वरमोंट WIC

कार्यक्रम र खाद्य गाइड

प्रभावकारी अगस्त २०१५

WIC WOMEN INFANTS CHILDREN

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH

WIC ले स्वस्थ खाना र अरु धेरै कुराहरु प्रदान गर्छ।

स्वस्थ खानाहरु

पोषण र स्वास्थ्य शिक्षा

स्तनपानमा सहयोग

स्वास्थ्य हेरविचारमा सल्लाह र सामुदायिक कार्यक्रम

कार्यक्रम गाइड

स्वस्थ खाना _____ २
पोषण र स्वास्थ्यशिश शिक्षा _____ ३
स्तनपान सहयोग
_____
४ स्वास्थ्य हेरविचारमा सल्लाह र सामुदायिक कार्यक्रम
_____
५ लाभ नविकरण
_____
६ wichealth.org प्रयोग गर्नुहोस्
_____
७ अधिकार, जिम्मेवारी र गोपनीयता
_____
८

खाद्य गाइड

फलफुल र तरकारीहरु
_____ १
२
डेरी
_____ १
६
अन्डा
दुध
चिज
टोफु
पेय सोयादुध
दहि

प्रोटिन _____ २०
सिमि,दाल,केराउ
बदाम,बटर
डब्बाको माछा

मात्र अन्न _____ २२
मात्र अन्न रोटि
रोटि
खैरो चामल
पुरा गंहुको पास्ता

अन्न _____ २६
चिसो अन्न
तातो अन्न

रस _____ ३०
बच्चाको लागि
आइमाइको
लागि
शिशु खाद्य _____ ३३
शिशु फल र तरकारी
शिशु अन्न
शिशु मासु
शिशु फर्मुला(insert

स्वस्थ्य खाना

WICको अंशको रूपमा, तपाईं र तपाईंको परिवारको लागि पौष्टिक खाना भरिएको मासिक खाना लाभ प्राप्त हुनेछ। तपाईंले प्राप्त गर्ने आफ्नो खानाको लाभ तपाईं गर्भवती वा स्तनपान हुनुहुन्छ र तपाइको बच्चा ५ वर्ष सम्मको छ भने त्यसमा निर्भर हुन्छ। WICको खाद्य पदार्थ तपाईंले किन्ने खाद्य पदार्थको पूरक हो र यसले तपाई र आफ्नो बच्चालाई हरेक अवस्थामा बढ्न चाहिने महत्वपूर्ण पोषण प्रदान गर्दछ।

डेबिट कार्ड जस्तै तर खानाको लागि काम गर्ने आफ्नो वरमोंट WIC कार्ड प्रयोग गरेर आफ्नो मासिक खाना प्याकेजको पहुँचमा हुनु हुनेछः हरेक महिनाको सुरुमा WICको खानाको लाभ तपाइको खातामा लोड हुनेछ , र प्रत्येक पटक तपाईंले WIC कार्ड बाट किनमेल गर्दा तपाईंले किनेको आइटम तपाइको खाताबाट घट्छ।

तपाई प्रमुख किराना पसलहरु जस्तै Hannaford, Shaw's, र Price Chopper Hannaford साथै धेरै स्थानीय साना किराना पसलहरुमा किनमेल गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईंले चाहेको ब्रान्डहरु छनौट गर्न, र तपाईंले चाहनु भएको समान छानेर किनमेल गर्न सक्नुहुनेछ ।

पोषण र स्वास्थ्य शिक्षा

WICको अंश हुनुको प्रमुख लाभ तपाईं आफ्नो मेल खाने पोषण स्रोतको उपयोग गर्न सक्नुहुन्छ। एक WIC को पारिवारको रूपमा तपाईं पोषण सल्लाहकार संग भेट्न र तपाईंलाई महत्त्वपूर्ण हुने स्वास्थ्य लक्ष्यको बारेमा कुरा गर्न पाउनुहुन्छ। पोषण शिक्षामा केहि गतिविधिहरु र घटनाहरू समावेश हुनेछ जस्तै : आफ्नो बच्चाको संकेत बुझ्ने; खेलसमुह जसले आफ्नो परिवार संग सक्रिय भएर समर्थन गर्ने; र तपाइको समय भान्छा र टेबलमा बितउन प्रेरित गर्न कुकिंग कक्षा दिने। तपाईं लागि सबै भन्दा राम्रो काम भनेर तरिकामा यी लाभ उपयोग गर्न सक्छन् । तपाईंको लागि सबै भन्दा राम्रो सुहाउने तरिकामा तपाई यी लाभहरु उपयोग गर्न सक्नुहुन्छ:

आफ्नो बच्चा संग क्रियाकलापहरु

जिल्लाको फेसबुक पेज वा वेबसाइट भ्रमण गर्नुहोस् , वा आफ्नो क्षेत्रमा के भइरहेको पत्ता लगाउन फोन गर्नुहोस् ।

अनलाइन सिक्ने

आफ्नो मिल्ने समयमा सिक्न र नया जान्न wichealth.org मा हेर्नुहोस् ।

व्यक्तिगत परामर्श

आफ्नो पोषणविद् वा स्तनपान सल्लाहकार संग कुरा गर्न एउटा मिति तय गर्नुहोस् । भेटघाटको लागि तालिका उपलब्ध छ।.

तपाईंको खानाको लाभ हरेक ३ महिनामा जारी गरिनेछ जसमा तपाई संग पोषण भ्रमणको लागि WIC जोड्ने त्रैमासिक विकल्प हुनेछ, जसले तपाईं र तपाईंको परिवारको इच्छा पुरा गर्नेछ।.

स्तनपानमा सहयोग

तपाइले गर्न सक्नुहुन्छ! तपाइको स्तनपानको सफलताको लागि योजना बनाउनुहोस

स्तनपान बारे जान्नुहोस्, पढ्नुहोस्, कक्षा लिनुहोस् । आफ्नो WIC स्तनपान परामर्शदाता र अन्य स्तनपान समर्थकहरु संग कुरा गर्नुहोस् ।

मदत गर्नुहोस् , योजना अगाडी सार्नुहोस् । आफ्नो परिवार र साथीहरू संग योजना शेयर गर्नुहोस् । तपाईको सफलता को लागि समर्थन र सहयोग प्राप्त गर्न आफ्नो डाक्टर र रोजगारदाता संग काम गर्नुहोस् ।

विश्वस्त हुनुहोस् । धेरै आमाहरु आफ्नो बच्चाहरुको लागि सहि मात्रामा दूध तयार पार्छिन् । तपाईंको दूध बच्चाहरुको हरेक चरणको विकासको लागि उत्तम छ।

WICले सहयोग गर्छ! हामी सफल आमा हुन सहयोग गर्छौं।

तपाईंलाई पहिलेनै थाहा छ कि स्तनपान तपाईं र तपाईंको बच्चा लागि सबै भन्दा राम्रो कुरा हो। के तपाईंलाई थाहा थियो कि वरमोंटका ९०% आमाहरुले स्तनपान शुरु गरेका छन् ? वरमोंट WIC तपाईंको स्तनपानको लक्ष्य सफल पार्न मदत गर्न धेरै सेवाहरू प्रदान गर्दछ। जब तपाईं र तपाईंको बच्चा स्तनपान सिक्न चाहनुहुन्छ , या तपाईं काममा फिर्ता जान तयार हुनुहुन्छ , तपाईं हरेक कदमको मदतको लागि WIC मा भर पर्न सक्नुहुन्छ।

- स्तनपान गराउने आमाको लागि थप WIC खाना
- स्तनपानको लागि सल्लाहकार साथी
- सामुदायिक दुग्ध सल्लाहकार सलाहकार र अन्य समर्थन सेवाहरूको लागि रेफर
- स्तन पम्प
- स्तनपान समुह र कक्षाहरु

ज्ञान +सहयोग +विश्वास =सफलता

"मलाई चाहिएको बेलामा WICको सहयोग पाइन्छ भन्ने थाहा पाउनु मेरो लागि सहयोग थियो "

healthvermont.gov/wic/food-feeding/breastfeeding

स्वास्थ्य हेरविचार रेफरल र समुदाय कार्यक्रम

WIC तपाइको समुदायको भाग हो, र आफ्नो स्थानीय WIC कार्यालय समुदायमा राम्रो संग जोडिएको छ र यसले परिवारलाई तलका केहि कुराहरु संग जोडेर बलियो बनाउन सक्छ:

- गर्भावस्था र बाल हेरविचार
- दातको डाक्टर पत्ता लगाउने
- तपाई र तपाइको बच्चालाई धुम्रपान रोक्ने
- औषधि र रक्सीको दुरुपयोग सम्बन्धि परामर्श
- खोप
- अरु कार्यक्रम जस्तै घर भ्रमण, Head Start, र 3SquaresVT

तपाई WIC मा सामेल भएपछी, गर्भावस्थामा भएदेखि र तपाई बच्चाको ५ औं जन्मदिन भएसम्म यी सबै स्रोतहरू र लाभमा तपाईंको पहुँच हुनेछ।

उमेर ५ बर्षसम्म WIC संग रहने बच्चाहरु, स्वस्थ खुसी र स्मार्ट हुन्छन् ।

WIC2Five

लाभ नविकरण

WICले तपाइको गर्भावस्थाको समयमा र आफ्नो बच्चाको पहिलो पाँच वर्ष भरि स्वस्थ खाद्य पदार्थ, पोषण शिक्षा, स्तनपान समर्थन र स्वास्थ्य हेरविचार प्रदान गर्दछ।.

आफ्नो WIC लाभ कायम राख्न र आफ्नो WIC कार्ड सक्रिय राख्न दुई भागहरू छन्::

प्रत्यक बर्षमा २ पटक भेटघाट

परामर्श र आय समीक्षा। आफ्नो परिवारको स्वास्थ्य र पोषण संग सम्बन्धित विषयहरू बारे कुरा गर्न, र आफ्नो समुदायमा संसाधनको बारेमा सिक्न हामीलाई भेट्नुस । प्रत्येक वर्षमा एक पटक, हामी पनि तपाइको आय समीक्षा गर्छौं ।

र
क्रियाकलाप बर्षमा २ पटक

प्रत्येक WIC भेटघाटमा पोषण र स्वास्थ्य शिक्षा गतिविधि पूरा गर्नुहोस् । पोषण र स्वास्थ्य शिक्षा WICको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण फाइदा हो । तपाईंको WIC कार्यालयले पोषण शिक्षा र बच्चाको विकास गतिविधिहरु प्रदान गर्दछ। के र कहिले भाग लिने तपाइले छनोट गर्नुहोस् ।

भाग लिनुहोस्

तपाइको पोषण शिक्षा अनलाइन गर्नुहोस् !

तपाईं साइट भ्रमणमा पहिलो पटक खाता बनाउन आफ्नो ६ अंकको WIC घरेलू आईडी नम्बर चाहिन्छ। यदी तपाईं संग छैन भने, आफ्नो जिल्ला कार्यालयमा फोन गर्नुहोस्।

चरण 1: तपाईंको खाता सेट अप

क) wichealth.org मा जानुहोस्
ख) पहिलो समय यहा संवाद बक्समा सुरु बटनमा क्लिक गर्नुहोस्
ग) आफ्नो स्थानीय WIC जानकारीमा वरमोंट चयन गर्नुहोस्
घ) आफ्नो एजेन्सी छनौट गर्नुहोस् (एजेन्सी = आफ्नो WIC कार्यालय)
ङ)आफ्नो क्लिनिक छनौट गर्नुहोस् (क्लिनिक = आफ्नो WIC कार्यालय)
च)आफ्नो ६ अंकको घरेलू आईडी भर्नुहोस् (मेरो नम्बर .....हो)
छ)आफ्नो नाम, जन्म मिति र जात/बर्ण भर्नुहोस्
ज)तपाईं र तपाईंको बच्चाको बारेमा जानकारी भर्नुहोस्
झ)जारी क्लिक गर्नुहोस् र आफ्नो खाताको लागि फिल्ड भर्नुहोस्
ञ)जानकारी बचत गर्नुहोस र आफ्नो रुचि को पाठ सुरु गर्नुहोस् !

चरण 2: विषय छनौट

उदाहरण पाठ:

- राम्रो खानुहोस् - कम बिताउनुहोस्!
- स्वस्थ गर्भावस्था लागि तयारी
- तपाईंको शिशु लाई ठोस खाद्य ख्वाउन शुरू
- भोजन र नाश्ता सरल बनाउनु
- Picky Eaters खुवाउने रहस्य

चरण 3: अक्सर भ्रमण

कुनै पनि दिन, कुनै पनि समय:

- इन्टरनेट पहुँच भएको जुन सुकै ठाउँ बाट पूर्ण पाठ पाउनुहोस
- कम्प्युटर वा आफ्नो स्मार्टफोनको प्रयोग गर्नुहोस्
- आफ्नो पोषण शिक्षा को रूपमा पाठ गणना गर्नुहोस्

परिवारहरु के भनिरहेका छन् .....

"राम्रो वेबसाइट !! धेरै जानकारी र पछ्याउन धेरै सजिलो"

"मेरो आफ्नै घरको सुविधा मा, मेरो आफ्नै गति मा सिक्न सक्छु।"

"मलाई मन पार्ने कुरा म विषय छनौट गर्न सक्छु, र म यो दिन वा रात कुनै पनि समयमा गर्न सक्छु।"

सहभागी अधिकार र कर्तब्य तथा गोपनीयता अभ्यासहरू को सूचना

वरमोंट महिला, शिशुहरु र बच्चाहरु (WIC)को कार्यक्रमको सहभागीको रूपमा, म निम्न कुराहरु बुझ्दछु :

१. WIC प्रमाणीकरण समयावधि सहभागी अनुसार भिन्न हुन्छः

क. जन्मिनु भन्दा छ सप्ताह सम्म गर्भवती महिला,;

ख. शिशुहरु / स्तनपान गराउने महिला, शिशुको पहिलो जन्मदिन देखि महिना सम्म ;

ग. केटाकेटी , उमेर बाह्र महिना देखि पाँच वर्ष सम्म अवधि को लागि; र

घ. गैर-स्तनपान महिला, जन्मिनु भन्दा छ अगाडी सम्म ।

२. जब मेरो र / वा मेरो बच्चाहरुको आधिकारिक अवधि समाप्ती हुन्छ , WIC कार्यक्रमको फाइदा पनि अन्त हुन्छ ।

३. म पोषण र स्वास्थ्य, जसमा पोषण शिक्षा, स्तनपान सहयोग , WIC खाद्य पदार्थ, रअन्य स्वास्थ्य सेवा गर्न रिफरको बारेमा जानकारी प्राप्त गर्दछु ।

४.म WIC फाइदा जारी राख्न सबै प्रमाणीकरण र पोषण शिक्षा भेटघाट गर्छु ।

५. WIC कार्यक्रमलाई दिइएको जानकारी गोप्य रूपमा राख्न मलाई अधिकार छ ।

मलाई थाहा छ कि WIC सहभागी जानकारी निम्न कार्यक्रम संग साझेदारी हुन सक्छ :घर भ्रमण कार्यक्रम, फस्टर अभिभावक सेवा, खोप , र गर्भावस्था जोखिम आकलन निगरानी प्रणाली (PRAMS)। WICले अन्य कुनै संस्थासँग जानकारी बाँड्न सूचना को एक अलग विज्ञप्ति आवश्यक पर्छ ।

६. स्वास्थ्यको वरमोंट आयुक्तले WICमा मेरो सहभागिता बारे गैर-WIC उदेश्यको लागि प्रयोग र प्रकट गर्न सक्नेछन, राज्य र स्थानीय WIC कार्यालय र मात्र निम्न कार्यक्रमको लागि प्रयोग गर्न पाउनेछः कार्यक्रम प्रशासनको लागि, अन्य कार्यक्रम संग समन्वय र WIC सेवाहरू र गतिविधिहरु सुधारको लागि ।

७. जाति / बर्णको जानकारी सांख्यिकीय रिपोर्टिङको लागि मात्र जम्मा गरिएको हो र यसले WIC कार्यक्रममा मेरो सहभागितामा असर गर्दैन। जुनसुकै जाति, रंग, राष्ट्रियता , उमेर, अपांग , या लिंग भएतापनि WIC कार्यक्रममा सहभागिताको लागि योग्यताको स्तर सबैलाई समान हुन्छ ।

८. मैले प्रदान गरेको जानकारी WIC कर्मचारीले प्रमाणित गर्न सक्छन । मैले झूटो जानकारी प्रदान गरे भने, मलाई WIC लाभ प्राप्त नहुन सक्छ; मैले पहिलेनै खरिद गरेको WIC खाद्य पदार्थको पैसा फिर्ता गर्नु पर्छ ; र मलाई राज्य र संघीय व्यवस्था अन्तर्गत मुद्दा चलाउन सकिनेछ ।

WIC कार्यक्रम सहभागिताको अधिकारहरु:

- यदि म मेरो WIC योग्यता वा लाभ सम्बन्धि निर्णयमा सहमत भईन भने, म र मेरो प्रतिनिधि जस्तै नातेदार / मित्र / कानूनी सल्लाह वा अन्य प्रवक्ता (हरू)ले सूचना आएको ६० दिन सम्म अपिल गर्न र निष्पक्ष सुनवाई लागि तथा आपत्तिको कारण प्रस्तुत गर्न सोध्न सक्नुहुन्छ ।

- निष्पक्ष सुनवाई अनुरोध गरेको सूचना कुनै स्थानीय WIC कार्यालय बाट वा राज्य WIC कार्यालय प्राप्त हुन सक्छः

- स्वास्थ्य वरमोंट विभाग, WIC कार्यक्रम, १०८ चेरी सडक, पो. ब.न. ७० , बर्लिङ्टोन, VT ०५४०२-००७०

तपाईं १-८००-६४९-४३५७ मा हामीलाई कल गरेर सुन्न अनुरोध गर्न सक्नुहुन्छ ।

- निष्पक्ष नतिजा विचाराधिन भएको अवस्थामा लाभ जारी राख्न अनुरोध गर्न सक्नुहुन्छ । असछम भएको सूचना आएको १५ दिन भित्र अनुरोध दायर हुनुपर्छ। तरपनि , कुनै पनि लाभ सहभागीको प्रमाणीकरण अवधि पछि जारी गर्न सकिन्न ।

- WIC एक बराबर अवसर दिने कार्यक्रम हो ।यदि म आफु जात,रंग,राष्ट्रियता,लिंग,उमेर वा अशक्तताको कारणले भेदभाव भएको विश्वास छ भने म कृषि सचिव, वाशिंगटन, डीसी, सिधै २०२५० , वा WIC कर्मचारीको सहयोगको लागि अनुरोध गर्न सक्छु ।

WIC कार्यक्रम सहभागीका जिम्मेवारीहरु :

१. WICलाभकोहानीबाटजोगिन,मैले सबै WIC भेटघाटगर्नु पर्छ।

२. यदि मैले WIC भेटघाट गर्न नसक्ने भए म पुनः कार्यसूची बनाउन अग्रिम कल गर्नेछु । यदि मैले पुन प्रमाणीकरण वा पोषण शिक्षा कक्षा छुटाएभने WIC लाभ कम हुन सक्छ।

३. म मेरो ठेगाना परिवर्तन हुँदा वा फरक शहर वा राज्यमा सर्दा म WIC कर्मचारीलाई सुचित गर्छु ता कि मेरो WIC फरक जिल्ला वा राज्यमा सार्न सकिन्छ ।

४. WIC खाद्य पदार्थ भाग लिने परिवार सदस्यको लागि हो । म WIC लाभ बेच्ने वा अरु कसैलाई मेरो WIC लाभ दिने छैन र म मेरो खाना लाभ परिवर्तन गर्न आवश्यक भएमा WIC मा सम्पर्क गर्नेछु ।

५. सबै सूत्र / चिकित्सा खाना सटही WIC कार्यालयमा हुनु पर्छ। कुनै पनि प्रयोग नगरिएको शिशु सूत्र सधैं WIC कार्यालयमा फर्काउनु पर्छ।

६. म मेरो WIC कार्ड सुरक्षित स्थानमा राख्छु , र मेरो घरेलु अतिरिक्त प्रमुख वा प्रतिनिधिको रूपमा WIC खरिद गर्ने बाहेक कसैलाई मेरो व्यक्तिगत पहिचान नम्बर दिन्न ।

७. यदि मेरो वरमोंट WIC कार्ड हराएको वा चोरी भएको छ भने, म तुरुन्तै WIC कार्यालयमा जानकारी गराउछु । मलाई थाहा छ कि यो वर्तमान महिनाको लाभ प्रतिस्थापन गर्न सम्भव हुनेछैन ।

८. म बुझ्छु की WIC लाभ तोकिएको महिना भित्र WICको अधिकृत पसलहरुमा किन्नेछु र जललाई दिइएको हो उ सहभागीले मात्र प्रयोग गर्नेछ र प्रयोग नगरिएको लाभ भविष्य महिनामा पुरा गरिने छैन।

९. स्टोरमा कार्ड प्रयोग गर्न मेरो घरेलू अतिरिक्त प्रमुख वा प्रतिनिधिको तालिमको लागि म जिम्मेवार छु।

१०. मेरो वैकल्पिक खरिददारले समान जिम्मेवारि पुरा गर्नेछन भन्ने निश्चित गर्न म जिम्मेवार छु।

अयोग्य , निलंबन, अभियोजन र नगद फिर्ता हुन सक्छ:

A. WIC लाभ दुरुपयोगले जस्तै साट्ने /बेच्ने वा WIC लाभ प्रयोग गरेर भनेर , मुद्रण, अनलाइन, वा अरु कुनै नगद क्रेडिट, वा गैर-खाद्य वस्तुहरूको तरिका लाई बेच्ने मनशाय राख्ने

B. WIC बाट स्वीकृत फूड्स सूचीमा नभएको खान किन्दा / प्राप्त गर्दा

C. Physical abuse, threat of physical abuse, or verbal abuse to WIC or grocery store staff. शारीरिक दुर्व्यवहार, शारीरिक दुरुपयोगको खतरा, वा WIC वा किराना पसलको कर्मचारीलाई मौखिक दुर्व्यवहार

अमेरिकी कृषि विभागले जात , रंग, राष्ट्रियता , उमेर, असक्त, सेक्स, लिङ्ग पहिचान, धर्म, प्रतिशोध, र लागु भएसम्म राजनीतिक विश्वास, वैवाहिक स्थिति , पारिवारिक वा आमाबाबुको स्थिति, यौन अभिमुखीकरण, वा सबै वा एक व्यक्तिको आयको भाग कुनै सार्वजनिक सहयोग कार्यक्रमबाट आएको, वा रोजगार वा कुनै कार्यक्रम वा गतिविधि वा विभाग द्वारा आयोजित आनुवंशिक जानकारी सुरक्षित राख्ने कुरामा भेदभाब हुन प्रतिबन्ध गर्दछ । (सबै निषेध गरिएका कुरा सबै कार्यक्रम र / वा रोजगार गतिविधिहरुमा लागू हुनेछैन ।)यदि तपाईं भेदभावको लागि नागरिक अधिकार कार्यक्रममा गुनासो फाइल गर्न चाहनुहुन्छ भने, यूएसडीए कार्यक्रम भेदभाव शिकायत फारम भर्नुहोस् अनलाइनमा http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html वा कुनै पनि यूएसडीए कार्यालयमा फेला पार्न सक्नुहुन्छ, वा (८६६)६३२ -९९९२ मा कल गरेर फारम अनुरोध गर्नु सक्नुहुन्छ। चाहिएको सबै जानकारी फर्ममा भरेर तपाईं पत्र लेख्न सक्नुहुन्छ । तपाइको पुरा भरिएको फर्म हामीलाई पठाउन सक्नुहुन्छ :अमेरिकी कृषि बिभाग , निर्देशक , Adjudication को कार्यालय, १४०० Independence Avenue, S.W., वाशिंगटन, डीसी २०२५०-९४१०, फ्याक्स (२०२)६९०-७४४२ , वा इमेल program.intake@usda.gov बहिरा, वा सुन्न गाह्रो हुने वा बोल्न नसक्नेले सम्पर्क गर्नुहोस संघीय रिले सेवा मार्फत यूएसडीएमा (८००)८७७ -८३३९ वा (८००)८४५-६१३६ (स्पेनिश)। यूएसडीए बराबर मौका प्रदायक र रोजगारदाता हो ।

WICमा किनमेलको लागि सुझावहरु

तपाईं किराना पसल जानु अघि:

- आफ्नो परिवार खाद्य **फाइदाहरूको सूची पुनरावलोकन** गर्नुहोस् र यस पुस्तिकालाई आफ्नो मनपर्ने WIC ब्रान्डहरु चिन्न प्रयोग गर्नुहोस् । मेनु र आफ्नो किराना सूची बनाउन योजना बनाउनुहोस् ।
- **विशेष आकारका अनुमति प्राप्त उत्पादनहरुमा विशेष ध्यान दिनुहोस।**

स्टोरमा तपाईंले संगै लाने कुराहरु :

- यस खाद्य गाइड
- WIC कार्ड
- कूपन वा स्टोर
- किराना सूची
- पुन प्रयोग हुने झोला
- WIC Shopper एप

सहभागी किराना पसलहरुमा किन्ने

सबै उत्पादनहरु हरेक भण्डारमा उपलब्ध छैनन् । यदि WIC वस्तु तपाईं आफ्नो स्टोरमा थप्न चाहनुहुन्छ भने ग्राहक सेवा डेस्क मा तिनीहरूलाई सोध्नुहोस् ।

WIC-अनुमोदित पसलहरुको पूर्ण सूचीको लागि आफ्नो WIC कार्यालयमा सम्पर्क गर्नुहोस्। किनमेल संसाधन र स्टोर सूची healthvermont.gov/wic/eWIC.aspx मा पनि उपलब्ध छन्।

The Shopping with WIC भिडियोले तपाइलाई WIC कार्डले किनमेल गर्ने साधारण तरिका देखाउँछ। YouTube मा वा healthvermont.gov/wic/shop_eWIC.aspx मायोहेर्नुहोस्

भण्डारमा सही उत्पादनहरु पहिचान गर्न **WIC Shopper स्मार्टफोनको एप प्रयोग गर्नुहोस्।** App स्टोर वा गुगल प्ले बाट यो डाउनलोड गर्नुहोस् ।

आफ्नो WIC कार्ड ध्यान पुर्वक ह्यान्डल गर्नुहोस्

आफ्नो WIC कार्यालय वा ग्राहक सेवामा १-८५५-७६९-८८९० मा हराएको वा चोरी भएको कार्ड तुरुन्तै रिपोर्ट गर्नुहोस् ।

परिवार खाद्य लाभ परिवर्तन हुन्छ

आफ्नो लाभ परिवर्तन गर्न आफ्नो स्थानीय WIC कार्यालयमा सम्पर्क गर्नुहोस्।

WIC खाद्य पदार्थ फर्काउन सकिँदैन.

WIC खाद्य पदार्थलाई नगद वा अन्य वस्तुहरू साटनको लागि स्टोरमा फर्काउन सकिँदैन।

वरमोंट WIC

खाद्य गाइड

प्रभावकारी अगष्ट २०१५

फलफूलहरु र तरकारीहरू

विभिन्न किसिमको भिटामिन, खनिज र फाइबर प्रदान गर्दछ

रकम	महिलाको लागि प्रति महिना $११ बच्चाको लागि प्रति महिना $८
आकार	कुनै पनि आकारको कंटेनरहरु,एकल सर्विंग बाहेक प्रतिबंध
	सेतोआलु:ताजामात्र चिनीनमिसिएको,बोसोवातेल डब्बाकोफलरसमापैकहुनुपर्छ, सिरपहुन्न जडीबुटी,मसला,सलादकिट वापार्टिट्रे हुन्न सुकेकाफलवातरकारीहुन्न साल्सा,पाकेकोटमाटर,टमाटरससयापेस्टहुन्न
बिबिधताहरु	ताजा, जमेको वा डब्बाको (बिस्तृत अर्को पृष्ठमा हेर्नुहोस्) नियमित वा कम सोडियम अनुमति प्राप्त जैविक

कुनै पनि ब्रान्ड अनुमति छ

फलफूलहरु र तरकारीहरू (जारी)

ताजा

अनुमति भएको: कुनै पनि किसिमको ताजा, जैविक वा गैर-जैविक, फल र तरकारी,ताजा आलु सहित

शायद पुरा ,काटिएको ,झोलामा राखिएको वा प्याक गरिएको

अनुमति नभएको: सलाद बर आइटम, सलाद किट,थपिएको खाना आइटम संग पार्टी ट्रे (डुबेको , ड्रेसिङ,नट) हुन्न

फल टोकरी, सुकेका फल / तरकारी हुन्न

जडीबुटी, मसला वा खाद्य फूल हुन्न

जमेको

अनुमति भएको : कुनै किसिमको ब्रान्ड र प्याकेज

कुनै आकार (एकल सर्विंग बाहेक)

चिनी वा कृतिम गुलियो नमिसिएको कुनै जैविक वा अजैविक सदा फल वा तरकारी

अनुमति नभएको: फल वा तरकारी नमिसिएको उत्पादन(पास्ता,चामल,चिज आदि)

सस संग तरकारी

डब्बाको

अनुमति भएको: कुनै ब्रान्ड र कन्टेनर (क्यान,जार,प्लास्टिक)

एकल सर्विंग बाहेक कुनै आकार

कुनै जैविक वा अजैविक फल वा तरकारी

पानी वा जुसमा हालिएको कुनै सादा फल वा फल मिश्रण

कुनै सादा तरकारी वा तरकारी मिश्रण

अनुमति नभएको: फलको टुक्राहरू,चस्निको फल,चिनी थपिएको फल

मसलेदार वा क्रिम भएको तरकारी

साल्सा,सस(पिज्जा,स्पागेटीवा टमाटर),पाकेको टमाटर वा टमाटर पेस्ट

खर्च अनुमानको सहयोगको लागि यो तालिका प्रयोग गर्नुहोस्

प्रति पाउण्ड मुल्य	पाउण्ड					
	११/२	२	२१/२	३	३१/२	४
$0.६९	$१.०४	$१.३८	$१.७३	$२.०७	$२.४२	$२.७६
$0.९९	$१.४९	$१.९८	$२.४८	$२.९७	$३.४७	$३.९६
$१.४९	$२.२४	$२.९८	$३.७३	$४.४७	$५.२२	$५.९६
$१.९९	$२.९९	$३.९८	$४.९८	$५.९७	$६.९७	$७.९६
$२.४९	$३.७४	$४.९८	$६.२३	$७.४७	$८.७२	$९.९६
$२.९९	$४.४९	$५.९८	$७.४८	$८.९७	$१०.४७	$११.९६

धेरै फलहरु र तरकारीहरू खान मेरो बच्चाहरुलाई म कसरि सहयोग गर्न सक्छु?

साहसिक कार्य बाड । केही नयाँ फल र तरकारी प्रयास गर्नुहोस्। सँगै किन्नुहोस् र आफ्नो बच्चालाई छान्न दिनुहोस।

संग पकाउनुहोस् सलादको साग च्यात्न वा पिज्जामा तरकारीमाथि बाट हाल्न तपाइको बच्चालाई सिकाउनुहोस्।

संगै खानुहोस् आफ्नो बच्चा भोजन र नाश्तामा फल र तरकारीमा आनन्दित भएको हेरौं।

तिमि संगै लग बाटोमा हिड्दा छिटो नाश्ताको लागि आफ्नो झोला मा स्याउ, सुन्ताला वा काटेको तरकारी राख्नुहोस् ।

तपाइ सबैभन्दा बढी लाभ बनाउनुहोस्

मौसम मनाउनुहोस्। त्यो मौसमको सबै भन्दा राम्रो गुण र स्वादको ताजा तरकारी र फलफूल छान्नुहोस्।

डिब्बा वा जमेको कोसिस गर छिटो भाँडा माझ्न र कम समयमा बन्ने भएकोले डिब्बा र स्थिर फल र तरकारी सुविधाजनक हुन्छ, सजिलो भण्डारण र रेसिपी तयार गर्न सजिलो हुन्छ।

बस्तु सेलमा हुँदा धेरै किन्नुहोस् अक्सर प्रयोग हुने ताजा तरकारी वा फलको लागि, एक ठूलो आकारको झोला राम्रो खरीद हो।
धेरै लामो समय सम्म टिक्ने भएकोले डिब्बाको वा जमेको फल वा तरकारी सेलमा हुदा धेरै मात्रामा किन्नुहोस्।

सजिलो बनाउनुहोस् पुरा तरकारी र फलफूल किन्नुहोस्। खान तयार नास्ताको लागि धुने, काट्ने र फ्रिजमा राख्ने वा खाजा बक्स थपेर आफ्नो परिवार संग कुनै पनि समय आनन्द लिनुहोस्।

अन्डा

प्रोटिन र आइरनको राम्रो स्रोत

आकार	मध्य र ठुलो
प्रतिबन्ध	कुनै परिष्कृत वा विशेषता नभएको (ओमेगा-३ जैविक हुन्न
प्रकारहरु	पुरा दर्जन, सेतो वा खैरो

सबै ब्रान्ड अनुमति छ

दुध

प्रोटिन, क्यालसियम, र भिटामीन ए र डी को राम्रो स्रोत

प्रतिबन्ध	कुनै परिष्कृत वा विशेषता नभएको स्वाद नभएको जैविक नभएको घटेको-फ्याट (२%)

गाइको दुध	सबै ब्रान्ड अनुमति छ • पुरा: १२–२३ महिनाको बच्चाको लागि फ्याट (१%) वा बिना फ्याट (स्किम) • लाक्टोज नभएको • शेल्फ़ स्थिर (UHT) • फ्याट नभएको सुक्खा दुध पाउडर	आकार : गैलन, १/२ गैलन, १/४ कम-गैलन, १/२ गैलन, १/४ गैलन, १/२ गैलन, १/४ १/४ २५.६ oz (२ गैलन हुन्छ)
बाख्रा को दुध	Meyenberg को ब्रान्ड मात्र • पुरा तरल: १२–२३ महिनाको बच्चाको लागि • पुरा पाउडर : १२–२३ महिनाको बच्चाको लागि • कम फ्याट (१%) तरल • कम फ्याट (१%) पाउडर	Size: १/२ गैलन, १२ oz (३ चौथाई हुन्छ) चौथाई १२ oz (३ चौथाई हुन्छ)

१ चौथाई
= .२५ गैलन

१/२ (आधा) गैलन
= .५ गैलन

३ चौथाई
= .७५ गैलन

४ चौथाई
= १ गैलन

चिज

प्रोटिन र क्यालसियमको राम्रो स्रोत

आकार	८ oz र १६ oz
प्रतिबन्ध	आयातित वा डेली हुन्न स्वाद भएको हुन्न जैविक हुन्न स्ट्रिंग,च्यातिएको वा भिन्दै छोपिएको टुक्रा
प्रकारहरु	ढिक्का: Cheddar, Colby, Colby Jack, Monterey Jack, Mozzarella कम-फ्याटअनुमति (हल्का,धेरै हल्का,घटाइएको फ्याट,अति हल्का) टुक्रा : अमेरिकन

अनुमति प्राप्त रास्ट्रिय ब्रान्डहरु

अनुमति प्राप्त स्टोरको ब्रान्डहरु

टोफु

प्रोटिन र क्यालसियमको राम्रो स्रोत

आकार	१४ oz र १६ oz
प्रकार	रेशमको,नरम,कडा,र अत्ति कडा जैविक अनुमति

अनुमति भएको ब्रान्ड /उत्पादन

- रेशम
- कडा
- अत्ति कडा

- रेशम
- नरम
- कडा
- अत्ति कडा

- लाइट
  - रेशम
  - कडा

- कडा

सोया दूध पेय

प्रोटिन र क्यालसियम र भिटामिन डीको राम्रो स्रोत

आकार	६४ oz फ्रिजमा भएको ३२ oz शेल्फ़स्टेबल
प्रतिबन्ध	जैविक हुन्न अनुमति

भएको ब्रान्ड/आकार/उत्पादन

६४ oz फ्रिजवाला (१/२ गैलन)

- मौलिक
- भनिला

३२ oz शेल्फ़-स्टेबल (१ चौथाई)

- अल्ट्रा सोय मौलिक
- अल्ट्रा सोय भनिला

६४ oz फ्रिजवाला (१/२ गैलन)

- मौलिक

दहि

प्रोटिन र क्यालसियमको राम्रो स्रोत

आकार	३२ oz टब ४ oz कप को ४ पैक cups २ oz टबको ८ पैक
प्रकारहरु	पुरा दुधको दहि: १२-२३महिनाको बच्चाको लागि काम फ्याट वा फ्याट नभएको: आइमाई र २-५ बर्षको बच्चाको लागि जैविक अनुमति छ

अनुमति प्राप्त रास्ट्रिय ब्रान्डहरु

३२ oz टब
- कुनै स्वाद

३२ oz टब
- ग्रिक;कुनै स्वाद

२ oz टबको ८ पैक
- कुनै स्वाद

३२oz टब
- ग्रिक;कुनै स्वाद

२ lbs (३२ oz) टब
- सादा
- ग्रिक;कुनै स्वाद

३२ oz टब
- सबै प्राकृतिक; कुनै स्वाद
- ओइकोज ग्रिक; कुनै स्वाद

३२ oz टब
- नरम र क्रिमि ; कुनै स्वाद
- ग्रिक;कुनै स्वाद

४ oz कपको ४ पैक
- ग्रिक;कुनै स्वाद

२ oz टबको ८ पैक
- YoKids सक्किजर ;कुनै स्वाद

अनुमति भएको ब्रान्ड

३२ oz टब
- कुनै स्वाद

३२ oz टब
- कुनै स्वाद

३२ oz टब
- कुनै स्वाद
- प्रेरणाको स्वाद ग्रिक ;कुनै स्वाद

३२ oz टब
- कुनै स्वाद

Dairy

सिमी, दाल, मटर

प्रोटिन,फलाम र फाइबरको राम्रो स्रोत

आकार	१५ oz देखि १६ oz क्यान १lb पैक, सुकेको
प्रतिबन्ध	चिनी, फ्याट वा तेल नमिसिएको तरकारी,फल,वा मासु नमिसिएको सुप नमिसिएको
प्रकार	डब्बाको वा सुकेको कुनै प्रकारको परिपक्व सिमि,मटर वा दल नियेमित वा कम सोडियम जैविक अनुमति छ

सबै ब्रान्ड अनुमति प्राप्त छ

मक्खन बदाम

प्रोटिनको राम्रो स्रोत

आकार	१६ oz द खि १ ८ oz सम्म (प्लास्टिक वा ग्लास जार)
प्रतिबन्ध	घटाइएको फ्याट हैन काम सोडियम हैन जैविक हैन ic बिशेष मक्खन बदाम हैन मक्खन पोतिएको बदाम हैन बस्तुमा मिसिएको वा स्वादिलो हैन
प्रकार	चिल्लो र मोटो

अनुमति भएको रास्ट्रिय ब्रान्ड

साधारण Jif हुन्न

प्राकृतिक Jif हुन्न

फ्याट घटाइएको Jif हुन्न

प्राकृतिक Skippy हुन्न

फ्याट घटाइएको Skippyहुन्न

जविक हुन्न

अनुमतिप्राप्तस्टोरब्रान्ड

कुनै पनि स्टोर ब्रान्ड

सिमि र मक्खन बदामक विकल्पहरु

यदि आफ्नो परिवार खाद्य फाइदाहरू सूचीले देखाउँछ भने: 1 बदाम बटर/सिमि/ मटर,तपाईं किन्न सक्नुहुन्छ

१६ OZ सुखापेक
सिमि,दाल,मटर

वा

१६–१८ OZ जार
मक्खन बदाम

४ क्यान १५–१६ OZ सिमि

डब्बाको माछा

प्रोटिनको राम्रो स्रोत

आकार	मिसिएको र ३०OZ सम्म मिल्ने	
प्रतिबन्ध	डब्बा मात्र , पाउच हुन्न	
चंक हल्का टुना	आकार :	
	पानि वा तेलमा प्याक गरिएको ५ OZ	
प्रकार:		
सालमोन	प्रकार :	आकार:
	पानि वा तेलमा प्याक गरिएको	५ OZ, ६OZ, ७.५ OZ,र १५ OZ
सार्दीन	प्रकार	आकार :
	पानि वा तेलमा प्याक गरिएको (हड्डी र छाला पनि हुन् सक्छ)	३.७५ OZ

सबै ब्रान्डलाई अनुमति छ

पुरा दाना छनोट:

तपाइले पुरा दाना छनोट गर्दा तपाइको परिवार खाद्य लाभ सुचीमा सबै ओउंस हुने गरि (१६,३२,४८वा ६४ oz) रोटि,दाल,भात वा पास्ता छान्नुहोस्

जस्तै,तपाइले ३२ ओउंस संग बराबर हुनेगरि १ ब्रेडको टुक्रा र १ पाउण्ड खैरो चामल ;वा ४८ ओउंस संग बराबर हुनेगरि पुरा सेतो पस्ताको १६ oz बक्स र खैरो चामलको ३२ ozको ब्याग किन्न सक्नुहुन्छ

३२ oz =

१ lb (१६ oz) लोफ +

१lb (१६oz) ब्याग चामल

४८ oz =

१६oz बक्स पास्ता +

३२oz ब्याग चामल

तपाइको बच्चालाई स्वस्थ खानाको बारे मा सिकौनुहोस

खानाले कसरि बढ्न र बलियो बनाउन सहयोग गर्छ भनेर भन्नुहोस

- **गेडागुडीले** बढ्न र सिक्न शक्ति दिन्छ
- **पुरा दानामा** भएको फाइबरले उनीहरुलाई भित्र स्वस्थ राख्छ
- **तरकारी र फलफूलले** रोग संग लड्न र सुरछित रहन सहयोग गर्छ
- **दुधले** हाड र दातलाई बलियो बनाउछ
- **मासु र सिमिले** स्वस्थ रगत ट बलियो मांसपेशी बनाउछ .

सबै भन्दा राम्रो आफैले खाएर उनीहरुलाई देखाउनुहोस !

पुरा दाना भएको ब्रेड

फाइबरको राम्रो स्रोत

आकार	१६oz (१ lb)
प्रकार	१००%पुराफिटो,पुरा दाना

अनुमति पाएका रास्ट्रिय ब्रान्ड/उत्पादन

- धातु जमिनको पिठो

- १००% पुरा पिठो

- धातु जमिनको १००% पुरा पिठो
- धेरै पातलो १००% पुरा पिठो
- हल्का स्टाइल,नरम पिठो

- पुरानो पुरा पिठो

- १००% पुरा पिठो

- १००% पुरा पिठो
- पुरा पिठो मह र जौ
- पुरा पिठो धेरै दाना

- काटिएको Rye
- Swirl १००% पुरा पिठो Cinnamon w/ Raisins

- १००% पुरा पिठो

अनुमति प्राप्त स्टोर ब्रान्ड / उत्पादन

- १००% पुरा पिठो

- १००% पुरा पिठो

- १००% पुरा पिठो

- १००% पुरा पिठो

- १००% पुरा पिठो
- नुन नमिसिएको १००% पुरा पिठो

Whole Grains

रोटि

फाइबरको राम्रो स्रोत

आकार	१६ oz (१ lb)
प्रकार	१००%पुराफिोमकै

अनुमति प्राप्त स्टोर ब्रान्ड / उत्पादन

- सेती मकै
- पुराफिो
- पहेलो मकै

- सेतो मकै,टाको स्टाइल
- पुराफिो, Fajita स्टाइल

- सेतो मकै
- पुराफिो

- मकै
- पुराफिो
- पुराफिो, Fajita

- पुराफिो,नरम टाको
- पुराफिो, Fajita
- धेरै पातलो पहेलो

- पुराफिो

खैरो चामल

फाइबरको राम्रो स्रोत

आकार	१४ ozदेखि १६ oz सम्मको प्याकेज २८ ozदेखि ३२ oz सम्मको प्याकेज
प्रतिबन्ध	थपिएको चिनी,फ्याट,तेल वा नुन हुन्न
प्रकार	नियमित,तत्काल पाक्ने,चाडो पाक्ने,ब्याग मा उम्लने,जैविक हुन्छ

सबै ब्रान्ड अनुमति छ

पुरा पिठोको पास्ता

फाइबरको राम्रो स्रोत

आकार	१६ oz
प्रकार	१००% पुरा पिठो पास्ता

अनुमति भएको ब्रान्ड उत्पादन

bionaturæ

- पुरा पिठो
  - Elbows
  - Fusilli
  - Penne Rigate
  - Spaghetti

Essential EVERYDAY

- पुरा पिठो
  - Elbows
  - Penne
  - Rotini
  - Spaghetti
  - पातलो Spaghetti

GIA RUSSA

- १०० %पुरा पिठो
  - Fettuccini
  - Spaghetti

LUIGI VITELLI

- जैविक पुरा पिठो
  - Penne Rigate

Shur Fine

- १००% पुरा पिठो
  - Spaghetti
  - Penne Rigate

DELALLO

- जैविक १००% पुरा पिठो
  - Capellini
    - Fusilli
    - Orzo
  - Penne Rigate
    - Shells

जैविक पुरा पिठो

- Angel Hair
- Spaghetti

HODGSON MILL

- पुरा पिठो
  - Angel Hair
  - Elbows
  - Spaghetti
  - Spirals
  - पातलो Spaghetti

चिसो अन्न

फलाम,भिटामिन बि,र फोलिकएसिडको राम्रो स्रोत

आकार १२ OZ देखि ३६ OZ सम्मका बक्स

प्रकार पुरा दाना

Gluten नभएको

- पुरा दाना हैन

अनुमति प्राप्त रास्ट्रिय ब्रान्ड उत्पादन

GENERAL MILLS

Cheerios Original Cheerios

Multi-Grain

- Corn Chex

Rice Chex

Wheat Chex

Fiber One Honey Clusters

Kix Plain

Kix Berry

Total

Wheaties

Kellogg's

- Corn Flakes

Frosted Mini Wheats: Original,र Little Bites

Mini-Wheats (चिसो नापरियको)

Mini-Wheats Touch of Fruit in the Middle, Raspberry

Rice Krispies (gluten free)

- Rice Krispies (plain)

Post

Banana Nut Crunch

Grape Nuts

Grape Nut Flakes

- Oats को Honey Bunches Honey Roasted

Oats को Honey Bunches Vanilla Bunches

QUAKER

Life

Oatmeal Squares Hint of Cinnamon

Oatmeal Squares Hint of Brown Sugar

Cereals

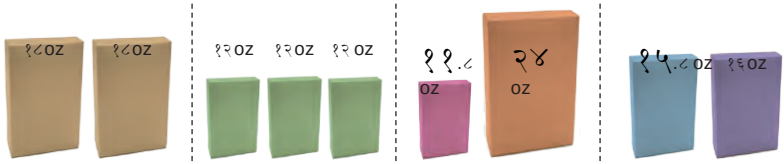
चिसो अन्न (जारी)

अनुमति भएको ब्रान्ड/उत्पादन

Best Yet Market	Bran Flakes • Corn Flakes • सुक्खाRice	Frosted Shredded Wheat Nutty Nuggets • भुटेको जौ
Essential Everyday	Bran Flakes • Corn Flakes • Crispy Rice • Crunchy Corn Squares	• Crunchy Rice Squares Frosted Shredded Wheat Nutty Nuggets • भुटेको जौ
Hannaford	Bran Flakes • Corn flakes • Crispy rice Crunchy Nuggets	Nutty Nuggets • Tasteeos • भुटेको मकै squares • भुटेको चामलSquares
IGA	Bite Size Frosted Shredded Wheat Bran Flakes • Corn Flakes	• मकै Squares • Crispyचामल • चामल Squares • Tasteeos
Price Chopper	Bran Flakes • Corn Flakes • Crispy Rice	Frosted Shredded Wheat Nutty Nuggets • Toasted Oats
Shur Fine	• Corn flakes • Corn Squares • Crisp Rice Frosted Shredded Wheat	• Rice Squares • भुटेको जौ Wheat Squares
TOPS Friendly Markets	Bran Flakes • Corn Flakes	• Crisp Rice Frosted Shredded Wheat • भुटेको जौ

३६ oz सम्म को अन्न किन्ने तरिका

तपाईं अन्नलाई आफ्नो परिवार खाद्य फाइदाहरू सूचीमा भएको कुल औंस सम्म जम्मा गर्न सक्नुहुन्छ ।



१८ oz
+ १८oz
३६oz

१२oz
१२oz
+ १२oz
३६oz

११.८ oz
+ २४.० oz
३५.८ oz

१५.८ oz
+ १६.० oz
३१.८oz

नास्ता बाट दिन शुरु हुन्छ

नास्ताले बच्चालाई सिक्ने शक्ति दिन्छ यदि नास्ता खाएनन भने तिनीहरु भोकाऊछन र उनीहरुलाई सोच्न र सुन्न गाह्रो हुन्छ उनीहरुलाई नास्ताको लागि योजना र रुटिन बनाउन सहयोग गर्नुहोस्

तातो अन्न

फलाम र फाइबरको राम्रो स्रोत

आकार ---- फरक पर्छ; तल ब्रान्ड/उत्पादन हेर्नुहोस

प्रकार---- ---पुरा दाना

Gluten-free

पुरा दाना हैन

अनुमति प्राप्त ब्रान्ड/उत्पादन

CREAM of RICE
- Gluten-Free, 14 oz

CREAM of WHEAT
- १ मिनेट,२८ oz
- २ 1/2 मिनेट,१४ oz र २८ oz
- १० मिनेट,२८ oz
- पुरा दाना (२ 1/2 मिनेट),१८ oz

MAYPO
- Maple Oatmeal, १४ oz
- Vermont Style Oatmeal, १९oz

QUAKER
- Original Instant Oatmeal Packets, 11.8 oz

पुरा दाना छान्नुहोस्

सरल स्विच बनाउनुहोस्। परिष्कृत-अन्न उत्पादनको ठाँउमा पुरा अन्न प्रयास गर्नुहोस्। सेतो ब्रेडको सट्टा १००% पुरा-सेतो ब्रेड ,र सेतो चामलको सट्टा खैरो चामल खानुहोस् ।

पुरा -गहुँ संस्करण प्रयास गर्नुहोस्। परिवर्तन को लागि माक्रोनिमा पुरा पिठो पास्ता,चिज वा टमाटर सस प्रयास गर्नुहोस् । परोठाको लागि मकैको रोटि र चिजले भरिएको परोठाको लागि पुरा पिठो रोटि s प्रयोग गर्नुहोस्।

छोराछोरीको अगाडी राम्रो मोडेल हुनुहोस। हरेक दिन खाना या नाश्तामा पुरा दाना दिएर र खाएर आफ्नो छोराछोरीको अगाडी राम्रो उदाहरण बसाल्नुहोस्।

Effective August 2015

बच्चाको लागि १००% जुस

भिटामिन सीको राम्रो स्रोत

आकार ६४ oz Shelf-stable
६४ oz फ्रिजको
१६ oz जमेको

Shelf-stable ६४ oz

अनुमति भएको राष्ट्रिय ब्रान्ड/उत्पादन

- कुनै स्वाद

- Appleस्याउ
- रातो अंगुरको जुस
- सेती अंगुरको जुस

- कुनै स्वाद

- कुनै स्वाद

- कुनै स्वाद

Shelf-stable ६४ oz

अनुमति भएको स्टोर ब्रान्ड/उत्पादन

- स्याउ
- अंगुर
- Berry Blend

- क्रान्बेरी ऐसेलु
- अंगुर
- सेतो अंगुर

- स्याउ
- अंगुर

ऐसेलु •अंगुर
- क्रान्बेरी
- क्रान्बेरी ऐसेलु

- सबै प्राकृतिक स्याउ
- अंगुर
- क्रान्बेरी ऐसेलु

फ्रिजको सुन्तला जुस ६४ oz

अनुमति प्राप्त ब्रान्ड

जमेको सुन्तला जुस १६ oz

अनुमति प्राप्त ब्रान्ड

महिलाको लागि १००% जुस

भिटामिन सीको राम्रो स्रोत

आकार	४८ oz Shelf-stable ११.५ oz र १२ oz जमेको

Shelf-stable ४८ oz

अनुमति प्राप्त रास्ट्रिय ब्रान्ड उत्पादन

- सबै स्वाद

- सबै स्वाद

- सबै स्वाद

Shelf-stable ४८ oz

अनुमति प्राप्त स्टोर ब्रान्ड उत्पादन

- स्याउ
- अंगुर
- तरकारी

जमेको ११.५ oz,१२ oz

अनुमति प्राप्त स्टोर ब्रान्ड उत्पादन

- १००% जुस
  - सबै स्वाद

- सुन्तलाको जुस
  - गाउको स्टाइल
  - मौलिक
  - मौलिक w/क्यालसियम
  - चोब नभएको
- Grapefruit juice

- Green peel strip
  - Any flavor

- पहेलो बोक्रा ताछिएको
  - सबै स्वाद

Juice

जब तपाइको बच्चा सबै कुरा गर्न सक्छ र ६ महिनाको हुन्छ , उसले ठोस खाना खान कोशिस गर्न तयार हुन्छ :

- सामान्य समर्थनले बस्न सक्ने।
- बस्तु सम्म पुग्न सक्ने र मुखमा हाल्न सक्ने ।
- उहाँले खान चाहदा मुख खोल्न सक्ने ।
- चम्चा हाल्दा मुख बन्द गर्न सक्ने र निल्न सक्ने ।

शिशुको फलहरु र तरकारीहरू

बिभिन्न किसिमको भिटामिन,मिनरल र फाइबर प्रदान गर्छ

आकार	४ oz कन्टेनर (एकल र २ पैक)
प्रतिबन्ध	चिनी,माड,चामल वा नुन नमिसिएको रात्री खाना हुन्न No dinners पाउच हुन्न
प्रकार	स्टेज २ वा दोस्रो खाना कुनै किसिमको एकल फल र तरकारी कुनै किसिमको मिसिएको फल र तरकारी

अनुमति प्राप्त ब्रान्ड्स

शिशु अन्न

फलामको राम्रो स्रोत

आकार	८ oz र १६ oz पैक
प्रतिबन्ध	फल,फर्मुला वा तरकारी नमिसिएको

अनुमति भएको ब्रान्ड/उत्पादन

- Oatmeal
- चामल
- Multigrain
- जौ र Quinoa

- पुरा दाना भएको Oatmeal
- पुरा दाना भएको चामल
- पुरा दाना भएको Multigrain

- Oatmeal
- चामल
- Multigrain
- पुरा पिठो
- जैविक खैरो चामल
- खैरो Oatmeal

शिशु मासु

प्रोटिन र जिंकको राम्रो स्रोत

आकार	२.५ oz जार
प्रतिबन्ध	नमिसिएको चिनी र नुन रात्री भोज हुन्न
प्रकार	स्टेज १ वा दोस्रो खाना कुनै प्रकार

अनुमति प्राप्त ब्रान्ड्स

WIC WOMEN INFANTS CHILDREN

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH

Vermont WIC
Vermont Department of Health
108 Cherry Street, PO Box 70
Burlington, VT 05402

healthvermont.gov/wic

wic@vermont.gov
१-८००-६४९-४३५७

WIC एकबराबर मौका प्रदायक हो।