

- 100% Whole Wheat



The Bread Shed

- Whole Wheat & Flax



Hannaford

- 100% Whole Wheat



La Panciata

- Whole Wheat Honey & Oats



Nature's Own

- 100% Whole Wheat Sugar-Free

पाउरोटी (क्रमशः)

16 आउन्स (1 पाउन्ड) पाउरोटी



Nature's Own

- 100% Whole Wheat with Honey



Pepperidge Farm

- Light Style Soft Wheat



Pepperidge Farm

- 100% Whole Wheat Very Thin



Pepperidge Farm

- Swirl 100% Whole Wheat Cinnamon with Raisins



Signature Select

- 100% Whole Wheat



Signature Select

- 100% Whole Wheat No Salt



Sara Lee

- Classic 100% Whole Wheat



Wonder

- 100% Whole Wheat

सग्लो गहुँबाट बनेको पास्ता

✓ WIC द्वारा स्वीकृत

- 16 आउन्स (1 पाउन्ड) का प्याकेजहरू
- कुनै पनि आकारको
- 100% सग्लो गहुँ
- 100% सग्लो गहुँ अन्न

16 आउन्स (1 पाउन्ड) का प्याकेजहरू



Barilla



Bella Terra



Bionaturae



DeLallo



Field Day



Full Circle



Food Club



Great Value



Hannaford



Hodgson Mill



Luigi Vitelli



Mantova



Nature's Promise



O Organics



Racconto



Ronzoni



San Remo



Signature Select

टोटिला

✓ WIC द्वारा स्वीकृत

- 16 आउन्स (1 पाउन्ड) का
- प्याकेजहरू
- 100% सग्लो गहुँ
- मकै

🛒 किनमेलका लागि सुझाव

टोटिला खोज्दै हुनुहुन्छ ? पाउरोटी राखिएको आइल, कुलर खण्ड वा टाको सप्लाइजमा खोज्नुहोस् ।

16 आउन्स (1 पाउन्ड) का प्याकेजहरू



Chi-Chi's

- White Corn, Taco Style
- Whole Wheat, Fajita Style



Food Club

- Corn, Taco Style
- Whole Wheat, Fajita Style



Great Value

- Whole Wheat



Hannaford

- Whole Wheat, Fajita
- White Corn
- Yellow Corn



IGA

- White Corn
- Whole Wheat, Taco Style



La Banderita

- White Corn, Yellow Corn
- Whole Wheat, Fajita
- Whole Wheat, Soft Taco



Mission

- Whole Wheat, Soft Taco
- Whole Wheat, Fajita
- Extra Thin Yellow Corn



Ortega

- Whole Wheat



Pics Brand

- Corn, Taco Style
- Whole Wheat, Taco Style



Signature Select

- Whole Wheat

ब्राउन राइस

✓ WIC द्वारा स्वीकृत

- 14-16 आउन्सका प्याकेजहरू
- 28-32 आउन्सका प्याकेजहरू झोला, बाकस र प्लास्टिकका जारहरू
- अर्गानिकको अनुमति दिइएको

✗ खरिद नगर्नुहोस्

- चिनी, फ्याट, तेल वा स्वादहरू थपिएका

14-16 आउन्स



कुनै पनि ब्राण्डको

- नियमित
- तत्काल पकाउन सकिने
- छिटो पकाउन सकिने
- झोलामा राखेर उमाल्न मिल्ने

28-32 आउन्स



कुनै पनि ब्राण्डको

- नियमित
- तत्काल पकाउन सकिने
- छिटो पकाउन सकिने
- झोलामा राखेर उमाल्न मिल्ने

🛒 किनमेलका लागि सुझाव

तपाईंले आफ्नो पारिवारिक खाद्य सुविधा सूचीमा पाउरोटी-सग्लो गहुँ-पास्ताको कुल सङ्ख्यामा हालनका लागि विभिन्न खाले पाउरोटी, पास्ता, टोर्टिला, राइस र ओटमिल छान्न सक्नुहुन्छ। यहाँ दुईवटा उदाहरणहरू छन्:



ओटमिल

✓ WIC द्वारा स्वीकृत

- 16 आउन्स र 32 आउन्सका प्याकेजहरू
- तत्काल, छिटो, रोल गरिएको, स्टिल-कट, पुरानो शैलीको
- अर्गानिकको अनुमति दिइएको

✗ खरिद नगर्नुहोस्

- छुट्टाछुट्टै प्याकेट
- थोकमा
- चिनी, फ्याट, तेल, नुन वा स्वादहरू थपिएका

16 आउन्सका प्याकेजहरू



Bob's Red Mill

- Instant Rolled Oats
- Organic Old Fashioned Rolled Oats

McCann's Imported Irish Oatmeal

- Quick & Easy Steel Cut Oats
- Quick Cooking Rolled Oats

Mom's Best Cereal

- Quick Oats

Woodstock

- Organic Instant Oatmeal

32 आउन्सका प्याकेजहरू



Bob's Red Mill

- Gluten-free
- Extra thick
- Quick-cooking
- Old-fashioned
- Organic

🛒 किनमेलका लागि सुझाव

ओटमिल सिरिअल हो वा सग्लो अन्न हो ? यो दुवै हो !

WIC मार्फत किनमेल गर्दा निम्न कुराहरू याद राख्नुहोस्:

- एकपटक मात्र सर्भ गर्न मिल्ने प्याकेटमा तत्काल खान सकिने ओटमिल खरिद गर्नका लागि सिरिअलका सुविधाहरू प्रयोग गर्नुहोस्।
- बाकस, झोला वा टबमा अन्य प्रकारका ओटहरू खरिद गर्नका लागि सग्लो अन्नका सुविधाहरू प्रयोग गर्नुहोस्।



अण्डा

✓ WIC द्वारा स्वीकृत

- पूरै दर्जन
- खैरो र सेतो
- मध्यम, ठूलो, थप ठूलो, जम्बो
- पिंजडारहित
- अर्गानिक
- शाकाहारी खाना खुवाइएको
- परिष्कृत वा विशिष्ट (ओमेगा-3)

दर्जन, कुनै पनि आकारको



कुनै पनि ब्राण्डको

सोया बिनबाट बनाइएको दूध

✓ WIC द्वारा स्वीकृत

- रेफ्रिजेरेटरमा राखिएको: 32 आउन्स (1 क्वार्ट), 64 आउन्स (½ ग्यालन)
- लामो समयसम्म रहने: 32 आउन्स (1 क्वार्ट)

रेफ्रिजेरेटरमा राखिएको 32 आउन्स (1 qt)



Silk
• Original

64 आउन्स (½ gal)



Silk
• Original

लामो समयसम्म रहने

32 आउन्स (1 qt)



Pacific
• Ultra Soy Original



Silk
• Original

गाईको दूध

⚠ तपाईंका लागि जुन स्वीकृत गरिएको छ सोही छनोट गर्नुहोस् ।

- 12-24 महिनाका बच्चाहरूका लागि फ्याट नडिकिएको दूध
- महिला र 2-5 वर्षका बच्चाहरूका लागि कम फ्याट (1%) र फ्याटरहित (स्किम) दूध

✓ WIC द्वारा स्वीकृत

- तरल पदार्थ: ग्यालन, ½ ग्यालन र क्वार्ट
- लामो समयसम्म चल्ने: क्वार्ट फ्याटरहित सुख्खा दूधको पाउडर: 25.6 आउन्स
- अर्गानिक

⊘ खरिद नगर्नुहोस्

- परिष्कृत वा विशिष्ट
- घटाइएको फ्याट (2%)
- स्वादयुक्त
- सिसाका बोतलहरू

तरल पदार्थ

ग्यालन, ½ ग्यालन, क्वार्ट



कुनै पनि ब्राण्डको

- फ्याट नडिकिएको (होल): 12-24 महिनाका बच्चाहरूका लागि
- कम फ्याट (1%) वा फ्याटरहित (स्किम) ल्याक्टोजरहित

अर्गानिक ब्रान्डहरूलाई अनुमति दिएको छ



Full Circle Horizon Nature's Promise Organics Organic Valley Stonyfield Organic

लामो समयसम्म रहने

क्वार्ट



कुनै पनि ब्राण्डको

फ्याटरहित सुख्खा दूधको पाउडर

25.6 आउन्स (2 ग्यालन हुन्छ)



कुनै पनि ब्राण्डको

बाख्राको दूध

⚠ तपाईंका लागि जुन स्वीकृत गरिएको छ सोही छनोट गर्नुहोस् ।

- 12-24 महिनाका बच्चाहरूका लागि फ्याट नझिकिएको दूध
- महिला र 2-5 वर्षका बच्चाहरूका लागि कम फ्याट (1%) र फ्याटरहित (स्किम) दूध

✓ WIC द्वारा स्वीकृत

- Meyenberg ब्राण्डको मात्र फ्याट नझिकिएको तरल पदार्थ: ½ ग्यालन र क्वार्ट
- कम फ्याट (1%) तरल पदार्थ: क्वार्ट
- धुलो बनाइएको: 12 आउन्स

तरल पदार्थ

½ ग्यालन, क्वार्ट



Meyenberg

- फ्याट नझिकिएको: 12-24 महिनाका बच्चाहरूका लागि

क्वार्ट



Meyenberg

- कम फ्याट (1%)

धुलो बनाइएको

12 आउन्स (3 क्वार्ट हुन्छ)



Meyenberg

- फ्याट नझिकिएको: 12-24 महिनाका बच्चाहरूका लागि



Meyenberg

- फ्याटरहित

चिज

✓ WIC द्वारा स्वीकृत

- 8 आउन्स र 16 आउन्सका प्याकेजहरू
- सिङ्गल र टुक्रा पारिएको
- अमेरिकी स्लाइसहरू
- नियमित
- कम फ्याट

⊘ खरिद नगर्नुहोस्

- आयात वा डेली
- छुट्टा छुट्टै बेरिएका स्लाइसहरू
- अर्गानिक
- स्वादयुक्त
- स्ट्रिङ
- विशिष्ट वा विशेष रिजर्भ

सिङ्गल

8 आउन्स र 16 आउन्स



चेडार



कोल्बी



कोल्बी ज्याक



मोन्टेर ज्याक



मोजारला



मुन्स्टर

स्लाइसहरू

8 आउन्स र 16 आउन्स



एल्लो अमेरिकन



क्वाइट अमेरिकन

अनुमति प्राप्त ब्राण्डहरू



Best Yet



Cabot



Cappiello



Cracker Barrel



Crystal Farms



Dragone



Galbani



Food Club



Great Value



Hannaford



Heluva Good!



IGA



Kraft



Lucerne



Maggio



Pics by Price Chopper



Polly-O



Sargento



Sorrento

टोफु

✓ WIC द्वारा स्वीकृत

- 8 आउन्स, 14 आउन्स र 16 आउन्सका प्याकेजहरू
- अर्गानिकको अनुमति दिइएको

8 आउन्स, 14 आउन्स र 16 आउन्स



Azumaya

- Silken
- Firm
- Extra Firm



Franklin Farms Tofu

- Silken
- Soft
- Medium Firm
- Firm
- Extra Firm



Heiwa Tofu



House Foods

- Soft
- Medium Firm
- Firm
- Extra Firm
- Cubed Super Firm



Nasoya

- Silken
- Firm
- Extra Firm
- Super Firm



O Organics

- Silken
- Firm
- Extra Firm
- Cubed Extra Firm
- Sprouted Super Firm

टोफु (क्रमशः)

8 आउन्स, 14 आउन्स र 16 आउन्स



Vermont Soy

- Firm



Nature's Promise

- Firm
- Extra Firm



Wildwood Organic

- Silken
- Firm
- Extra Firm
- Super Firm



Woodstock Organic

- Firm
- Extra Firm

🛒 किनमेलका लागि सुझाव

तपाईंको पारिवारिक खाद्य सुविधा सूचीको कुल पाउन्ड (lbs) को सङ्ख्यामा हालनका लागि टोफु प्याकेजहरू मिलाएर समावेश गर्नुहोस् ।

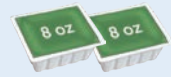
उदाहरणका लागि:

1 lb
(16 oz)



एउटा 16 oz

वा



दुईवटा 8 oz

4 lbs
(64 oz)



चारवटा 16 oz

वा



चारवटा 14 oz + एउटा 8 oz

दही

⚠ तपाईंका लागि जुन स्वीकृत गरिएको छ सोही छनोट गर्नुहोस् ।

- 12-24 महिनाका बच्चाहरूका लागि फ्याट नञ्जिकिएको दूधबाट बनेको दही
- महिला र 2-5 वर्षका बच्चाहरूका लागि कम फ्याट भएको र फ्याटरहित दही

✓ WIC द्वारा स्वीकृत

- 32 आउन्स टब
- 2 आउन्स ट्युबका 8-प्याक र
- 16-प्याकहरू
- अर्गानिकको अनुमति दिइएको

⊘ खरिद नगर्नुहोस्

- पाउच
- कृत्रिम स्वीटनर

32 आउन्स टब



Best Yet

- कुनै पनि स्वादको



Brown Cow

- कुनै पनि स्वादको



Butterworks Farm

- कुनै पनि स्वादको



Cabot

- कुनै पनि स्वादको



Chobani

- कुनै पनि स्वादको



Dannon

- कुनै पनि स्वादको
- Oikos Greek: कुनै पनि स्वादको
- हल्का र फिट ग्रीक: सादा मात्र

दही (क्रमशः)

32 आउन्स टब



Hannaford

- कुनै पनि स्वादको



Lucerne

- कुनै पनि स्वादको



Nature's Promise

- कुनै पनि स्वादको

⊘ खरिद नगर्नुहोस्

- लाइट भनिला



O Organics

- कुनै पनि स्वादको



Open Nature

- कुनै पनि स्वादको



Pics by Price Chopper

- कुनै पनि स्वादको



Stonyfield Organic

- खरिद नगर्नुहोस्: कुनै पनि स्वादको
- Greek: 0% फ्याट मात्र



Two Good

- कुनै पनि स्वादको



Yoplait

- Original कुनै पनि स्वादको



Food Club

- कुनै पनि स्वादको



Full Circle Organic

- ग्रीक फ्याटरहित
- सादा
- भनिला



Great Value

- कुनै पनि स्वादको



Green Mountain Creamery

- कुनै पनि स्वादको

⊘ खरिद नगर्नुहोस्

- फ्याटरहित भनिला

2 आउन्स ट्युबका 8-प्याक र 16-प्याकहरू



Stonyfield Organic

- कुनै पनि स्वादको

🛒 किनमेलका लागि सुझाव

तपाईंको पारिवारिक खाद्य सुविधा सूचीमा 1 पिनट बटर/गेडागुडी/केराउ छ भन्नुको अर्थ तपाईंले निम्न कुरा किन्न सक्नुहुन्छ:

A



पिनट बटरको 16-18 आउन्सको एउटा जार

वा

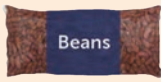
B



डिब्बाबन्द गेडागुडीको चारवटा 15-16 आउन्सका क्यानहरू

वा

C



सुकाइएको गेडागुडी, दाल, केराउको एउटा 16 आउन्सको प्याकेज

A पिनट बटर

✓ WIC द्वारा स्वीकृत

- 16-18 आउन्सका जारहरू
- नरम / क्रिमयुक्त
- चंकी / क्रन्ची
- प्लास्टिक वा सिसाका जारहरू

⊗ खरिद नगर्नुहोस्

- घटाइएको प्याट
- कम सोडियम भएको
- अर्गानिक
- विशेष खालको पिनट बटर
- पिनट बटर स्प्रेड
- स्वादयुक्त वा मिसाइएका पदार्थहरू

16-18 आउन्सका जारहरू



कुनै पनि स्टोर ब्राण्डको Smuckers



Teddie



Jif



Peter Pan



Skippy

⊗ खरिद नगर्नुहोस्

- Simply Jif
- Natural Jif
- Reduced Fat Jif

⊗ खरिद नगर्नुहोस्

- Natural Peter Pan
- Reduced Fat Peter Pan

⊗ खरिद नगर्नुहोस्

- Skippy Natural
- Reduced Fat Skippy

B डिब्बाबन्द गेडागुडी

✓ WIC द्वारा स्वीकृत

- 15-16 आउन्सका क्यानहरू नियमित
- कम सोडियम भएको
- अर्गानिकको अनुमति दिइएको

⊗ खरिद नगर्नुहोस्

- चिनी, फ्याट वा तेलहरू थपिएका
- तरकारी, फलफूल वा मासुहरू थपिएका
- स्वाद, जडीबुटी वा मसलाहरू थपिएका
- पुनः फ्राई गरिएका गेडागुडी

15 - 16 आउन्सका क्यानहरू



कुनै पनि ब्राण्डको

- कुनै पनि प्रकारको पाकेको गेडागुडी, दाल वा केराउ

C सुकाइएको गेडागुडी, दाल र केराउ

✓ WIC द्वारा स्वीकृत

- 1 पाउन्डका प्याकेजहरू
- अर्गानिकको अनुमति दिइएको

⊗ खरिद नगर्नुहोस्

- चिनी, फ्याट वा तेलहरू थपिएका
- स्वाद, जडीबुटी वा मसलाहरू थपिएका
- सुप मिक्स

16 आउन्सका प्याकेजहरू



कुनै पनि ब्राण्डको

- कुनै पनि प्रकारको पाकेको गेडागुडी, दाल वा केराउ

तातो सिरिअल

✓ WIC द्वारा स्वीकृत

- विभिन्न आकारहरू
- 🌾 सग्लो अन्न
- 🌾 ग्लुटेनरहित

आकारहरूका लागि हरक ब्राण्ड/उत्पादन हेर्नुहोस्



Best Yet

- 🌾 Original Flavor Oatmeal - 11.8 oz



Cream of Rice

- 🌾 Gluten Free - 12 oz
- 🌾 Gluten Free - 14 oz



Cream of Wheat

- 1 Minute - 28 oz
- 2½ Minute - 12 oz
- 2½ Minute - 28 oz
- Instant Original - 12.7 oz
- 🌾 Whole Grain - 12 oz
- - 18 oz



Farina

- Original Hot Wheat Cereal - 18 oz
- - 28 oz



Food Club

- Creamy Wheat Farina - 28 oz
- 🌾 Instant Oatmeal Regular - 11.8 oz



Great Value

- 🌾 Original Flavor Oatmeal - 11.8 oz



Hannaford

- 🌾 Regular Flavor Oatmeal - 11.8 oz
- Creamy Wheat - 28 oz



IGA

- 🌾 Original Flavor Oatmeal - 11.8 oz



Malt O Meal

- Original Hot Wheat Cereal - 36 oz

तातो सिरिअल (क्रमशः)

आकारहरूका लागि हरक ब्राण्ड/उत्पादन हेर्नुहोस्



Maypo

- 🌾 Maple Oatmeal - 14 oz
- 🌾 Vermont Style Oatmeal - 19 oz



Pics by Price Chopper

- 🌾 Original Flavor Oatmeal - 11.8 oz



Quaker

- 🌾 Original Instant Oatmeal Packets - 11.8 oz
- - 23.7 oz



Signature Select

- 🌾 Original Flavor Oatmeal - 11.8 oz

🛒 किनमेलका लागि सुझाव

तपाईंको पारिवारिक खाद्य सुविधा सूचीमा हालनका लागि हट वा कोल्ड सिरिअल प्याकेजहरू मिलाएर समावेश गर्नुहोस् । 36 आउन्ससम्म खरिद गर्नका लागि यहाँ तीनवटा तरिकाहरू दिइएका छन्:

$$\begin{array}{ccccccc}
 \text{18 oz} & + & \text{9 oz} & + & \text{9 oz} & = & \text{36 oz} \\
 \text{18 oz} & & \text{9 oz} & & \text{9 oz} & & \\
 \hline
 \end{array}$$

$$\begin{array}{ccccccc}
 \text{12 oz} & + & \text{12 oz} & + & \text{12 oz} & = & \text{36 oz} \\
 \text{12 oz} & & \text{12 oz} & & \text{12 oz} & & \\
 \hline
 \end{array}$$

$$\begin{array}{ccccccc}
 \text{24 oz} & + & \text{11.8 oz} & = & \text{35.8 oz} \\
 \text{24 oz} & & \text{11.8 oz} & & & & \\
 \hline
 \end{array}$$

चिसो सरिअल

✓ WIC द्वारा स्वीकृत

- 8.9 आउन्स - 36 आउन्सका प्याकेजहरू
- 🌾 सग्लो अन्न
- 🌾 ग्लुटेनरहित

8.9 आउन्स - 36 आउन्सको कुनै पनि आकारको

General Mills



Cheerios

- 🌾 GF Original
- 🌾 GF Multi-Grain
- 🌾 GF Vanilla Spiceस

Chex

- 🌾 GF Blueberry
- 🌾 GF Cinnamon
- 🌾 GF Corn
- 🌾 GF Rice
- 🌾 GF Wheat



Fiber One

- 🌾 Honey Clusters



Kix

- 🌾 Plain
- Berry Berry
- 🌾 Honey



Total

- 🌾

Wheaties

- 🌾

Kashi



- 🌾 Organic Honey Toasted
- 🌾 Organic Warm Cinnamon

Kellogg's



Complete Bran

- 🌾 Complete Wheat Flakes

Corn Flakes

- Original
- Cinnamon
- Honey

Crispix

- Original

Rice Krispies

- Original

8.9 आउन्स - 36 आउन्सको कुनै पनि आकारको

Kellogg's



Special K

- Original
- 🌾 Banana
- 🌾 Protein Original Multi-Grain Touch of Cinnamon
- 🌾 Protein Honey Almond Ancient Grains



Frosted Mini Wheats

- 🌾 Original
- 🌾 Blueberry
- 🌾 Cinnamon Roll
- 🌾 Filled Mixed Berry
- 🌾 Pumpkin Spice
- 🌾 Little Bites
- 🌾 Little Bites Chocolate
- 🌾 Strawberry
- 🌾 Honey

Post



Great Grains

- 🌾 Banana Nut Crunch
- 🌾 Crunchy Pecan



Grape Nuts

- 🌾 Original
- 🌾 Flakes



Honey Bunches of Oats

- With Almonds
- Honey Roasted
- Pecan & Maple Brown Sugar
- Vanilla Bunches
- Cinnamon Bunches

Quaker



Life

- 🌾 Original
- 🌾 Vanilla

Oatmeal Squares

- 🌾 Hint of Brown Sugar
- 🌾 Hint of Cinnamon
- 🌾 Honey Nut

चिसो सरिअल (क्रमशः)

✓ WIC द्वारा स्वीकृत

- 8.9 आउन्स - 36 आउन्सका प्याकेजहरू
- सग्लो अन्न
- ग्लुटेनरहित

8.9 आउन्स - 36 आउन्सको कुनै पनि आकारको

स्टोरका ब्राण्डहरू



Best Yet

- Bran Flakes
- Frosted Shredded Wheat
- Frosted Shredded Wheat Strawberry
- Toasted Oats
- Corn Flakes
- Crispy Rice
- Honey Oats & Flakes



Food Club

- Bran Flakes
- Frosted Shredded Wheat
- Frosted Shredded Wheat Strawberry
- Oatmeal Squares
- Toasted Oats
- Wheat Squares
- Corn Flakes
- Corn Squares
- Crisp Rice
- Honey Oats Clusters
- Honey Oats w/ Almonds
- Rice Squares
- Twin Grain Crisps



Great Value

- Bran Flakes
- Frosted Shredded Wheat
- Toasted O's
- Corn Flakes
- Corn Squares
- Rice Crisps
- Rice Squares



Hannaford

- Bran Flakes
- Bite Size Frosted Shredded Wheat
- Bite Size Strawberry Frosted Shredded Wheat
- Easy Living Oat Squares
- Frosted Shredded Wheat
- Multigrain Tasteeos
- Nutty Nuggets
- Toasted Wheat
- Wheat Flakes
- Corn Flakes
- Crispy Rice
- Crispy Hexagons
- Oats & More w/ Almonds
- Oats & More w/ Honey
- Tasteeos
- Toasted Corn Squares
- Toasted Rice Squares

चिसो सरिअल (क्रमशः)

8.9 आउन्स - 36 आउन्सको कुनै पनि आकारको

स्टोरका ब्राण्डहरू



IGA

- Bite Size Frosted Shredded Wheat
- Bran Flakes
- Toasted Oats
- Crispy Rice
- Corn Flakes



Malt O Meal

- Frosted Mini Spooners



Pics by Price Chopper

- Bran Flakes
- Frosted Shredded Wheat
- Toasted Oats
- Strawberry Frosted Shredded Wheat
- Corn Flakes
- Crispy Rice
- Honey Oats & Flakes with Almonds
- Toasted Corn Crisps
- Toasted Rice Crisps



Signature Select

- Bran Flakes
- Frosted Shredded Wheat
- Toasted Oats
- Corn Flakes
- Corn Pockets
- Crispy Rice
- Oats & More w/ Almonds
- Oats & More w/ Honey
- Rice Pockets



That's Smart

- Crisp Rice

बच्चाले पिउने जुस

✓ WIC द्वारा स्वीकृत

- लामो समयसम्म रहने 100% जुस: 64 आउन्सका बोतलहरू

! ध्यानमा राख्नुहोस्

- केही ब्राण्डहरूमा अर्गानिकको अनुमति दिइएको छ

लामो समयसम्म रहने

64 आउन्सका बोतलहरू



Apple & Eve

- कुनै पनि स्वादको
- अर्गानिक होइन



Best Yet

- स्याउ
- अंगुर
- ग्रेपफ्रुट
- सुन्तला
- सुन्तला आँप
- सुन्तला भुइँकटहर
- भुइँकटहर
- टमाटर
- तरकारी
- सेतो अंगुर



Campbell's

- टमाटर
- टमाटर कम सोडियम भएको



Food Club

- स्याउ
- क्रयानबेरी
- अंगुर
- ग्रेपफ्रुट
- सुन्तला
- भुइँकटहर
- तरकारी
- टमाटर
- सेतो अंगुर



Great Value

- स्याउ
- क्रयानबेरीको मिश्रण
- क्रयानबेरी अंगुर
- क्रयानबेरी अनार
- अंगुर
- आँप
- नासपाती
- भुइँकटहर
- टमाटर
- तरकारी
- सेतो अंगुर
- सेतो अंगुर आरु



Hannaford

- कुनै पनि स्वादको



IGA

- स्याउ
- अंगुर
- टमाटर
- सेतो अंगुर



Juicy Juice

- कुनै पनि स्वादको



Langers

- स्याउ
- स्याउ बेरी चेरी
- स्याउ किवी स्ट्रबेरी
- स्याउ सुन्तला भुइँकटहर
- स्याउ आरु आँप
- बेरीको मिश्रण
- कन्कर्ड अंगुर
- क्रयानबेरी प्लस
- क्रयानबेरी रास्पबेरी प्लस
- भुइँकटहर



Mott's

- स्याउ
- स्याउ चेरी
- स्याउ आँप
- स्याउ सेतो अंगुर
- सेन्सीबल - स्याउ

बच्चाले पिउने जुस (क्रमशः)

लामो समयसम्म रहने

64 आउन्सका बोतलहरू



Pics by Price Chopper

- स्याउ
- बेरी
- अंगुर
- ग्रेपफ्रुट
- भुइँकटहर
- टमाटर
- तरकारी
- तरकारी कम सोडियम भएको
- सेतो अंगुर



Northland

- कुनै पनि स्वादको



Ocean Spray

- कुनै पनि स्वादको



O Organics

- क्रयानबेरी आँप
- अंगुर



Signature Select

- स्याउ
- क्रयानबेरीको मिश्रण
- क्रयानबेरी रास्पबेरी
- अंगुर
- ग्रेपफ्रुट
- सुन्तला
- भुइँकटहर
- टमाटर
- तरकारी
- तरकारी- कम सोडियम भएको
- सेतो ग्रेपफ्रुट
- सेतो अंगुर



Old Orchard

- स्याउ
- स्याउ क्रयानबेरी
- बेरीको मिश्रण
- क्रयानबेरी अनार
- अंगुर
- सुन्तला
- आरु आँप
- सेतो अंगुर



That's Smart

- अंगुर



V8 Vegetable

- मौलिक तरकारी
- मसालेदार पिरो तरकारी
- कम सोडियम भएको



Welch's

- 100% सेतो अंगुर
- 100% रातो अंगुर
- स्याउ
- अंगुर
- अंगुर (क्याल्सियम)
- सुन्तला
- भुइँकटहर
- ट्रोपिकल ट्रायो
- सेतो अंगुर आरु
- सेतो अंगुर चेरी

⊘ खरिद नगर्नुहोस्

- हलुका

बच्चाले पिउने जुस (क्रमशः)

✓ WIC द्वारा स्वीकृत

- सुन्तलाको जुस:
16 आउन्सको फ्रोजन कन्सनट्रेट
64 आउन्सको-रिफ्रिजिटरमा राखिएका कन्टेनरहरू

फ्रोजन सुन्तलाको जुस

16 आउन्सका क्यानहरू



कुनै पनि स्टोर ब्राण्डको

- Best Yet
- Food Club
- Hannaford
- Pics by Price Chopper
- Signature Select



Minute Maid

- Original

रिफ्रिजिटरमा राखिएको सुन्तलाको जुस

64 आउन्सका बोतलहरू



कुनै पनि स्टोर ब्राण्डको

- Best Yet
- Food Club
- Great Value
- Hannaford
- IGA
- Pics by Price Chopper



Hood



Natalie's

महिलाले पिउने जुस

✓ WIC द्वारा स्वीकृत

- फ्रोजन कन्सनट्रेट:
- 11.5-12 आउन्सका कन्टेनरहरू
- लामो समयसम्म रहने 100% जुस: 48 आउन्सका बोतलहरू

फ्रोजन

11.5-12 आउन्सका क्यानहरू



सुन्तलाको जुस

कुनै पनि स्टोर ब्राण्डको

- Best Yet
- Great Value
- Food Club
- Hannaford
- Pics by Price Chopper
- Signature Select



स्याउको जुस / अंगुरको जुस

कुनै पनि स्टोर ब्राण्डको

- Best Yet
- Great Value
- Food Club
- Hannaford
- Pics by Price Chopper
- Signature Select



Dole

- 100% जुस
- कुनै पनि स्वादको



Seneca

- 100% स्याउको जुस



Minute Maid

- सुन्तला
- कुनै पनि शैलीको
- ग्रेपफ्रुट



Old Orchard

- हरियो बोक्राको पट्टी
- कुनै पनि स्वादको

महिलाले पिउन जुस (क्रमशः)

लामो समयसम्म रहने

48 आउन्सका बोतलहरू



Apple & Eve

- कुनै पनि स्वादको



Juicy Juice

- कुनै पनि स्वादको



Food Club

- स्याउ
- सुन्तला
- भुइँकटहर
- सुन्तला भुइँकटहर



Best Yet

- सुन्तला
- सुन्तला आँप
- सुन्तला भुइँकटहर
- भुइँकटहर



Welch's

- कन्कर्ड अंगुर
- सेतो अंगुर



Northland

- कुनै पनि स्वादको

शिशुका लागि फलफूल तथा तरकारीहरू

✓ WIC द्वारा स्वीकृत

- कुनै पनि प्रकारको फलफूल वा तरकारी
- कुनै पनि प्रकारका मिश्रित फलफूल र मिश्रित तरकारीहरू
- अर्गानिकको अनुमति दिइएको

✗ खरिद नगर्नुहोस्

- चिनी, नुन, स्टार्च वा राइस थपिएका
- बेलुकीका खानाहरू
- पाउचहरू
- खानापछि खाइने मिठाइहरू

🛒 किनमेलका लागि सुझाव



ताजा फलफूल र तरकारीको विकल्पः

शिशु 9 महिना पुगेपछि, उनलाई जारमा हालेर दिइने खाद्यान्नको आधा सुविधाको साटो **ताजा** फलफूल र तरकारीहरू दिन सकिन्छ ।



यदि यो विकल्प तपाईंको पारिवारिक खाद्य सुविधा सूचीमा उपलब्ध छैन र तपाईं यो विकल्प चाहनुहुन्छ भने आफ्नो स्थानीय WIC कार्यालयलाई सम्पर्क गर्नुहोस् ।

सम्पर्क जानकारी healthvermont.gov/local मा दिइएको छ ।

शिशुका लागि फलफूल तथा तरकारीहरू (क्रमशः)

एकल जार र बहु-प्याक टबहरू



Beech-Nut

- एउटा 4 oz
- चरण 1, चरण 2



Beech-Nut Naturals

- एउटा 4 oz
- विभिन्न कुराहरू मिसाइएका प्याकहरू
- चरण 1, चरण 2



Beech-Nut Organic

- एउटा 4 oz
- चरण 1, चरण 2



Earth's Best Organic

- एउटा 4 oz
- चरण 2 मात्र



Gerber

- 2 oz 2-प्याक
- 4 oz 2-प्याक
- एउटा 4 oz
- विभिन्न कुराहरू मिसाइएका प्याकहरू
- चरण 1, चरण 2



Gerber Organic

- एउटा 4 oz
- चरण 1, चरण 2



Happy Baby

- एउटा 4 oz
- चरण 1, चरण 2



O Organics

- एउटा 4 oz



Nature's Heart Organic

- एउटा 4 oz
- चरण 1
- चरण 2 फलफूलहरू मात्र



Nature's Promise

- एउटा 4 oz
- चरण 2, चरण 2



Parent's Choice

- एउटा 4 oz
- विभिन्न कुराहरू मिसाइएका प्याकहरू
- चरण 1, चरण 2



Tippy Toes

- 4 oz 2-प्याक
- एउटा 4 oz
- चरण 2

शिशुका लागि फलफूल तथा तरकारीहरू (क्रमशः)

🛒 किनमेलका लागि सुझाव

एकपटकको कारोबारमा बढीमा 50 वटा WIC सामग्रीहरू खरिद गर्न भिल्ने गरी सीमा तोकिएको छ । 50 भन्दा बढी सामग्रीहरूको भएको खण्डमा WIC सामग्रीहरूलाई एकभन्दा बढी कारोबारहरूमा छुट्याउनुहोस् ।

128 आउन्स सुविधा = 32 वटा जार

256 आउन्स सुविधा = 64 वटा जार

तपाईंको पारिवारिक खाद्य सुविधा सूचीमा हालन भिल्नेसम्मको आउन्स (oz) हालनका लागि कन्टेनरहरू मिलाउनुहोस् ।

एउटा
4 oz जार =
4 आउन्स



= 1
जार



एउटा
2 oz 2-प्याक =
4 आउन्स



= 1
जार



एउटा
4 oz 2-प्याक =
8 आउन्स



= 2 जार



शिशुका लागि बनाइएको सिरिल

✓ WIC द्वारा स्वीकृत

- 8 आउन्स र 16 आउन्सका प्याकेजहरू
- एकल र एकभन्दा बढी अन्न मिसाइएका
- अर्गानिकको अनुमति दिइएको

✗ खरिद नगर्नुहोस्

- फलफूल, फर्मुला वा तरकारीहरू थपिएका

8 आउन्स र 16 आउन्सका प्याकेजहरू



Beech-Nut

- ओटमिल
- अर्गानिक ओटमिल



Earth's Best Organic

- एकभन्दा बढी सग्लो अन्न मिसाइएको
- सग्लो अन्न ओटमिल



Gerber

- एकभन्दा बढी अन्न मिसाइएको
- ओटमिल
- अर्गानिक ओटमिल
- अर्गानिक ओटमिल मिलेट
- क्विनोआ
- अर्गानिक राइस
- राइस
- सग्लो गहुँ

शिशुको फर्मुला

⚠ तपाईंको बच्चाका लागि स्वीकृत गरिएका कुराहरू छनोट गर्नुहोस् ।

तपाईंले आफ्नो पारिवारिक खाद्य सुविधा सूचीमा जुन प्रकारको साइज र कन्टेनर सूचीबद्ध गरिएको छ सोही प्रकार र साइजको कन्टेनर अनिवार्य खरिद गर्नुपर्छ ।

यदि तपाईंको बच्चालाई अर्के फर्मुला चाहिन्छ भने:

- परिवर्तन गरिदिनमा मद्दत गर्नका लागि आफ्नो स्थानीय WIC कार्यालयलाई सम्पर्क गर्नुहोस् । सम्पर्क जानकारी healthvermont.gov/local मा दिइएको छ ।

तपाईंको बच्चा हु किँदै जाँदा:

- WIC ले बच्चाका अधिकांश आवश्यकताहरू पूरा गर्ने गरी पर्याप्त फर्मुला उपलब्ध गराउँछ । बच्चाहरू हु किँदै जाँदा र उनले अझ बढी फर्मुला पिउँदै जाँदा तपाईंले अझ बढी फर्मुला खरिद गर्नुपर्ने हुन सक्छ ।

पूर्ण रूपमा स्तनपान गराइरहनुभएका आमा र बच्चाहरूका लागि मात्र

🛒 किनमेलका लागि सुझाव

एकपटकको कारोबारमा बढीमा 50 वटा WIC सामग्रीहरू खरिद गर्न मिल्ने गरी सीमा तोकिएको छ । शिशुका खानेकुराहरू खरिद गर्दा यसलाई ध्यानमा राख्नुहोस् ।

77.5 आउन्सको सुविधा = (31) 2.5 आउन्सका जारहरू

शिशुका लागि मासु

✓ WIC द्वारा स्वीकृत

- 2.5 आउन्सका जारहरू
- चरण 1 वा 2
- कुनै पनि प्रकारको

✗ खरिद नगर्नुहोस्

- चिनी वा नुन थपिएको
- बेलुकीका खानाहरू

2.5 आउन्सका जारहरू



Beech-Nut



Earth's Best Organic



Gerber



Beech Nut

- विभिन्न कुराहरू मिसाइएको प्याक



Gerber

- विभिन्न कुराहरू मिसाइएको प्याक

30 आउन्सको प्याक (12-2.5 oz का जारहरू)

डिब्बाबन्द माछा

✓ WIC द्वारा स्वीकृत

- देखाइएका आकार र प्रकारहरू
- पानी वा तेलमा प्याक गरिएको
- सार्डिनमा हड्डी र छाला समावेश गरिएको हुन सक्छ

✗ खरिद नगर्नुहोस्

- अल्बाकोर टुना
- चंक ह्वाइट टुना
- पाउचहरू

30 आउन्ससम्मको क्यान समावेश गर्नुहोस्

चंक लाइट टुना सार्डिन



कुनै पनि ब्राण्डको

- 5 आउन्स



कुनै पनि ब्राण्डको

- 3.75 आउन्स



कुनै पनि ब्राण्डको

- 5 आउन्स, 6 आउन्स र 7.5 आउन्स

Vermont WIC Program

healthvermont.gov/wic

wic@vermont.gov

800-649-4357

802-863-7333

सङ्घीय नागरिक अधिकार कानून र यु.एस. डिपार्टमेन्ट अफ एग्रिकल्चर (U.S. Department of Agriculture, USDA) (अमेरिकी कृषि विभाग) का नागरिक अधिकारसम्बन्धी नियम तथा नीतिहरूबमोजिम यो संस्थालाई जाति, रङ, राष्ट्रिय मूल, लिङ्ग (लैङ्गिक पहिचान र यौनिक झुकावसहित), अपाङ्गता, उमेरका आधारमा भेदभाव गर्न वा पहिले गरिएका नागरिक अधिकारसम्बन्धी क्रियाकलापहरूका लागि प्रतिशोध वा बदला लिने कार्य गर्न निषेध गरिएको छ ।

कार्यक्रमसम्बन्धी जानकारी अङ्ग्रेजी बाहेक अन्य भाषाहरूमा उपलब्ध गराउन सकिनेछ । कार्यक्रमसम्बन्धी जानकारीका लागि सञ्चारका वैकल्पिक माध्यमहरू (जस्तै, ब्रेल, ठूलो अक्षरमा प्रिन्ट, अडियोटेप, अमेरिकी साङ्केतिक भाषा) आवश्यक पर्ने अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूले कार्यक्रम कार्यान्वयन गर्ने जिम्मेवार राज्य वा स्थानीय निकायमा वा USDA को टारगेट सेन्टर (TARGET Center) लाई (202) 720-2600 (भ्वाइस र TTY) मा सम्पर्क गर्नुपर्छ वा USDA लाई सङ्घीय रिले सेवामार्फत (800) 877-8339 मा सम्पर्क गर्नुपर्छ ।

कार्यक्रममा भेदभावको उजुरी दायर गर्नका लागि उजुरीकर्ताले <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/USDA-OASCR%20P-Complaint-Form-0508-0002-508-11-28-17Fax2Mail.pdf>, मा वा जुनसुकै USDA कार्यालयलाई (866) 632-9992 मा फोन गरर प्राप्त गर्न सकिने फाराम AD-3027, USDA Program Discrimination Complaint Form (USDA कार्यक्रम भेदभाव उजुरी फाराम) भर्नुपर्छ वा USDA लाई सम्बोधन गरर पत्र पठाउनुहोस् । यो पत्रमा अनिवार्य रूपमा उजुरीकर्ताको नाम, ठेगाना, टेलिफोन नम्बर र कथित नागरिक अधिकारको उल्लङ्घनको प्रकृति तथा मितिका बराम नागरिक अधिकारको सहायक सेक्रेटरी (Assistant Secretary for Civil Rights, ASCR) लाई जानकारी दिनका लागि पर्याप्त मात्रामा हुने गरी कथित भेदभावपूर्ण कार्यको लिखित विवरण समावेश गर्नुपर्छ । भरिएको AD-3027 फाराम वा पत्र USDA लाई अनिवार्य रूपमा बुझाइनुपर्छ:

हुलाकमार्फत:

U.S. Department of Agriculture

Office of the Assistant Secretary for Civil Rights

1400 Independence Avenue, SW

Washington, D.C. 20250-9410; वा

फ्याक्स:

(833) 256-1665 वा (202) 690-7442; वा

इमेल:

Program.Intake@usda.gov

यो समान अवसर प्रदायक संस्था हो ।