



स्वीकृत खानेकुराको सूची

अक्टोबर 2022 देखि प्रभावकारी



महत्त्वपूर्ण नोटहरू

सामान लिन जानुअधि थाहा पाउनुपर्ने कुराहरू

तपाईंको कार्डमा के-कस्ता लाभहरू छन् थाहा पाउनुहोस्। तपाईं निम्नमध्ये कुनै पनि तरिकामा आफ्ना लाभहरू हेर्न सक्नुहुन्छ:

- तपाईंको WIC स्थानीय एजेन्सीले उपलब्ध गराएको किनमेल सूची।
- स्टोरमा आफ्नो लाभ रकमको प्रिन्टआउट निकाल्न भन्नुहोस्।
- तपाईंको कार्डमा भएका लाभहरू हेर्नका लागि WICShopper एप्लिकेसन प्रयोग गर्नुहोस्।
- तपाईंको हालसालैको WIC खरिदबाट अन्तिम रकमको रसिद समीक्षा गर्नुहोस्।



Authorized Retailer

800-835-5465

This institution is an equal opportunity provider.



Missouri Department of
Health and Senior Services

- डेकलबाट चिनिने अधिकृत WIC खुद्रा व्यापारीहरूसँग मात्र किनमेल गर्नुहोस्।
- उपलब्ध खानाहरू खुद्रा व्यापारीअनुसार फरक-फरक हुने छन्।
- खरिद गरेपछि आफ्ना रसिदहरू आफूसँग राख्नुहोस्।
- WIC खानेकुरा र फर्मुलालाई नगद, क्रेडिट वा अन्य वस्तुहरूका लागि फिर्ता गर्न वा साट्न सकिँदैन।
- WIC खानेकुराहरू कहिल्यै बिक्री नगर्नुहोस्, व्यापार नगर्नुहोस् वा नदिनुहोस्। यसलाई जालसाजीको रूपमा लिइन्छ।

दूध

दूध

- कुनै पनि ब्राण्ड (स्टोर ब्राण्डहरू सिफारिस गरिन्छ)
- चौथाई ग्यालन, आधा ग्यालन, ग्यालन
- चिल्लो हटाइएको (तर निकालेको), कम चिल्लो भएको (½%, 1%)
- चिल्लो घटाइएको (2%), चिल्लो नहटाइएको



चिल्लो हटाइएको पाउडर दूध

- स्टोर ब्राण्ड
- 1 पाउन्ड 9.6 वा 25.6 आउन्सको प्याकेज (8 चौथाई ग्यालन बनाउन पुग्छ)
- 9.6 आउन्सको प्याकेज (3 चौथाई ग्यालन बनाउन पुग्छ)



कल्चर्ड बटरमिल्क (मही)

- कुनै पनि ब्राण्ड
- चौथाई वा आधा ग्यालन

ल्याक्टोस हटाइएको दूध

- कुनै पनि ब्राण्ड
- आधा ग्यालन
- चिल्लो हटाइएको (तर निकालेको), कम चिल्लो भएको (½%, 1%)
- चिल्लो घटाइएको (2%), चिल्लो नहटाइएको
- सादा वा स्वाद नथपिएको

वाष्पित दूध

- स्टोर ब्राण्ड
- 12 आउन्सको क्यान
- चिल्लो हटाइएको (तर निकालेको), चिल्लो नहटाइएको



बाख्राको दूध

- मेयेनबर्ग ब्राण्ड
- चिल्लो नहटाइएको वाष्पित दूध (12 आउन्स)
- चिल्लो हटाइएको पाउडर (12 आउन्सको प्याकेज)



अनुमति छैन:

- अतिरिक्त तर भएको
- डब्बाको दूध
- स्वाद थपिएको
- शीशाका बोतलहरू
- बदाम, नरिवल, चामल, ओट र अन्य अन्नबाट बनाइएका दूध पेय पदार्थहरू
- दूधका विकल्पहरू
- अर्गानिक
- काँचो वा पास्चराइज नगरिएको दूध
- मीठो बनाइएको संघनित

8 आउन्स = 1 कप
16 आउन्स = 1 पाउन्ड
32 तरल आउन्स = 1 चौथाई
64 तरल आउन्स = 1/2 ग्यालन
128 तरल आउन्स = 1 ग्यालन

सोयाको दूध, चीज, टोफु

सोयाको दूध

अनुमति छः

- आधा ग्यालन

Silk

शुद्ध

Great Value

शुद्ध

8th CONTINENT SOYMILK

शुद्ध, भेनिल्ला

अनुमति छैनः

- कृत्रिम मिठाईहरू
- भेनिल्लाबाहेक अन्य स्वाद
- हल्का
- अर्गानिक

घरमा बनाइएको चीज

अनुमति छः

- स्टोर ब्राण्ड
- ब्लक, श्रेडेड, स्लाइसड, स्ट्रिड/स्टिक वा बारहरू
- 8, 16 र 32 आउन्सका प्याकेजहरू
- सामान्य, चिल्लो हटाइएको वा कम चिल्लो भएको
- स्वीकृत चीजका परिकारहरूको मार्बलड वा ब्लेन्ड
- घरमा बनाइएको चीज मात्रः
 - अमेरिकन
 - ब्रिक
 - चेडर - सबै परिकारको
 - कोल्बी, कोल्बी ज्याक, मोन्टेरे ज्याक
 - मोजारेला (आधा तर निकालेको वा चिल्लो नहटाइएको)



अनुमति छैनः

- थपिएको स्वाद (पेपर, वाइन, स्मोक फ्लेवरिड; आदि)
- चीज एडिटिभहरू
 - अर्गानिक
- चीज खाद्य उत्पादनहरू, स्प्रेडहरू
 - क्युसो ब्लेड्डो, क्युसो फ्रस्को
- क्रम्बलड, क्युब्ड वा ग्रेटेड
- कोलेस्ट्रॉल घटाइएको
- डेली चीज वा डेली स्लाइसहरू
 - आयात गरिएको

टोफु

अनुमति छः

Azumaya

- फर्म टोफु (16 आउन्स)

Franklin FARMS

- एक्स्ट्रा फर्म, मिडियम र सफ्ट टोफु (16 आउन्स)

nasoya

- सिल्केन टोफु अर्गानिक (16 आउन्स)

सोयाको दूध, चीज, टोफु

दही

अनुमति छः

- लाभमा निर्दिष्ट गरिएको प्याटको प्रकार मात्र खरिद गर्नुहोस्
- चिल्लो हटाइएको, कम चिल्लो भएको, चिल्लो नहटाइएको
- 32 आउन्सको कन्टेनर (चौथाई ग्यालन)
- धेरै प्याकहरू (कुल 16 वा 32 आउन्स)
- स्वीकृत स्वादको मात्र

विशिष्ट ब्राण्डहरूमा स्वीकृत ग्रीक-स्टाइल



अनुमति छैनः

- मिश्रित सामग्रीहरू थपिएको
- पिउन योग्य भएको
- अर्गानिक

अण्डाहरू

अनुमति छः

- कुनै पनि ब्राण्ड
- सेतो वा खैरो
- 1 दर्जन कार्टुन
- ठुलो वा मध्यम आकारको, ग्रेड A वा AA



अनुमति छैनः

- खोरमा नराखेको वा खुला क्षेत्रमा पालेको
- ओमेगा 3 फ्याटी एसिड, भिटामिन वा खनिजको समृद्ध स्तरहरू भएका अण्डाहरू
- प्रजनन क्षमता भएको
- कोलेस्ट्रॉल कम भएको
- अर्गानिक
- अन्य विशेषता भएको

पिन्ट बटर

अनुमति छः

- कुनै पनि ब्राण्ड
- 16-18 आउन्सको कन्टेनर
- सामान्य वा चिल्लो घटाइएको
- क्रिमी वा चङ्गी
- नुनिलो वा नुन नभएको



अनुमति छैनः

- चकलेट, मह, जाम, जेली, मार्शमालो वा समतुल्य सामग्रीहरू मिश्रण गरिएको
- अर्गानिक

क्यानमा राखिएका बिन्स

अनुमति छः

- कुनै पनि ब्राण्डको सादा परिकार वा चिल्लो हटाइएको पुनः तारेको बिन्स
- 15-16 आउन्सको क्यान
- सामान्य वा कम सोडियम भएको



अनुमति छैनः

- बेक गरिएको
- सुप वा मिक्स्ड
- अर्गानिक
- मसला हालेको

सुख्खा सिमी, केराउ, दाल

अनुमति छः

- स्टोर ब्राण्ड
- 16 र 32 आउन्सको प्याकेज
- कुनै पनि परिकारको सादा

अनुमति छैनः

- अर्गानिक
- मरमसला वा स्वाद

कोल्ड सिरिअलहरू

कोल्ड सिरिअलहरू अनुमति छः

12 देखि 36 आउन्सका बाकस वा झोलाहरू



- Corn Flakes
- Crisp Rice
- Frosted Shredded Wheat*
- Toasted Oats*



- Bran Flakes*
- Corn Flakes
- Frosted Shredded Wheat*
- Toasted Oats*



- Bran Flakes*
- Corn Flakes
- Frosted Shredded Wheat*
- Toasted Oats*



- Bran Flakes*
- Corn Flakes
- Corn Squares
- Crispy Hexagons
- Crisp Rice
- Crunchy Oat Cereal*
- Crunchy Wheat Squares*
- Frosted Shredded Wheat*
- Bran Flakes*
- Corn Crisp
- Corn Flakes
- Crisp Rice
- Crispy Hexagons
- Frosted Shredded Wheat*
- Frosted Shredded Wheat Maple & Brown Sugar*
- Frosted Shredded Wheat Strawberry Cream*
- Happy O's*
- Rice Crisps
- Wheat Crisps*
- Wheat Flakes*
- Frosted Shredded Wheat with Strawberry Cream*
- Honey and Oat Clusters
- Multigrain Toasted Oats*
- Nutty Nuggets*
- Oat Bundles*
- Rice Squares
- Toasted Oats*

*साबुत अन्न

कोल्ड सिरिअलहरू



- Bran Flakes*
- Corn Flakes
- Corn Squares
- Crisp Rice
- Frosted Shredded Wheat*
- Honey and Oats with Honey and Oat Clusters
- Oatmeal Squares*
- Rice Squares
- Toasted Oats*
- Twin Grain Crisp
- Wheat Squares*



- Cheerios Multigrain*
- Cheerios Original*
- Corn Chex
- Kix Berry Berry*
- Kix Honey*
- Kix Original*
- Rice Chex
- Total Whole Grain Flakes*
- Wheaties*
- Wheat Chex*



- Bran Flakes*
- Corn Flakes
- Corn Squares
- Crunchy Nuggets*
- Crunchy Oat Squares*
- Frosted Shredded Wheat*
- Multi-Grain O's*
- O's Oats*
- Rice Squares
- Wheat Squares*



- Bran Flakes*
- Corn Flakes
- Toasted Oats*



- Balanced Living*
- Bran Flakes*
- Corn Flakes
- Fiber Nuts*
- Frosted Shredded Wheat*
- Multigrain Tasteos*
- Tasteos*
- Toasted Corn
- Toasted Rice
- Toasted Wheat*



- Bran Flakes*
- Corn Flakes
- Corn Squares
- Crispy Rice
- Frosted Shredded Wheat*
- Nutty Nuggets*
- Rice Squares
- Tasteos*

*साबुत अन्न

कोल्ड सिरिअलहरू

Kellogg's

- All-Bran Complete Wheat Bran Flakes*
- Corn Flakes
- Corn Flakes Cinnamon
- Crispix
- Frosted Mini-Wheats Blueberry*
- Frosted Mini-Wheats Cinnamon Roll*
- Frosted Mini-Wheats Pumpkin Spice*
- Frosted Mini-Wheats Strawberry*
- Frosted Mini-Wheats Little Bites*
- Frosted Mini Wheats Original*
- Rice Krispies
- Special K Original



- Bran Flakes*
- Corn Flakes
- Frosted Shredded Wheat*
- Rollin Oats*



- Corn Bitz
- Corn Flakes
- Crispy Rice
- Nutty Nuggets*
- Oat Squares*
- Rice Bitz
- Toasted Oats*



- Crispy Rice
- Frosted Mini Spooners*
- Strawberry Cream Mini Spooners*

meijer

- Frosted Shredded Wheat*
- Toasted Oats*
- Wheat Bran Flakes*

*साबुत अन्न

कोल्ड सिरिअलहरू



- Grape Nuts Flakes*
- Grape Nuts Original*
- Honey Bunches of Oats Honey Roasted*
- Honey Bunches of Oats with Cinnamon Bunches*
- Honey Bunches of Oats with Vanilla Bunches*



- Life Multigrain – Original*
- Life Multigrain – Vanilla*
- Oatmeal Squares – Brown Sugar*
- Oatmeal Squares – Cinnamon*
- Oatmeal Squares – Honey Nut*



- Corn Biscuits
- Corn Flakes
- Frosted Shredded Wheat*
- Rice Biscuits
- Tasteos*
- Wheat Bran Flakes*



- Bran Flakes*
- Corn Flakes
- Corn Squares
- Crisp Rice
- Essential Choice Wheat and Crunchy*
- Frosted Shredded Wheat*
- Oat Squares*
- Oat Wise*
- Rice Squares
- Toasted Oats*
- Twin Grain Crisp
- Wheat Squares*



- Corn Flakes



- Bran Flakes*
- Corn Flakes
- Crisp Rice
- Toasted Oats*

*साबुत अन्न

हट सिरिअलहरू

हट सिरिअलहरू

अनुमति छः

12 देखि 36 आउन्सका बाकस वा झोलाहरू

Best Choice.

- Creamy Wheat Enriched Farina
- Original Instant Grits
- Original Instant Oatmeal*

CREAM OF RICE

- Cream of Rice
- Cream of Rice Instant

Essential EVERYDAY.

- Grits Original Flavor
- Regular Instant Oatmeal*



- Creamy Wheat Farina
- Original Instant Grits
- Regular Instant Oatmeal*

HyVee

- Creamy Wheat Enriched Farina



- Original Instant Oatmeal*

CREAM OF WHEAT

- Cream of Wheat Original 1 Minutes
- Cream of Wheat Original 2 1/2 Minutes
- Cream of Wheat Original Instant
- Whole Grain Cream of Wheat *
- Whole Grain Cream of Wheat Instant*



- Original Instant Oatmeal*

Kroger

- Original Instant Oatmeal*

हट सिरिअलहरू



- Original
Hot Wheat Cereal



- Original Instant Grits
- Original
Instant Oatmeal*



- Creamy Wheat
Enriched Farina
- Regular Instant Oatmeal*



- Original
Instant Oatmeal*



- Creamy Wheat
Enriched Farina
- Original
Instant Oatmeal*

ब्रेड

अनुमति छः

- 12, 16, 20 र 24 आउन्सको प्याकेज
- 100% होल हेट वा होल ग्रेनको प्लेन स्लाइस्ड ब्रेड, ह्यामबर्गर र हट डग बनहरू



होल हेट टोर्टिलास

अनुमति छः

- 16 आउन्सको प्याकेज



कर्न टोर्टिलास

अनुमति छः

- 16 आउन्सको प्याकेज
- सेतो वा पहुँलो नरम मकै



होल हेट पास्ता

अनुमति छः

- 16 आउन्सको प्याकेज
- कुनै पनि आकारको

अनुमति छैनः

- चिनी, फ्याट, तेल, नुन थपिएको
- अर्गानिक



ब्राउन राइस

अनुमति छः

- स्टोर ब्राण्ड
- 14 आउन्सको प्याकेज (इन्स्ट्यान्ट)
- 16 र 32 आउन्सको प्याकेज (रेगुलर)
- लामो, मध्यम, छोटो आकारको अन्न

अनुमति छैनः

- अर्गानिक



ओट्स

अनुमति छः

- स्टोर ब्राण्ड
- प्लेन क्विक, रेगुलर र ओल्ड फेशनेड
- 18 आउन्सको प्याकेज

अनुमति छैनः

- स्टिल कट
- अर्गानिक



100% जुस - महिलाका लागि

अनुमति छः

- 11.5-12 आउन्सको फ्रोजन कन्सेन्ट्रेट



स्याउ, सुन्तला

Best Choice.

स्याउ, सुन्तला



स्याउ, अङ्गुर, सुन्तला



स्याउ, अङ्गुर, सुन्तला



स्याउ, अङ्गुर, सुन्तला



स्याउ, अङ्गुर, सुन्तला



स्याउ, सुन्तला



स्याउ, सुन्तला



स्याउ, अङ्गुर, सुन्तला, भुईकटहर



स्याउ, एप्पल चेरी, एप्पल क्रयानबेरी, एप्पल किवी स्ट्रबेरी, एप्पल पेसन म्याङ्गो, एप्पल रास्पबेरी, एप्पल स्ट्रबेरी बनाना, बेरी ब्लेन्ड, ब्लूबेरी पोमेग्रनेट, चेरी पोमेग्रनेट, साइट्रस ब्लेन्ड, क्रयानबेरी ब्लेन्ड, क्रयानबेरी पोमेग्रनेट, क्रयानबेरी रास्पबेरी, अङ्गुर, सुन्तला, भुईकटहर, पाइनएप्पल अरेन्ज, पाइनएप्पल अरेन्ज बनाना, सेतो अङ्गुर



स्याउ



स्याउ, सुन्तला



सुन्तला

100% जुस - बालबालिकाका लागि

अनुमति छः

- 64 आउन्सको कन्टेनर (आधा ग्यालन)

अनुमति छैनः

- अर्गानिक
- जुसको ककटेलहरू वा जुसको पेय पदार्थहरू



स्याउ, अङ्गूर, सुन्तला

Best Choice

स्याउ, बेरी, चेरी, अङ्गूर, ग्रेपफ्रुट, भुईकटहर, पञ्च, टमाटर, सागसब्जी, सेतो अङ्गूर



स्याउ, सुन्तला



स्याउ, अङ्गूर, सुन्तला, भुईकटहर, टमाटर, सागसब्जी, सेतो अङ्गूर



स्याउ, क्वानबेरी, क्वानबेरी एप्पल, क्वानबेरी ग्रेप, क्वानबेरी पोमेग्रनेट, क्वानबेरी रास्पबेरी, पञ्च, सेतो अङ्गूर



स्याउ, अङ्गूर, सुन्तला, भुईकटहर, टमाटर, सागसब्जी, सेतो अङ्गूर



स्याउ, एप्पल साइडर, क्वानबेरी, अङ्गूर, ग्रेप ब्लेन्ड, सुन्तला, भुईकटहर, टमाटर, सागसब्जी, सेतो अङ्गूर



स्याउ, क्वानबेरी ग्रेप, क्वानबेरी पोमेग्रनेट, अङ्गूर, आँप, सुन्तला, नाशपाती, भुईकटहर, टमाटर, सागसब्जी, सेतो अङ्गूर, ह्याइट ग्रेप पिच



100% जुस - बालबालिकाका लागि

100% जुस - बालबालिकाका लागि



स्याउ, अङ्गुर, सुन्तला, भुईकटहर, टमाटर, सागसब्जी, सेतो अङ्गुर



स्याउ, अङ्गुर, सुन्तला, भुईकटहर, टमाटर, सागसब्जी, सेतो अङ्गुर



स्याउ, अङ्गुर, सुन्तला, भुईकटहर, सागसब्जी, सेतो अङ्गुर, ह्वाइट ग्रेप पिच



भुईकटहर



स्याउ, अङ्गुर, भुईकटहर, सेतो अङ्गुर



स्याउ, एप्पल चेरी, एप्पल म्याङ्गो, एप्पल ह्वाइट ग्रेप



स्याउ, क्रयानबेरी एप्पल, क्रयानबेरी रास्पबेरी, अङ्गुर, जस्ट जुस एप्पल, जस्ट जुस बेरी, जस्ट जुस ग्रेप, सुन्तला, भुईकटहर, टमाटर, सागसब्जी, सेतो अङ्गुर



स्याउ, एप्पल रास्पबेरी, बेरी, चेरी, क्रयानबेरी एप्पल, फ्रुट पञ्च, अङ्गुर, किवी स्ट्रबेरी, आँप, सुन्तला, अरेन्ज ट्याङ्गेरिन, पिच एप्पल, स्ट्रबेरी बनाना, स्ट्रबेरी वाटरमेलन, ट्रपिकल, सेतो अङ्गुर



LANGERS. It's in the Juice.

स्याउ, एप्पल बेरी चेरी, एप्पल क्रयानबेरी, स्याउ, अङ्गुर, स्याउ सुन्तला भुईकटहर, एप्पल पिच म्याङ्गो, अङ्गुर, सुन्तला, रातो अङ्गुर, भुईकटहर, पाइनएप्पल अरेन्ज, टमाटर, सागसब्जी, सेतो अङ्गुर



स्याउ, क्रयानबेरी ग्रेप, अङ्गुर, सागसब्जी, सेतो अङ्गुर



ब्लूबेरी ब्ल्याकबेरी, क्रयानबेरी, क्रयानबेरी ब्ल्याकबेरी, क्रयानबेरी ग्रेप, क्रयानबेरी पोमेग्रनेट, क्रयानबेरी रास्पबेरी, पोमेग्रनेट ब्लूबेरी

100% जुस - बालबालिकाका लागि



स्याउ, क्रयानबेरी, क्रयानबेरा ब्याकबेरी, क्रयानबेरी चेरी, क्रयानबेरी इल्डरबेरी, क्रयानबेरी ग्रेप, क्रयानबेरी म्याङ्गो, क्रयानबेरी पाइनएप्पल, क्रयानबेरी पोमेग्रनेट, क्रयानबेरी रास्पबेरी, क्रयानबेरी वाटरमेलन, अङ्ुर



स्याउ, एप्पल क्रयानबेरी, बेरी ब्लेन्ड, ब्याक चेरी क्रयानबेरी, ब्लूबेरी पोमेग्रनेट, चेरी, चेरी पोमेग्रनेट, साइट्रस ब्लेन्ड, क्रयानबेरी पोमेग्रनेट, ग्रेप, किवी स्ट्रबेरी, सुन्तला, अरेन्ज ट्याङ्गेरिन, पिच म्याङ्गो, स्ट्रबेरी वाटरमेलन, सुपरफ्रुट, ट्रपिकल, सेतो अङ्ुर



एप्पल, अङ्ुर, सुन्तला, सागसब्जी, सेतो अङ्ुर



स्याउ



स्याउ, अङ्ुर, सुन्तला, भुईकटहर, टमाटर, सागसब्जी, सेतो अङ्ुर



स्याउ



सुन्तला



अङ्ुर



स्याउ, अङ्ुर, सुन्तला, सागसब्जी



अङ्ुर, अरेन्ज पाइनएप्पल एप्पल, रातो अङ्ुर, सेतो अङ्ुर, हाइट ग्रेप चेरी, हाइट ग्रेप पिच



100% जुस - बालबालिकाका लागि

फलफूल

अनुमति छः

- कुनै पनि ब्राण्ड र परिकारको सिङ्गो वा काटेको, ताजा वा फ्रिजमा राखिएको फलफूल
- मिश्रित फलफूलहरू
- प्याक गरिएको फलफूलको जुस वा फलफूलको जुस कन्सेन्ट्रेट, कृत्रिम मिठास वा पानी थपिएको
- अर्गानिक

अनुमति छैनः

- सलाद बार वा डेली सर्भिङ्स
- सुकाइएका वा क्यानमा राखिएका फलफूल वा फलफूलका रोलअपहरू
- चिनी*, नुन, कारामेल, चकलेट वा दही थपिएको
- फलफूलको टोकरी वा पार्टी ट्रेहरू
- एस्कोर्बिक एसिड थपिएको (फ्लेभर सोलुसनसहित) फ्रिजमा राखिएको भएमा बिक्री गरिन्छ
- नट्स वा फलफूल-नटको मिश्रण
- सजावटी फलफूल
- फ्रिजमा राखिएको स्मूदी मिश्रण पेय पदार्थ

*चिनी थपिएको पेय पदार्थमा निम्न समावेश छन्: कर्न सिरप, डेक्ट्रोस, हाइ-फ्रक्टोस कर्न सिरप, मह, मालटोस, मेपल सिरप र सक्रोस।

सुझावः ताजा फलफूल र सागसब्जीहरू WIC द्वारा स्वीकृत गरिएका छन् वा छैनन् भनी जाँच गर्नका लागि दर्ता गर्नुहोस्। WICShopper एपले सबै स्वीकृत उत्पादनलाई क्याप्चर गर्दैन।



सागसब्जीहरू

अनुमति छः

- कुनै पनि ब्राण्ड र परिकारको सिङ्गो वा काटेको, ताजा वा फ्रिजमा राखिएका सागसब्जीहरू
- झोलामा राखिएको लेटुस, हेड लेटुस र हरियो सलाद
- ताजा लसुन र ताजा अदुवा
- फ्रिजमा राखिएको सिमी र केराउ
- सादा वा स्ट्रिम गर्न मिल्ने सागसब्जीहरू र मिश्रित सागसब्जीहरू
- सामान्य वा कम सोडियम भएका फ्रिजमा राखिएका सागसब्जीहरू
- अर्गानिक

अनुमति छैनः

- सुकाइएका वा क्यानमा राखिएका
- सलाद बार वा डेली सर्भिड्स
- जडीबुटी वा ताजा लसुन र ताजा अदुवाबाहेक अन्य मसलाहरू
- सागसब्जीको टोकरी वा पार्टी ट्रेहरू
- चिनी थपिएको*
- सलाद ड्रेसिङ, चीज वा क्रोटनहरू थपिएको
- ब्रेडिङ, क्रिम, मेरिनेड वा सस थपिएको
- मरमसला, फ्याट वा तेल थपिएको
- पास्ता, चामल, माछा, मासु वा कुखुराको मासु थपिएको
- सजावटी सागसब्जीहरू (स्टिड, वा लौकी, इन्डियन मकै वा कार्भिड फर्सीमा पिरो खुर्सानी वा लसुन)
- डाइस्ड आलु, फ्रेन्च फ्राइज, ह्यास ब्राउन प्याटिज, पोटेटो राउण्ड, श्रेडेड ह्यास ब्राउन वा टार्टरसँग फ्याट, तेल, मरमसला वा चिनी थपिएको*

*चिनी थपिएको पेय पदार्थमा निम्न समावेश छन्: कर्न सिरप, डेक्टोस, हाइ-फ्रक्टोस कर्न सिरप, मह, मालटोस, मेपल सिरप र सक्रोस।



शिशुले खाने खाना

शिशुले खाने सिरिअलहरू

अनुमति छः

- 8 वा 16 आउन्सको कन्टेनर, सुख्खा, सादा
- अर्गानिक



Gerber

गोल्डेन मकै,
मल्टिग्रेन, ओटमिल

मल्टिग्रेन,
ओटमिल, चामल

जौ, मल्टिग्रेन, ओटमिल,
ओटमिल मिलेट किनोआ,
चामल, होल हेट

अनुमति छैनः

- DHA/ARA थपिएको
- सिनामोन, सुकाइएका फलफूल, नट्स, दही थपिएको

शिशुले खाने फलफूल र सागसब्जीहरू

अनुमति छः

- कुनै पनि आकारको विभिन्न प्याकहरू
- कुनै पनि फलफूल वा मिश्रित फलफूल
- कुनै पनि मिश्रित फलफूल र सागसब्जी
- कुनै पनि सागसब्जी वा मिश्रित सागसब्जी
- अर्गानिक

अनुमति छैनः

- सिरिअल, सिनामोन, DHA र/वा प्रोबाओटिक, पीठो, अन्न, पास्ता, चामल, नुन, मरमसला वा चिनी थपिएको
- डिनर वा मासु थपिएको
- पाउचहरू



फलफूल र सागसब्जीहरू

- शिशुहरूका लागि ताजा फलफूल र सागसब्जीहरू जारी गरियो भने तिनीहरू प्रयोग गर्न अनुमति दिइन्छ।

शिशुले खाने फर्मुला

- जारी गरिएअनुसार परिमाण, ब्राण्ड, प्रकार र साइज।

पूर्णतया स्तनपान गराउने शिशुहरूका लागि

शिशुले खाने मासु

अनुमति छः

- 2.5 आउन्सको कन्टेनर
- विभिन्न प्रकारका र धेरै प्याकहरू (2.5 आउन्स)
- अर्गानिक

अनुमति छैनः

- DHA/ARA थपिएको
- रातीको खाना
- मासु र फलफूलको सम्मिश्रण
- मासु र सागसब्जीको सम्मिश्रण

Beech-Nut®



Gerber.

tippy
toes
by TopCare™

पूर्णतया स्तनपान गरेका शिशुहरूका लागि शिशुले खाने मासु अतिरिक्त लाभदायी हुन्छन्।

पूर्णतया स्तनपान गराउने आमाहरूका लागि

लाइट टुना

अनुमति छः

- एउटा वा धेरै प्याकहरूमा 5 आउन्सको क्यान
- कुनै पनि ब्राण्ड
- प्याक गरिएको पानी
- सामान्य वा कम सोडियम

अनुमति छैनः

- स्वाद, मरमसला, सस थपिएको
- फोइल पाउचहरू
- एउटा व्यक्तिलाई पुग्ने कन्टेनरहरू
- ह्वाइट वा अल्बाकोर टुना

साल्मोन

अनुमति छः

- एउटा वा धेरै प्याकहरूमा 5 वा 6 आउन्सको क्यान
- 14.75 वा 15 आउन्सको क्यान
- कुनै पनि ब्राण्ड
- प्याक गरिएको पानी

अनुमति छैनः

- स्वाद, मरमसला, सस थपिएको
- फोइल पाउचहरू
- एउटा व्यक्तिलाई पुग्ने कन्टेनरहरू
- पोलेको

सार्डिनेस

अनुमति छः

- एउटा वा धेरै प्याकहरूमा 3.75 आउन्सको क्यान
- कुनै पनि ब्राण्ड
- टमाटर वा तोरीको सस
- प्याक गरिएको पानी

अनुमति छैनः

- टमाटर वा तोरीको ससबाहेक अन्य स्वाद वा मरमसला थपिएको
- माछाका स्टिकहरू
- फोइल पाउचहरू
- एउटा व्यक्तिलाई पुग्ने कन्टेनरहरू
- पोलेको

पूर्णतया स्तनपान गराउने शिशुहरू र आमाहरूका लागि

आजै WICShopper एप डाउनलोड गर्नुहोस्!

तपाईं निम्न गर्न सक्षम हुनु हुने छः

- तपाईंको eWIC कार्डमा लोड गरिएका लाभहरू हेर्न।
- चेक आउट गर्नुअघि WIC द्वारा स्वीकृत खाद्य वस्तुहरू पहिचान गर्नका लागि वस्तुको UPC (बारकोड) स्वयान गर्न।
- तपाईं सिरिअलको कस्तो संयोजन किन्न सक्नुहुन्छ भनी हेर्नका लागि आफ्ना सिरिअल लाभहरूको हिसाब गर्न।
- तपाईं WIC द्वारा स्वीकृत वस्तु खरिद गर्न सक्नुहुन्न भने Missouri WIC राज्य एजेन्सीमा सन्देश पठाउन।
- Missouri WIC अपडेटहरूका सूचनाहरू प्राप्त गर्न।
- आफ्ना WIC खरिदहरू ट्र्याक गर्न।



यो सजिलो छ...

1. Google Play वा Apple Store बाट निःशुल्क WICShopper एप स्थापना गर्नुहोस्।
2. आफ्नो WIC प्रदायकका लागि Missouri चयन गर्नुहोस्।
3. आफ्नो कार्डको अगाडि रहेको 16 अङ्कको नम्बर प्रयोग गरेर आफ्नो कार्ड दर्ता गर्नुहोस्।

प्रश्नहरू छन्? थप विवरणहरूका लागि आफ्नो WIC स्थानीय एजेन्सीका कर्मचारीहरूसँग कुरा गर्नुहोस्।



MISSOURI DEPARTMENT OF
**HEALTH &
SENIOR SERVICES**

**Missouri स्वास्थ्य तथा ज्येष्ठ नागरिक सेवा विभाग
WIC तथा पोषण सेवाहरू**

**P.O. Box 570
Jefferson City, MO 65102-0570
800-TEL-LINK
wic.mo.gov**

हामीलाई Facebook मा फलो गर्नुहोस्: @MissouriWIC

एक समान अवसर/सकारात्मक कार्य रोजगारदाता

सेवाहरू कसैलाई भेदभाव नगरिकन उपलब्ध गराइन्छ। असक्षमता भएका व्यक्तिहरूका लागि यस प्रकाशनका वैकल्पिक फारामहरू Missouri स्वास्थ्य तथा ज्येष्ठ नागरिक सेवा विभागलाई 573-751-6204 मा सम्पर्क गरेर प्राप्त गर्न सकिन्छ।

श्रवणहीन, सुत्रमा कठिनाई भएका वा बोली असक्षमता भएका व्यक्तिहरूले 711 वा 800-735-2966 मा सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ।

यो संस्था समान अवसर प्रदायक हो।