NYS WIC Foods Guide

NEW YORK STATE | WIC Program

WIC चेक यहाँ राख्नुहोस्

सुझाव

के तपाईंलाई थाहा छ?

बिक्रेताहरूले सबै WIC स्वीकार्य खाना भण्डारण गर्नु आवश्यक छैन। थप निर्देशनको लागि वा तपाईंसँग प्रश्नहरू छन् भने आफ्नो स्थानीय एजेन्सीमा सम्पर्क गर्नुहोस्।

सहभागीका अधिकार

WIC सहभागीहरूलाई निम्न कुराहरूको अधिकार छ

- निष्पक्ष र सम्मानपूर्ण व्यवहार
- New York State मा WIC स्वीकार गर्न मान्यता प्राप्त कुनै किराना पसल वा फार्मेसीको प्रयोग गर्न
- अर्को WIC एजेन्सीमा स्थानान्तरण अनुरोध गर्न
- WIC कार्यक्रमका सुविधाहरू कहिले र किन समाप्त हुनेछ भनी अग्रिम थाहा पाउन
- गोपनीयता
- WIC द्वारा प्रस्तावित तयारी खानाको प्याकेज सहित सबै सेवाहरू प्राप्त गर्नुहोस्

WIC किन महत्त्वपूर्ण छ?

WIC ले स्वस्थ खाना र समग्रमा धेरै कुरा दिन्छ।

स्वस्थ खानाहरू

पोषण तथा स्वास्थ्य शिक्षा

स्तनपान सहायता

कार्यक्रम निर्दिष्टहरू

विषय-सूची

यस निर्देशिका प्रयोग गरेर 3
किनमेलको जाँच सूची 4
दूध 8
पनीर 9
दही 10
टोफू 11
सोयाका पेयहरू 11
अण्डा 12
सिमी, केराउ, मसुरो 13
बदामको बटर 14
डब्बामा राखिएको माछा 14
100% जुस 15
तरकारी तथा फलफूल 18
गेडागुडी 23
पूर्ण अन्न - पाउरोटी 27
पूर्ण अन्न - रोटी 29
पूर्ण अन्न - खैरो चामल 31
पूर्ण अन्न - पास्ता 31
स्तनपान 32
शिशुको खाना 33
किनमेल Q&A 35
तपाईंको WIC अपोइन्टमेन्टमा के ल्याउने 36

यो निर्देशिकाको प्रयोग गरेर

यस निर्देशिकाको उद्देश्य WIC खानाको किनमेल अझ सजिलो बनाउन मद्दत गर्नु हो।

NYS WIC ले ठूलो परिकारको पौष्टिक खाना प्रदान गर्छ। तपाईं किनमेल गर्ने क्रममा, खानेकुराको प्रकार अनुसार खरिद गर्दा रंगीन ट्याब प्रयोग गर्नुहोस्। तपाईंले किनमेल गर्दा उपलब्ध रहेको सामग्री र तपाईंको WIC चेकहरूको सूचीमा दिइएको आधारमा तपाईंको परिवारलाई मनपर्ने खाद्य वस्तुहरू छनोट गर्नुहोस्।

खाद्य पदार्थ मार्गदर्शनको तल दिइएका प्रतिमाहरू देख्नुहुनेछ। तपाईंको लागि तिनीहरूले WIC खाद्यहरू जान्न र पहिचान गर्नको लागि अगुवाको काम गर्नेछन्।

आफ्नो WIC खाद्यहरू जान्ने मौका पाउनुहोस्

यो "खरिद गर्न मिल्ने" लेबललाई हेर्नुहोस् यस क्षेत्रमा रहेको वस्तुहरू तपाईंको WIC चेकबाट खरिद गर्न सकिन्छ।	खरिद गर्न सकिन्छ
यो "खरिद गर्न नमिल्ने" लेबललाई हेर्नुहोस् यस क्षेत्रमा रहेका वस्तुहरू तपाईंको WIC चेकबाट खरिद गर्न सकिन्न।	खरिद गर्न नमिल्ने:
"कुनै पनि ब्राण्ड" केही WIC खाद्यहरू ब्राण्डको नाम अनुसार मात्रै उपलब्ध छन्। जब तपाईं यो झण्डा देख्नुहुन्छ, तपाईंले **कुनै पनि** ब्राण्ड यस विधा अन्तर्गत छनोट गर्न सक्नुहुन्छ।	कुनै पनि ब्राण्ड
WIC सुझावहरू उपयोगी WIC किनमेल सुझावहरू सिक्नको लागि यो तारालाई खोज्नुहोस्।	सुझाव

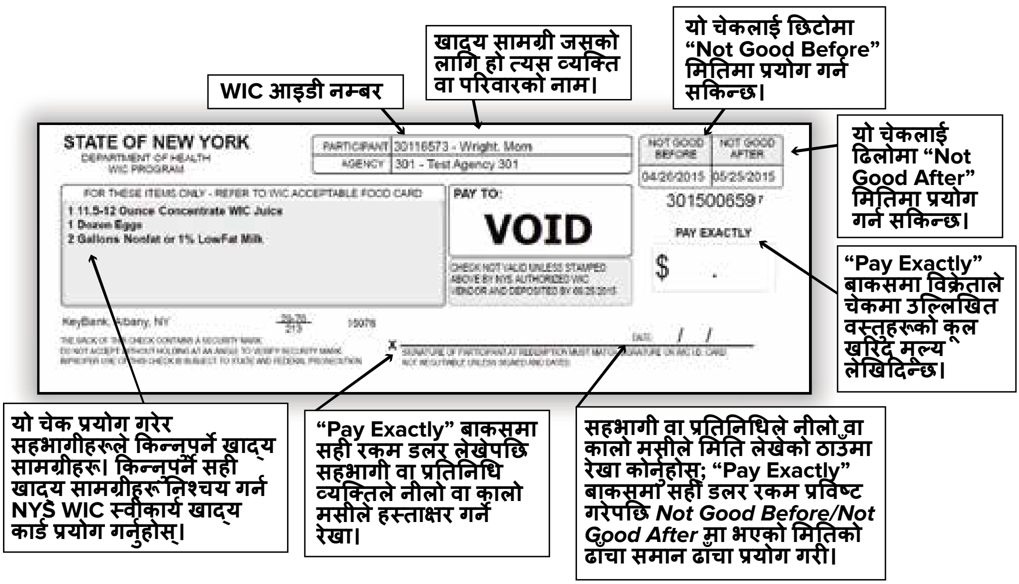
किनमेल जाँचसूची

1 तपाईंले किनमेल गर्नुअघि, यति कुराहरू याद गर्नुहोस्:

- ☐ तपाईंको **WIC आइडी** कार्ड
- ☐ यो **WIC खाद्य निर्देशिका**
- ☐ तपाईंको **हस्ताक्षर नगरेको WIC चेकहरू** मा **वैध मिति**

सुझाव

एक पटक जाँदाको अवधिमा मात्र प्रयोग सकिने चेकहरू मात्र लैजानुहोस्



किनमेल जाँचसूची

2 किनमेल गर्दा:

- ☐ तपाईंको WIC चेकमा दिइएको कुरा ध्यानपूर्वक हेर्नुहोस्।
- ☐ तपाईंले WIC स्वीकृत खाद्यहरू छनोट गर्न यस किनमेल निर्देशिका प्रयोग गर्नुहोस्।
- ☐ तपाईंको WIC चेकले कति वटा **(1 कन्टेनर)** र कति वजन **(64 आउन्स)** को उत्पादन प्राप्त गर्न सक्नु हुन्छ भनेर बताउने छ।

किनमेल जाँचसूची

3 चेकआउट गर्नु अघि:

- ☐ चेकमा दिइएको **सबै खाद्यहरू** सङ्कलन गर्नुहोस्।
- ☐ चेकआउट लेन खोज्नुहोस् जुन एक्स्प्रेस, नगद मात्रै वा स्वयं-चेकआउट होइनन्।

4 दर्ता गर्ने ठाउँमा:

- ☐ तपाईंको WIC वस्तुहरू चेकसँगै मिलाएर चेकआउट काउन्टरमा राख्नुहोस्।
- ☐ मिल्दोजुल्दो **हस्ताक्षर बिनाको** WIC चेकलाई यी वस्तुहरूको प्रत्येक समूह माथि राख्नुहोस्।
- ☐ क्यासियरलाई तपाईंले WIC चेकहरू प्रयोग गर्दै हुनुहुन्छ भनेर बताउनुहोस्।
- ☐ **कहिले पनि** आफ्नो WIC चेकहरूमा पहिलै हस्ताक्षर नगर्नुहोस्।
- ☐ क्यासियरले **PAY EXACTLY** बाकसमा जम्मा रकम लेखिसके पछि, **चेकमा हस्ताक्षर र मिति नीलो वा कालो मसीमा लेख्नुहोस्।**

किनमेल जाँचसूची

सुझाव

गर्नुहोस्:

- चेकहरूमा मिति यस प्रकार पेश गरिन्छ: महिना/दिन/वर्ष (उदाहरण: 04/28/2015)।
- अरू ढाँचाका मिति पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ जुन संयुक्त राज्यमा सामान्य छ (उदाहरण: 4/28/15, 04/28/15)।
- यदि सहभागी वा प्रतिनिधिले चेकमा मिति लेख्दा गल्ती गरेमा, सहभागी/प्रतिनिधिले मितिलाई एउटा धर्कोले काटेर, त्यसको माथि ठीक मिति लेख्नु पर्नेछ।

नगर्नुहोस्:

- महिना लेख्दा शब्दहरू प्रयोग गरेको उचित मानिने छैन (उदाहरण: अप्रिल 28, 2015)।
- चेकमा "मिति" लेख्नको लागि मितिको स्ट्याम्प प्रयोग गर्न मिल्ने छैन।

सुझाव

तपाईंको चेकमा क्यासियरले जम्मा रकम नलेखेसम्म आफ्नो WIC चेकहरूमा **पछि** हस्ताक्षर र मिति नलेख्नुहोस्।

दूध

क्याल्सियम, प्रोटिन, भिटामिन डी को राम्रो स्रोत

सुझाव

आफ्नो दूधको प्रकार जाँच्नुहोस्

तपाईंको WIC चेकले तपाईंले खरिद गर्नु पर्ने प्रचूर सामग्रीको सूची दिएको छ। तपाईंको WIC चेकमा छापिएको दूधको प्रकार खरिद गर्नुहोस्। (उदाहरणको लागि: चिल्लो नभएको, 1%, पुरै, ल्याक्टोज रहित, कोशेर, बाख्राको दूध)

खरिद गर्न सकिन्छ

कुनै पनि ब्राण्ड

गाईको दूध

सबैभन्दा ठूलो कन्टेनर वा WIC चेकमा सूचिबद्ध गरिए अनुसारको साइज खरिद गर्नुहोस् (ग्यालिन, 96 आउन्स, आधा ग्यालिन वा एक चौथाई)

बफाइएको/क्यानको दूध

12 आउन्स कन्टेनरको मात्रै

सुख्खा/पाउडर दूध

25.6 आउन्स कन्टेनर मात्रै

बफाइएको/क्यानको बाख्राको दूध

Meyenberg ब्रान्ड मात्र

12 आउन्स कन्टेनर मात्रै

खरिद गर्न नमिल्ने:

- फ्लेभर्ड, अर्गानिक वा चिनी मिसाइएको कन्डेन्स्ड दूध
- बटरदूध वा दूधमा क्याल्सियम थपिएको
- चिल्लो (2%) घटाइएको दूध

चीज

प्रोटिन र क्याल्सियमको राम्रो स्रोत

- पास्च्युराइज्ड प्रशोधित American, Monterey Jack, Mozzarella, Cheddar, Colby, Swiss, Muenster, Provolone वा यी चिजहरूमध्ये कुनैको मिश्रण
- ढिक्का वा टुक्राहरूमा खरिद गर्नुहोस्
- चेकमा रहेको आउन्सको मात्रामा हुनु अनिवार्य छ (1 वा बढि प्याकेज पनि हुन सक्छ)
- **कोशेर चीज** यदि तपाईंको WIC चेकमा छापिएको छ वा यदि पसलमा अरू कुनै प्रकारका चीज नराखेको खण्डमा

खरिद गर्न नमिल्ने:

- आयातित चीज
- क्र्याकर कटहरू
- फ्लेरभर्ड वा अर्गानिक चीज
- चीज खाद्यहरू, उत्पादनहरू वा स्प्रेडहरू
- टुक्राइएको, घोटिएको, काटिएको धागो वा स्टिक चीज
- एउटा-एउटा बेरिएको टुक्राहरू

दही

प्रोटिन र क्याल्सियमको राम्रो स्रोत

खरिद गर्न सकिन्छ

कुनै पनि ब्राण्ड

तपाईंको WIC जाँच सूची फ्याट सामग्री तपाईंले खरीद गर्नैपर्छ।

- ठ्याक्कै 32 oz. कन्टेनर वा अन्य वजन मिलाएर 32 आउन्स पुग्ने गरी।
- **कुनै ब्राण्ड:** plain, plain Greek, organic plain, organic plain Greek
- **कोशेर दही** यदि तपाईंको WIC चेकमा छापिएको छ वा यदि पसलमा अरू कुनै पनि कोशेर वस्तु उपलब्ध नभएको खण्डमा

खरिद गर्न नमिल्ने:

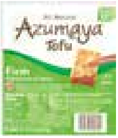
- स्वादयुक्त (जस्तै भनिला, फलफूल)
- मिश्रित अवयवहरू (ग्रानोला, क्यान्डी, आदि)
- जमाइएको दही
- पिउन मिल्ने/कुच्याउन मिल्ने दही

टोफु

प्रोटिन र क्याल्सियमको राम्रो स्रोत

खरिद गर्न सकिन्छ

14-16 आउन्स प्याकेजहरू



Azumaya:

Firm,
Extra Firm

House:

Premium वा
Organic – Soft,
Medium Firm,
Firm, Extra Firm

Nasoya:

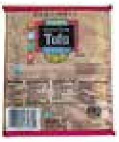
Organic –
Silken,
Lite Firm,
Firm,
Extra Firm

Nature's Promise:

Organic –
Firm

San Sui:

Soft, Firm,
Extra Firm



Wegmans:

Organic –
Firm

सोए पेय पदार्थहरू

प्रोटिन, क्याल्सियम र भिटामिन डी को राम्रो स्रोत

खरिद गर्न सकिन्छ

Pacific Natural Foods:

Ultra Soy – Original र Vanilla

अनुमति प्राप्त आकारहरू:

- 32 oz. कार्टुन

8th Continent:

Soymilk – Original र Vanilla

अनुमति प्राप्त आकारहरू:

- 64 oz. फ्रिजमा राखिएको कार्टुन

Silk:

Soymilk – Original

अनुमति प्राप्त आकारहरू:

- 32 oz. फ्रिजमा राखिएको कार्टुन
- 64 oz. फ्रिजमा राखिएको कार्टुन
- 128 oz. फ्रिजमा मल्टि-प्याक

Westsoy:

Organic Plus Soymilk – Plain

अनुमति प्राप्त आकारहरू:

- 32 oz. वा 64 oz. कार्टुन

Plus Soymilk – Vanilla

अनुमति प्राप्त आकारहरू:

- 32 oz. वा 64 oz. कार्टुन

अण्डाहरू

प्रोटिनको राम्रो स्रोत

खरिद गर्न सकिन्छ

कुनै पनि ब्राण्ड

मध्यम वा ठूलो: सेता वा खैरो अण्डाहरू

खरिद गर्न नमिल्ने:

- जम्बो वा अत्यधिक ठूलो अण्डाहरू
- महंगा विशेष अण्डाहरू (अर्गानिक कोलेस्ट्रोल घटाइएको, केज रहित/मुक्त दायरा, ओमेगा-3 सहित)

प्रोटिन

सिमी, केराउ, मसुरो

प्रोटिन, फलाम र फाइबरको स्रोत

खरिद गर्न सकिन्छ

कुनै पनि ब्राण्ड

सुख्खा

• कुनै पनि ब्राण्ड: 1-पाउण्ड झोलाको सिमी, केराउ वा मसुरो

क्यानमा राखिएको

• कुनै पनि ब्राण्ड: 15-16 आउन्सको दाल, केराउ र मसुरोको क्यान

सुझाव

नूनको मात्रा कम गर्नको लागि, क्यानको दाल, केराउ, मसुरो पखाल्नुहोस्

खरिद गर्न नमिल्ने:

• बेक गरिएको सिमी, सुँगुरको मासु र सिमी

• क्यानको सिमी जसले थपेको चिनी, चिल्लो, मासु वा तेल समावेश गर्दछ

• हरियो सिमी, हरियो केराउ, टुक्राएको सिमी र वाक्स सिमी WIC चेकद्वारा खरिद गर्न नमिल्न सक्छ जसले "सिमी, केराउ, मसूरदाल" भनेको छ; तपाईंले आफ्नो WIC तरकारी र फलफुल चेकले यस्तो प्रकारको खाद्यहरू खरिद गर्न सक्नुहुन्छ।

पिनट बटर

प्रोटिनको राम्रो स्रोत

खरिद गर्न सकिन्छ

कुनै पनि ब्राण्ड

16-18 आउन्सको जार

कुनै पनि ब्राण्ड: क्रन्ची, चङ्की, क्रिमी, स्मूद, प्राकृतिक र चिल्लो घटाइएको प्रकारहरूको अनुमति दिइन्छ।

खरिद गर्न नमिल्ने:

- पिनट स्प्रेड
- अर्गानिक पिनट बटर
- ताजा पिनेको वा फिटेको पिनट बटर
- पिनट बटर मिक्ससँग जेली, मार्समेलो, चकलेट वा मह
- पिनट बटरसँग अतिरिक्त भिटामिन र मिनरलहरू वा अन्य थपिएका अवयवहरू (Omega 3, DHA & EPA, Palm Oil, आदि)

प्रोटिन

क्यानको माछा

प्रोटिन र आइरनको राम्रो स्रोत

खरिद गर्न सकिन्छ

कुनै पनि ब्राण्ड

क्यानको माछा पानी वा तेलमा प्याक गरिएको हुनसक्छ, र हड्डी र छाला समावेश हुनसक्छ।

लाइट टुना
5 र 6 oz. क्यानहरू

पिङ्क साल्मोन
5, 6, 7.5 oz. क्यानहरू

सार्डिन्स
3.75 oz. क्यानहरू

खरिद गर्न नमिल्ने:

- आल्बाकोर टुना
- ब्लुब्याक साल्मोन
- रेड साल्मोन
- फ्लेभर्ड साल्मोन
- थपेको अवयवहरूसँग

सुझाव

चिल्लो कम गर्नको लागि, पानीमा प्याक गरेको माछा छनोट गर्नुहोस्।

100% जुस

भिटामीन सीको राम्रो स्रोत

बालबालिकाको लागि जुस यी आकारमा आउने गर्छन्:

- 64 आउन्स प्लास्टिक बोतलहरू
- 16 आउन्स कन्टेनरहरू (जमाइएको कन्सन्ट्रेहरू)

महिलाहरूको लागि जुस यी आकारमा आउने गर्छन्:

- 11.5 आउन्स कन्टेनरहरू (शेल्फ-स्टेबल कन्सन्ट्रेहरू)
- 11.5 – 12 आउन्स कन्टेनरहरू (जमाइएको कन्सन्ट्रेहरू)

तपाईंको WIC चेकले खरिद गर्नु पर्ने जुसको आकारहरूको सूची दिएको छ।

*कुनै पनि स्टोरको ब्रान्डमा **120% वा थप भिटामिन सीको साथमा 100% जुसका स्टोरका नामहरू र यी ब्रान्डहरू संलग्न छन्:***

कुनै पनि स्टोर ब्राण्डले स्टोरको नाम राख्दछ र यी ब्राण्डहरूमा **100% जुससँग 120% वा थप भिटामीन सीको हुन्छ:**

☑ America's Choice	☑ Essential Everyday	☑ Hytop	☑ Richfood
☑ Best Yet	☑ Flavorite	☑ Krasdale	☑ Shurfine
☑ Clear Value	☑ Food Club	☑ Nature's Own	☑ Super A
☑ Crisp	☑ Great Value	☑ Parade	☑ Tipton Grove
☑ Delsea Farm	☑ Harvest Classic	☑ Red & White	☑ White Rose

खरिद गर्न नमिल्ने:

- अर्गानिक जुस
- कुनै पनि जुन 100% जुस होइन

100% जुस

भिटामीन सी को राम्रो स्रोत

64 OZ. प्लास्टिक बोतल सिट्रस

खरिद गर्न सकिन्छ

कुनै पनि ब्राण्ड

कुनै पनि ब्राण्डको:

- 100% सुन्तलाको जुस
- 100% अंगुरको जुस
- 100% भुइँटकरको जुस

64 OZ. प्लास्टिक बोतलहरू

स्याउ: कुनै पनि स्टोरको ब्रान्ड र तलको ब्राण्डहरू:

- **Apple & Eve**
- **Juicy Juice**
- **Langers**
- **Lucky Leaf**
- **Mott's**
- **Musselman's**
- **Old Orchard**
- **Seneca**
- **Sesame Street**

जुसको ब्लेन्डहरू: कुनै स्टोरको ब्राण्ड र तलको ब्राण्ड र स्वादहरू:

- **Juicy Juice:**
- Apple Raspberry
- Berry
- Cherry
- Punch
- Kiwi Strawberry
- Mango
- Orange Tangerine
- Strawberry Banana
- Tropical

- **Langers:**
- Apple Berry Cherry
- Apple Cranberry
- Apple Kiwi Strawberry
- Apple Grape
- Apple Orange Pineapple
- Disney Apple Cranberry Grape

- **Old Orchard:**
- Acai Pomegranate
- Apple Cranberry
- Berry Blend
- Blueberry Pomegranate
- Cherry Pomegranate
- Peach Mango
- Wild Cherry

- **Sesame Street:**
- Cookie Monster's Berry
- Elmo's Punch

खरिद गर्न नमिल्ने:

- अंगुरको जुस (जुस ब्लेन्डहरू बाहेक)
- फ्रिजमा राखिएको कार्टूनहरू

100% जुस

भिटामीन सी को राम्रो स्रोत

11.5 OZ. कन्सन्ट्रेट सेल्फ स्टेबल

खरिद गर्न सकिन्छ

WELCH'S

कुनै पनि स्वाद

11.5 OZ. – 12 OZ. कन्सन्ट्रेटहरू जमाइएको

स्याउ

कुनै पनि स्टोरको ब्रान्ड र तलको ब्राण्डहरू:

- Langers
- Old Orchard
- Seneca

अंगुर, सुन्तला, भुईंकटहर - कुनै पनि ब्राण्ड

अंगुर

प्याजी र सेतो: कुनै पनि स्टोरको ब्यान र तलका ब्राण्डहरू:

- Langers
- Old Orchard
- Welch's

जुसका मिश्रणहरू – कुनै पनि स्टोरको ब्राण्ड वा निम्न ब्रान्डहरू:

DOLE:
कुनै पनि स्वाद

LANGERS:
Autumn Blend
Spring Blend
Summer Blend
Winter Blend

OLD ORCHARD:
सबै स्वादहरू गाढा हरियो बिर्कोमा

WELCH'S:
पहेंलो बिर्कोसँगका सबै स्वादहरू

16 OZ. कन्सन्ट्रेटहरू जमाइएको

खरिद गर्न सकिन्छ

कुनै पनि ब्राण्ड

स्याउ

अंगुर, सुन्तला, भुईकटर

जुसको ब्लेन्डहरू

जुसहरू

तरकारी र फलफूलहरू

भिटामिन, खनिज र फाइबर असल स्रोत

खरिद गर्न सकिन्छ

कुनै पनि ब्राण्ड

ताजा तरकारी र फलफूलहरू

- कुनै पनि प्रकारको ताजा तरकारीहरू र फलफूलहरू
- पुरै वा काटेको हुनपनि सक्छ
- पोकाको सलाद मिश्रण, पोकाको तरकारी
- चेकहरूले 'ताजा मात्रै' वा 'ताजा/जमेको/क्यानको' भनेर तोकेको हुन्छ
- प्राङ्गारिक सागसब्जीहरू र फलफूलहरू स्वीकार्य छन्
- शिशुको लागि केही चेकहरूमा "1-4 वटा" केराहरू भनेर तोकिएको हुन्छ। एक "गणना" भनेको एउटा केरा बराबर हो। उदाहरण: 3 गणना को केरा = 3 केरा।

खरिद गर्न नमिल्ने:

- सलादबारका प्रकारहरू
- पार्टी ट्रेहरू, फलफूल बास्केटहरू, सजाउने तरकारीहरू र फलफूलहरू
- सुकाइएको फलफूल र तरकारीहरू
- बदामहरू, बदाम पनि समावेश फलफूल/बदाम मिश्रणहरू
- जडीबूटी, मसला, सलाद ड्रेसिङ

सुझाव

WIC तरकारी र फलफूल चेकहरूमा भिन्न रकम तिर्नुहोस्

तपाईंलाई थाहा थियो? तपाईंको तरकारी र फलफूलको शुल्क WIC चेकमा छापिएको डलर मूल्य भन्दा बढि भएको खण्डमा तपाईंले भिन्न रकम तिर्नुपर्ने हुनसक्छ।

तरकारी र फलफूलहरू

भिटामिन, खनिज र फाइबर असल स्रोत

सुझाव

थप खाद्य कसरी प्राप्त गर्ने?...

तिनीहरूलाई जोख्नुहोस्!

नापतौल गर्नेमा वस्तुहरू राख्नुहोस् ।
वजन नाप्नुहोस् कम्तिमा वा लगभग एक पाउण्ड वा आधा पाउण्ड**सम्म**
तलको चार्टको आधारमा वस्तुको मूल्य **निर्धारण** गर्नुहोस्

ताजा हरियो तरकारी तथा फलफूल चार्ट

रति पाउण्ड (lb.) मूल्य	1 lb.	1½ lb.	2 lbs.	2½ lbs.	3 lbs.	3½ lbs.	4 lbs.
0.49	0.49	0.74	0.98	1.23	1.47	1.72	1.96
1.39	1.39	2.09	2.78	3.48	4.17	4.87	5.56
1.49	1.49	2.24	2.98	3.73	4.47	5.22	5.96
1.59	1.59	2.39	3.18	3.98	4.77	5.57	6.36
1.69	1.69	2.54	3.38	4.23	5.07	5.92	6.76
1.79	1.79	2.69	3.58	4.48	5.37	6.27	7.16
1.89	1.89	2.84	3.78	4.73	5.67	6.62	7.56
1.99	1.99	2.99	3.98	4.98	5.97	6.97	7.96
2.09	2.09	3.14	4.18	5.23	6.27	7.32	8.36
2.19	2.19	3.29	4.38	5.48	6.57	7.67	8.76
2.29	2.29	3.44	4.58	5.73	6.87	8.02	9.16
2.39	2.39	3.59	4.78	5.98	7.17	8.37	9.56
2.49	2.49	3.74	4.98	6.23	7.47	8.72	9.96

उदाहरणः चार पियर भनेको 1.6 पाउण्ड (lbs.) हो। यसको मूल्य $1.59 प्रति पाउण्ड हो।

2 lbs सम्म **राउन्डअप** गर्नुहोस्मा थिको रेखामा 2 lbs. पुर्‌याउनुहोस् बायाँको हरियो पंक्तिमा, $1.59 सम्म पुर्‌याउनुहोस् (जुन यस उदाहरण अनुसार प्रति lb. को शुल्क हो)।

यस वस्तुको अनुमानित कूल शुल्क रहेको छः $3.18

तरकारी र फलफूलहरू

भिटामिन, खनिज र फाइबर असल स्रोत

खरिद गर्न सकिन्छ

कुनै पनि ब्राण्ड

जमाइएको तरकारीहरू

- कुनै पनि ब्राण्ड
- कुनै पनि कन्टेनर/प्याकेजको प्रकार
- कुनै पनि आकार
- तरकारी अनिवार्य रूपमा पहिलो अवयव हुनु जरूरी छ
- कुनै पनि प्रकारको तरकारीहरू र फलफूलहरूको मिश्रण
- जमाइएको दाल, केराउ र मसुरोहरू अनुमति दिइन्छ
- नुन भएको वा नभएको

सुझाव

तपाईंलाई थाहा थियो?

जमाइएको तरकारी र फलफुलहरू लामो समयसम्म प्रयोग गर्न सकिने हुन्छन्ता जा तरकारी र फलफूल जतिकै पौष्टिक हुने गर्दछ।

खरिद गर्न नमिल्ने:

- चीज सस्; अरू कुनै प्रकारका सस्
- बाँधिएको
- चिनी, चिल्लो वा तेल थपिएको

खरिद गर्न सकिन्छ

कुनै पनि ब्राण्ड

जमाइएको फलफूलहरू

- कुनै पनि ब्राण्ड
- कुनै पनि कन्टेनर/प्याकेजको प्रकार
- कुनै पनि आकार
- फलफूल अनिवार्य रूपमा पहिलो अवयव हुनु जरूरी छ
- कुनै पनि प्रकारको फलफूलहरू फलफूलहरूको मिश्रण

खरिद गर्न नमिल्ने:

- फलफूल बाहेकका **अरू** अवयवहरू
- चिनी थपिएको
- कुनै पनि सिरप, (कोर्न सिरप, उच्च फ्रुक्टोज कोर्न सिरप, माल्टोज, डेक्सट्रोज, सुक्रोज, मह, मेपल सिरप, आदि।)

तरकारी र फलफूलहरू

भिटामिन, खनिज र फाइबर असल स्रोत

खरिद गर्न सकिन्छ

कुनै पनि ब्राण्ड

क्यानमा राखिएको तरकारीहरू

- कुनै पनि ब्राण्ड
- नियमित वा न्यूनतम सोडियम/नुन भएको हुनसक्छ
- कुनै पनि प्रकारको तरकारीहरू र फलफूलहरूको मिश्रण
- कुनै पनि आकार

- कुनै पनि कन्टेनर/प्याकेजको प्रकार
- तरकारी अनिवार्य रूपमा पहिलो अवयव हुनु जरूरी छ
- क्यानको गोलभेडा (पेस्ट, पुरी, सिंगै, थिचेको, उमालेको, काटिएको, सस्, साल्सा)

सुझाव

नूनको मात्रा कम गर्नको लागि, क्यानको तरकारीहरू पखाल्नुहोस्

खरिद गर्न नमिल्ने:

- अचार बनाइएको वा क्रिम गरिएको तरकारीहरू (मकै पनि)
- बेक गरिएको सिमी, सुँगुरको मासु र सिमी
- सुपहरू
- केचप, अचार, ओलिभहरू
- चिल्लो, तेल, चिनी, मासु, सिरप, अचारहरू मिसाइएका उत्पादनहरू
- छिप्पेको दालहरू जस्तै, कालो दाल, गर्बान्जो दाल र किड्नी दालहरू WIC तरकारी र फलफूल चेक मार्फत खरिद गर्न मिल्दैन; तपाईंले WIC चेक प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ जसमा “दाल, केराउ, मसुरो” भनेर दिइएको छ।

तरकारी र फलफूलहरू

भिटामिन, खनिज र फाइबर असल स्रोत

खरिद गर्न सकिन्छ

कुनै पनि ब्राण्ड

क्यानको फलफूलहरू

- पानी वा जुसको रूपमा प्याक गरिएको कुनै पनि ब्रान्ड
- कुनै पनि प्रकारको फलफूल, फलफूलको मिश्रण
- कुनै पनि आकार/कन्टेनर/प्याकेजको प्रकार (खुद्रा बेचिने पोकाहरू बाहेक)
- फलफूल अनिवार्य रूपमा पहिलो अवयव हुनु जरूरी छ
- एपलसस्–"चिनी नथपीएको" वा "चिनी नभएको" प्रकारहरू मात्रै

खरिद गर्न नमिल्ने:

- क्र्यानबेरी सस्, पाई फिलिङ्स
- कुनै पनि सिरप (गह्रौँ, हल्का, "प्राकृतिक रूपमा हल्का", अत्यधिक हल्का, आदि।)
- चिनी थपिएको
- नुन, चिल्लो, तेल थपिएको
- खुद्रा बेचिने पोकाहरू

गेडागुडीहरू

आइरन, बि भिटामिनहरू र अन्यपौष्टिक तत्वहरू

खरिद गर्न सकिन्छ

कुनै सङ्केत नभएसम्म सबै गेडागुडीहरू सिंगै दाना हुन्छन्: *

☑ **12-आउन्सको बाकस वा अझ ठूलो खरिद गर्नुहोस्**

खरिद गर्न नमिल्ने:

- अर्गानिक गेडागुडीहरू
- खुद्रा बेचिने प्याकेटको बाकसहरू

सुझाव

फाइबरको मात्रा बढाउनको लागि, सिंगै दानावाला गेडागुडी छान्नुहोस्।

चीसो गेडागुडीको राष्ट्रिय ब्राण्डहरू

General Mills:

Cheerios **(नियमित मात्र)**

Total Whole Grain

Corn Chex

Rice Chex

Wheat Chex

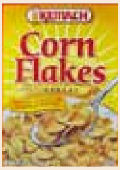
Dora the Explorer

Kellogg's:

Corn Flakes* **(नियमित मात्र)**

Mini-Wheat **ओरीजिनलको फ्रोसटेड (साना गाँसहरू)**

Kemach:



Corn Flakes*

Toasted Oats

Wheat Flakes

गेडागुडीहरू

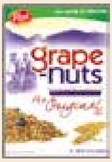
आइरन, बि भिटामिनहरू र अन्यपौष्टिक तत्वहरू

Malt-O-Meal:

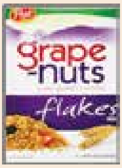
Mini Spooners (Frosted, Strawberry Cream, Blueberry Cream)

Oat Blenders* (Honey, Honey & Almonds)

Post:



Grape Nuts (नियमित मात्र)



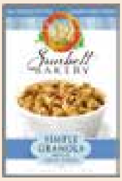
Grape Nuts Flakes

Honey Bunches of Oats with Vanilla Bunches

Ralston:

Corn Flakes*

Sunbelt:



Simple Granola

Taanug:

Corn Flakes*

Toasted Oats

सुझाव

36 आउन्सको गेडागुडी हरू खरिद गर्नको लागि धेरै उपायहरू रहेका छन्। मिसाउने र मिलाउने

12 oz. + 12 oz. + 12 oz. = 36 oz.

12 oz. + 24 oz. = 36 oz.

18 oz. + 18 oz. = 36 oz.

20.4 oz. + 15.6 oz. = 36 oz.

गेडागुडीहरू

आइरन, बि भिटामिनहरू र अन्य पौष्टिक तत्वहरू

खरिद गर्न सकिन्छ

कुनै सङ्केत नभएसम्म सबै गेडागुडीहरू सिंगै दाना हुन्छन्: *

चिसो गेडागुडी स्टोरको ब्राण्डहरू

निम्न गेडागुडीको प्रकारहरूको लागि कुनै पनि स्टोरको ब्राण्डहरू खरिद गर्न सकिन्छ:

Corn Flakes* - सादा

मल्टिग्राम फ्लेक्ससँग ओट क्लस्टर्स*
बदाम भएको वा नभएको

यो पनि भनिने: Honey Crunchin' Oats, Honey & Oats, Honey Oat Clusters, Honey Oats & Flakes, Krispy Honey-Oats, Oats & More, Oats & Honey

Oat O's - सादा। यो पनि भनिने: Toasted Oats, Tasteeos, Oats & O's

Oat Squares - सादा। यो पनि भनिने: Crisp Oat Squares, Crunchy Oat Squares, Oat Crisps

Shredded Wheat - सादा वा जमाइएको

Wheat Flakes - सादा

'कुनै पनि स्टोर ब्राण्डले' स्टोरको नाम र यी ब्राण्डका चिसो गेडागुडीहरू समावेश गर्दछ:

America's Choice, Best Market, Clear Value, Essential Everyday, Food Basics, Food Club, Foodtown, Great Value, Hy-Top, Kiggins, Krasdale, Nature's Crunch, Parade, Red & White, Shur Fine, Valu Time, White Rose

गेडागुडीहरू

आइरन, बि भिटामिनहरू र अन्य पौष्टिक तत्वहरू

खरिद गर्न सकिन्छ

तातो गेडागुडीहरू

Cream of Wheat Whole Grain
(2 1/2 मिनेट)

Instant Maple Oatmeal
Vermont Style Maple Oatmeal

Instant Oats with Iron

होल ग्रेन - पाउरोटी

फाइबर र बि भिटामिनहरूको राम्रो स्रोत

खरिद गर्न सकिन्छ

पाउरोटी

16 आउन्स प्याकेजहरू

सुझाव

1 पाउण्ड (1 LB.) यो 16 आउन्स (16 OZ.) को समान हो।

पाउरोटीको आकारहरू सामान्य रूपमा प्याकेटको तल पट्टी चिन्ह लगाइएको हुन्छ।

- Flax & Grain Bread

- 100% Wheat Bread with Flax

- Franczoz Health Bread 100% Whole Wheat
- Franczoz Health Bread Germinated Whole Wheat

- 100% Whole Wheat
- Westphalian Style Pumpernickel
- Danish Style Pumpernickel
- European Style Whole Grain
- Cocktail Whole Grain
- Cocktail Rye
- Cocktail Pumpernickel
- 100% Rye Rye-Ola Flax
- 100% Rye Rye-Ola Pumpernickel
- 100% Rye Rye-Ola Black Rye
- 100% Rye Rye-Ola Sunflower Bread

- Multigrain Bread
- Wheat Wholegrain Bread

- 100% Whole Wheat
- 100% Multigrain Bread (All Natural)

- Whole Wheat bread
- Whole Wheat rolls

होल ग्रेन - पाउरोटी

फाइबर र बि भिटामिनहरूको राम्रो स्रोत

खरिद गर्न सकिन्छ

पाउरोटी

16 आउन्स प्याकेजहरू

यी सबै ब्राण्डहरूले **100% पूर्ण गहुँ** प्रदान गर्दछ पाउरोटी जुन NYS WIC द्वारा स्वीकृत छ!

America's Choice	Best Yet	Bimbo	Central Market
Food Lion	Gourmet	Hannaford	Hauswald's
Holsum	Pas Yisroel	Penn Street	Pics
Roman Meal	Rubschlager Whole Grain Bread	Sara Lee	Schwebel's
ShopRite	Stop&Shop No salt added वा स्टोरमा ताजा	Super Bread	

Windmill Farms	आवश्यक: Stone Ground Hamotzie वा Mezonos
Zomick's	आवश्यक: Hamotzie, Mezonos, वा Rolls

होल ग्रेन - टोर्टिलास

फाइबर र बि भिटामिनहरूको राम्रो स्रोत

खरिद गर्न सकिन्छ

टोर्टिलास

16 आउन्स प्याकेजहरू

Celia's
- White Corn Tortillas
- Yellow Corn Tortillas

Chi-Chi's
- White Corn Tortillas

Del Campo
- Corn Tortillas

Don Pancho
- Whole Wheat (Flour Gordita Whole Wheat) Tortillas

Essential Everyday
- Soft White Corn Tortillas
- 100% Whole Wheat Flour Tortillas

Great Value
- 100% Whole Wheat Tortillas

Guerrero
- White Corn Tortillas

Herdez
- White Corn Tortillas

Key Food
- Whole Wheat Tortillas

La Banderita
- Corn Tortillas
- 100% Whole Wheat Fajita Flour
- 100% Whole Wheat Soft Taco Flour

होल ग्रेन - टोर्टिलास

फाइबर र बि भिटामिनहरूको राम्रो स्रोत

खरिद गर्न सकिन्छ

टोर्टिलास

16 आउन्स प्याकेजहरू

MexAmerica	• 100% Whole Wheat with Honey Tortillas
Mission	• 100% Whole Wheat Flour Tortillas
Nature's Promise	• Corn All Natural Tortillas
Ortega	• Whole Wheat Tortillas
Siempre Auténtico	• Whole Wheat Flour Tortillas
Stop&Shop	• White Corn Tortillas (शेल्फ स्टेबल तथा डेरी) • Whole Wheat Flour Tortillas
Tío Santi	• 100% Whole Wheat Flour Tortillas
Tops	• Whole Wheat Tortillas
Wegmans	• Whole Wheat Tortillas

होल ग्रेन – खैरो चामल

फाइबर र बि भिटामीनहरूको राम्रो स्रोत

खरिद गर्न सकिन्छ
कुनै पनि ब्राण्ड

खैरो चामल

14-16 आउन्स वा
28-32 आउन्सको प्याकेजहरू

- बाकस वा झोलामा सादा खैरो चामल
- तत्काल, छरितो, वा राखिएको नियमित रूपमा पकाइने खालको हुनसक्छ

खरिद गर्न नमिल्ने:

- थपिएको अवयवहरू जस्तै चिल्लो, तेल, नुन वा चिनी

होल ग्रेन - पास्ता

फाइबर र बि भिटामीनहरूको राम्रो स्रोत

खरिद गर्न सकिन्छ
कुनै पनि ब्राण्ड

होल ग्रेन पास्ता

16 आउन्स प्याकेजहरू मात्रै

- कुनै पनि शैली वा आकारको पूर्ण रूपमा गहुँले बनेको पास्ता
- पूर्ण गहुँ वा पूर्ण गहुँ डुरम पिठोबाट बनाइएको
- अर्गानिक अनुमति दिइन्छ

खरिद गर्न नमिल्ने:

- थपिएको अवयवहरू जस्तै चिल्लो, तेल, नुन वा चिनी

स्तनपान WIC ले मद्दत गर्न सक्छ

सुझाव

स्तनपानको निर्णय गर्नु महत्त्वपूर्ण छ। स्तनपानले तपाइँ र तपाइँको बच्चालाई रोगहरू र बिरामीपनाबाट बचाउँछ र जीवनभर रहने एक विशेष बन्धन निर्माण गर्छ। तपाइँको बच्चालाई जीवनको पहिलो 6 महिनासम्म स्तनको दूध (आमाको दूध) मात्र आवश्यक हुन्छ। 6 महिना लाग्दा, तपाइँको बच्चाले ठोस खाना खान सुरु गर्दछ र तपाइँ दुबैले चाहेसम्म स्तनपानलाई निरन्तरता दिन्छ।

WIC ले निम्न कुराहरू प्रदान गर्दछ:

- प्रत्येक WIC स्थानीय एजेन्सीमा स्तनपान विशेषज्ञ
- सल्लाहकार मित्र जसले आमालाई सहायता प्रदान गर्छ
- स्तनपान गराउने आमाहरूलाई लाभ दिनको लागि एक वृहत् खाद्य प्याकेज
- स्तनपान गराएका 6 महिना लागेका बच्चाहरूलाई लाभ दिनको लागि एक वृहत् खाद्य प्याकेज
- आवश्यकता हुने आमाहरूको लागि स्तन पम्प
- स्तनपानमा सहायताको लागि एक समुदाय

यहाँ हेर्नुहोस्: **www.breastfeedingpartners.org**

शिशुको खाद्य

आइरन, जिङ्क र भिटामीनहरूको राम्रो स्रोत

खरिद गर्न सकिन्छ

शिशुको सूत्र

तपाईंको WIC चेकले ब्राण्ड, आकार र रूप सूचीगत गरेको छ (पाउडर, कन्सन्ट्रेट वा प्रयोग गर्न तयार) जुन तपाईंले खरिद गर्नु पर्नेछ।

सुझाव

फर्मूला तयार गर्ने (पाउडर र कन्सन्ट्रेट)

- मिश्रणको लागि फर्मुलामा भएको निर्देशनहरूको पालना गर्नुहोस्
- रेफ्रिजेरेटरको पछाडी तैयार गरेको फर्मुला भण्डार गर्नुहोस् (चिसो भागमा)
- कहिले पनि तपाईंको बच्चाले नसक्काएको पुरानो बोतल बचत गर्ने र पुन: तताउने नगर्नुहोस्

खरिद गर्न सकिन्छ

शिशुको गेडागुडी

8 & 16 आउन्स कन्टेनर

Gerber Cereal for Baby

उपलब्ध प्रकारहरू:

- ओटमिल
- भात
- पूर्ण गहुँ
- मल्टिग्रेन

खरिद गर्न नमिल्ने:

अर्गानिक, अतिरिक्त अवयवहरू जस्तै DHA, फलफूल, फर्मूला वा थपेको प्रोटिन

शिशुको खाद्य

आइरन, जिङ्क र भिटामीनहरूको राम्रो स्रोत

मासुहरू 2.5 **आउन्स** कन्टेनरहरू

BEECH-NUT वा GERBER:

कुनै पनि मासुको झोल वा लेदो

सुझाव

तपाईंको बच्चालाई खुवाउनुहोस्

- तपाईंको बच्चाले खाने क्रममा ठाडो बसको हुनुपर्दछ। अग्लो कुर्सीहरू उत्कृष्ट हुन्छन्।
- तपाईंको बच्चालाई खुवाउने क्रममा एक्लै नछोड्नुहोस्।
- बच्चाले खाने बेलामा बिस्तारै बोलेर प्रोत्साहन दिनुहोस्। आँखामा हेर्ने गर्नुहोस्।

कोशेर बच्चाको खाद्य मासुहरू:

यदि तपाईंको WIC चेकमा छापिएको छ भने (वा यदि स्टोरमा Beech-Nut वा Gerber राखेको छैन भने)

FIRST CHOICE: Chicken with Gravy, Turkey with Gravy

तरकारी र फलफूलहरू

4 आउन्स कन्टेनरहरू

BEECH-NUT वा GERBER:

कुनै पनि एउटा फलफूल वा तरकारी
विभिन्न तरकारी र फलफूलहरूको कुनै पनि संयोजन

बच्चाको खाद्य पदार्थको दुईवटा पोका बराबर दुई कन्टेनर मानिनेछ।

खरिद गर्न नमिल्ने:

अर्गानिक, पोकाहरू, मासु, दही, चामल, चाउचाउ जस्ता फलफूल वा तरकारी रहित सामग्रीहरू समावेश गरिएको समिश्रणहरू

किनमेल प्रश्न र उत्तर

प्रश्न. यदि मलाई सबै खानेकुराहरू चेकमा आवश्यक छैनन् भने के गर्ने?

उत्तर. यदि तपाईं सबै खानेकुरा प्रयोग गर्न सक्नुहुन्न भने, कृपया WIC स्वास्थ्य कर्मीलाई तपाईंको खाद्य प्याकेज परिवर्तन गर्न अनुरोध गर्नुहोस्।

प्रश्न. मैले WIC चेकहरूसँग कुपनहरू खाद्य पसल वा औषधी पसलमा प्रयोग गर्न सक्छु?

उत्तर. सक्नुहुन्छ! तपाईंले स्टोरको बचत कार्डसँग आफ्नो WIC चेकहरू प्रयोग गर्न पनि सक्नुहुन्छ।

प्रश्न. यदि स्टोरमा कुनै सामग्री सकिएको छ भने, के मैले पछि त्यो सामान लिन पाउने रेन चेक पाउँछु?

उत्तर. पाउनुहुन्न! स्टोरहरूले WIC खाद्यहरूको लागि रेन चेक नदिन सक्छन्। यदि तपाईंको चेकमा दिइएको सबै WIC खाद्यहरू स्टोरमा छैनन् भने, व्यवस्थापकलाई यदि खाद्यहरू स्टकमा छन् कि भनि सोध्नुहोस्। यदि सबै खाद्यहरू उपलब्ध छैनन् भने तपाईं अर्को स्टोरमा जानु पर्ने हुन्छ।

प्रश्न. यदि मेरो चेकको मिति सकिएको खण्डमा के त्यसलाई परिवर्तन गर्न मिल्छ?

उत्तर. पाउनुहुन्न! तपाईंले स्वीकृत वैधानिक मिति भित्रमा आफ्नो WIC चेकहरू प्रयोग गर्नुपर्नेछ। यदि तिनीहरूको म्याद समाप्त भइसकेपछि, पुन:दर्ता गराउन मिल्नेछैन।

प्रश्न. यदि मलाई लेनदेन पूरा हुनु अघि नै WIC चेक हस्ताक्षर गर्न लगाइएमा के गर्ने?

उत्तर. नगर्नुहोस्! क्यासियरले "Pay Exactly" बाकसमा जम्मा खरिद रकम नलेखेसम्म चेकहरूमा हस्ताक्षर/मिति तय नगर्नुहोस्।

किनमेल जाँचसूची

तपाईंसँग किनमेल गर्नुअघि हुनुपर्ने कुराहरू:

- ☐ तपाईंको WIC आइडी कार्ड
- ☐ यो WIC Foods Guide
- ☐ तपाईंको हस्ताक्षर रहित वैध मिति सहितको WIC चेकहरू

किनमेल गर्दा:

- ☐ चेकमा के-के दिइएको छ ध्यानपूर्वक हेर्नुहोस्।
- ☐ तपाईंको चेकमा दिइएको WIC स्वीकृत खाद्यहरू छनोट गर्नको लागि यो WIC खाद्य निर्देशिका प्रयोग गर्नुहोस्।
- ☐ तपाईंको WIC चेकले तपाईंलाई प्रत्येक वस्तुको आकार र सङ्ख्या बताउनेछ।

चेकआउट गर्नु अघि:

- ☐ हरेक जाँचमा सूचीकृत **सबै खाना** जम्मा पार्नुहोस्।

दर्ता गर्ने ठाउँमा:

- ☐ स्वयं-चेकआउट, एक्सप्रेस वा नगद मात्रै लेनहरू प्रयोग नगर्नुहोस्।
- ☐ तपाईंको WIC वस्तुहरू चेकसँगै मिलाएर चेकआउट काउन्टरमा राख्नुहोस्।
- ☐ मिल्दोजुल्दो **हस्ताक्षर बिनाको WIC** चेकलाई यी वस्तुहरूको प्रत्येक समूह माथि राख्नुहोस्।
- ☐ क्यासियरलाई तपाईंले WIC चेकहरू प्रयोग गर्दै हुनुहुन्छ भनेर बताउनुहोस्।
- ☐ क्यासियरले तपाईंको खाद्य सामानको जम्मा शुल्क चेकको **PAY EXACTLY** बाकसमा लेख्नुहुनेछ। क्यासियरले तपाईंलाई हस्ताक्षर र मिति उल्लेख गर्नको लागि चेक दिनुहुनेछ।

तपाईंको WIC अपोइन्टमेन्टमा के लिएर आउने

- आवेदन दिने व्यक्तिले आफ्नो पहिचानको प्रमाण।
- तपाईं बस्नु हुने ठाउँको प्रमाण। प्रमाणले अनिवार्य रूपमा तपाईं बस्नु हुने वास्तविक सडक ठेगाना देखाउनु पर्नेछ, पोस्ट अफिस बक्स होइन।
- काम गर्ने प्रत्येक खरको सदस्यको आयश्रोतको प्रमाण। कागजातहरू अनिवार्य रूपमा पछिल्लो 30 दिनको हुनुपर्नेछ।
- तपाईंले Medicaid, SNAP/Food Stamps वा Temporary Assistance to Needy Families (TANF) जस्ता कार्यक्रमहरू प्रयोग गर्दै हुनुहुन्छ वा सहभागी हुनुहुन्छ भने त्यसको प्रमाण।
- बालबालिकाको खोपको रेकर्डहरू।
- गर्वाधानको पुष्टि- तपाईंको स्वास्थ्य स्याहार प्रदायकले प्रदान गर्ने बच्चाको जन्मिने मिति सहितको एउटा वक्तव्य।
- तपाईंको स्वास्थ्य स्याहार प्रदायकद्वारा दिइएको कुनै पनि WIC मेडिकल फाराम।

सुझाव

मैले मेरो बच्चालाई थप तरकारी र फलफूल कसरी खान मन लाग्ने बनाउन सक्छु?

1. **यसलाई रमाइलो बनाउनुहोस्:** रंगीचंङ्गी खानेकुरो दिनुहोस्, वा खानेकुराहरूलाई प्लेटमा एउटा ढाँचामा मिलाउनुहोस्।
2. **तिनीहरूलाई संलग्न गराउनुहोस्:** आफ्नो बच्चासँग किनमेल गर्नुहोस् र तिनीहरूलाई एउटा नयाँ फलफूल वा तरकारी छान्न लाउनुहोस्। सँगै पकाउनुहोस् र तिनीहरूलाई सँग तयार गर्न मद्दत गर्न दिनुहोस्।
3. **छरितो पहुँच उपलब्ध गराउनुहोस्:** केही फलफूल र तरकारीहरू काट्नुहोस् र त्यसलाई छोपेको कचौरामा फ्रिज भित्र राख्नुहोस्। तपाईंको बच्चालाई भोक लाग्ने बित्तिकै उसले एउटा स्वस्थ खाजा लिन सक्नेछ।

USDA भेदभावरहित वक्तव्य

संघीय नागरिक अधिकार कानुन र U.S. कृषि विभाग (United States Department of Agriculture, USDA) नागरिक नियमावली र नीतिहरू अनुसार, USDA, त्यसका एजेन्सी, कार्यालय र कर्मचारीहरू र USDA कार्यक्रमहरूमा सहभागी भएका वा त्यसलाई प्रशासन गर्ने संस्थाहरूलाई USDA द्वारा सञ्चालित वा कोष प्रदान गरिएका कुनै पनि कार्यक्रम वा गतिविधिमा जाति, रङ, मूल राष्ष्ट्रियता, लिङ्ग, अपाङ्गता, उमेर वा पूर्वगामी नागरिक अधिकार क्रियाकलापको लागि प्रतिहिंसा वा प्रतिकारमा आधारित भएर भेदभाव गर्न निषेध गरिएको छ।

कार्यक्रम जानकारीको लागि सञ्चारका वैकल्पिक विधिहरू आवश्यक पर्ने अशक्तताहरू (उदाहरण - ब्रेल, विशाल छपाइ, अडियोटेप, अमेरिकी संकेत भाषा, इत्यादि) भएका व्यक्तिहरूले, एजेन्सी (राज्य वा स्थानीय) लाई सम्पर्क गर्नुपर्दछ जहाँ उनीहरूले लाभहरूको लागि निवेदन गरेका थिए। बहिरो, कम सुन्ने वा बोल्न नसक्ने व्यक्तिहरूले USDA मा संघीय रिले सेवा मार्फत (800) 877-8339 मा सम्पर्क गर्न सक्नुहुनेछ। यसको अतिरिक्त, कार्यक्रम सम्बन्धी जानकारी अङ्ग्रेजी भाषा बाहेकका अन्य भाषाहरूमा उपलब्ध हुनसक्छ।

भेदभाव सम्बन्धी कार्यक्रमको उजुरी गर्न, USDA कार्यक्रमको भेदभाव उजुरी फाराम, (AD-3027) भर्नुहोस्, फाराम अनलाइनमा: http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html र कुनै पनि USDA को कार्यालयममा पाइन्छ वा USDA लाई सम्बोधन गरी चिठ्ठी लेख्नुहोस् र चिठ्ठीमा अनुरोध गरिएका सबै जानकारी उपलब्ध गराउनुहोस्। उजुरी फारामको प्रतिलिपि अनुरोध गर्नको लागि, (866) 632-9992 मा कल गर्नुहोस्। तपाईंले भर्नुभएको फाराम वा चिठ्ठीलाई पत्राचार मार्फत USDA मा पेश गर्नुहोस्:

(1) यहाँ पत्राचार गर्नुहोस्: U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410;

(2) फ्याक्स: (202) 690-7442; वा

(3) इमेल: program.intake@usda.gov

यो संस्था समान अवसर प्रदानकर्ता हो।

अन्य उजुरीको लागि सम्पर्क गर्नुहोस्:

(1) यहाँ पत्राचार गर्नुहोस्: WIC Program Director
NYSDOH, Riverview Center Room 650,
150 Broadway, Albany, NY 12204; वा

(2) फोन: द ग्रोइङ् अप हेल्दी हटलाईन 1-800-522-5006 मा; वा

(3) इमेल: NYSWIC@HEALTH.NY.GOV

सहभागीहरू जसले झूठो वा झुक्याउने वक्तव्य दिनेछ वा जानकारी जानाजान WIC सुविधाहरू पाउनको रोक्दछ, जसले एउटा भन्दा बढि WIC कार्यक्रममा सहभागीता जनाउँछ, जसले WIC खाद्य वा सूत्र बेच्ने वा दिने गर्दछ वा जसले WIC चेकहरू बेच्ने वा किन्ने गर्दछ तिनीहरूले राज्यलाई छलपूर्वक र प्राप्त गरेको सुविधाहरूको भरपाई गर्नुपर्नेछ र New York State वा संघीय अधिकारीहरूद्वारा कानुनी रूपमा कारवाही गरिनेछ।

यदि तपाईंले जालसाज भएको शंका गर्नु भएको खण्डमा के गर्न सक्नुहुन्छ?

टोल फ्रि हटलाइनमा कल गर्नुहोस्
1-877-282-6657
वा इमेल गर्नुहोस्
foodfraud@health.ny.gov

तपाईंले अज्ञात रूपमा आफ्नो समस्याहरूको प्रतिवेदन बुझाउन सक्नुहुन्छ।

WIC चेक यहाँ राख्नुहोस्

सहभागीको जिम्मेवारीहरू

सहभागीहरूले अनिवार्य रूपमा:

- WIC कर्मचारीलाई योग्यता निर्धारणको लागि साँचो र यथार्थ जानकारी आफूले जानेको जति उपलब्ध गराउनु पर्नेछ
- WIC कार्यक्रमको कर्मचारीहरूलाई उपलब्ध जानकारी ठीक हो होइन भनी रोजगारदाता वा अन्य स्रोतहरूसँग सम्पर्क गरि जाँच गर्न अनुमतिको लागि सहमति दिनु पर्नेछ
- यदि WIC लाई प्रदान गरिएको कुनै जानकारी परिवर्तन भएको खण्डमा WIC कार्यालयमा सूचना दिनु पर्नेछ
- एउटा मात्र WIC कार्यक्रममा सहभागी हुनुपर्नेछ
- WIC खाद्य, फर्मूला वा WIC चेकहरू किनबेच नगर्ने

साथी वा नातेदारलाई WIC बारे बताउनुहोस्!

यस निर्देशनको विद्युतीय संस्करण 21 भाषाहरूमा उपलब्ध छ र www.health.ny.gov/wic बाट डाउनलोड गर्न सकिन्छ

WIC बारेमा थप जानकारीको लागि:

कल गर्नुहोस्
1-800-522-5006

इमेल
nyswic@health.ny.gov

हामीलाई वेब मार्फत भ्रमण गर्नुहोस्
www.health.ny.gov/wic
www.breastfeedingpartners.org

वा हाम्रो स्थानीय WIC कार्यालयमा सम्पर्क गर्नुहोस्।

NEW YORK STATE | WIC Program