WIC WOMEN INFANTS CHILDREN

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH

VERMONT WIC FOODS

लागूहुने मिति अक्टुबर २०१८ Effective October २०१८

खाद्यान्न
शिक्षा
सहयोग
तपाईंको लागि उपलब्ध छ

स्वस्थ खानेकुराहरु

पोषण शिक्ष

स्तनपान सहयोग

स्वास्थ्य हेरचाह शिफारिस तथा सामूदायिक कार्यक्रम

वीक् (WIC) को पूर्ण पोषण स्रोत र सुविधाहरूको पूर्ण दायरा गर्भावस्था देखि सुरू भई तपाईंको बच्चाको ५ औं जन्मदिनसम्म जारी रहन्छ ।

जब तपाइँको आफ्नो परिवारको लागि वीक् (WIC) छनौट गर्नुहुन्छ, तपाईले तपाइँको बच्चालाई जीवनमा सबैभन्दा राम्रो कुरा दिनको लागि आवश्यक सहयोग पाउनुहुनेछ। ती बच्चाहरु जो पाँचबर्ष सम्म वीक् (WIC) संग रहन्छन उनीहरु स्वस्थ, खुसी र स्मार्ट बन्नेछन।

थप जानकारीको लागि: healthvermont.gov/wic

बिषय-सुची

वीक् (WIC) कार्यक्रम सहभागी २
जिम्मेवारीहरु ३
खाद्य निर्देशिकाको प्रयोग

फलफूल र तरकारीहरु ४-५

पूर्ण अन्नहरु (होलग्रेन) ६-१०

पाउरोटी, Bread
पूर्ण गहूँको पास्ता, Whole Wheat Pasta
टोर्टिला / रोटि, Tortillas
खैरो वा रातो चामल, Brown Rice

दुग्दजन्य पदार्थ/डेयरी Dairy ११-१७

अन्डा Eggs
भटमासको पेय पदार्थ Soymilk Beverage
गाईको दुध Cow's Milk
बाख्राको दुध Goat's Milk
चीज Cheese
तोफु Tofu
दहि Yogurt

पिनट-वटर र गेडागुडी १८-१९

पिनट-वटर Peanut Butter
डिब्बाबंद सिमी Canned Beans
सुख्खा सिमी, दाल, र केराऊ

सिरियल Cereal २०-२५

चिसो सिरियल Hot Cereal
तातो सिरियल Cold Cereal

जुस Juice २६-२९

बच्चाहरुको लागि Child's Juice
महिलाहरुको लागि Women's Juice

शिशु खाद्यपदार्थ Infant Foods ३०-३३

शिशुले खाने फलफूल र तरकारीहरु
शिशुले खाने सिरियल
शिशुले खाने माशु
शिशुले खाने फर्मुला दुध

विक् (WIC) कार्यक्रम सहभागीहरुको जिम्मेवारीहरु:

1. विक् (WIC) बाट पाउने सुविधाहरु पाईराख्नको लागि विक् (WIC) को सबै भेटघाटमा म उपस्थित हुनुपर्छ |

2. यदि म विक् (WIC) को भेटघाटमा उपस्थित हुन सक्दिन भने, यसको अग्रिम जानकारी गराउनुक साथै अर्को पटकको भेटघाटको लागि समय तालिका मिलाउनुपर्छ |

3. मेरो ठेगाना परिवर्तन भएमा अथवा अर्को शहर वा स्टेटमा सरेको अवस्थामा विक् (WIC) को कर्मचारीलाई जानकारी गराउने छु, ताकी मेरो विकको पाईरहेको सुविधा फरक जिल्ला वा राज्यमा स्थानान्तरण गर्न सकियोस् |

4. विक् (WIC) को खाद्य-पदार्थ सहभागी परिवार सदस्यहरुको लागि मात्र हो। मैले यो अरुलाई बेच्ने छैन र मेरो विक् (WIC) को सुविधा अरू कसैलाई दिने छैन र मेरो खाद्य-पदार्थ सुबिधा परिवर्तन गर्न आवश्यक छ भने मैले विक् (WIC) मा सम्पर्क गर्ने छु ।

5. सबै फर्मुला र स्वास्थ्य खानेकुराको सट्टा-पट्टा अनिवार्य रुपमा विक् (WIC) कार्यालयमा गर्नु पर्नेछ । कुनै पनि प्रयोग नगरिएको शिशु फर्मुला सधैं विक् (WIC) कार्यालयमा फिर्ता गर्नुपर्छ ।

6. म मेरो विक् (WIC) कार्ड सुरक्षित स्थानमा राख्नेछु | म मेरो व्यक्तिगत पहिचान नम्बर मेरो अतिरिक्त विक् (WIC) को सामग्री खरिद गर्ने घरको मूख्य व्यक्ति वा प्रतिनिधि बाहेक अरु कसैलाई दिने छैन।

7. यदि मेरो भर्मन्ट विक् (WIC) कार्ड हराए वा चोरी भएमा, म तुरुन्तै विक् (WIC) कार्यालयमा रिपोर्ट गर्नेछु । यस्तो अवस्थामा हराएको महिनाको सुविधा सट्टा-भर्ना वा प्रतिस्थापन हुनेछैन भनी म बुझ्दछु ।

8. विक् (WIC) को कुपनले विक् (WIC) अधिकृत पसलहरुमा मात्र खरिदगर्न सकिन्छ | जुन महिनाको लागि कुपन दिईएकोहो सो त्यही महिनामा प्रयोग गरिनुपर्छ, अन्यथा त्यो अर्को महिनामा सार्न वा प्रयोगगर्न सकिनेछैन भनि म बुझ्दछु |

9. पसल वा स्टोरमा विक्कार्ड वा कुपन कसरी प्रयोग गर्ने भनि अतिरिक्त घर-मूली वा प्रतिनिधिलाई सिकाउने जिम्मेवारी मेरो हो |

10. मेरा वैकल्पिक खरिदारहरु पनि उत्तिकै जिम्मेवारी पालना गर्छन भनि सुनिश्चित गर्ने जिम्मेवारी मेरो हो।

निम्न अवस्थामा अयोग्यता, निलम्बन, अभियोग र नगद भरपाई हुनसक्छ:

A. विक् (WIC) सुबिधाको दुरूपयोग गरेमा जस्तै, साटासाट/ बिक्री वा आशयपूर्ण रुपमा भर्मन्ट विक् (WIC) कार्ड बिक्री गरेमा वा मौखिक, छापेर, अनलाईनमा, नगदको लागि कुनै पनि अरु विधि द्वारा, उधारो वा गैर खाद्य-बस्तुसंग विक् (WIC) कुपनले खरिद गरिएका खाद्यान्नहरु बिक्रि गरेमा
B. विक् (WIC) को अधिकारिक सुचीमा नभएको खाद्य-पदार्थ खरिद वा प्राप्ति गरेमा
C. विक् (WIC) का कर्मचारी वा किराना पसलका कर्मचारीहरुलाई शारीरिक शोषण, शारीरिक शोषणको धम्की मौखिक शोषण गरेमा ।

खाद्य निर्देशिका प्रयोग गर्नु

यो खाद्य निर्देशिकाले भर्मन्ट विक (WIC) बाट स्वीकृत सबै खानेकुराहरु सूचीबद्ध गर्दछ| यसबारे जानकारीको लागि प्रत्येक रंगको सेक्सनमा हेर्नुहोस्:

- Infant Foods शिशु खाद्यान्न
- Juice जुस
- मुंगफली बदाम मक्खन (पिनट वटर) र सिमी
- Cereal सिरियल
- Dairy दुग्दजन्य पदार्थ/डेयरी
- Whole Grains पूर्ण अनाज
- Fruits & Vegetables फलफूल र तरकारीहरु

तपाईको लगी स्वीकृत कुराहरु छान्नुहोस

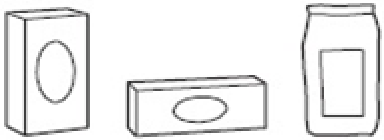
केहि वीक WIC स्वीकृत खानेकुराहरू तपाईको पारिवारिक खाध्य सुविधा सूचीमा नहुन सक्छ | सही उत्पादन छनौट गर्न तल दायाँ पट्टीसुन्तला रंगको बाक्समा हेर्नुहोस |

विक् स्वीकृत

हरियो बक्सले स्वीकृत उत्पादनको आकार, किसिम र प्याकेजहरु बारे जानकारी गराउछ |

किन्न नमिल्ने

पहेलो बक्सले स्वीकृत नगरिएका उत्पादनको आकर, किसिम र प्याकेज बारे जानकारी गराउछ |



उत्पादन वजन र आकारहरू कहिलेकाहीँ विभिन्न एकाइहरूमा देखाइएको छ, वा यस पुस्तिकामा र खाद्य प्याकेजिङ्गमा संक्षिप्त|

किनमेलको लागि केहि सल्लाह

यो रंगको बाक्समा दिएको सुझावहरुले तपाईलाई प्रत्येक महिना तपाईको सबै विक WIC खानेकुराहरु उचित प्रकारले खरीद गर्न मद्दत गर्नेछ |

एकाइ संक्षिप्तिकरण Unit Abbreviations			यूनिट समतुल्य Unit Equivalents:		
oz	=	औंस	½ पाउण्ड	=	८ औंसs
lb	=	पाउण्ड	१ पाउण्ड	=	१६ औंस
gal	=	ग्यालिन	१ चौथाई	=	३२ औंस
			½ ग्यालिन	=	२ चौथाई (६४ औंसs)
			१ ग्यालिन	=	२ आधा- ग्यालिन

फलफूल र तरकारीहरु

सुबिधा रकमहरु:

- महिला: $११ प्रति महिना
- बच्चा : $८ प्रति महिना प्रति बच्चा
- नौं देखी बाह्र महिना सम्मका शीशुहरु:
  $४ प्रति महिना प्रति शिशु (केवल ताजा फलफुल र तरकारीहरू)
- नौं देखी बाह्र महिना सम्मका पूर्ण दुधचुस्ने शीशुहरु:
  $८ प्रति महिना प्रति शिशु (केवल ताजा फलफुल र तरकारीहरू)

ताजा

विक् (WIC)- स्वीकृत

- कुनै पनि आकारमा
- सिंगो, काटिएको, व्यगमा वा प्याकेट
- अर्गानिक/जैविक

खरिद गर्न नसकिने खानेकुरा

- अतिरिक्त चिनी, बोसोंहरु वा तेल
- सलाद बार सामग्री
- सुकेको फलफुल वा तरकारीहरू
- खानयोग्य फुलहरु
- सलाद थाली/किट वा पार्टी ट्रे थप खाद्य सामग्रीहरु (डिप, ड्रेसिंग, नट्स आदि)
- फलफुल बास्केटहरु
- जडी-बूटी वा मसलाहरु

कुनै पनि साईज **Any Size**

कुनै पनि ब्राण्ड कुनै पनि ब्राण्ड
- कुनै पनि फलफूल र तरकारीहरू

किनमेलको लागि केहि सल्लाह

ताजा उत्पादनको उपलब्धता मौसम अनुसार भिन्न हुनेगर्छ। यदि कुनै नयाँ उत्पादन चेकआउट गर्दा राम्ररी स्क्यान हुदैन भने, स्टोरलाई त्यो डाटाबेसमा थप्नको लागि अनुरोध गर्नुहोस् ।

जमेको/फ्रोजन (Frozen)

विक् (WIC)- स्वीकृत

- कुनै पनि आकारमा
- कुनै पनि प्याकेटमा (व्यग, बक्स आदि)
- अर्गानिक/जैविक

खरिद गर्न नमिल्ने

- अतिरिक्त चिनी, बोसोंहरु वा तेल
- थपिएको चीनी, कृत्रिम गुलियो/चिनी
- गैर फलफूल वा गैर तरकारीहरू सामाग्री (पास्ता, भात, चीज आदि)
- सस् मा भएको तरकारीहरू

कुनै पनि साईज

कुनै पनि ब्राण्ड कुनै पनि ब्राण्ड

- कुनैपनि सादा फलफुल वा तरकारी, वा साधा मिश्रण

डिब्बा बन्द (Canned)

विक् (WIC)- स्वीकृत

- कुनै पनि आकार
- कुनै पनि कन्टेनर (डिब्बा, जार प्लास्टिक)
- अर्गानिक/जैविक

खरिद गर्न नसकिने

- गुलियो झोलमा प्याक गरिएको फलफूल ककटेल
- अतिरिक्त चिनी, बोसों वा तेल
- अचार मिसाएको सब्जिहरु
- क्रिम मिसाएको सब्जिहरु
- साल्सा/टमाटरको चट्नी
- सस् (पिज्जा, स्पेगेटी वा टमाटर)
- स्टिड टमाटर वा टमाटर पेस्ट
- ग्वाकेमुली (Guacamole)

कुनै पनि आकार

कुनै पनि ब्राण्ड कुनै पनि ब्राण्ड

- पानी वा जुसमा मिसाएको कुनैपनि सादा फलफुल वा फलफुल मिश्रण
- कुनैपनि सादा तरकारी वा तरकारी मिश्रण

किनमेलको लागि केहि सल्लाह

पूर्ण अन्नको छनौंट विकल्पहरु निम्न छन:

- **पाउरोटी:** पूर्ण गहुँ र पूर्ण अन्न
- **पास्ता:** पूर्ण गहुँ र पूर्ण अन्न
- **टोर्टिला/रोटि:** पूर्ण गहुँ र मकै
- **ब्राउन/रातो चामल:**

पाउरोटी Bread

१६ औंस (१ lb) को पाउरोटी छान्नुहोस्

धैरै पाउरोटीहरु १६ औंस (१ पाउण्ड) भन्दा ठुला हुन्छन्| तिनीहरुलाई विक् (WIC) ले स्वीकृत दिदैन| तौल ध्यानसंग हेर्नुहोस्|

विक् (WIC)- स्वीकृत

- १६ औंस (१ पाउण्ड) पाउरोटीहरु
- पूर्ण गहुँ

१६ औंस (१ पाउण्ड) पाउरोटी

Arnold
- झांतोले पिसेको गहुँ

Best Yet
- १००% पूर्ण गहुँ

Bimbo
- १००% पूर्ण गहुँ

The Bread Shed
- सूर्यमुखी टुक्रा पूर्ण गहुँ

Central Market
- १००% पूर्ण गहुँ

Great Value
- १००% पूर्ण गहुँ

Hannaford
- १००% पूर्ण गहुँ

IGA
- १००% पूर्ण गहुँ

La Panciata
- पूर्णगहुँ हनी ओट

पाउरोटी Bread (निरन्तरता..)

१६ औंस (१ पाउण्ड) पाउरोटी

Pepperidge Farm

- १००% पूर्ण गहुँ झांतोले पिसेको
- १००% पूर्ण गहुँ धैरै पातलो
- हलुका खालको पूर्ण गहुँ
- हलुका खालको नरम गहुँ
- राई बीऊ भएको पूर्ण अनाज
- भंवर १००% पूर्ण गहुँ दालचीनी र/वा किशमिश

Pics by Price Chopper

- १००% पूर्ण गहुँ

Shaw's

- १००% पूर्ण गहुँ नून नहालेको १००% पूर्ण गहुँ

Signature Kitchen

- १००% पूर्ण गहुँ १००% पूर्ण गहुँ नून नहालेको

SaraLee

- Classic १००% पूर्ण गहुँ

Sunbeam

- १००% पूर्ण गहुँ

Wonder

- १००% पूर्ण गहुँ

पूर्ण गहुँको पास्ता

विक् (WIC)- स्वीकृत

- १६ औंस (१ पाउण्ड) प्याकेटहरु
- कुनैपनि आकारमा
- १००% पूर्ण गहुँ
- १००% पूर्ण अन्न

१६ औंस (१ पाउण्ड) को प्याकेटहरु:

Barilla

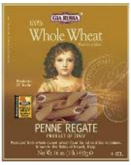
Bella Terra

Bionaturae

Delallo

Full Circle

Garofalo



Gia Russa

Great Value

Hodgson Mill

Luigi Vitelli

Mantova

O Organics

Racconto

Ronzoni

Shurfine

टोर्टिला/रोटी Tortillas

विक् (WIC)-स्वीकृत

- १६ औंस (१ पाउण्ड) प्याकेटहरु
- १००% पूर्ण गहुँ
- मकै

किनमेलको लागि केहि सुझावहरु

टोर्टिला रोटी खोज्दै हुनुहुन्छ? पाउरोटी पाउने स्थानमा हेर्नुहोस्, चिसो स्थानमा, वा टाको भएको ठाउँमा हेर्नुहोस्

१६ औंस (१ पाउण्ड) को प्याकेटहरु:

Chi-Chi's
- सेतो मकै टाको स्टाइल
- पूर्ण गहुँ फजिता स्टाइल

Great Value
- पूर्ण गहुँ

Hannaford
- पूर्ण गहुँ, फजिता

IGA
- सेतो मकै
पूर्ण गहुँ टाको स्टाइ

La Banderita
मकै
- पूर्ण गहुँ, फजिता

Mission
- पूर्ण गहुँ, नरम टाको
- पूर्ण गहुँ, फजिता
धेरै पातलो पहेंलो मकै

Ortega
- पूर्ण गहुँ

Shurfine
- पूर्ण गहुँ फजिता स्टाइल

Signature Kitchens
- पूर्ण गहुँ

ब्राउन/रातो चामल Brown Rice

विक् (WIC)-स्वीकृत
- १४–१६ औंस प्याकेजहरु
- २८–३२ औंस प्याकेजहरु
- ब्याग, बक्स, र प्लास्टिक जार
- अर्गानिक मान्य छ

किन्न नसकिने
- चिनी, बोसो, तेल वा नून थपिएको

१४–१६ औंस

कुनैपनि ब्राण्ड
- नियमित
- तैयारी-पकाएको
- छिटो पाक्ने
- ब्यागमा उमालेक

२८–३२ औंस

कुनैपनि ब्राण्ड
- नियमित
- तैयारी-पकाएको
- छिटो पाक्ने
- ब्यागमा उमालेक

किनमेलको लागि केहि सल्लाहहरु

तपाईले पाउरोटी, पास्ता, टोर्टीला रोटी र चामल मिलाएर तल दिइएको अनुसार अधिकतम औंस सम्म किन्न सक्नुहुन्छ।

१६ औंसको एउटा पाउरोटी

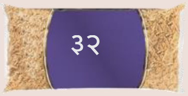
\+

१६ औंसको एक प्याकेज टोर्टीला रोटी

= ३२ औंस

१६ औंसको एक प्याकेज पास्ता

\+



३२ औंसको एक प्याकेज चामल

= ४८ औंस

अन्डा Eggs

वीक् (WIC)-स्वीकृत
- एक दर्जन
- मध्यम र ठुलो
- रातो र सेतो

किन्न नमिल्ने
- ओमेगा-३ भएको
- अर्गानिक/जैविक

दर्जन, मिडियम र ठुलो

कुनै पनि ब्राण्ड

भटमासको दुध / पेय पदार्थ

वीक् (WIC) -स्वीकृत
- फ्रिजमा राखेको :
  ६४ औंस (½ ग्यालिन)
- लामोस समय रहने :
  ३२ औंस (१ चौथाई)

किन्न नमिल्ने
- अर्गानिक/जैविक

फ्रिजमा राखेको

६४ औंस (½ ग्यालिन)

8th Continent
- ओरिजिनल
- भनिला

Silk
- ओरिजिनल

लामो समय रहने

३२ औंस
(१ चौथाई)

Pacific

- अल्ट्रासोय ओरिजिनल
- अल्ट्रा सोय भनिला

गाईको दुध Cow’s Milk

⚠ जे कुरा स्वीकृत छ त्यही कुरा छान्नु

- बाह्र देखि चौबिस महिनाका बच्चाहरूलाई रातोबिर्को भएको दुध दुई देखि पाँच बर्षका बच्चाहरु र महिलाहरुको लागि चिल्लो कम (१%) र चिल्लो नभएको दुध

✔ वीक् (WIC) -स्वीकृत

- तरल: ग्यालिन, ½ ग्यालिन, र चौथाई
- लामो समय रहने: चौथाई
- चिल्लो नभएको सुख्खा पाउडर २५.६ औंस

⊘ किन्न नमिल्ने

- सुधारिएकोवा बिशेष
- चिल्लो-कम(२%)
- अर्गानिक जैविक
- स्वाद मिसाएको
- सिसाको बोतल

तरल दुध

ग्यालिन, ½ ग्यालिन, चौथाई

कुनै पनि ब्राण्ड

- पूर्ण : १२–२४ महिनाको बच्चाको लागि
- चिल्लो कम (१%) or चिल्लो रहित (skim)
- ल्याक्टो रहित

लामो समय रहने	चिल्लो रहित सुख्खा पाउडर
चौथाई	२५.६ औंस पाउडर दुधले २ ग्यालिन बन्छ

कुनै पनि ब्राण्ड

कुनै पनि ब्राण्ड

बाख्राको दुध Goat's Milk

⚠ जे कुरा स्वीकृत छ त्यही कुरा छान्नु

- बाह्र देखि चौबिस महिनाका बच्चाहरूलाई रातोबिर्को भएको दुध
- दुई देखि पाँच बर्षका बच्चाहरु र महिलाहरूको लागि चिल्लो कम (१%) र चिल्लो नभएको दुध

☑ विक् (WIC) -स्वीकृत

केवल **Meyenberg** ब्राण्ड मात्र

- रातो बिर्को भएको तरल दुध: ग्यालिन, ½ ग्यालिन, र चौथाई
- चिल्लो कम भएको (१%) तरल दुध: एक चौथाई
- सुख्खा पाउडर १२ औंस

तरल दुध

½ ग्यालिन, चौथाई

Meyenberg
- रातो बिर्को भएको दुध १२–२४ महिनाको बच्चाको लागि

चौथाई

Meyenberg
- चिल्लो कम (१%)

पाउडर दुध

१२ औंस पाउडर दुधले ३ चौथाई तरल दुधबन्छ

Meyenberg
चिल्लो ननिकालेको पूर्ण दुध :१२–२४ महिनाको बच्चाको लागि

Meyenberg
- चिल्लो रहित

चीज (Cheese) काँचो छुर्पी

✓ विक्-स्वीकृत

- ८ औंस and १६ औंस प्याकेज
- नियमित
- कम-चिल्लो
- चक्का
- अमेरिकन टुक्राहरू

⊘ किन्न नमिल्ने

- आयातीत वा डेली
- छुट्टा-छुटै पोको पारिएको
- अर्गानिक /जैविक
- स्वाद थपिएको
- त्यान्द्रो, भुज्रा
- विशिष्ट वा विशेष आरक्षित

चाक्ला

८ औंस र १६ औंस

Cheddar

Colby

Colby Jack

Monterey Jack

Mozzarella

Muenster

टुक्रा

८ औंस र १६ औंस

Yellow American

White American

निम्न ब्राण्ड हरु खरिद गर्न सकिन्छ | Brands allowed

Best Yet, Borden, Cabot, Cappiello, Cracker Barrel, Crystal Farms, Dragone, Galbani, Great Value, Hannaford, Heluva Good!, IGA, Kraft, Lucerne, Maggio, Pics by Price Chopper, Polly-O, Sargento, Shurfine, Sorrento

तोफू (Tofu) भटमासको पनीर

विक् (WIC) स्वीकृत

- ८ औंस, १४ औंस, र १६ औंस प्याकेजहरु
- अर्गानिक/जैविक किन्न सकिन्छ

८ औंस, १४ औंस, र १६ औंस

Azumaya

- नरम
- अती कडा
- कडा

O Organics

- कडा उम्रेको धैरै कडा
- चारपाटे टुक्रा कडा

Nasoya

- नरम
- जमेको
- कडा जमेको
- अति नरम ज्यादै जमेको चारपाटे टुक्रा
- उम्रेको कडा जमेको
- लाइट
  - नरम
  - जमेको

Vermont Soy

- जमेको

किनमेलको लागि केहि सुझाव

तपाईको पारिवारिक सुबिधा लिस्ट अनुसार कुल औंस पुग्ने गरि टोफु प्याकेजहरू मिलाई खरिद गर्नुहोस्:

१ lb (१६ oz)

वा

एक १६ oz — दुई ८ oz

४ lbs (६४ oz)

वा

Four १६ oz — चार १४ oz + One ८oz

६ lbs (९६ oz)

छ वटा १६ oz

दही (Yogurt)

⚠ जे कुरा स्वीकृत छ त्यही कुरा छान्नु

- बाह्र देखि चौबिस महिनाका बच्चाहरूको लागी रातोबिर्को भएको दुधको दही.
- दुई देखि पाँच बर्षका बच्चाहरु र महिलाहरुको लागि चिल्लो कम (१%) र चिल्लो नभएको दुधबाट बनेको दही

✔ विक् (WIC) स्वीकृत

- ३२ औंस को डिब्बा
- ८ वटा २ औंस डिब्बाहरु
- अर्गानिक/जैविक

⊘ किन्न नमिल्ने

- पाउचहरु
- कृत्रिम गुलियो

३२ औंसका ट्युब अर्थात् डिब्बाहरु

Best Yet
- कुनै पनि स्वादमा

Butterworks Farm
- कुनै पनि स्वादमा

Cabot
- कुनै पनि स्वादमा
- **Cabot Greek:** कुनै पनि स्वादमा

Chobani
- कुनै पनि स्वादमा

Dannon
- कुनै पनि स्वादमा
  Oikos Greek: कुनै पनि स्वादमा

Great Value
- कुनै पनि स्वादमा

⊘ किन्न नमिल्ने
- हल्का भनिला

Green Mountain Creamery
- कुनै पनि स्वादमा

Hannaford
- कुनै पनि स्वादमा

Kingdom Creamery of VT
- कुनै पनि स्वादमा

दही (Yogurt) (निरन्तरता)

३२ औंसका ट्युब अर्थात् डिब्बाहरु

Lucerne
- कुनै पनि स्वादमा

🚫 किन्न नमिल्ने
- हल्का भनिला

O Organics
- कुनै पनि स्वादमा

Open Nature
- कुनै पनि स्वादमा

Pics by Price Chopper
- कुनै पनि स्वादमा

Shurfine
- कुनै पनि स्वादमा

Stonyfield Organic
- Smooth & Creamy:
- कुनै पनि स्वादमा
  Greek: कुनै पनि स्वादमा

Yoplait
- Original: कुनै पनि स्वादमा

८ वटा २ औंसका ट्युब अर्थात् डिब्बाहरु

Chobani
- कुनै पनि स्वादमा

Stonyfield Organic
- YoKids Squeezers: कुनै पनि स्वादमा

किनमेलको लागि केहि सुझाबहरु

यदि तपाईंको पारिवारिक खाद्य सूचीले 1 **पिनट वटर/ सिमी/ मटर केराउ** देखाउछ भने तपाईंले निम्न अनुसार किन्न सक्नुहुनेछ:

A

एउटा १६–१८ औंसको पिनट बटर जार

OR

B

१५–१६ औंसको सिमिको चारवटा क्यान वा ब्यागहरु

OR

C

एउटा १६ औंसको सुक्खा सिमि , दाल, केराऊ को प्याकेट

A पीनट बटर Peanut Butter

विक् स्वीकृत

- १६–१८ औंसका जारहरु
  - मिहिन (Smooth)
  - टुक्रा मिसिएको (Chunky)
  - प्लास्टिक वा सिसाको जार

किन्न नमिल्ने

- चिल्लो घटाएको
- विशिष्ट पिनट-बटर
- नून/सोडियम कम
- पिनट-बटर स्प्रेड
- अर्गानिक/जैविक
- थप सामग्री र स्वाद मिसिएको

१६–१८ औंस जारहरु

कुनैपनि स्टोर ब्राण्ड

Smuckers

Teddie

Jif

Peter Pan

Skippy

किन्न नहुने
- Simply Jif
- Natural Jif
- Reduced Fat Jif

किन्न नहुने
- Natural Peter Pan
- Reduced Fat Peter Pan

किन्न नहुने
- Skippy Natural
- Reduced Fat Skippy

B डिब्बा बन्द सिमी वा गेडागुडी

विक् - स्वीकृत

- १५-१६ औंस क्यानहरु
- नियमित
- कम नून (सोडियम) भएको
- अर्गानिक / जैविक
-

किन्न नसकिने

- थप चिनी, चिल्लो र तेल मिसाएको
- सब्जी, फलफूल, माशु मिसाईएको
- स्वाद, जडिबुटी वा मसला मिश्रण
- कुनै पनि पुन:फ्राई गरेको सिमी

१५ – १६ औंसका क्यानहरु

कुनै पनि ब्राण्ड
- कुनै पनि प्रकारका पुरा छिप्पेको सिमी, दाल, वा केराऊ-मटर

सुख्खा सिमीहरु, दालहरू, केराऊ-मटरहरु

विक् - स्वीकृत

- १ पाउण्डको प्याकेजहरु
- अर्गानिक / जैविक

किन्न नसकिने

- थप चिनी, चिल्लो र तेल मिसाएको
- स्वाद, जडिबुटी वा मसला मिश्रण
- सूप मिश्रण

१६ औंस **प्याकेजमा**

कुनै पनि ब्राण्ड
- कुनै पनि प्रकारका पुरा छिप्पेको सिमी, दाल, वा केराऊ-मटर

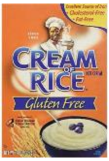
तातो सिरियल Hot Cereal

✅ विक् (WIC) –स्वीकृत

बिभिन्न आकारमा | पूर्ण अनाज | GF ग्लुटन-रहित

आकारको लागि तलका हरेक ब्रान्ड र उत्पादन हेर्नुहोस

Best Yet
- ओरिजिनल स्वाद ओटमील - ११.८ oz



Cream of Rice
- GF ग्लुटन रहित - १४ oz

Cream of Wheat
- १ मिनेट - २८ oz
- २½ मिनेट - १४ oz - १८ oz
- पूर्ण अनाज २८ oz

Farina
- ओरिजिनल तातो गहुँ सिरियल - २८ oz

Great Value
- ओरिजिनल स्वाद ओटमील - ११.८ oz

Hannaford
- नियमित स्वाद ओटमील - ११.८ oz
- क्रिमि गहुँ - २८ oz

IGA
- ओरिजिनल स्वाद ओटमील - ११. ८ oz

Malt O Meal
- ओरिजिनल तातो गहुँ सिरियल - १८ oz - २८ oz - ३६ oz

Maypo
- मेपल ओटमील - १४ oz
- भर्मंत स्टाईल ओटमील - १९ oz

O Organics
- ओरिजिनल

Pics by Price Chopper
- ओरिजिनल

तातो सिरियल (निरन्तरता)

आकारको लागि प्रत्येक ब्राण्ड र उत्पादन हेर्नुहोस

Quaker

ओरिजिनल तैयारी **ओटमील प्याकेटहरु**

Shurfine

नियमित स्वाद **ओटमील** - ११.८ oz

Signature Kitchens

ओरिजिनल स्वाद **ओटमील** - ११.८ oz

किनमेलको लागि केहि सल्लाह

तपाईको पारिवारिक सुबिधा लिस्ट अनुसार कुल ३६ औंस पुग्ने गरि तातो र चिसो सिरियल खरिद गर्नुहोस्:

१८ oz + ९ oz + ९ oz = ३६ oz

१२ oz + १२ oz + १२ oz = ३६ oz

२४ oz + ११.८ oz = ३५.८ oz

१५.८ oz + १६ oz = ३१.८ oz

चिसो सिरियल

विक् (WIC) –स्वीकृत

- ९ औंस–३६ औंस प्याकेजहरु

पूर्ण गहूँ
GF ग्लुटन-रहित

कुनै पनि ९ औंस देखि ३६ औंस को आकारमा

General Mills

Cheerios
- Ancient Grains
- GF Multi-Grain
- GF Original

Chex
- GF Blueberry
- GF Cinnamon
- GF Vanilla
- Corn
- Rice
- Wheat

Fiber One
- Honey Clusters

Kix
- Honey
- Berry Berry
- Plain

Total

Wheaties

Kellogg’s

All Bran
- Complete Wheat Flakes

Corn Flakes
- Original

Crispix
- Original

Rice Krispies
- Original

Special K
- Original

Frosted Mini Wheats
- Touch of Fruit, Raspberry
- Little Bites
- Original

चिसो सिरियल (निरन्तरता)

कुनै पनि ९ औंस देखि ३६ औंस को आकारमा

Post

Great Grains
- Banana Nut Crunch

Bran Flakes
- Original

Grape Nuts
- Flakes
- Original

Honey Bunches of Oats
- With Almonds
- With Cinnamon Bunches
- Honey Roasted
- Pecan & Maple Brown Sugar
- Vanilla Bunches
- Honey Crunch
- Almond Crunch

Quaker

Life
- Original

Oatmeal Squares
- Hint of Brown Sugar
- Hint of Cinnamon

Sunbelt Bakery

Simple Granola

चिसो सिरियल (निरन्तरता)

विक् (WIC) –स्वीकृत

- ९ औंस देखि ३६ औंस सम्मको प्याकेजहरु

पूर्ण गहूँ
GF ग्लुटन-रहित

कुनै पनि ९ औंस देखि ३६ औंस को आकारमा

स्टोर ब्राण्डहरु

Best Yet

- Bite Size Frosted Shredded Wheat
- Bran Flakes
- Frosted Shredded Wheat
- Nutty Nuggets
- Toasted Oats
- Corn Flakes
- Crispy Rice
- Honey Oats & Flakes

Great Value

- Bran Flakes
- Frosted Shredded Wheat
- O's
- Multigrain O's
- Wheat Squares

Corn Flakes
- Corn Squares
- क्रिस्पी राईस
- Crunchy Honey Oats
- Crunchy Honey Oats w/ Almonds
- Rice Squares

Hannaford

- Bran Flakes
- Bite Size Frosted Shredded Wheat
- Bite Size Strawberry Frosted Shredded Wheat
- Easy Living Oat Squares
- Frosted Shredded Wheat
- Multigrain Tasteeos
- Nutty Nuggets
- Toasted Wheat
- Wheat Flakes
- Corn Flakes
- क्रिस्पी राईस
- क्रिस्पी Hexagons
- Oats & More with Almonds
- Oats & More with Honey
- Tasteeos
- Toasted Corn Squares
- Toasted Rice Squares

Malt O Meal

- Frosted Mini Spooners

Parade

- Corn Flakes
- Crisp Rice

चिसो सिरियल (निरन्तरता)

कुनै पनि ९ औंस देखि ३६ औंस को आकारमा

स्टोर ब्राण्डहरु

IGA

- Bite Size Frosted Blueberry Shredded Wheat
- Bite Size Frosted Shredded Wheat
- Bite Size Frosted Strawberry Shredded Wheat
- Bran Flakes
- Nutty Nuggets
- Toasted Oats

- Crispy Corn & Rice
- Crispy Rice
- Corn Flakes
- Corn Squares
- Honey Oats & Flakes
- Rice Squares
- Tasteeos

Pics by Price Chopper

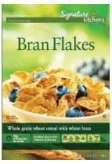
- Bran Flakes
- Frosted Shredded Wheat
- Good Choice Oat Crunch
- Nutty Nuggets
- Toasted Oats
- Strawberry Frosted Shredded Wheat

- Corn Flakes
- Crispy Rice
- Toasted Corn Crisps
- Toasted Rice Crisps

Shurfine

- Bite Size Frosted Shredded Wheat
- Bran Flakes
- Frosted Shredded Wheat
- Nutty Crunchers
- Toasted Oats
- Wheat Squares

- Corn Flakes
- Corn Squares
- Crisp Rice
- Oats & More with Almonds
- Oats & More with Honey
- Rice Squares
- Twin Grain Crisp



Signature Kitchens

- Bran Flakes
- Crunchy Nuggets
- Frosted Shredded Wheat
- Live it Up!
- Toasted Oats

- Corn Flakes
- Corn Pockets
- Crispy Rice
- Oats & More with Almonds
- Oats & More with Honey
- Rice Pockets

जुस बाल-बालिकाको लागि

✅ विक् (WIC) स्वीकृत

- लामो समय रहने १००% जुस: ६४ औंस को बोतल
- सुन्तलाको जुस :
  १६ औंस जमेको बाक्लो रस
  ६४ औंस फ्रिजमा राखेको बोतल

🚫 किन्न नमिल्ने

- अर्गानिक/जैविक

लामो समय रहने

६४ औंस बोतलहरु

Apple & Eve

- कुनै पनि स्वाद

Best Yet

- स्याउ
- अंगुर
- भोगटे
- भुइँकटर
- सेतो अंगुर

Campbell's

- टमाटर
- टमाटर
- नून कम

Great Value

- स्याउ
- क्रानबेरी
- क्रानबेरी अनार
- अंगुर
- टमाटर
- तरकारी
- सेतो अंगुर
- सेतो अंगुर आरु

Hannaford

- स्याउ
- बेरी
- क्रानबेरी अंगुर
- क्रानबेरी रसबेरी
- अंगुर
- तरकारी
- सेतो अंगुर
- सेतो भोगटे

IGA

- स्याउ
- अंगुर
- भोगटे
- सेतो अंगुर

Juicy Juice

- कुनै पनि

Langers

- स्याउ
- रुबी रेड
- भोगटे
- रातो अंगुर
- सेतो अंगुर

जुस बाल-बालिकाको लागि (निरन्तरता..)
लामो समय रहने

६४ औंस बोतल

Mott's

- स्याउ
- स्याउ चेरी
- स्याउ आँप
- स्याउ सेतो अंगुर

Northland

- कुनै पनि स्वादमा

Old Orchard

- स्याउ
- स्याउ क्रानबेरी
- बेरी मिश्रण
- क्रानबेरी अनार
- अंगुर
- सुन्तला
- आरु आँप
- सेतो अंगुर

Pics by Price Chopper

- बेरी
- क्रानबेरी
- क्रानबेरी अंगुर
- क्रानबेरी रसबेरी
- अंगुर
- भोगटे
- भुइँकटर
- टमाटर
- तरकारी
- सेतो अंगुर
- सेतो अंगुर आरु

Shurfine

- स्याउ
- क्रानबेरी
- क्रानबेरी स्याउ
- क्रानबेरी अनार
- क्रानबेरी
- रसबेरी
- अंगुर
- भोगटे
- सेतो अंगुर

Signature Kitchens

- स्याउ
- बेरी मिश्रण
- क्रानबेरी
- क्रानबेरी
- Grape
- क्रानबेरी
- Raspberry
- अंगुर
- सुन्तला
- भुइँकटर
- टमाटर
- तरकारी
- सेतो भोगटे
- सेतो अंगुर

V8 Vegetable

- ओरिजिनल तरकारी
- पिरो मसला तरकारी

Welch's

- १००% सेतो अंगुर
- १००% रातो
- अंगुर
- सेतो भोगटे आरु

किन्न नमिल्ने

- लाईट
- फाईबर थपेको
- क्याल्सियम थपेको

जुस बाल-बालिकाको लागि (निरन्तरता..)

फ्रिजमा जमेको सुन्तलाको जुस

१६ औंसका क्यानहरु

कुनैपनि स्टोर ब्राण्ड

- Best Yet
- Hannaford
- Price Chopper
- Shurfine
- Signature Kitchens

Minute Maid

- ओरिजिनल
- ओरिजिनल क्याल्सियम सहित

फ्रिजमा राखेको सुन्तलाको जुस

६४ औंस बोतलहरु

कुनैपनि स्टोर ब्राण्ड

- Best Yet
- Great Value
- Hannaford
- IGA
- Price Chopper
- Shurfine
- Signature Farms

Hood

Natalie's

Thomas Dairy

जुस महिलाहरुको लागि

✅ विक् (WIC) स्वीकृत

- जमेको बाक्लो रस: ११.५–१२ औंस भाँडाहरु
- लामोस समय रहने १००% जुस: ४८ औंस बोतलहरु

🚫 किन्न नमिल्ने

- अर्गानिक/जैविक

जमेको Frozen

११.५–१२ औंस जाने क्यान डिब्बाहरु

कुनै पनि स्टोर ब्राण्ड

सुन्तला जुस
- Best Yet
- Great Value
- Hannaford
- Price Chopper
- Shurfine
- Signature Kitchens

Dole
- १०० % जुस
  - कुनै पनि स्वाद

Minute Maid
- सुन्तला
  - कुनै पनि
- भोगटे

Old Orchard
- हरियो बोक्रा भएको
  - कुनै पनि स्वाद

Welch’s
- पहेलो बोक्रा भएको
  - कुनै पनि स्वाद

लामो समय सम्म राख्न सकिने

४८ औंसको बोतलहरु

Apple & Eve
- कुनैपनि स्वाद

Best Yet
- अंगुर

Juicy Juice
- कुनैपनि स्वाद

Northland
- कुनैपनि स्वाद

Shurfine
- स्याउ
- अंगुर तरकारी

Welch’s
- कंकार्ड अंगुर

शिशुले खाने फलफूल र तरकारी

किनमेलको लागि केहि सुझावहरु

एक पटक विक् (WIC) किनमेल कारोबार गर्दा ४० वटा कुराहरु किन्न मात्र सकिन्छ| शिशुको लागि खानेकुरा खरिद गर्दा यो कुरा ख्याल राख्नुहोस् |

१२८ औंस सुविधा = (३२) ४ औंस जारहरु

२५६ औंस सुविधा = (६४) ४ औंस जारहरु

विक् (WIC) स्वीकृत

- ४ औंसको भाडा (एकल र २ वटा प्याकमा)
- स्टेज २ वा दोस्रो खानेकुरा
- कुनै पनि फलफूल र तरकारी स्वादमा
- कुनै पनि मिश्रित फलफूल र तरकारी स्वादमा

किन्न नमिल्ने

- चीनी, नून, स्टार्च वा चामल मिसाएको
- डिनर
- पाउचहरु
- मिष्ठान

४ औंसका भाडाहरु (एकल र २ वटा प्याकमा)

Beech-Nut Classics
- एकल

Beech-Nut Naturals
- एकल

Earth's Best Organic
- एकल

Gerber
- २-प्याक

Gerber Organic
- एकल

Happy Baby
- एकल

O Organics
- एकल

Pic Select Fresh
- २- प्याक

ताजा फलफूल र तरकारीमा बिकल्प :

बच्चाहरु ९ महिना पुगेपछि, शिशुले पाउने आधा जारहरु ताजा फलफूल र तरकारीमा परिवर्तन गर्न सकिन्छ |:

- पुरा वा आंशिक दुध चुस्ने वा पुरै फर्मूला खाने शिशुको लागि
- $8 पुरै दुध चुस्ने शिशुको लागि

यो कुरा तपाईको विक् (WIC) खानेकुरा सुबिधा लिस्टमा छैन र तपाईले चाहनुहुन्छ भने तपाईको स्थानीय विक् WIC अफिसमा सम्पर्क राख्नुहोस्| सम्पर्क जानकारी **healthvermont.gov/ local** मा जानुहोस्

शिशुहरुले खाने सिरियल

विक् - स्वीकृत

- ८ औंस र १६ औंस प्याकेजहरु
- एकल र मिश्रित
- अर्गानिक स्वीकृत

किन्न नमिल्ने

- फलफुल, फर्मुला वा तरकारीहरु मिसाएको

८ औंस र १६ औंस प्याकेजहरु

Beech-Nut

- मिश्रित अन्न ओटमिल
- अर्गानिक मिश्रित अन्न
- अर्गानिक चामल
- चामल

Earth's Best Organic

- पूर्ण अन्न मिश्रित अन्न
- पूर्ण अन्न ओटमिल
- पूर्ण अन्न चामल

Gerber

- जौं
- मिश्रित अन्न ओटमिल
- अर्गानिक ओटमिल
- अर्गानिक चामल
- चामल
- पूर्ण गहुँ

केवल पूर्ण स्तनपान गराउने आमाहरु र बच्चारुको लागि

किनमेलको लागि केहि सुझाव

एक पटक विक् (WIC) किनमेल कारोबार गर्दा ४० वटा कुराहरु किन्न मात्र सकिन्छ| शिशुको लागि खानेकुरा खरिद गर्दा यो कुरा ख्याल राख्नुहोस् |
७७.५ औंस सुबिधा = (३१) २.५ औंस जाने जारहरु

शिशुहरुले खाने माशु

विक् - स्वीकृत
- २.५ औंस जारहरु
- पहिलो तहवा दोस्रो खाना
- पनि प्रकारका

किन्न नमिल्ने
- चिनी वा नून मिसाएको
- डिनरहरु

२.५ औंस जारहरु

Beech-Nut Classics

Earth's Best Organic

Gerber

O Organics

डिब्बा बन्द माछा

विक् - स्वीकृत
- देखाईएका प्रकार र साईजमा
- पानी वा तेलमा डुबाएका हड्डी छाला भएको सार्डिन समावेशछ

किन्न नमिल्ने
- अल्बाकोर टुना
- सेतो टुनाको भुजुरा
- पोका वा पाउच

कूल ३० औंस सम्मको डिब्बाबन्द माछाहरु

टुना

माछाको भुजुरा

कुनै पनि ब्राण्ड
- ५ औंस

सार्डीन

कुनै पनि ब्राण्ड
- ३.७५ औंस

सालमोन

कुनै पनि ब्राण्ड
- ५ औंस, ६ औंस र ७.५ औंस

शिशु फर्मुला दुध

⚠ तपाईको बच्चाको लागि स्वीकृत फर्मुला छान्नुहोस्
तपाईको पारिवारिक सुविधा लिष्टमा लेखिए अनुसार ठिक प्रकार र साईजको फर्मुला किन्नु पर्छ।

यसी तपाईको बच्चालाई भिन्न खालको फर्मुला आवश्यक भएमा:

परिवर्तनको लागि तपाईको स्थानीय विक् WIC अफिसमा सम्पर्क राख्नुहोस्| जानकारीको लागि **healthvermont.gov/local** मा जानुहोस्|

जसै तपाईको बच्चा बढ्दै जान्छ:

- विक् (WIC) ले तपाईको बच्चालाई पुग्ने गरि फर्मूला उपलब्ध गराउछ। जसै तपाईको बच्चा बढ्दै जान्छ र बढी खान्छ भने थप आवश्यक फर्मूला तपाई आफैले किन्नु पर्छ।

भर्मन्ट विक् (WIC) कार्यक्रम
भर्मन्ट स्वास्थ्य विभाग
१०८ Cherry Street, PO Box ७०
Burlington, VT ०५४०२
healthvermont.gov/wic
wic@vermont.gov
८००-६४९-४३५७
८०२-८६३-७३३३

संघीय नागरिक अधिकार कानून तथा U.S. Department of Agriculture [संयुक्त राज्य कृषि विभाग (USDA)] नागरिक अधिकार नियामक एवम् नीतिहरू बमोजिम, USDA, यसका एजेन्सीहरू, कार्यालयहरू, तथा कर्मचारीहरू, अनि USDA कार्यक्रमहरूमा भाग लिने वा यसको प्रबन्ध मिलाउने संस्थानहरूलाई नसल, वर्ण, राष्ट्रियता, लिङ्ग, अक्षमता, उमेर, वा USDA-द्वारा सञ्चालित वा कोष उपलब्ध गराइएको कुनै कार्यक्रम अथवा गतिविधि अन्तर्गत पहिले गरिएका नागरिक अधिकार गतिविधि निम्ति बदला वा प्रतिशोधको भावनाको आधारमा भेदभाव गर्नु मनाही छ।

कार्यक्रमसम्बन्धी जानकारी प्राप्त गर्नको लागि सम्पर्कका वैकल्पिक साधनहरू (उदाहरणार्थ, ब्रेल, ठूलो छापा, अडियोटेप, अमेरिकाली सङ्केत भाषा इत्यादि) को खाँचो भएका अक्षम व्यक्तिहरूले त्यो एजेन्सी (राज्य वा स्थानीय)-सित सम्पर्क गर्नुपर्नेछ जहाँ उनीहरूले सुविधाहरूको लागि आवेदन गरेका छन्। बहिरो, सुन्नमा वा बोल्नमा कठिनाइ हुने व्यक्तिहरूले USDA सित Federal Relay Service (संघीय रिले सेवा) मार्फत (800) 877-8339 मा सम्पर्क गर्न सक्छन्। यसको अतिरिक्त, कार्यक्रमसम्बन्धी जानकारी अङ्ग्रेजी बाहेक अन्य भाषाहरूमा उपलब्ध गराउन सकिन्छ।

कुनै कार्यक्रमसम्बन्धी भेदभावको गुनासो दर्ता गर्नको लागि USDA Program Discrimination Complaint Form, (AD-3027) [USDA कार्यक्रमसम्बन्धी भेदभावको गुनासो दर्ता गर्ने फारम (ए डी-3027)] लाई पूरा भर्नुहोस् जो http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html मा अनलाइन, अनि USDA को कुनैपनि कार्यालयमा उपलब्ध छ, नत्र भने USDA लाई एक पत्र पठाउनुहोस् अनि पत्रमा ती सबै जानकारीहरू दिनुहोस् जसको लागि फारममा अनुरोध गरिएको छ। गुनासो दर्ता गर्ने फारामको प्रतिलिपिको अनुरोध गर्नको लागि, (866) 632-9992 मा फोन गर्नुहोस्। आफ्नो पूरा भरिएको फारम अथवा पत्रलाई निम्न तरिकाद्वारा USDA समक्ष पठाउनुहोस्:

(1) मेल: 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; अथवा

(3) ईमेल: program.intake@usda.gov.

यो संस्थान एक समान अवसर प्रदायक हो।