

बलियो, स्वस्थ, एवम् आनन्दित.

(Strong, Healthy, and Happy.)

तपाईंको बच्चा ५ बर्ष नपुगुन्जल वीक् (WIC) छान्नुहोस्।

तपाईंको बच्चा ५ बर्ष नपुगुन्जल वीक् (WIC) ले तपाईंको परिवारलाई सहयोग गर्दछ। हामी संगसंगै मिलेर स्वस्थ भोजन, पोषण गतिविधिहरू, र यस्ता धेरै कुराहरूले आजीवन स्वस्थ बानीहरू सिर्जना गर्दछौं! साथै ई-वीक् (eWIC) ले तपाईंलाई स्वस्थ खानेकुराको विकल्पहरू, सुविधाहरू, र लचीलोपन प्रदान गर्दछ।

(Choose WIC until your child is 5.

WIC is here for your family until your child turns 5. Together we create a lifetime of healthy habits with healthy food, nutrition activities, and more! And eWIC gives you healthy food options, convenience, and flexibility.)

वीक् (WIC) ले उपलब्ध गरिन्छ.....

गर्भवती महिलाहरू, स्तनपान गरिने वानयौँबच्चोपएकआमहरू, र जन्म देखि 5 वर्ष सम्म उमेरकबच्चहरूको लागि पोषण स्रोतहरू र खानहरू तकी परिवारहरू रओ खानखान र स्वस्थ रुपमबदन सकून।

(WIC offers...

Nutrition resources and food to pregnant women, moms who are breastfeeding or have a new baby, and children from birth to age 5 years so families can eat well and grow healthy.)

वीक् (WIC) कसको लागि हो?

पाँच बर्ष भन्दाकम उमेरकबच्चहरू भएकपरिवारहरू जो भर्मन्ट निवसीहरू हुन् र निम्न आय बर्गमपदर्छन्। यदि तपाईं वीक् तपाईंको बच्चले मेडिकेड वडड डानसोर प्राप्त गर्छन भने तपाईं आर्थिक रूपमयोग्य हुनुहुन्छ।

(WIC is for...

Families with children under the age of 5 who are Vermont residents and meet the income guidelines. You are also financially eligible if you or your child currently receives Medicaid or Dr. Dynasaur.)

आजै शुरु गर्नुहोस् !

healthvermont.gov/wic हेर्नुहोस्,

अथवा 800-649-4357 मा फोन गर्नुहोस्।

(Get started today!

Visit healthvermont.gov/wic
or call 800-649-4357.)

यो एक समान अवसर प्रदायक संस्था हो। (This institution is an equal opportunity provider.)

यदि तपाईंलाई दोभाषे सेवाको जरूरत परेमा, 1-800-649-4357 (WIC) मा कल गर्नुहोस् अथवा तपाईंको स्थानीय कार्यालयमा भन्नुहोस्। (If you need interpretation services, call 1-800-649-4357 (WIC) or tell your local office.)

भर्मन्ट विक (Vermont WIC Program & Shopping Guide)

WIC

कार्यक्रम र

किनमेल

निर्देशिका

http://www.healthvermont.gov/sites/default/files/documents/pdf/cyf_WIC_Nepali_VT-WIC-Program-and-Shopping-Guide.pdf

लागूहने मिति अक्टुबर (Vermont WIC Foods)

http://www.healthvermont.gov/sites/default/files/documents/pdf/cyf_WIC_Nepali_VT-WIC-Foods-2018-10.pdf

(Understanding Vermont WIC Benefits) <https://youtu.be/oaUV4TICNDY>

(How to Check Your WIC Balance) <https://youtu.be/bolk6mY1Vhc>

(Look for Specific Foods) <https://youtu.be/nvb8menzt-8>

(Know the Checkout System) <https://youtu.be/doJSVhKjAMc>

(5 Tips for WIC Shopping) <https://youtu.be/l6H7HObMlw4>