

WIC WOMEN
INFANTS
CHILDREN

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH

भर्मन्टको WIC खाद्यान्न र किनमेलसम्बन्धी गाइड

अक्टोबर 2025 देखि सेप्टेम्बर 2027 सम्म लागू हुने





विषय सूची

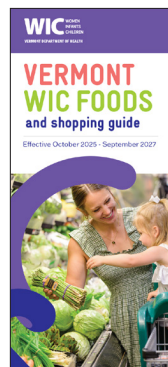
WIC साथ सही खानपान गर्नु अहिले अझ सजिलो भएको छ।

यस गाइडले तपाईंलाई हरेक ठाउँ, हरेक भ्रमणमा, हरेक महिनामा—आत्मविश्वासका साथ किनमेल गर्न मद्दत गर्छ।

आफ्नो पारिवारिक खाद्य लाभहरूको सूची र यो गाइड प्रयोग गर्नुहोस्।

तपाईंका लागि ठ्याक्कै के-के स्वीकृत गरिएको हो भनेर हेर्न आफ्नो अपोइन्टमेन्टमा प्राप्त पारिवारिक खाद्य लाभ सूची हेर्नुहोस्। त्यसपछि तपाईंको सूचीमा रहेका आकार र प्याकेज प्रकारहरू खोज्न मद्दत गर्न यो ब्रोसर किनमेल गर्दा प्रयोग गर्नुहोस्।

Month	WIC Approved Foods	Amount
6/1/2025 - 5/31/2025	Cheese	1 Pound
	Tofu	2 Pound
	Eggs	4 Dozen
	Breakfast Cereal	108 Ounces
	Instant Dry Beans/Peas	4 Jar / Bag
	Canned Fish	30 Ounces
	Instant Cereal	16 Ounces
	Instant Fruit & Veggies	64 Ounces
	Instant Noodles	40 Ounces
	Whole Grain Options	80 Ounces
5/1/2025 - 5/31/2025	Fruits and Vegetables	110 Cash Value Benefit
	Local/Regional Yogurt	32 Ounces
	1% or Skim Milk	13.25 Gallons
	Women's Juice 48 oz	3 Cans / Bottles
	Child's Juice 48 oz	4 Cans / Bottles
	Cheese	1 Pound
	Tofu	2 Pound
	Eggs	4 Dozen
	Breakfast Cereal	108 Ounces
	Instant Dry Beans/Peas	4 Jar / Bag



खाद्य सामग्रीहरू

- चीज 2
- अण्डा 3
- तोफु 4
- सेरियल 6
- पिनट बटर र गेडागुडी 11
- क्यान माछा 14
- शिशुका खाद्य पदार्थ 15
- होल ग्रेन 20
- फलफूल र तरकारी 30
- दही 32
- दूध 34
- जुस 38

थप किनमेल सहायता

- तपाईंको बाँकी रकम जाँच गर्नुहोस् 40
- सेल्फ ट्यागहरू पढ्नुहोस् 42
- सही आकारहरू खोज्नुहोस् 43
- तपाईंको कार्डले काम नगर्दा 44
- WICShopper एप 45

सहयोगी सुझाव

तपाईंले किनमेल गर्दा थप मद्दत चाहिन्छ?



1. WICShopper एप प्रयोग गर्नुहोस्।
2. पसलको ग्राहक सेवा डेस्कमा सोध्नुहोस्
3. पसलबाटै आफ्नो WIC कार्यालयमा फोन गर्नुहोस्

चिज

✓ WIC द्वारा स्वीकृत

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

✗ खरिद नगर्नुहोस्

- आयात वा डेली
- छुट्टाछुट्टै बेरिएका स्लाइसहरू
- अर्गानिक
- स्वादयुक्त
- स्ट्रिड
- विशिष्ट वा विशेष रिजर्भ

सिङ्गै

8 आउन्स र 16 आउन्स



स्लाइसहरू

8 आउन्स र 16 आउन्स



अनुमति प्राप्त ब्राण्डहरू



अण्डा

✓ WIC द्वारा स्वीकृत

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

दर्जन, कुनै पनि आकारको



कुनै पनि ब्राण्डको

🛒 किनमेलका लागि सुझाव

तपाईं अण्डाको साटो पिन्ट बटर, डिबाबन्द गेडागुडी वा सुकेको सिमी लिन सक्नुहुन्छ।

खानाको प्याकेज परिवर्तन गर्न आफ्नो स्थानीय WIC कार्यालय सँग कुरा गर्नुहोस्



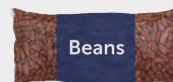
1 दर्जन अण्डा



वा



वा



1 जार पिन्ट
बटर
(16-18
आउन्स)

4 क्यान गेडागुडी
(हरेकमा 15-16
आउन्स)

सुकाइएको गेडागुडी,
दाल वा केराउ
(1 पाउण्ड वा 16
आउन्स)

तोफु

✓ WIC द्वारा स्वीकृत

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

🛒 किनमेलका लागि सुझाव

दूधको साटो तपाईं थप टोफु लिन सक्नुहुन्छ। थप जान्नका लागि आफ्नो स्थानीय WIC कार्यालयमा फोन गर्नुहोस्।

8 आउन्स, 14 आउन्स र 16 आउन्स



Azumaya

- कडा
- अतिरिक्त कडा



Franklin Farms तोफु

- नरम
- मध्यम कडा
- कडा
- अतिरिक्त कडा



Heiwa Tofu



House Foods

- मध्यम कडा
- कडा
- अतिरिक्त कडा
- धेरै नै कडा



Nasoya

- कडा
- अतिरिक्त कडा
- धेरै कडा



O Organics

- कडा
- अतिरिक्त कडा
- घनाकार अतिरिक्त कडा
- अंकुरित धेरै कडा

तोफु

8 आउन्स, 14 आउन्स र 16 आउन्स



Vermont Soy

- कडा



Nature's Promise

- कडा
- अतिरिक्त कडा



Wildwood Organic

- कडा
- अतिरिक्त कडा
- धेरै कडा



Woodstock Organic

- कडा

🛒 किनमेलका लागि सुझाव

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

उदाहरणका लागि:

1 lb



एक 16 आउन्स

वा



दुई 8 आउन्स

4 lbs



चार 16 आउन्स

वा



चार 14 आउन्स + एक 8 आउन्स

तातो सिरिअल

✓ WIC द्वारा स्वीकृत

• विभिन्न आकारहरू • सग्लो अन्न • GF ग्लुटेनरहित

आकारहरूका लागि हरेक ब्राण्ड/उत्पादन हेर्नुहोस्



Best Yet

• असली स्वादको ओटमील
- 11.8 आउन्स



Cream of Rice

• GF ग्लुटेनरहित
- 12 आउन्स
- 14 आउन्स



Cream of Wheat

• 1 मिनेट • असली स्वाद
- 28 आउन्स - 12 आउन्स
• 2½ मिनेट • होल ग्रेन
- 12 आउन्स - 18 आउन्स
- 28 आउन्स



Food Club

• असली स्वाद भएको ओटमील
- 11.8 आउन्स



Great Value

• असली स्वाद भएको ओटमील
- 11.8 आउन्स



Hannaford

• असली स्वाद भएको ओटमील
- 11.8 आउन्स



IGA

• असली स्वाद भएको ओटमील
- 11.8 आउन्स

तातो सिरिअल

आकारहरूका लागि हरेक ब्राण्ड/उत्पादन हेर्नुहोस्



Maypo

• मैपल ओटमिल
- 14 आउन्स
• भर्मन्ट शैलीको ओटमिल
- 19 आउन्स



Quaker

• असली स्वाद भएको ओटमिल
- 11.8 आउन्स
- 23.7 आउन्स



Signature Select

• इन्स्ट्यान्ट ओटमिल
- 11.8 आउन्स

किनमेलका लागि सुझाव

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

$$\begin{array}{c}
 \text{Box 1} + \text{Box 2} + \text{Box 3} = 36 \text{ आउन्स} \\
 18 \text{ आउन्स} + 9 \text{ आउन्स} + 9 \text{ आउन्स}
 \end{array}$$

$$\begin{array}{c}
 \text{Box 4} + \text{Box 5} + \text{Box 6} = 36 \text{ आउन्स} \\
 12 \text{ आउन्स} + 12 \text{ आउन्स} + 12 \text{ आउन्स}
 \end{array}$$

$$\begin{array}{c}
 \text{Box 7} + \text{Box 8} = 35.8 \text{ आउन्स} \\
 24 \text{ आउन्स} + 11.8 \text{ आउन्स}
 \end{array}$$

चिसो सिरिअल

✓ WIC द्वारा स्वीकृत

- 8.9 आउन्सदेखि 36 आउन्सका प्याकेजहरू
- 🌾 होल ग्रेन
- GF ग्लुटेनरहित

General Mills



Bluey



Cheerios

- 🌾 GF आसली स्वाद
- 🌾 GF मल्टि-ग्रेन
- 🌾 GF भेजी ब्लेन्ड्स एप्पल स्ट्रबेरी



- 🌾 GF भेजी ब्लेन्ड्स ब्लूबेरी बनाना
- 🌾 हर्टी नट मेड्ली



Chex

- 🌾 GF ब्लूबेरी
- 🌾 GF सिनामोन
- 🌾 GF कर्न
- 🌾 GF चामल
- 🌾 गहुँ



Fiber One

- 🌾 हनी क्लस्टर



Kix

- 🌾 सादा

Grain Berry



जम्मा

- 🌾 असली स्वाद



Wheaties

- 🌾 असली
- 🌾 प्रोटीन मेपल एल्मोन्ड
- 🌾 प्रोटीन हनि पेकान



Grain Berry

- 🌾 मल्टि-ब्रान फ्लेक्स

Kashi



Kashi

- 🌾 हनी टोस्टेड
- 🌾 ब्लूबेरी क्लस्टर
- 🌾 कोका क्लस्टर



Kellogg's



Complete Bran

- 🌾 गहुँको फ्लेक्स



कर्न फ्लेक्स

- ओरिजिनल

Kellogg's



Crispix

- ओरिजिनल



Frosted Mini Wheats

- 🌾 ओरिजिनल
- 🌾 पम्पकिन स्पाइस
- 🌾 बाइट साइज स्ट्रबेरी
- 🌾 ब्लूबेरी मफिन
- 🌾 लिटल बाइट्स
- 🌾 कोका



Raisin Bran

- ओरिजिनल



Rice Krispies

- ओरिजिनल



Special K

- असली स्वाद
- 🌾 सिनेमन र पेकान
- 🌾 प्रोटीन टच अफ सिनेमन



Post



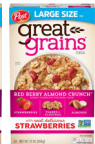
ब्रान फ्लेक्स

- 🌾



Great Grains

- 🌾 बनाना नट क्रन्च
- 🌾 क्वानबेरी आल्मन्ड क्रन्च
- 🌾 क्रन्ची पेकान
- 🌾 रेजिन डेट पेकान
- 🌾 रेड बेरी आल्मन्ड क्रन्च



Grape Nuts

- ओरिजिनल
- फ्लेक्स



Honey Bunches of Oats

- बदामसंग
- हनी रोस्टेड
- भेनिला बन्वेस
- सिनामोन बन्वेस



Raisin Bran

- ओरिजिनल

Quaker



Life

- ओरिजिनल
- माइटी-मिक्स्ड बेरी
- माइटी-भेरी भेनिला



Oatmeal Squares

- थोरै ब्राउन सुगर
- हनी नट



चिसो सिरिअल

✓ WIC द्वारा स्वीकृत

- 8.9 आउन्सदेखि 36 आउन्सका प्याकेजहरू
- होल ग्रेन
- GF ग्लुटेनरहित

8.9 आउन्सदेखि 36 आउन्सको कुनै पनि आकारको

स्टोरका ब्राण्डहरू



Best Yet

- ब्रान फ्लेक्स
- फ्रोस्टेड श्रेडेड व्हीट
- टोस्टेड ओट्स



Pics by Price Chopper

- ब्रान फ्लेक्स
- फ्रोस्टेड श्रेडेड व्हीट
- टोस्टेड ओट्स



Food Club

- ब्रान फ्लेक्स
- फ्रोस्टेड श्रेडेड व्हीट
- ओटमिल स्क्वायर
- टोस्टेड ओट्स



Signature Select

- ब्रान फ्लेक्स
- फ्रोस्टेड श्रेडेड व्हीट
- टोस्टेड ओट्स



Great Value

- ब्रान फ्लेक्स
- फ्रोस्टेड श्रेडेड व्हीट
- Toasted O's



Hannaford

- ब्रान फ्लेक्स
- बाइट साइज फ्रोस्टेड श्रेडेड व्हीट
- बाइट साइज स्ट्रबेरी श्रेडेड व्हीट
- फ्रोस्टेड श्रेडेड व्हीट
- Tasteros
- व्हीट फ्लेक्स



Malt O Meal

- फ्रोस्टेड मिनी स्पूनर्स

पिनट बटर

✓ WIC द्वारा स्वीकृत

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

✗ खरिद नगर्नुहोस्

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

16 देखि 18 आउन्सका जारहरू



कुनै पनि स्टोर ब्राण्ड



Smuckers



Teddie



Jif



Peter Pan



Skippy

✗ खरिद नगर्नुहोस्

- Simply Jif
- नेचुरल Jif
- कम प्याट भएको Jif

✗ खरिद नगर्नुहोस्

- नेचुरल Peter Pan
- कम प्याट भएको Peter Pan

✗ खरिद नगर्नुहोस्

- नेचुरल Skippy
- कम प्याट भएको Fat Skippy

🛒 किनमेलका लागि सुझाव

तपाईंको परिवारको खाद्य सुविधा सूचीमा 1 पिनट बटर / बीन्स / मटर को अर्थ तपाईंले किन्न सक्नुहुन्छ:

A



एकवटा 16 देखि 18 आउन्सको पिनट बटर जार

— वा —

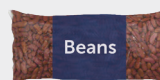
B



चारवटा 15 देखि 16 आउन्सका डब्बाबन्दी गरिएको बीन्सको क्यानहरू

— वा —

C



सुकाइएको गेडागुडी, दाल, केराउको एउटा 16 आउन्सको प्याकेज

डिब्बाबन्द गेडागुडी

✓ WIC द्वारा स्वीकृत

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

⊗ खरिद नगर्नुहोस्

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

15 देखि 16 आउन्सका क्यानहरू



कुनै पनि ब्रान्ड

- कुनै पनि प्रकारको पाकेको गेडागुडी, दाल वा केराउ

सुकाइएको गेडागुडी, दाल र केराउ

✓ WIC द्वारा स्वीकृत

- 16 आउन्स प्याकेज
- अर्गानिकको अनुमति दिइएको

⊗ खरिद नगर्नुहोस्

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

16 आउन्सका प्याकेजहरू



कुनै पनि ब्रान्डको

- कुनै पनि प्रकारको पाकेको गेडागुडी, दाल वा केराउ

नट र सिड बटर

⚠ सावधान

तपाईं वा तपाईंको नजिकको घरपरिवारमा कसैलाई बदाम एलर्जी छ भने स्थानीय WIC कार्यालयसँग कुरा गर्नुहोस् ताकि नट र सिड बटरका लागि खाद्य प्याकेज परिवर्तन गर्न सकियोस्।

✓ WIC द्वारा स्वीकृत

- 16 देखि 18 आउन्स जारहरू
- नरम/क्रिमी
- चंकी/क्रन्ची
- प्लास्टिक वा सिसाका जारहरू
- सनफ्लावर/क्यास्चू/बदाम

⊗ खरिद नगर्नुहोस्

- अर्गानिक
- स्वादयुक्त वा मिसिने सामग्रीहरू

16 देखि 18 आउन्सका जारहरू



Barney Butter



Crazy Richard's



Justin's



Natural MaraNatha



Octonuts



Once Again



Open Nature
⊗ खरिद नगर्नुहोस्
क्रिमी क्यास्चू



SunButter



Woodstock



क्यानमा राखिएको माछा

✓ WIC द्वारा स्वीकृत

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

✗ खरिद नगर्नुहोस्

- Albacore टुना
- चंक व्हाइट टुना

क्यानको साइज 2.5 देखि 20 आउन्स

चंक लाइट टुना



कुनै पनि ब्राण्डको

सार्डिन्स



कुनै पनि ब्राण्डको

सालमन



कुनै पनि ब्राण्डको

शिशुका लागि फलफूल तथा तरकारीहरू

✓ WIC द्वारा स्वीकृत

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

✗ खरिद नगर्नुहोस्

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



🛒 किनमेलका लागि सुझाव

ताजा फलफूल र तरकारीको विकल्पः

6 महिनाभन्दा बढी उमेरको शिशु भएका परिवारहरूले जार गरिएको बेबी फुड फलफूल र तरकारीलाई ताजा, फ्रोजन वा डब्बाबन्दी गरिएको फलफूल र तरकारीमा \$11 (आधा) वा \$22 (पूरे) साट्न सक्छन्।



यो विकल्प पहिले नै तपाईंको परिवारको खाद्य सुविधा सूचीमा छैन र तपाईं यसलाई चाहनुहुन्छ भने तपाईंको स्थानीय WIC कार्यालय मा सम्पर्क गर्नुहोस्।

शिशुका लागि फलफूल तथा तरकारीहरू

एकल जार र बहु-प्याक टबहरू



Beech-Nut

- एउटा 4 आउन्स
- चरण 1, चरण 2



Beech-Nut Naturals

- एउटा 4 आउन्स
- विभिन्न प्याकहरू
- चरण 1, चरण 2



Beech-Nut Organic

- एउटा 4 आउन्स
- चरण 1, चरण 2



Earth's Best Organic

- एउटा 4 आउन्स
- चरण 2, चरण 2



Gerber

- 2 आउन्स 2-प्याक
- 4 आउन्स 2-प्याक
- एउटा 4 आउन्स
- विभिन्न प्याकहरू
- चरण 1, चरण 2



Gerber Organic

- एउटा 4 आउन्स
- चरण 1, चरण 2



Happy Baby

- एउटा 4 आउन्स
- चरण 1, चरण 2



O Organics

- एउटा 4 आउन्स



Nature's Heart Organic

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



Nature's Promise

- एउटा 4 आउन्स
- चरण 2



Parent's Choice

- एउटा 4 आउन्स
- 2 आउन्स 2-प्याक
- 4 आउन्स 2-प्याक
- चरण 1, चरण 2



Tippy Toes

- 4 आउन्स 2-प्याक
- एउटा 4 आउन्स
- चरण 2

शिशुका लागि फलफूल तथा तरकारीहरू

किनमेलका लागि सुझाव

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

128 आउन्स सुविधा = 32 वटा जार

कन्टेनरहरू मिलाएर तपाईंको परिवारको खाद्य सुविधा सूचीमा उल्लेख गरिएको आउन्स (oz) को संख्या पूरा गर्नुहोस्।

एउटा 4
आउन्स जार
= 4 आउन्स



= 1
जार



एउटा 2 आउन्स ,
2-प्याक
= 4 आउन्स



= 1
जार



एउटा 4 आउन्स ,
2-प्याक
= 8 आउन्स



= 2 जार



शिशुका लागि बनाइएको सिरिअल

✓ WIC द्वारा स्वीकृत

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

⊗ खरिद नगर्नुहोस्

- फलफूल, फर्मुला वा तरकारीहरू थपिएका



Earth's Best Organic

- होल ग्रेन मल्टिग्रेन
- होल ग्रेन ओटमिल



Gerber

- मल्टिग्रेन
- ओटमिल
- अर्गानिक ओटमिल
- अर्गानिक ओटमिल मिलेट किनोआ
- अर्गानिक चामल
- चामल
- होल गहुँ

शिशुको फर्मुला

⚠ तपाईंको बच्चाका लागि स्वीकृत गरिएका कुराहरू छनोट गर्नुहोस् ।

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

तपाईंको बच्चालाई अर्कै फर्मुला चाहिन्छ भने:



तपाईंको स्थानीय WIC कार्यालयमा सम्पर्क गर्नुहोस्।

तपाईंको बच्चा हुर्किँदै जाँदा, तपाईंलाई थप फर्मुला खरिद गर्नु पर्ने हुन सक्छ।

WIC ले बच्चाका अधिकांश आवश्यकताहरू पूरा गर्ने गरी पर्याप्त फर्मुला उपलब्ध गराउँछ। तपाईंको बच्चा हुर्किँदै जाँदा, तपाईंलाई थप फर्मुला खरिद गर्नु पर्ने हुन सक्छ।

पूर्ण रूपमा स्तनपान गराइएका बच्चाहरूका लागि

🛒 किनमेलका लागि सुझाव

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

40 आउन्सको सुविधा = 16, 2.5 आउन्सका जारहरू

शिशुका लागि मासु

✓ WIC द्वारा स्वीकृत

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

⊗ खरिद नगर्नुहोस्

- चिनी वा नुन थपिएको
- बेलुकीका खानाहरू

2.5 आउन्सका जारहरू



Beech-Nut



Earth's Best Organic



Gerber

30 आउन्सको प्याक (12, 2.5 आउन्सका जारहरू)



Beech-Nut
भेराइटी प्याक



Gerber
भेराइटी प्याक

🛒 किनमेलका लागि सुझाव

सम्पूर्ण ग्रेनको सुविधामा निम्न विकल्पहरू समावेश छन्:

ब्रेड: सम्पूर्ण गहुँ र सम्पूर्ण ग्रेन
पास्ता: सम्पूर्ण गहुँ र सम्पूर्ण ग्रेन
टोर्टिला : सम्पूर्ण गहुँ र कोर्न

अन्य उपलब्ध सम्पूर्ण ग्रेन विकल्पहरू
ब्राउन राइस
वाइल्ड राइस
किनोआ
ओटमिल
कोर्न मिल

ब्रेड

✓ WIC द्वारा स्वीकृत

- 8 देखि 32 आउन्ससम्मका ब्रेड, रोल, बन, पिटा, बायगल, र इङ्लिस मफिन्स
- सम्पूर्ण गहुँ
- सम्पूर्ण अन्न



Arnold
स्टोन ग्राउन्ड गहुँ
16 आउन्स



Arnold
100% सम्पूर्ण गहुँ ब्रेड
24 आउन्स



Arnold
सानो स्लाइस भएको सम्पूर्ण गहुँको ब्रेड
18 आउन्स



Baker's Choice
100% सम्पूर्ण गहुँ
16 आउन्स



The Bread Shed
सम्पूर्ण गहुँ
& आलस
16 आउन्स



Dave's Killer Bread
21 सम्पूर्ण ग्रेन्स र सिड्स
27 आउन्स



Dave's Killer Bread
गुड सिड
27 आउन्स



Dave's Killer Bread
सेतो ब्रेड सही तरिकाले बनाइएको
24 आउन्स

ब्रेड



Dave's Killer Bread
पावरसिड
25 आउन्स



Dave's Killer Bread
100% सम्पूर्ण गहुँ
25 आउन्स



Dave's Killer Bread
पातलो काटिएको पावरसिड
20.5 आउन्स



Dave's Killer Bread
पातलो काटिएको गुड सिड
20.5 आउन्स



Dave's Killer Bread
पातलो काटिएको 21 सम्पूर्ण ग्रेन र सिड्स
20.5 आउन्स



Dave's Killer Bread
अंकुरित सम्पूर्ण ग्रेन
20.5 आउन्स



Dave's Killer Bread
ब्रेकफास्ट ब्रेड रेजिड द रूप
16.75 आउन्स



Dave's Killer Bread
पातलो काटिएको सेतो ब्रेड सही तरिकाले बनाइएको
20.5 आउन्स



Freihofer's
Country Premium
100% सम्पूर्ण गहुँ ब्रेड
24 आउन्स



Great Value
100% सम्पूर्ण गहुँको राउन्ड टप गरिएको ब्रेड
20 आउन्स



Hannaford
100% सम्पूर्ण गहुँ
16 आउन्स



Hannaford
100% सम्पूर्ण गहुँ काटिएको ब्रेड
24 आउन्स



La Panciata
सम्पूर्ण गहुँ हनी & ओ
16 आउन्स



Nature's Own
100% सुगररहित सम्पूर्ण गहुँ
16 आउन्स

ब्रेड



Nature's Own
महसहितको 100% गहुँ
16 आउन्स



Nature's Own
100% सम्पूर्ण गहुँको ब्रेड
20 आउन्स



Open Nature
ग्रेन्स र सिड्स ब्रेड
24 आउन्स



Pepperidge Farm
धेरै पातलो 100% सम्पूर्ण गहुँ
16 आउन्स



Pepperidge Farm
पातलो काटिएको सम्पूर्ण
अन्न 100% सम्पूर्ण गहुँको
रोटी
14 आउन्स



Pepperidge Farm
फार्महाउस 100% गहुँको
रोटी
24 आउन्स



Pepperidge Farm
होल ग्रेन 15 ग्रेन ब्रेड
24 आउन्स



Nature's Own
100% सम्पूर्ण अन्नको रोटी
20 आउन्स



Open Nature
100% सम्पूर्ण गहुँको ब्रेड
24 आउन्स



Pepperidge Farm
हल्का शैली नरम गहुँ
16 आउन्स



Pepperidge Farm
100% सम्पूर्ण गहुँको
दालचिनी किसमिससँग
घुमाउनुहोस्
16 आउन्स



Pepperidge Farm
पातलो काटिएको सम्पूर्ण
अन्न 15 अन्नको रोटी
14 आउन्स



Pepperidge Farm
पातलो काटिएको सम्पूर्ण
अन्न 15 अन्नको रोटी
22 आउन्स



Pepperidge Farm
होल ग्रेन ओटमिल ब्रेड
24 आउन्स

ब्रेड



Pepperidge Farm
100% गहुँको पातलो
काटेको सम्पूर्ण अन्नको रोटी
22 आउन्स



Pepperidge Farm
सम्पूर्ण ग्रेन हनी सम्पूर्ण
गहुँको ब्रेड
24 आउन्स



Signature Select
100% सम्पूर्ण गहुँ
नुनविना
16 आउन्स



Sara Lee
क्लासिक 100% सम्पूर्ण गहुँ
16 आउन्स



Wonder
100% सम्पूर्ण गहुँ
16 आउन्स



Pepperidge Farm
100% गहुँको रोटी सम्पूर्ण
अन्न
24 आउन्स



Signature Select
100% सम्पूर्ण गहुँ
16 आउन्स



Signature Select
100% सम्पूर्ण गहुँको ब्रेड
24 आउन्स



Sara Lee
100% सम्पूर्ण गहुँ
20 आउन्स

ब्यागल



Dave's Killer Bread
प्लेन अवसम बेगल्स
16.75 आउन्स



Dave's Killer Bread
दालचिनी किसमिस
रिमिक्स ब्यागल्स
16.75 आउन्स



Dave's Killer Bread
एपिक एन्थ्रिथिड बेगल्स
16.75 आउन्स



Dave's Killer Bread
बुमिन् बेरी बेगल्स
16.75 आउन्स



Thomas
100% होलव्हीट
ब्यागल्स
20 आउन्स

पिटा



जोसेफको
सम्पूर्ण गहुँ पिटा
11 आउन्स

रोल, बन र थिन्स



Arnold
100% होल गहुँको रोटी
ह्याम्बर्गर बन्स
16 आउन्स



Arnold
100% गहुँको स्यान्डविच पातलो
12 आउन्स



Dave's Killer Bread
21 वटा सम्पूर्ण अन्न र बीउ
स्यान्डविच रोलहरू
18 आउन्स



Dave's Killer Bread
बर्गर बन
सहि भयो
17.6 आउन्स



Dave's Killer Bread
21 सम्पूर्ण अन्न
र बीउ बर्गर बनहरू
17.6 आउन्स



Dave's Killer Bread
स्यान्डविच रोलहरू सही
तरिकाले बनाइयो
18 आउन्स



प्रकृतिको आफ्नै
100% होल गहुँ
ह्याम्बर्गर बन्स
15 आउन्स



Signature Select
100% गहुँको स्यान्डविच
पातलो
12 आउन्स

इङ्लिस मफिन्स



Dave's Killer Bread
रकिड' ग्रेन्स इङ्लिस
मफिन्स
13.2 आउन्स



Dave's Killer Bread
किलर क्लासिक इङ्लिस
मफिन्स
13.2 आउन्स



हस्ताक्षर चयन
गर्नुहोस्
100% होल गहुँको
अंग्रेजी मफिन
12 आउन्स



Thomas
100% होल गहुँको
इङ्लिस मफिन्स
12 आउन्स

✓ WIC द्वारा स्वीकृत

- 8 देखि 32 आउन्स प्याकेज
- झोला, बक्स र प्लास्टिक जारहरू
- जैविक अनुमति गरियो
- कुनै पनि ब्राण्ड
- वाइल्ड राइस
- ओटमिल - तुरुन्तै, छिटो, रोल गरिएको, स्टील-कट, पुरानो जमानाको
- क्विनोआ - क्लासिक, त्रि-रङ्ग
- कोर्नको मिल

✗ खरिद नगर्नुहोस्

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

ओटमिल

8 देखि 32 आउन्सका प्याकेजहरू

🛒 किनमेलका लागि सुझाव

ओटमिल अन्न हो वा सम्पूर्ण अन्न हो? यो दुवै हो!

WIC मार्फत किनमेल गर्दा, निम्न कुराहरू सम्झनुहोस्:

- एकल-सेवा प्याकेटहरूमा तत्काल ओटमिल किन्नका लागि अनाज लाभहरू प्रयोग गर्नुहोस्
- बक्स, झोला वा टबहरूमा अन्य प्रकारका ओटमिल किन्नको लागि होल ग्रेन लाभहरू ; प्रयोग गर्नुहोस्



कोर्न मिल, वाइल्ड राइस र क्विनोआ

8 देखि 32 आउन्सका प्याकेजहरू



ब्राउन राइस

8 देखि 32 आउन्सका प्याकेजहरू
कुनै पनि ब्राण्डको

✓ WIC द्वारा स्वीकृत

- नियमित
- तत्काल पकाउन सकिने
- छिटो पकाउन सकिने
- झोलामा राखेर उमाल्न मिल्ने
- झोला, बक्स वा प्लास्टिक जार छनौट गर्नुहोस्



🛒 किनमेलका लागि सुझाव

तपाईं आफ्नो पारिवारिक खाद्य लाभ सूचीमा ब्रेड, पास्ता, टोर्टिला, चामल, जंगली चामल, ओटमिल, क्विनोआ र मकैको दानाको मिश्रण छनौट गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईं आफ्नो पारिवारिक खाद्य लाभ सूचीमा होल ग्रेन्स को जम्मा सङ्ख्या थप्न सक्नुहुन्छ। यहाँ दुई वटा निम्न उदाहरण छन्:

$$\begin{array}{ccc}
 \text{एउटा 16 आउन्सको लोफ ब्रेड} & + & \text{एउटा 16 आउन्सको प्याकेज टोर्टिला} \\
 \text{16 आउन्स} & & \text{16 आउन्स} \\
 & & = 32 \text{ आउन्स}
 \end{array}$$

$$\begin{array}{ccc}
 \text{एउटा 16 आउन्स प्याकेज पास्ता} & + & \text{एउटा 32 आउन्स प्याकेज राइस} \\
 \text{16 आउन्स} & & \text{32 आउन्स} \\
 & & = 48 \text{ आउन्स}
 \end{array}$$

सग्लो गहुँबाट बनेको पास्ता

✓ WIC द्वारा स्वीकृत

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

16 आउन्स (1 पाउन्ड) का प्याकेजहरू



बारिला



बेला टेरा



बायोनाचुरे



डेलालो



क्षेत्र दिवस



Full Circle



Food Club



Great Value



Hannaford



लुइगी भिटेली



मान्टोभा



Nature's Promise



O Organics



राकोन्टो



रोन्जोनी



San Remo



Signature Select

टोर्टिला

✓ WIC द्वारा स्वीकृत

- 8 देखि 24 आउन्सका प्याकेजहरू
- 100% सम्पूर्ण गहुँ
- कोर्न

8 देखि 24 आउन्सका प्याकेजहरू



सेइस

- सम्पूर्ण गहुँ र्यापहरू



Chi-Chi को

- सेतो कोर्न, टाको स्टाइल
- सम्पूर्ण गहुँ, फजिता स्टाइल



फुड क्लब

- कोर्न, टाको स्टाइल
- सम्पूर्ण गहुँ, फजिता स्टाइल



हन्नाफोर्ड

- सम्पूर्ण गहुँ
- सेतो कोर्न
- पहेंलो कोर्न



Great Value

- सम्पूर्ण गहुँ



IGA

- सेतो कोर्न
- सम्पूर्ण गहुँ, टाको स्टाइल



ला बान्देरिटा

- सेतो कोर्न, पहेंलो कोर्न
- सम्पूर्ण गहुँ, फजिता
- सम्पूर्ण गहुँ, नरम टाको
- स्ट्रिट टाको कोर्न



मिसन

- सम्पूर्ण गहुँ, नरम टाको
- सम्पूर्ण गहुँ, फजिता
- अतिरिक्त पातलो पहेंलो कोर्न
- स्ट्रिट टाकोस पहेंलो कोर्न टोर्टिला
- येल्लो कोर्न टोर्टिला सुपर साइज
- कार्ब ब्यालेन्स होल व्हाइट टोर्टिला



मयन फार्म

- सम्पूर्ण गहुँ टोर्टिला



ओर्टेगा

- सम्पूर्ण गहुँ



Pic को ब्रान्ड

- कोर्न, टाको स्टाइल
- सम्पूर्ण गहुँ, टाको स्टाइल



हस्ताक्षर चयन गर्नुहोस्

- सम्पूर्ण गहुँ
- सेतो कोर्न स्ट्रिट टाको

फलफूल र तरकारीहरू

सुविधा रकमहरू:

आफ्नो पारिवारिक खाद्य सुविधाहरूको सूची वा फलफूल र तरकारी सुविधाको रकमहरूका लागि WIC ब्यालेन्स जाँच गर्नुहोस्

ताजा

✓ WIC द्वारा स्वीकृत

- कुनै पनि आकारको
- सग्लो, काटिएको, झोला मा राखिएको वा प्याक गरिएको
- अर्गानिकको अनुमति दिइएको
- ताजा काटिएको जडीबुटीहरू प्रयोग गर्न पाइने

✗ खरिद नगर्नुहोस्

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

कुनै पनि आकारको



कुनै पनि ब्राण्डको

- कुनै पनि फलफूल वा तरकारी

🛒 किनमेलका लागि सुझाव

चेकआउटमा उत्पादन गरिएको ताजा वस्तु ठीकसँग स्क्र्यान भएन भने स्टोरले आफ्नो डेटाबेसमा थप्न सकोस् भनेर त्यसबारे स्टोरलाई थाहा दिनुहोस्।

फ्रोजन

✓ WIC द्वारा स्वीकृत

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

✗ खरिद नगर्नुहोस्

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

कुनै पनि आकारको



कुनै पनि ब्राण्डको

- कुनै पनि सादा फलफूल वा तरकारी वा सादा मिक्स्चरहरू

डिब्बाबन्द

✓ WIC द्वारा स्वीकृत

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

✗ खरिद नगर्नुहोस्

- चिनी, फ्याट वा तेलहरू थपिएका
- क्रिम लगाइएका तरकारीहरू
- सिरपमा फलफूलको ककटेल
- गवामोल
- अचार बनाइएको तरकारीहरू
- साल्सा
- सस (पिज्जा, स्पेगेटी वा टमाटर)
- स्ट्रुड टमाटर वा टमाटरको पेस्ट

कुनै पनि आकारको



कुनै पनि ब्राण्डको

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

दही

⚠ तपाईंका लागि जुन स्वीकृत गरिएको छ सोही छनोट गर्नुहोस्।

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

✓ WIC द्वारा स्वीकृत

- 32 आउन्स टब
- 2 आउन्स टबको 8-प्याक र 16-प्याक
- अर्गानिकको अनुमति दिइएको
- प्राकृतिक, वनस्पतिमा आधारित स्वीटनर

⊘ खरिद नगर्नुहोस्

- पाउचहरू
- कृत्रिम स्वीटनर

32 आउन्स टब



Best Yet
कुनै पनि स्वादको



Brown Cow
कुनै पनि स्वादको



Butterworks Farm
⊘ खरिद नगर्नुहोस्
फ्याटरहित भेनिना, होल मेपल



Cabot
⊘ खरिद नगर्नुहोस्
कम फ्याट भएको भेनिना बिन, ग्रीक स्टाइल ट्रिपल क्रिम भेनिना



Chobani
⊘ खरिद नगर्नुहोस्
कम फ्याट भएको ग्रीक हनी भेनिना



Dannon
कुनै पनि स्वादको
Oikos Greek
कुनै पनि स्वादको
Light & Fit Greek
सादा मात्र



Food Club
⊘ खरिद नगर्नुहोस्
कम फ्याट भएको भेनिना, कम फ्याट भएको पीच, कम फ्याट भएको रास्पबेरी, कम फ्याट भएको स्ट्रबेरी



Full Circle
ग्रीक फ्याटरहित
- सादा
- भेनिना



Great Value
⊘ खरिद नगर्नुहोस्
होल ग्रीक भेनिना, कम फ्याट भएको स्ट्रबेरी बनना, कम फ्याट भएको पीच, कम फ्याट भएको मिश्रित स्ट्रबेरी वा कम फ्याट भएको मिश्रित भेनिना

दही

🛒 किनमेलका लागि सुझाव

तपाईं दुध साटेर थप दही पाउन सक्नुहुन्छ। थप जान्नका लागि आफ्नो स्थानीय WIC कार्यालयमा फोन गर्नुहोस्।



Green Mountain Creamery
कुनै पनि स्वादको



Hannaford
कुनै पनि स्वादको



Lucerne
⊘ खरिद नगर्नुहोस्
ग्रीक फ्याट नभएको स्ट्रबेरी, कम फ्याट भएको स्ट्रबेरी, कम फ्याट भएको भेनिना, होल भेनिना



Nature's Promise
⊘ खरिद नगर्नुहोस्
अर्गानिक कम फ्याट भएको भेनिना



Pics by Price Chopper
कुनै पनि स्वादको



Stonyfield Organic
- स्मूथ र क्रिमी:
कुनै पनि स्वादको
- ग्रीक: 0% फ्याट मात्र



Two Good
कुनै पनि स्वादको



Yoplait
ओरिजिनल: कुनै पनि स्वादको

2 आउन्स ट्युबका 8-प्याक र 16-प्याकहरू



Stonyfield Organic
कुनै पनि स्वादको



Yoplait
गो-गर्ट सिम्ली दहीका ट्युबहरू



वनस्पतिमा आधारित दही 24 आउन्सका ट्युबहरू



Silk
डेरी-फ्री स्मूथ र क्रिमी, सादा वा भेनिना (24 आउन्स)

गाईको दूध

⚠ तपाईंका लागि जुन स्वीकृत गरिएको छ सोही छनोट गर्नुहोस्।

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

✓ WIC द्वारा स्वीकृत

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

✗ खरिद नगर्नुहोस्

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

ग्यालन, ½ ग्यालन, क्वार्ट



कुनै पनि ब्राण्डको

- सम्पूर्ण: 12 देखि 24 महिनाका बच्चाहरूका लागि
- कम फ्याट भएको (1%) वा फ्याटरहित (स्किम)
- ल्याक्टोजरहित

अर्गानिक ब्राण्डहरूलाई अनुमति दिइएको छ



Full Circle



Horizon



Nature's Promise



O Organics



Organic Valley



Stonyfield Organics

लामो समयसम्म
रहने

क्वार्ट



कुनै पनि ब्राण्डको

फ्याटरहित सुख्खा
दूधको पाउडर

25.6 आउन्स
(2 ग्यालन हुन्छ)



कुनै पनि ब्राण्डको

बाख्राको दूध

⚠ तपाईंका लागि जुन स्वीकृत गरिएको छ सोही छनोट गर्नुहोस्।

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

✓ WIC द्वारा स्वीकृत

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

तरल पदार्थ

½ ग्यालन, क्वार्ट



Meyenberg

- सम्पूर्ण:
12-24 महिनाका बच्चाहरूका लागि

क्वार्ट



Meyenberg

- कम फ्याट (1%)

धुलो बनाइएको

12 आउन्स (3 क्वार्ट हुन्छ)



Meyenberg

- सम्पूर्ण:
12-24 महिनाका बच्चाहरूका लागि



Meyenberg

- फ्याटरहित

बिरुवामा आधारित दूध

✓ WIC द्वारा स्वीकृत

- रेफ्रिजरेटेड र लामो समयसम्म रहने

✗ खरिद नगर्नुहोस्

- पाउचहरू
- कृत्रिम स्वीटनर

Soymilk



Silk (रेफ्रिजरेटेड)
ओरिजिनल
- 32 आउन्स (1 क्वार्ट)
- 64 आउन्स
(1/2 ग्यालन)

Silk (लामो समयसम्म रहने)
ओरिजिनल
- 32 क्वार्ट (1 क्वार्ट)



Pacific (लामो समयसम्म रहने)
अल्ट्रा सोया ओरिजिनल
- 32 आउन्स (1 क्वार्ट)

मटर र ओटामिल्क ब्लेन्ड



Silk Kids
ओरिजिनल Oatmilk Blend
- 59 आउन्स

मटर



Ripple (रेफ्रिजरेटेड)
किड्स ओरिजिनल र किड्स अनस्वीट ओरिजिनल
- 48 आउन्स



Ripple (लामो समयसम्म रहने)
अनस्वीट ओरिजिनल
वा ओरिजिनल, किड्स ओरिजिनल र किड्स अनस्वीट ओरिजिनल
- 32 आउन्स (1 क्वार्ट)

जुस

✓ WIC द्वारा स्वीकृत

- लामो समयसम्म रहने 100% जुस: 64 आउन्सका बोतलहरू

! ध्यानमा राख्नुहोस्

- O Organics बाण्डमा Organic स्वीकृत गरिएको छ

लामो समयसम्म रहने 64 आउन्सका बोतलहरू



Apple & Eve
• कुनै पनि स्वादको
• अर्गानिक होइन



Food Club
• स्याउ
• ब्रयानबेरी
• अंगुर
• ग्रेपफ्रुट
• सुन्तला
• भुइँकटहर
• तरकारी
• टमाटर
• सेतो अंगुर



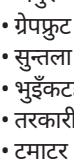
Hannaford
• कुनै पनि स्वादको



Langers
• स्याउ
• स्याउ बेरी चेरी
• स्याउ किवी स्ट्रबेरी
• स्याउ सुन्तला भुइँकटहर
• स्याउ आरु आँप
• बेरीको मिस्रण
• कन्कर्ड अंगुर
• ब्रयानबेरी प्लस
• ब्रयानबेरी रास्पबेरी प्लस
• भुइँकटहर



Best Yet
• स्याउ
• अंगुर
• ग्रेपफ्रुट
• सुन्तला
• सुन्तला आँप
• सुन्तला भुइँकटहर
• भुइँकटहर
• टमाटर
• तरकारी
• सेतो अंगुर



IGA
• स्याउ
• अंगुर
• टमाटर
• सेतो अंगुर



Great Value
• स्याउ
• ब्रयानबेरीको मिश्रण
• ब्रयानबेरी अंगुर
• ब्रयानबेरी अनार
• अंगुर
• आँप
• सुन्तला मिश्रण
• नासपाती
• भुइँकटहर
• टमाटर
• तरकारी
• सेतो अंगुर
• सेतो अंगुर आरु



Juicy Juice
• कुनै पनि स्वादको



Mott's
• स्याउ
• स्याउ चेरी
• स्याउ आँप
• स्याउ सेतो अंगुर
• सेन्सीबल
- स्याउ
• फलफूल पञ्च



Campbell's
• टमाटर
• टमाटर कम सोडियम भएको

जुस

लामो समयसम्म रहने

64 आउन्सका बोतलहरू



Pics by Price Chopper

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



Northland

- कुनै पनि स्वादको



Ocean Spray

- कुनै पनि स्वादको



O Organics

- ब्रयानबेरी आँप
- अंगुर



Signature Select

- स्याउ
- ब्रयानबेरीको मिश्रणब्रयानबेरी अंगुर
- ब्रयानबेरी रास्पबेरी
- अंगुर
- ग्रेपफ्रुट
- सुन्तला
- भुइँकटहर
- टमाटर
- तरकारी
- तरकारी- कम सोडियम भएको
- सेतो ग्रेपफ्रुट
- सेतो अंगुर



Old Orchard

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



That's Smart

- अंगुर



V8 Vegetable

- ओरिजिनल तरकारी
- मसालेदार पिरो तरकारी
- कम सोडियम भएको



Ruby Kist

- स्याउ
- अङ्कुर
- सुन्तला
- सुन्तला मिश्रण
- सेतो अङ्कुर



Welch's

- 100% सेतो अङ्कुर
- 100% रातो अङ्कुर
- स्याउ
- अङ्कुर
- अङ्कुर (क्यासियम)
- सुन्तला
- भुइँकटहर
- ट्रोफिकल ट्रिओ
- सेतो अङ्कुर आरु
- सेतो अङ्कुर चेरी

❌ खरिद नगर्नुहोस्
लाइट

जुस

जमेको सुन्तलाको जुस

✅ WIC द्वारा स्वीकृत

- 16 जमेको आउन्स सांद्रता



कुनै पनि स्टोर ब्राण्ड

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

रेफ्रिजरेटरमा राखिएको सुन्तलाको जुस

✅ WIC द्वारा स्वीकृत

- 46 देखि 64 आउन्सका बोतलहरू
- पल्प/नो पल्प
- क्याल्सियम र/वा vitamin D का साथ Fortified

❌ खरिद नगर्नुहोस्

- हल्का
- जुसका मिश्रणहरू

❗ ध्यानमा राख्नुहोस्

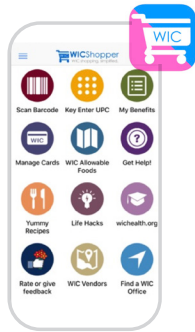
- O Organics ब्राण्डमा Organic स्वीकृत गरिएको छ

46 देखि 64 आउन्स बोतलहरू



स्वीकृत गरिएका ब्राण्डहरू स्टोरका ब्राण्डहरू

- Florida's Natural
- Best Yet
- Food Club
- Food Club
- O Organics
- Great Value
- Simply Orange
- Hannaford
- Tropicana
- IGA
- Pics by Price Chopper
- Signature Select



तपाईंको ब्यालेन्स जाँच गरिंदै छ

WICShopper एप

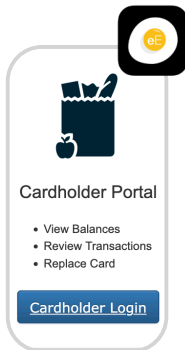
आफ्ना बाँकी लाभहरू तुरुन्तै हेर्न एप खोल्नुहोस्।

ग्राहक सेवामा WIC कार्ड PIN प्याड किनमेल गर्नुअघि आफ्नो ब्यालेन्स हेर्नुहोस् आफ्नो कार्ड मात्र घुसाउनुहोस् र निर्देशनहरू फलो गर्नुहोस्।

पछिल्लो स्टोर रसिद यो तल स्वतः छापिन्छ।

ebtEDGE Cardholder Portal

आफ्नो लाभ ब्यालेन्स जाँचुहोस् र हालका कारोबारहरू अनलाइन वा एपमा हेर्नुहोस्।



सङ्केतको रसिद

GROCERY STORE
123 Road
Waterbury, VT 05676

GROCERY

41199210 KLLGG MINI WHEATS 5.99

PRODUCE

41199210 2@ SIG SNACKING TOMATO 6.98

4550 BRUSSEL SPROUTS 5.85

81204900 3@ BLUEBERRIES PINT 11.97

BALANCE \$24.62

eWIC 18.63

Debit Purchase 7/29/2026 10:25

Card #: *****1354 AUTH: 0000512972

ENDING WIC Benefit Balance
Earliest WIC Benefit Expiration Date
7/31/2026 at Midnight

64 OZ LOWFAT/NONFAT YOGURT
48 OZ WHOLE GRAINS - ALL AUTH
89.02 CASH V FRUITS AND VEGETABLES
9 GALLON MILK - LOWFAT
1 POUND TOFU
3 DOZEN EGGS
93.2 OUNCE CEREAL-ALL AUTH
2 JAR/BA PB/BEANS & PEAS - ALL AUTH
3 POUND CHEESE

End of WIC Benefit Balance

eWIC Benefit Redemption/Purchase

64 OZ LOWFAT/NONFAT YOGURT
18.63 CASH V FRUITS AND VEGETABLES
1 BRUSSELS SPROUTS 5.65
1 SIG TOMATO 3.49
1 SIG TOMATO 3.49
1 BLUEBERRIES PINT 3.99
1 BLUEBERRIES PINT 3.99

End of WIC Benefit Redemption Purchase

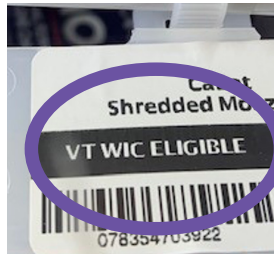
WIC का लाभहरू बढ्दैन्। प्रत्येक महिना म्याद सकिनुअघि ती प्रयोग गर्नुहोस्।

सहयोगी
सुझाव



सेल्फ ट्यागहरू खोज्नुहोस्

धेरैजसो पसलहरूले WIC-अनुमोदित वस्तुहरू देखाउन सेल्फ ट्यागहरू राख्छन्। "WIC" भन्ने वा बक्समा "W" भएका ट्यागहरू खोज्नुहोस्। सबै पसलहरूले एउटै ट्याग प्रयोग गर्दैनन्।



सहयोगी
सुझाव

सेल्फ ट्यागमा "WIC" लेखिएको भए तापनि, त्यो वस्तु तपाईंको पारिवारिक खाद्य लाभ सूचीमा छ वा छैन भनेर दोहोर्‍याएर जाँच्नुहोस्।



सही आकारहरू फेला पार्नुहोस्

WIC-अनुमोदित खानाहरू तपाईंको पारिवारिक खाद्य लाभ सूचीमा भएको आकारसँग ठ्याक्कै मेल खानुपर्छ। सही साइज छनौट गर्नाले चेकआउटमा तपाईंका लाभहरू काम गर्छन् भन्ने कुरा सुनिश्चित गरेर तपाईंको मासिक भत्ताबाट अधिकतम लाभ लिन मद्दत गर्छ।





तपाईंको कार्डले काम गरेन भने

आत्तिनु पर्दैन। यी चरणहरू प्रयास गर्नुहोस्।

1. आफ्नो ब्यालेन्स हेर्नुहोस् तपाईंले अझै पनि कुन खानाहरू किन्न सक्नुहुन्छ भनेर हेर्नका लागि तपाईंको अन्तिम स्टोर रसिद, **WICShopper एप** वा PIN प्याड प्रयोग गर्नुहोस्।

2. वस्तु स्वीकृत भएको सुनिश्चित गर्नुहोस् अनि त्यो आकारले तपाईंको पारिवारिक खाद्य लाभहरूको सूचीसँग मेल खान्छ।

3. पसलको ग्राहक सेवा डेस्कमा सोध्नुहोस् तिनीहरूले तपाईंलाई मद्दत गर्न वा वस्तु किन काम गरेन भनेर बताउन सक्षम हुन सक्छन्।

4. पसलबाटै आफ्नो **WIC कार्यालयमा** फोन गर्नुहोस् हामी तपाईंको खाता हेरेर मद्दत गर्न सक्छौं।



The WICShopper एप

WICShopper app का साथ स्मार्ट, छिटो र अधिक आत्मविश्वासका साथ किनमेल गर्नुहोस्।



- ✓ कुनै वस्तु WIC-अनुमोदित छ वा छैन भनेर हेर्न स्टोरमा बारकोडहरू स्क्यान गर्नुहोस्।
- ✓ आफ्नो पारिवारिक खाद्य लाभहरूको सूची हेर्नुहोस् र यो महिना तपाईंले के किन्न बाँकी छ भनेर हेर्नुहोस्।
- ✓ तपाईंका लाभहरूको म्याद कहिले सकिन्छ भनेर ट्र्याक गर्नुहोस्।
- ✓ आफ्नो नजिकै WIC-अधिकृत स्टोरहरू खोज्नुहोस्।



कसरी सुरु गर्ने:

1. एप स्टोर वा गुगल प्लेबाट **WICShopper app** डाउनलोड गर्नुहोस्।
2. एप खोल्नुहोस् र भर्मेन्ट चयन गर्नुहोस्।
3. अगाडिको 16-अङ्कको कार्ड नम्बर प्रयोग गरेर आफ्नो WIC कार्ड दर्ता गर्नुहोस्।

मद्दत चाहिन्छ? निर्देशनहरूका लागि आफ्नो WIC पोषण विशेषज्ञलाई सोध्नुहोस् वा [HealthVermont.gov/WIC](https://www.healthvermont.gov/WIC) मा गएर हेर्नुहोस्।

भर्मन्ट WIC कार्यक्रमका स्थानीय कार्यालयहरू

Barre

802-479-4200

Rutland

802-786-5811

Bennington

802-447-3531

Springfield

802-289-0600

Brattleboro

802-257-2880

St. Albans

802-524-7970

Burlington

802-863-7323

St. Johnsbury

802-748-5151

Middlebury

802-388-4644

White River

Junction

802-295-8820

Morrisville

802-888-7447

Newport

802-334-6707



HealthVermont.gov/Local

