

WIC अन्तर्गत दिइने खानेकुरासम्बन्धी लाभहरूमा गरिएका परिवर्तनहरू

अक्टोबर 1, 2025 बाट सुरु हुने

USDA ले परिवारहरूलाई थप लचकता र विकल्पहरू प्रदान गर्न WIC अन्तर्गत दिइने लाभहरू परिवर्तन गरेको छ।

फलफूल र तरकारीहरू

ताजा काटिएका
जडीबुटीहरू प्रयोग गर्न
पाइने भएको छ।



दुध र दुग्धजन्य उत्पादन

- तपाईं दुधको सट्टा धेरै दही पाउन सक्नु हुने छ।
- 12 देखि 24 महिनाका बालबालिकाले चिल्लो ननिकालिएको दुधबाट बनेको दही मात्र नभई चिल्लो ननिकालिएको तथा कम चिल्लो भएको दुवै किसिमको दही खान पाउने छन्।
- तपाईं दुधको सट्टा धेरै टोफु प्राप्त गर्न सक्नु हुने छ।
- दुधको मात्रा घटाइएको छ।



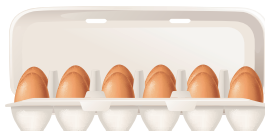
पनिट बटर, सुख्खा समी/मटर र क्यानमा राखिएको माछा

बदाम/नटबाट एलर्जी भएका
घरपरिवारहरू अन्य नट वा सडि
बटरहरू रोज्न सक्ने छन्।



अण्डा

अण्डाको सट्टा तपाईं थप पनिट
बटर, सुख्खा समी वा क्यानमा
राखिएको समी खान सक्नु हुने छ।



होल ग्रेन्स

- नयाँ ब्रेडका विकल्पहरूमा होल व्हीट इङ्ग्लिस मफिन्स र होल व्हीट बेगल्स समावेश गरिएका छन्।
- नयाँ होल ग्रेन विकल्पहरूमा क्विनोआ, वाइल्ड राइस र मकैको पिठो समावेश गरिएका छन्।
- वयस्कहरूका लागि होल ग्रेनको मात्रा बढाइएको छ।
- बालबालिकाका लागि होल ग्रेनको मात्रा घटाइएको छ।



जुस

- जुसको सट्टा तपाईं फलफूल र तरकारीहरूका लागि \$3 नगद लाभ लिन सक्नु हुने छ।
- जुसको मात्रा घटाइएको छ।



क्यानमा राखिएको माछा

क्यानमा राखिएको माछा 12 महिना र सोभन्दा बढी
उमेरका सबै व्यक्तिका लागि उपलब्ध छ।



थप जानकारीका लागि
HealthVermont.gov/WICFoodChanges

WIC WOMEN
INFANTS
CHILDREN
VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH