NYS WIC Foods Guide

NEW YORK STATE | WIC Program

WIC چیک یہاں رکھیں

تجویز

کیا آپ کو معلوم ہے؟

دکانداروں کو WIC کے قابل قبول سبھی کھانے رکھنے کی ضرورت نہیں ہے۔ اضافی رہنمائی کے لیے یا اگر آپ کا کوئی سوال ہے تو اپنی مقامی ایجنسی سے رابطہ کریں۔

شرکاء کے حقوق

WIC شرکاء کو حق حاصل ہے

- منصفانہ اور احترام والے برتاؤ کا
- New York State میں کوئی بھی ایسا گروسری اسٹور یا فارمیسی استعمال کرنے کا جو WIC قبول کرنے کے لیے مجاز ہے
- کسی دوسری WIC ایجنسی میں منتقلی کی درخواست کرنے کا
- پیشگی اطلاع حاصل کرنے کا کہ کب اور کیوں WIC Program فوائد ختم ہوں گے
- رازداری کا
- WIC کی جانب سے پیش کردہ سبھی خدمات تک رسائی حاصل کریں، بشمول موزوں کھانے کے پیکیج

WIC اہم کیوں ہے؟

WIC صحت مند غذا اور بہت کچھ فراہم کرتا ہے۔

صحت مند
غذائیں

غذا
اور صحت
کی تعلیم

چھاتی سے دودھ
پلانے
سے متعلق مدد

پروگرام کے
حوالے

فہرست مشمولات

اس گائیڈ کا استعمال.... 3
خریداری چیک لسٹ.... 4
دودھ.... 8
پنیر.... 9
دہی.... 10
ٹوفو.... 11
سویا بین کے مشروبات.... 11
انڈے.... 12
لوبیا، مٹر، مسور.... 13
مونگ پھلی کا مکھن.... 14
ڈبہ بند مچھلی.... 14
100% جوس.... 15
سبزیاں اور پھل.... 18
اناج.... 23
سالم دانے - بریڈ.... 27
سالم دانے - ترتلا.... 29
سالم دانے – براؤن رائس.... 31
سالم دانے – پاستا.... 31
چھاتی سے دودھ پلانا.... 32
شیر خوار بچوں کی غذائیں.... 33
خریداری سے متعلق سوال و جواب.... 35
آپ کے WIC اپوائنمنٹ میں کیا لانا ہے.... 36

اس گائیڈ کا استعمال

اس گائیڈ کا مقصد WIC غذاؤں کی خریداری کو آسان تر بنانے میں مدد کرنا ہے۔

NYS WIC غذائی کھانوں کی بڑی قسم کی پیشکش کرتا ہے۔ خریداری کرتے وقت، کھانے کے زمرہ کے لحاظ سے خریداری کرنے کے لیے رنگین ٹیبز استعمال کریں۔ اپنے WIC چیکس پر درج چیزوں اور آپ کی خریداری کی جگہ میں دستیاب چیزوں کی بنیاد پر اپنے فیملی کی پسندیدہ غذائیں منتخب کریں۔

آّپ کو اس پوری کھانے کی گائیڈ کے نیچے آئیکنز دکھائی دیں گے۔
اپنی WIC غذاؤں کی معلومات اور شناخت میں وہ آپ کے گائیڈ ہوں گے۔

اپنی WIC غذائیں جانیں

یہ "خریداری کر سکتے ہیں" لیبل تلاش کریں وہ آئٹمز جن کی اس علاقے میں آپ کے WIC چیکس کے ساتھ خریداري کی اجازت ہے۔	خریداری کر سکتے ہیں
"خریداری نہیں کر سکتے" سیکشن اس علاقے میں موجود آئٹمز کو آپ کے WIC چیکس کے ساتھ خریداری کی اجازت نہیں ہے۔	**خریداری نہیں کر سکتے:**
"کوئی بھی برانڈ" کچھ WIC غذائیں صرف برانڈ کے نام سے دستیاب ہیں۔ جب آپ یہ پرچم دیکھیں تو آپ کوئی بھی برانڈ اس زمرہ کے اندر منتخب کر سکتے ہیں۔	کوئی بھی برانڈ
WIC تجاویز WIC خریداری کی مفید تجاویز جاننے کے لیے یہ ستارہ کا نشان تلاش کریں۔	تجویز

خریداری چیک لسٹ

1 خریداری سے پہلے، یقینی بنائیں کہ یہ چیزیں آپ کے پاس ہیں:

- ☐ آپ کا **WIC ID** کارڈ
- ☐ یہ **WIC غذاؤں کی گائیڈ**
- ☐ آپ کے **بغیر دستخط والے WIC چیکس** جن پر **درست تاریخیں** ہوں

تجویز

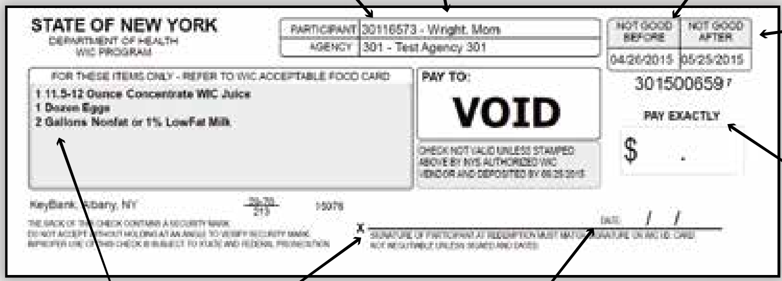
صرف وہ چیکس لیں
جنہیں استعمال کیا جا سکتا ہو
اس ملاقات کے دوران

WIC ID نمبر

اس شخص یا خاندان کا نام جس کے لیے غذا ہے۔

"Not Good Before" تاریخ وہ قریب ترین تاریخ ہوتی ہے جب چیک استعمال کیا جا سکتا ہے۔

"Not Good After" تاریخ وہ تازہ ترین تاریخ ہوتی ہے جب چیک استعمال کیا جا سکتا ہے۔



"Pay Exactly" باکس وہ جگہ ہوتی ہے جہاں وینڈر چیک پر موجود آئٹمز کی مکمل خریداری قیمت درج کرتا ہے۔

وہ غذائیں جو شرکت کنندہ کو اس چیک کے ساتھ حریدنا چاہیے۔ درست غذاؤں کی توثیق کرنے کے لیے NYS WIC کے لیے قابل قبول غذائیں استعمال کریں۔

وہ لکیر جہاں شرکت کنندہ یا نائب "Pay Exactly" باکس میں درست ڈالر کی رقم درج کرنے کے بعد نیلی یا سیاہ روشنائی میں دستخط کرتا ہے۔

وہ لکیر جہاں شرکت کنندہ یا نائب "Pay Exactly" باکس میں درست ڈالر کی رقم درج کرنے کے بعد، اس سے پہلے *Not Good Before/Not Good After* درست نہیں باکسز میں موجود تاریخوں کے بطور فارمیٹ استعمال کرکے، نیلی یا سیاہ روشنائی میں تاریخ لکھتا ہے۔

خریداری چیک لسٹ

2 خریداری کے دوران:

- ☐ اپنے WIC چیک پر درج چیزوں کو غور سے دیکھیں۔
- ☐ WIC سے منظور شدہ غذائیں منتخب کرنے میں مدد کرنے کے لیے یہ خریداری گائیڈ استعمال کریں۔
- ☐ آپ کا WIC چیک آپ کو بتائے گا کہ کتني مقدار میں **(1 کنٹینر)** اور ہر پروڈکٹ کا کتنا سائز **(64 اونس)** آپ لے سکتے ہیں۔

خریداری چیک لسٹ

3 چیک آؤٹ سے پہلے:

- ☐ ہر چیک پر درج **سبھی غذائیں** جمع کریں۔
- ☐ ایسی چیک آؤٹ لین تلاش کریں جو واضح، صرف نقدی یا ذاتی چیک آؤٹ کی نہ ہو۔

4 رجسٹر میں:

- ☐ اپنے WIC آئٹمز کو چیک کے ذریعے ایک ساتھ گروپ بند کر کے چیک آؤٹ کاؤنٹر پر رکھیں۔
- ☐ مماثل **غیر دستخط کردہ** WIC چیک کو ان آئٹمز کے ہر گروپ کے سب سے اوپر رکھیں۔
- ☐ کیشیئر کو بتائیں کہ آپ اپنے WIC چیکس استعمال کریں گے۔
- ☐ اپنے WIC چیکس پر**کبھی بھی** پیشگی دستخط نہ کریں۔
- ☐ **PAY EXACTLY** باکس میں کیشیئر کے ذریعے مکمل قیمت لکھنے کے بعد، **نیلی یا سیاہ روشنائی میں چیک پر دستخط کریں اور تاریخ لکھیں۔**

خریداری چیک لسٹ

تجویز

کریں:

- اس بات کو ترجیح دی جاتی ہے کہ چیکس پر تاریخ MM/DD/YYYY فارمیٹ (مثال: 04/28/2015) میں ہو۔
- ریاستہائے متحدہ میں تاریخ کے دیگر فارمیٹس استعمال کرنا بھی ٹھیک ہے (مثالیں: 4/28/15، 04/28/15)۔
- اگر کوئی شرکت کنندہ یا نائب چیک پر تاریخ لکھنے میں غلطی کرتا ہے تو شرکت کنندہ/نائب کو تاریخ، دستخط پر ایک لکیر کھینچ دینی چاہیے اور غلطی کے اوپر درست تاریخ لکھنی چاہیے۔

نہ کریں:

- ماہ لکھنے کے لیے الفاظ کا استعمال ٹھیک نہیں ہے (مثلاً: اپریل 28، 2015)۔
- چیک پر "تاریخ" ڈالنے کے لیے تاریخ والی مہر کا استعمال نہیں کیا جا سکتا ہے۔

تجویز

دستخط نہ کریں اور تاریخ نہ لکھیں اپنے **WIC** چیکس پر **اس کے بعد** تک کہ کیشیئر چیک پر آپ کا کُل لکھ دے۔

دودھ

کیلشیم، پروٹین، وٹامن ڈی کا اچھا ذریعہ

تجویز

اپنے دودھ کی قسم چیک کریں

آپ کے WIC چیک میں چربی کا وہ مواد درج ہوتا ہے جو آپ کو خریدنا چاہیے۔ اپنے WIC چیک پر پرنٹ کردہ دودھ کی قسم خریدیں۔ (مثلاً: غیر چربی، 1%، کُل، لیکٹوز سے پاک، کوشر، بکری کا دودھ)

خریداری کر سکتے ہیں

کوئی بھی برانڈ

گاؤ کا دودھ

دستیاب سب سے بڑا کنٹینر یا

WIC چیک پر درج سائز خریدیں (گیلنز، 96 اونس، آدھا گیلن، یا چوتھائی)

تبخیر شدہ/ڈبہ بند دودھ

12 اونس کا کنٹینر فقط

سوکھا/پاؤڈر والا دودھ

25.6 اونس کا کنٹینر فقط

تبخیر شدہ/ڈبہ بند بکری کا دودھ

صرف MEYENBERG برانڈ

12 اونس والا کنٹینر فقط

نہیں خرید سکتے ہیں:

- خوشبو والا، نامیاتی یا میٹھا گاڑھا کیا ہوا دودھ
- مکھن والا دودھ یا کیلشیئم شامل کردہ دودھ
- کم چربی (2%) دودھ

ڈیری/سویا بین

پنیر

پروٹین اور کیلشیئم کا اچھا ذریعہ

خریداری کر سکتے ہیں

کوئی بھی برانڈ

- جراثیم سے پاک پروسیسڈ امریکن، مونٹیری جیک، موتزاریلا، چیڈر، کولبی، سوئز، میوینسٹر، پرووولون یا ان پنیر میں سے کسی کا بھی بلینڈز
- بلاکس یا سلائس میں خریدیں
- چیک پر موجود اونس کی تعداد تک شامل کرنا ضروری ہے (1 یا مزید پیکیجز ہو سکتے ہیں)
- **کوشر پنیر** اگر آپ کے WIC چیک پر پرنٹ ہو یا اگر اسٹور میں کسی دوسری قسم کی پنیر نہ ہو

نہیں خرید سکتے ہیں:

- درآمد کردہ پنیر
- کریکر کٹس
- خوشبو والی یا نامیاتی پنیر
- پنیر کے کھانے، پروڈکٹس یا اسپریڈز
- چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کردہ، کدو کش کردہ، کیوب کردہ، اسٹرنگ یا اسٹک پنیر
- انفرادی طور پر لپیٹی ہوئی سلائسز

دہی

پروٹین اور کیلشیئم کا اچھا ذریعہ

خریداری کر سکتے ہیں

کوئی بھی برانڈ

آپ کے WIC چیک کی فہرست میں موٹاپے کی چیز ہے جسے ضرور خریدیں۔

- بالکل 32 اونس کا کنٹینر یا سائز کا کوئی ایسا مجموعہ جس میں کُل 32 اونس ہوں۔
- **کوئی بھی برانڈ:** plain، plain Greek، organic plain، organic plain Greek
- **کوشر دہی** اگر آپ کے WIC چیک پر پرنٹ ہے یا اگر اسٹور میں غیر کوشر آئٹمز دستیاب نہیں ہیں

نہیں خرید سکتے ہیں:

- خوشبو والا (جیسے وینیلا، پھل)
- شامل اجزاء (گرانولا، کینڈی وغیرہ)
- جمی ہوئی دہی
- پینے لائق/دبا کر نکالنے لائق دہی

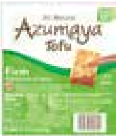
ڈیری/سویا بین

ٹوفو

پروٹین اور کیلشیئم کا اچھا ذریعہ

خریداری کر سکتے ہیں

16-14 اونس کے پیکیج



:Azumaya

Firm, Extra Firm

:House

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

:Nasoya

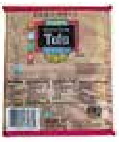
Organic – Silken, Lite Firm, Firm, Extra Firm

Nature's :Promise

Organic – Firm

:San Sui

Soft, Firm, Extra Firm



:Wegmans

Organic – Firm

سویا بین کے مشروبات

پروٹین، کیلشیئم اور وٹامن ڈی کا اچھا ذریعہ

خریداری کر سکتے ہیں

Pacific Natural :Foods

Ultra Soy – Original and Vanilla

مجاز سائز:

• 32 اونس کا کارٹن

:8th Continent

Soymilk – Original and Vanilla

مجاز سائز:

• 64 اونس ٹھنڈا کیا ہوا کارٹن

:Silk

Soymilk – Original

مجاز سائز:

• 32 اونس ٹھنڈا کیا ہوا کارٹن

• 64 اونس ٹھنڈا کیا ہوا کارٹن

• 128 اونس ٹھنڈا کیا ہوا ملٹی پیک

:Westsoy

Organic Plus Soymilk – Plain

مجاز سائز:

• 32 اونس یا 64 اونس کارٹن

Plus Soymilk – Vanilla

مجاز سائز:

• 32 اونس یا 64 اونس کارٹن

ڈیری/سویا بین

انڈے
پروٹین کا اچھا ذریعہ

خریداری کر سکتے ہیں

کوئی بھی برانڈ

اوسط یا بڑا: سفید یا بھورے انڈے

نہیں خرید سکتے ہیں:

- بہت بڑے اور زیادہ بڑے انڈے
- زیادہ قیمت والے خاص انڈے (نامیاتی، کم چربی، کیج فری/فری رینج، اومیگا3- سمیت)

لوبیا، مٹر، مسور

پروٹین، آئرن اور فائبر کا اچھا ذریعہ

خریداری کر سکتے ہیں

کوئی بھی برانڈ

سوکھا

• کوئی بھی برانڈ: تیار لوبیا، مٹر اور مسور کا 1 پاؤنڈ کا بیگ

ڈبہ بند

• کوئی بھی برانڈ: تیار لوبیا، مٹر اور مسور کا 15-16 اونس کا کین

تجویز

نمک کی مقدار کم کرنے کے لیے، ڈبہ بند لوبیا، مٹر، مسور کو دھو کر صاف کریں

نہیں خرید سکتے ہیں:

• سینکے ہوئے لوبیا، پورک اور لوبیا

• شامل کردہ چینی، چربی، گوشت یا تیل پر مشتمل ڈبہ بند لوبیا

• سبز لوبیا، سبز مٹر، پٹک لوبیا، زرد لوبیا اور ویکس لوبیا کو WIC چیک کے ساتھ نہیں خریدا جا سکتا ہے جس کے مطابق ”لوبیا، مٹر، مسور“؛ آپ اپنے WIC سبزیوں اور پھل کے چیک کا استعمال ان اقسام کے کھانے خریدنے کے لیے کر سکتے ہیں۔

مونگ پھلی کا مکھن

پروٹین کا اچھا ذریعہ

خریداری کر سکتے ہیں

کوئی بھی برانڈ

16-18 اونس کا جار

کوئی بھی برانڈ: کرنچی، چنکی، کریمی، اسموتھ قدرتی اور کم چربی والی قسموں کی اجازت ہے۔

نہیں خرید سکتے ہیں:

- مونگ پھلی اسپریڈ
- نامیاتی مونگ پھلی مکھن
- تازہ زمین کی یا چھانٹی ہوئی مونگ پھلی کا مکھن
- جیلی، مارش میلو، چاکلیٹ یا شہد کے ساتھ ملا ہوا مونگ پھلی کا مکھن
- مونگ پھلی مکن مع اضافہ کردہ وٹامنز اور معدنیات، یا دیگر اضافہ کردہ اجزاء (Omega 3, DHA & EPA، Palm Oil وغیرہ)

پروٹین

ڈبہ بند مچھلی

پروٹین اور آئرن کا اچھا ذریعہ

خریداری کر سکتے ہیں

کوئی بھی برانڈ

ڈبہ بند مچھلی کو پانی یا تیل میں پیک کیا جا سکتا ہے، اور اس میں ہڈیاں اور چمڑا شامل ہو سکتا ہے۔

سارڈینز
3.75 اونس کے کین

گلابی سالمن
5، 6، 7.5 اونس کے کین

ہلکی ٹونہ
5 اور 6 اونس کے کین

نہیں خرید سکتے ہیں:

- الباکور ٹونہ
- سیاہ پیٹھ والی سالمن
- سرخ سالمن
- خوشبو والی مچھلی
- شامل کردہ مصالحوں کے ساتھ

تجویز

چربی کی خوراک کم کرنے کے لیے، پانی میں پیک کردہ مچھلی کا انتخاب کریں۔

100% جوس
وٹامن C کا اچھا ذریعہ

بچوں کے لیے جوس ان سائز میں آتا ہے:

- 64 اونس کی پلاسٹک کی بوتلیں
- 16 اونس کے کنٹینر (جمے ہوئے کنسنٹریٹ)

عورتوں کے لیے جوس ان سائز میں آتا ہے:

- 11.5 اونس کے کنٹینر (شیلف مستحکم توجہ مرکوز)
- 11.5 – 12 اونس کے کنٹینرز (جمے ہوئے کنسنٹریٹ)

آپ کے WIC چیکس میں جوس کا وہ سائز درج ہوتا ہے جو آپ کو خریدنا چاہیے۔

یہ دیکھنے کے لیے کہ کون سے برانڈز اور خوشبوؤں کی اجازت ہے، جوس کا ہر زمرہ دیکھیں۔

سبھی اسٹور برانڈ میں اسٹور کے نام اور **120% اس سے زیادہ وٹامن C والے 100% جوس** کے یہ برانڈز شامل ہوتے ہیں:

☑ 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

نہیں خرید سکتے ہیں:

- نامیاتی جوس
- 100% جوس کے علاوہ کوئی چیز

جوس

100% جوس

وٹامن C کا اچھا ذریعہ

64 اونس پلاسٹک بوتل سٹرس

خریداری کر سکتے ہیں — کوئی بھی برانڈ

کوئی بھی برانڈ:

- 100% سنترے کے جوس کا
- 100% انگور کے جوس کا
- 100% اننناس کے جوس کا

64 اونس پلاسٹک بوتل

ایپل: کسی بھی اسٹور کا برانڈ اور مندرجہ ذیل برانڈز:

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

رس یکجا: کوئی بھی اسٹور برانڈ اور مندرجہ ذیل برانڈز اور خوشبوئیں:

- **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

نہیں خرید سکتے ہیں:

- انگور کا جوس (سوائے جوس کے آمیزہ میں)
- ٹھنڈے کارٹنز

100% جوس

وٹامن C کا اچھا ذریعہ

11.5 اونس — کنسنٹریٹس شیلف اسٹیبل

خریداری کر سکتے ہیں

WELCH’S

کوئی بھی خوشبو

11.5 اونس – 12 اونس کے کنسنٹریٹس جمے ہوئے

سیب

کسی بھی اسٹور کا برانڈ اور مندرجہ ذیل برانڈز:

• Seneca • Old Orchard • Langers

چکوترا، سنترا، اناناس – کوئی بھی برانڈ

انگور

جامنی اور سفید: کسی بھی اسٹور کا برانڈ اور مندرجہ ذیل برانڈز:

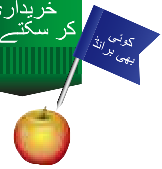
• Welch’s • Old Orchard • Langers

جوس بلینڈز – سبھی اسٹور برانڈ اور درج ذیل برانڈز:

DOLE:	LANGERS:	OLD ORCHARD:	WELCH’S:
کوئی بھی خوشبو	Autumn Blend Spring Blend Summer Blend Winter Blend	گہرے سبز ڈھکن والی **سبھی خوشبوئیں**	سبھی خوشبوئیں زرد ڈھکن کے ساتھ

16 اونس — کنسنٹریٹس منجمد

خریداری کر سکتے ہیں



سیب

انگور کا پھل، سنترا، اننناس

جوس کے آمیزے

جوس

سبزیاں اور پھل

وٹامن منرلز اور فائبر کا اچھا ذریعہ

خریداری کر سکتے ہیں

کوئی بھی برانڈ

تازہ سبزیاں اور پھل

- تازہ سبزیوں اور پھل کی کوئی بھی قسم
- سالم یا ٹکڑے ہو سکتے ہیں
- تھیلے والے سلاد کے مکسچر، تھیلے والی سبزیاں
- چیکس 'صرف تازہ' یا 'تازہ/منجمد/ڈبہ بند' کا تعین کرے گا
- آرگینک سبزیاں اور پھل اجازت یافتہ نہیں ہیں
- شیر خواروں کے کچھ چیکس "1-4 عدد" کیلوں کا تعین کریں گے۔ ایک "تعداد" ایک کیلے کے برابر ہے۔ مثال: 3 عدد کیلے = 3 کیلے۔

نہیں خرید سکتے ہیں:

- سلاد بار کے آئٹمز
- پارٹی ٹرے، پھل کی ٹوکریاں، سجاوٹی سبزیاں اور پھل
- سوکھے پھل اور سبزیاں
- اخروٹ، بشمول مونگ پھلی، پھل/اخروٹ کے مکسچرز
- جڑی بوٹیاں، مصالحے اور سلاد ڈریسنگ

تجویز

WIC کے سبزیوں اور پھل کے چیکس پر موجود دوسری چیز کی ادائیگی کریں

کیا آپ کو معلوم ہے؟ آپ دوسری چیز کی ادائیگی اس وقت کر سکتے ہیں جب آپ کی سبزیوں اور پھل کی قیمت WIC چیک پر پرنٹ کردہ ڈالر کی قیمت سے زیادہ ہو۔

سبزیاں اور پھل

وٹامن منرلز اور فائبر کا اچھا ذریعہ

تجویز

مزید غذا حاصل کرنے کا طریقہ؟...

ان کا وزن کریں!

آئٹم کو ترازو پر رکھیں۔
وزن قریب ترین پاؤنڈ یا نصف پاؤنڈ **تک** میں کریں۔
درج ذیل چارٹ کی بنیاد پر آئٹم کی قیمت کا تخمینہ **لگائیں۔**

تازہ پروڈکٹ کے لیے چارٹ

قیمت فی پاؤنڈ (lb.)	1 پاؤنڈ	1 1/2 پاؤنڈ	2 پاؤنڈ	2 1/2 پاؤنڈ	3 پاؤنڈ	3 1/2 پاؤنڈ	4 پاؤنڈ
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

مثال: چار جوڑوں کا وزن 1.6 پاؤنڈ (lbs.) ہوتا ہے۔ قیمت $1.59 فی پاؤنڈ ہے۔

2 پاؤنڈ تک سیدھا کریں۔ اوپری قطار پر 2 پاؤنڈ تلاش کریں۔ بائیں سبز کالم پر، $1.59 تک سراغ لگائیں (جو اس مثال میں فی پاؤنڈ قیمت ہے)۔

اس آئٹم کے لیے تخمینی مجموعہ ہے: $3.18

سبزیاں اور پھل
وٹامن منرلز اور فائبر کا اچھا ذریعہ

خریداری کر سکتے ہیں

کوئی بھی برانڈ

منجمد سبزیاں

- کوئی بھی برانڈ
- کوئی کنٹینر/پیکیج کی قسم
- کوئی بھی سائز
- سبزی پہلا جزو ہونی چاہیے
- سبزی، سبزی کے مکسچرز کی کوئی بھی قسم
- منجمد لوبیا، مٹر اور مسور کی اجازت ہے
- نمک یا نمک کے بغیر

تجویز

کیا آپ کو معلوم ہے؟

منجمد سبزیوں اور پھل کی میعاد زیادہ ہوتی ہے اور وہ تازہ سبزیوں اور پھل کی طرح غذا سے بھر پور ہوتی ہیں۔

نہیں خرید سکتے ہیں:
- پنیر کا ساس؛ کسی دوسری قسم کا ساس
- روٹی کے ٹکڑوں والا
- شامل کردہ چینی، چربی یا تیل

سبزیاں اور پھل

خریداری کر سکتے ہیں

کوئی بھی برانڈ

منجمد پھل

- کوئی بھی برانڈ
- کوئی کنٹینر/پیکیج کی قسم
- کوئی بھی سائز
- پھل پہلا جزو ہونا چاہیے
- پھل، پھل کے مکسچرز کی کوئی بھی قسم

نہیں خرید سکتے ہیں:
- پھل کے **علاوہ** اجزاء
- چینی شامل کردہ
- کوئی بھی سیرپ (کورن سیرپ، ہائی فرکٹوز کورن سیرپ، مالٹوز، ڈیکسٹروز، سکروز، شہد، میپل سیرپ وغیرہ)

سبزیاں اور پھل

وٹامن منرلز اور فائبر کا اچھا ذریعہ

خریداری کر سکتے ہیں

کوئی بھی برانڈ

ڈبہ بند سبزیاں

- کوئی بھی برانڈ
- عام یا کم سوڈیم/نمک والا ہو سکتا ہے
- سبزی، سبزی کے مکسچرز کی کوئی بھی قسم
- کوئی بھی سائز
- کوئی کنٹینر/پیکیج کی قسم

- سبزی پہلا جزو ہونی چاہیے
- ڈبہ بند ٹماٹر (پیسٹ، شوربہ، سالم، کوٹا ہوا، آہستہ پکایا ہوا، ٹکڑے کیا ہوا، ساس، سالسا)

تجویز

نمک کی مقدار کم کرنے کے لیے، ڈبہ بند سبزی کو دھوئیں۔

نہیں خرید سکتے ہیں:

- نمکین یا کریم والی سبزیاں (بشمول مکئی)
- سینکے ہوئے لوبیا، پورک اور لوبیا
- سوپس
- ٹماٹر کی چٹنی، ذائقے اور زیتون
- شامل کردہ چربی، تیل، چینی، گوشت، سیرپ، مصالحے
- پکی ہوئی پھلیاں جیسے سیاہ لوبیا، گربانزو لوبیا اور کڈنی لوبیا، ہو سکتا ہے WIC سبزی اور پھل کے چیک سے نہ خریدی جا سکیں؛ آپ اس طرح کی غذائیں خریدنے کے لیے اپنا WIC چیک استعمال کر سکتے ہیں جس پر لکھا ہوتا ہے ”لوبیا، مٹر، مسور“۔

سبزیاں اور پھل

وٹامن منرلز اور فائبر کا اچھا ذریعہ

خریداری کر سکتے ہیں

کوئی بھی برانڈ

ڈبہ بند پھل

- پانی یا جوس میں پیک کردہ کوئی بھی برانڈ
- پھل، پھل مکسچر کی کوئی بھی قسم
- کوئی بھی سائز/کنٹینر/پیکیج کی قسم (سوائے اکیلے پیش کیے جانے والے پاؤچز کے)
- پھل پہلا جزو ہونا چاہیے
- سیب کا ساس—"چینی نہیں ملی ہے" یا "مٹھاس ہٹائی ہوئی" قسم فقط

نہیں خرید سکتے ہیں:

- کروندا ساس، پائی فلنگ
- کوئی بھی سیرپ (بھاری، ہلکا، "قدرتی طور پر ہلکا"، بہت زیادہ ہلکا وغیرہ)
- چینی شامل ہے
- نمک، چربی، تیل شامل ہے
- اکیلے پیش کیے جانے والے پاؤچز

اناج آئرن، بی وٹامن اور دیگر غذائیں

خریداری کر سکتے ہیں

سبھی اناج 'سالم دانے' والے ہوتے ہیں الّا یہ کہ ان پر
یہ علامت بنی ہو: *

☑ **12 اونس یا اس سے بڑے باکس خریدیں**

نہیں خرید سکتے ہیں:

- نامیاتی اناج
- اکیلے پیش کیے جانے والے پیکٹس والے باکسز

تجویز

فائبر کی خوراک میں اضافہ کرنے کے لیے، سالم دانے والے اناج کا انتخاب کریں۔

ٹھنڈے اناج قومی برانڈز

General Mills:

Cheerios (صرف باقاعدہ)

Total Whole Grain

Corn Chex

Rice Chex

Wheat Chex

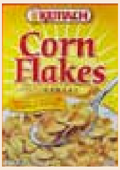
Dora the Explorer

Kellogg's:

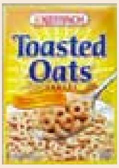
Corn Flakes* (صرف باقاعدہ)

Frosted Mini-Wheat's Original (چھوٹے نوالے)

Kemach:



Corn Flakes*



Toasted Oats

Wheat Flakes

اناجآئرن،

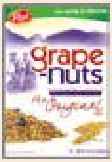
بی وٹامن اور دیگر غذائیں

:Malt-O-Meal

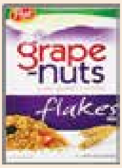
Mini Spooners (Frosted, Strawberry Cream, Blueberry Cream)

Oat Blenders* (Honey, Honey & Almonds)

:Post



Grape Nuts (صرف باقاعدہ)



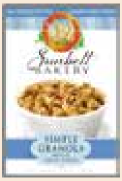
Grape Nuts Flakes

Honey Bunches of Oats with Vanilla Bunches

:Ralston

Corn Flakes*

:Sunbelt



Simple Granola

:Taanug

Corn Flakes*

Toasted Oats

تجویز

خریدنے کے بہت سے طریقے

36

اناج کے اونس مکس اور میچ

36 اونس = 12 اونس + 12 اونس + 12 اونس

36 اونس = 24 اونس + 12 اونس

36 اونس = 18 اونس + 18 اونس

36 اونس = 15.6 اونس + 20.4 اونس

اناجائرن،
بی وٹامن اور دیگر غذائیں

خریداری کر سکتے ہیں

سبھی اناج 'سالم دانے' والے ہوتے ہیں الّا یہ کہ ان پر یہ علامت بنی ہو: *

ٹھنڈا اناج اسٹور کے برانڈز

مندرجہ ذیل اناج کی قسموں کے لیے کوئی بھی اسٹور برانڈ خریدا جا سکتا ہے:

Plain - **Corn Flakes***

ملٹی گرین فلیکس اووٹ کلسٹرز* کے ساتھ
(بادام کے ساتھ یا اس کے بغیر)
جو ان ناموں سے بھی معروف ہیں: Honey Oat ،Honey & Oats ،Crunchin' Oats Krispy ،Honey Oats & Flakes ،Clus ters Oats & Honey ،Oats & More ،Honey-Oats

Oat O's - پلین۔ جو ان ناموں سے بھی معروف ہیں: Oats & O's ،Tas teeos ،Toas ted Oats

Oat Squares - پلین، جو ان ناموں سے بھی معروف ہیں: Crunchy ،Crisp Oat Squares Oat Crisps ،Oat Squares

Shredded Wheat - پلین یا فروسٹڈ

Wheat Flakes - پلین

'کسی بھی اسٹور کا برانڈ' میں اسٹور کے نام اور سرد اناج کے یہ برانڈز شامل ہوتے ہیں:

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

اناج

خریداری
کر سکتے ہیں

گرم
اناج

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

Instant Maple Oatmeal
Vermont Style Maple Oatmeal

Instant Oats with Iron

مکمل دانہ — بریڈ

فائبر اور بی وٹامن کا اچھا ذریعہ

خریداری
کر سکتے ہیں

بریڈ

16 اونس کے پیکیجز

تجویز

1 پاؤنڈ (1 LB.) 16 اونس کی طرح ہے (16 OZ.)

بریڈ کا سائز عام طور پر بریڈ کے پیکیج کے نچلے سامنے والے حصے پر ہوتا ہے۔

Gold Medal Bakery

- 100% Wheat Bread with Flax

Rubschlager

- 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

Stern's

- Whole Wheat bread
- Whole Wheat rolls

Full Circle

- Flax & Grain Bread

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

Monks'

- Multigrain Bread
- Wheat Wholegrain Bread

Pas Yisroel

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

مکمل دانہ – بریڈ

فائبر اور بی وٹامن کا اچھا ذریعہ

خریداری کر سکتے ہیں

بریڈ

16 اونس کے پیکیجز

ان میں سے سبھی برانڈ **100% خالص گندم** کی پیشکش کرتے ہیں وہ بریڈ جو NYS WIC سے منظور شدہ ہے!

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

یہ ہونا چاہیے: Stone Ground Hamotzie یا Mezonos	Windmill Farms
یہ ہونا چاہیے: Hamotzie، Mezonos، Rolls یا	Zomick's

سالم دانہ – ترتلاز

فائبر اور بی وٹامن کا اچھا ذریعہ

خریداری کر سکتے ہیں

ترتلا

16 اونس کے پیکیجز

Celia's Tortillas	• White Corn Tortillas • Yellow Corn Tortillas
Chi-Chi's	• White Corn Tortillas
Del Campo Tortillas	• Corn Tortillas
Don Pancho Authentic Mexican Foods	• 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 Superstore	• Whole Wheat Tortillas
La Banderita	• Corn Tortillas • 100% Whole Wheat Fajita Flour • 100% Whole Wheat Soft Taco Flour

سالم دانہ – ترتلاز
فائبر اور بی وٹامن کا اچھا ذریعہ

خریداری کر سکتے ہیں

ترتلا
16 اونس کے پیکیجز

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	(شیلف اسٹیبل اور ڈیری) White Corn Tortillas • Whole Wheat Flour Tortillas •
Tio Santi	100% Whole Wheat Flour Tortillas •
Tops	Whole Wheat Tortillas •
Wegmans	Whole Wheat Tortillas •

سالم دانہ – بھورا چاول

فائبر اور بی وٹامن کا اچھا ذریعہ

خریداری کر سکتے ہیں

کوئی بھی برانڈ

بھورا چاول

14-16 اونس یا 28-32 اونس کے پیکیجز

- باکسز یا بیگ میں پلین بھورا چاول
- فوری، تیز عام پکانے میں ہو سکتا ہے

نہیں خرید سکتے:

- چربی، تیل، نمک یا چینی جیسے شامل کردہ مصالحے

سالم دانہ – پاستا

فائبر اور وٹامن بی کا اچھا ذریعہ

خریداری کر سکتے ہیں

کوئی بھی برانڈ

سالم گیہوں کا پاستا

16 اونس کا پیکیج فقط

- کسی بھی سٹائل یا شکل میں سالم گیہوں کا پاستا
- سالم گیہوں یا سالم گیہوں کے ڈوروم آٹے سے بنا ہوا
- نامیاتی کی اجازت ہے

نہیں خرید سکتے:

- چربی، تیل، نمک یا چینی جیسے شامل کردہ مصالحے

چھاتی سے دودھ پلانا WIC مدد کر سکتا ہے

تجویز

چھاتی سے دودھ پلانے کا فیصلہ کرنا اہم ہے۔ چھاتی سے دودھ پلانا بیماری اور مرض سے آپ کی اور آپ کے بچے کی حفاظت کرتا ہے اور ایک خاص رشتہ بناتا ہو جو تا عمر رہتا ہے۔ آپ کے بچے کو زندگی کے پہلے 6 مہینے میں صرف آپ کی چھاتی کے دودھ کی ضرورت ہوتی ہے۔ 6 مہینے کی شروعات سے، آپ کا بچا عام غذا لینا شروع کر دیتا ہے اور جب تک آپ چاہیں وہ چھاتی سے دودھ پیتا رہتا ہے۔

WIC درج ذیل فراہم کرتا ہے:

- ہر ایک WIC مقامی ایجنسی میں چھاتی سے دودھ پلانے والی ماہرین
- ہم مرتبہ کونسلرز جو سبھی مائوں کو سپورٹ پیش کرتے ہیں
- چھاتی سے دودھ پلانے والی مائوں کھانے کے پیکیج کے کافی زیادہ فوائد
- چھاتی سے دودھ پلانے والے بچوں کے لیے کھانے کے پیکیج کے کافی زیادہ فوائ، 6 مہینے بعد سے شروع
- ان مائوں کے لیے چھاتی کے پمپس، ان کو اس کی ضرورت ہے
- چھاتی سے دودھ پلانے سے متعلق سپورٹ کی ایک کمیونٹی

ملاحظہ کریں: **www.breastfeedingpartners.org**

شیر خوار بچے کی غذائیں

آئرن، زنک اور وٹامن کا اچھا ذریعہ

خریداری کر سکتے ہیں

شیر خوار بچے کا فارمولہ

آپ کے WIC چیک میں برانڈ، سائز اور وہ شکل درج ہوتی ہے (پاؤڈر، کنسنٹریٹ یا استعمال کے لیے تیار) جو آپ کو خریدنا چاہیے۔

تجویز

فارمولہ تیار کرنا (پاؤڈر اور کنسنٹریٹ)

- ملانے کے لیے فارمولا کے ڈبے پر درج ہدایات پر عمل کریں
- تیار کردہ فارمولا کو ریفریجریٹر کے پچھلے حصے (سرد ترین حصے) میں رکھیں
- کسی پرانی بوتل کو جسے آپ کے بچے نے ختم نہیں کیا کبھی بھی محفوظ اور اسے دوبارہ گرم نہ کریں

خریداری کر سکتے ہیں

شیرخوار کے کھانے کا اناج

8 اور 16 اونس کا کنٹینر

Gerber Cereal for Baby

Gerber

مجاز قسمیں:

- جئی کا آٹا
- چاول
- سالم گیہوں
- متعدد دانے

نہیں خرید سکتے ہیں:

نامیاتی، اضافی اجزا مثلاً DHA، پھل، فارمولہ یا شامل کردہ پروٹین

شیر خوار بچے کی غذائیں

آئرن، زنک اور وٹامن کا اچھا ذریعہ

گوشت **2.5 اونس** کنٹینرز

Gerber. / Beech-Nut.

:GERBER یا BEECH-NUT

شوربہ یا سالن والا کوئی گوشت

تجویز

اپنے بچے کو کھانا کھلانا

- اس بات کو یقینی بنائیں کہ کھاتے وقت آپ کا بچہ بیٹھا ہوا ہے۔ اونچی کرسیاں بہترین ہیں۔
- کھاتے وقت کبھی بھی اپنے بچے کو اکیلا نہ چھوڑیں۔
- کھاتے وقت اپنے بچے سے آہستہ سے بات کریں اور اس کی حوصلہ افزائی کریں۔ دیکھ کر رابطہ کریں۔

کوشر بچوں کے کھانے کے گوشت:

<u>اگر WIC چیک پر پرنٹ ہو (یا اگر اسٹور میں Beech-Nut یا Gerber نہ ہو)</u>

FIRST CHOICE: Chicken with Gravy, Turkey with Gravy

سبزیاں اور پھل

4 اونس کے کنٹینرز

Beech-Nut. / Gerber.

:GERBER یا BEECH-NUT

کوئی ایک پھل یا سبزی

مختلف سبزیوں اور پھل کا کوئی بھی مجموعہ

بچوں کی غذا کے دو پیک دو کنٹینر شمار ہوتے ہیں۔

نہیں خرید سکتے ہیں:

غیر پھل یا غیر سبزی والے اجزا سمیت نامیاتی، پاؤچز، مکسچرز مثلاً گوشت، دہی، چاول، نوڈلز

خریداری سے متعلق سوال و جواب

سوال- اگر میں کسی چیک پر موجود سبھی غذائیں نہ لینا چاہوں تو کیا کروں؟

جواب- اگر آپ کو توقع ہے کہ آپ سبھی غذائیں استعمال نہیں کریں گے تو اپنے WIC کے غذائی ماہر سے غذا کا پیکیج تبدیل کرنے کی درخواست کریں۔

سوال- کیا میں گروسری اسٹور یا فارمیسی پر WIC چیکس کے ساتھ کوپن استعمال کر سکتا ہوں؟

جواب- ہاں! آپ اپنے WIC چیکس کے ساتھ اسٹور کا بچت کارڈ بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

سوال- اگر اسٹور میں کوئی آئٹم ختم ہے تو کیا میں رین چیک لے سکتا ہوں؟

جواب- نہیں! WIC غذاؤں کے لیے ہو سکتا ہے اسٹورز آپ کو رین چیک نہ دیں۔ اگر کسی اسٹور میں آپ کے چیک پر درج سبھی WIC غذائیں نہیں ہیں تو اسٹور مینیجر سے معلوم کریں کہ آیا غذائیں اسٹاک میں ہیں۔ اگر سبھی غذائیں دستیاب نہیں ہوتی ہیں تو آپ کو کسی دوسرے اسٹور پر جانا پڑ سکتا ہے۔

سوال- اگر میرے چیکس کی میعاد ختم ہو جاتی ہے تو کیا ان کو تبدیل کیا جا سکتا ہے؟

جواب- نہیں! اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ اپنے WIC چیکس کو مجاز درست تاریخوں کے اندر ہی استعمال کریں۔ ان کی میعاد ختم ہونے کے بعد، ان کو دوبارہ نہیں جاری کیا جا سکتا ہے۔

سوال- اگر لین دین مکمل ہونے سے پہلے WIC چیک پر دستخط کرنے کا مجھ سے مطالبہ کیا جاتا ہے تو میں کیا کروں؟

جواب- نہ کریں! چیکس پر اس وقت تک دستخط نہیں کرنا چاہیے/تاریخ نہیں لکھنی چاہیے جب تک کیشیئر "Pay Exactly" باکس میں خریداری کی مجموعی قیمت نہ لکھ دے۔

خریداری چیک لسٹ

خریداری کرنے سے پہلے یقینی بنائیں کہ آپ کے پاس ہے:

- ☐ آپ کا WIC ID کارڈ
- ☐ یہ WIC Foods Guide
- ☐ درست تاریخوں کے ساتھ آپ کے غیر دستخط کردہ WIC چیکس

خریداری کے دوران:

- ☐ غور سے دیکھیں کہ چیک پر کیا درج ہے۔
- ☐ اپنے چیک پر درج WIC سے منظور شدہ غذاؤں کو منتخب کرنے میں آپ کی مدد کرنے کے لیے یہ WIC غذاؤں کی گائیڈ استعمال کریں۔
- ☐ آپ کا WIC چیک آپ کو سائز بتائے گا اور یہ کہ ہر پروڈکٹ میں سے کتنے آپ لے سکتے ہیں۔

چیک آؤٹ سے پہلے:

- ☐ ہر چیک پر مندرج **سبھی کھانوں** کو اکھٹا کریں۔

رجسٹر میں:

- ☐ ذاتی چیک آؤٹ، واضح یا صرف نقدی والی لین استعمال نہ کریں۔
- ☐ اپنے WIC آئٹمز کو چیک کے ساتھ گروپ بنا کر چیک آؤٹ کاؤنٹر پر رکھیں۔
- ☐ مماثل **غیر دستخط کردہ WIC** چیک کو ان آئٹمز کے ہر گروپ کے سب سے اوپر رکھیں۔
- ☐ کیشیئر کو بتائیں کہ آپ اپنے WIC چیکس استعمال کریں گے۔
- ☐ کیشیئر آپ کی غذا کی کُل قیمت چیک کے **PAY EXACTLY** باکس میں لکھے گا۔ دستخط کرنے اور تاریخ لکھنے کے لیے کیشیئر چیک واپس آپ کو دے دے گا۔

آپ کی WIC اپوائنمنٹ میں کیا لائیں

- درخواست دینے والے ہر شخص کے لیے شناخت کا ثبوت۔
- آپ کی رہائش کا ثبوت۔ ثبوت میں آپ کا اصل سٹریٹ پتہ دکھائی دینا چاہیے، نہ کہ پوسٹ آفس باکس۔
- کام کرنے والے گھرانہ کے ہر فرد کی آمدنی کا ثبوت۔ گزشتہ 30 دنوں کے لیے دستاویزات۔
- Medicaid, SNAP/Food Stamps or Temporary Assistance to Needy Families (TANF) میں آپ کی شرکت کا ثبوت، اگر یہ پروگرام استعمال کر رہے ہیں۔
- بچوں کی ٹیکہ کاری کے ریکارڈز۔
- حمل کی توثیق – آپ کی صحت کی نگہداشت فراہم کنندہ کی جانب سے آپ کے بچے کی پیدائش کی متوقع تاریخ کا بیان۔
- آپ کی صحت کی نگہداشت کے فراہم کنندہ کی جانب سے آپ کو فراہم کردہ کوئی WIC طبی فارم۔

تجویز

میں اپنے بچے کو مزید سبزیاں اور پھل کیسے کھلاؤں؟

1۔ اسے دلچسپ بنائیں:
رنگین غذاؤں کی پیشکش کریں، یا غذاؤں کو پلیٹ پر پیٹرنز میں سجائیں۔

2۔ انہیں شامل کریں:
اپنے بچے کے ساتھ خریداری کریں اور انہیں نیا پھل یا سبزی منتخب کرنے دیں۔ ایک ساتھ پکائیں اور تیاری میں انہیں مدد کرنے دیں۔

3۔ آسان رسائی فراہم کریں:
کچھ پھل اور سبزیاں کاٹیں اور انہیں فریج میں کٹورے میں ڈھک کر رکھیں۔ بھوک لگنے پر آپ کا بچہ آسانی سے ایک صحت مند اسنیک لے سکتا ہے۔

USDA عدم امتیاز کا بیان

وفاقی شہری حقوق کے قانون اور ریاستہائے متحدہ کے محکمۂ زراعت (U.S. Department of Agriculture, USDA) کے شہری حقوق کے ضوابط اور پالیسیوں کے مطابق، USDA، اس کی ایجنسیاں، آفسز اور ملازمین اور USDA پروگراموں میں شرکت کرنے والے یا اس کا انتظام کرنے والے اداروں کے لیے نسل، رنگ، قومیت، صنف، معذوری، عمر یا USDA کے ذریعے کیے گئے یا فنڈ فراہم کردہ کسی پروگرام یا سرگرمی میں شہری حقوق کی پیشگی سرگرمی کے لیے انتقامی بدلہ یا انتقامی کارروائی کی بنیاد پر امتیاز برتنا ممنوع ہے۔

پروگرام کی معلومات (مثلاً بریل، بڑا پرنٹ، آڈیو ٹیپ، امریکی علامتی زبان وغیرہ) کے لیے مواصلت کے متبادل ذرائع کا تقاضہ کرنے والے معذور افراد کو اس ایجنسی (ریاستی یا مقامی) سے رابطہ کرنا چاہیے جہاں انہوں نے فوائد کے لیے درخواست دی ہے۔ سماعت سے معذور، سننے میں پریشانی یا بولنے میں معذوری والے افراد 877-8339 (800) پر وفاقی ریلے سروس کے ذریعے USDA سے رابطہ کر سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ، پروگرام کی معلومات انگریزی کے علاوہ دوسری زبانوں میں بھی دستیاب ہو سکتی ہیں۔

کسی پروگرام میں امتیازی سلوک کی شکایت درج کرانے کے لیے، USDA پروگرام میں امتیاز کی شکایت کا فارم مکمل کریں، (AD-3027) جو آن لائن اس پر: http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html، اور کسی USDA آفس میں موجود ہے، یا USDA کے پتے پر ایک خط لکھیں اور خط میں فارم میں درخواست کردہ سبھی معلومات فراہم کریں۔ شکایت فارم کی کاپی کی درخواست کرنے کے لیے، 632-9992 (866) پر کال کریں۔ اپنا مکمل کردہ فارم یا خط USDA کے پاس جمع کرائیں بذریعہ:

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

(2) fax: (202) 690-7442; or

(3) email: program.intake@usda.gov

یہ ادارہ مساوی موقعہ فراہم کرتا ہے۔

دیگر شکایتوں کے لیے رابطہ کریں:

(1) میل: WIC Program Director
NYSDOH, Riverview Center Room 650,
150 Broadway, Albany, NY 12204؛ یا

(2) فون: 1-800-522-5006 پر صحت مند پرورش کی ہاٹ لائن؛ یا

(3) ای میل: NYSWIC@HEALTH.NY.GOV

وہ شرکاء جو غلط یا گمراہ کن بیان دیتے ہیں یا معلومات روک لیتے ہیں WIC فوائد حاصل کرنے کے مقصد سے، جو ایک سے زیادہ WIC پروگرام میں شرکت کرتے ہیں، جو WIC غذائیں یا فارمولہ فروخت کرتے یا دیتے ہیں، یا جو WIC چیکس فروخت کرتے یا دیتے ہیں انہیں غلط طریقے سے موصول کردہ فوائد کے لیے اسٹیٹ کو ادائیگی کرنی پڑ سکتی ہے اور New York State یا وفاقی اہلکار ان پر مقدمہ چلا سکتے ہیں۔

اگر آپ کو دھوکے کا شبہ ہو تو آپ کیا کر سکتے ہیں؟

ٹول فری ہاٹ لائن

1-877-282-6657 پر کال کریں

یا

foodfraud@health.ny.gov پر ای میل کریں

آپ گمنام طور پر اپنی تشویشات کی اطلاع دے سکتے ہیں۔

WIC چیک یہاں رکھیں

شرکاء کی ذمہ داریاں

شرکاء کے لیے لازمی چیزیں:

- اہلیت کے تعین کے لیے WIC عملہ کو درست اور صحیح معلومات، اپنی جانکاری کی حد تک فراہم کریں
- WIC پروگرام کے عملہ کو آجروں یا دیگر ذرائع سے رابطہ کر کے یہ چیک کرنے کی اجازت دینے کے لیے متفق ہوں کہ فراہم کردہ معلومات درست ہے
- اگر WIC کو فراہم کردہ کسی معلومات میں تبدیلی ہوتی ہے تو WIC آفس کو مطلع کریں
- صرف ایک WIC پروگرام میں شرکت کریں
- WIC غذا، فارمولہ یا WIC چیکس فروخت نہ کریں یا نہ دیں

WIC کے بارے میں کسی دوست یا رشتے دار کو بتائیں!

*اس گائیڈ کا الیکٹرانک ورژن **21** زبانوں میں دستیاب ہے اور انہیں **www.health.ny.gov/wic** سے ڈاؤن لوڈ کیا جا سکتا ہے*

WIC کے بارے میں مزید معلومات کے لیے:

کال کریں
1-800-522-5006

ای میل کریں
nyswic@health.ny.gov

اس پتے پر ویب پر ہمیں ملاحظہ کریں
www.health.ny.gov/wic
www.breastfeedingpartners.org

یا اپنے مقامی WIC آفس سے رابطہ کریں۔

NEW YORK STATE | WIC Program