

कोलोराडो वेक (COLORADO WIC)

खाद्य सूची तथा किनमेल गाइड

लागु हुने अगस्ट २०१९



विषय सूची

३-४	फलफूल र सागसब्जीहरू
५-८	सगला अन्नहरू
९-११	ब्रेकफास्ट सिरियल
१२	दूध
१३-१४	दही
१५-१६	चीज
१७	सोया र तोफु
१८	अन्डा र बट्टाबन्द माछा
१९	पिनट बटर
२०	सिमी
२१-२४	जुस
२५-२६	बच्चाको खाना
२७-३४	किनमेल मार्गदर्शक

- आफू स्टोरमा जाँदा आफ्ना WIC खाद्य ब्यालेन्स जान्नुहोस्।
- आफूलाई WIC खाद्यहरू छनोट गर्न मद्दत गर्न WICShopper एप वा स्वीकृतयोग्य खाद्य सूची प्रयोग गर्नुहोस्।
- तपाईंले eWICले किनमेल गर्दा कुपनहरू, स्टोर लोयल्टी कार्डहरू, एक खरिद/एक निःशुल्क र अन्य विशेष अफरहरू प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ।
- बदलामा सामान लिन मान्यता दिइएको छैन। तपाईंले आफ्नो परिवार खाद्य लाभहरूको खाद्यहरूमात्र खरिद गर्न सक्नुहुन्न।
- WIC खाद्यहरू, फर्मुला वा तपाईंको eWIC कार्डलाई बेच्न, साट्न वा दिन पाइनेछैन।
- WIC खाद्यहरू र फर्मुला फिर्ता गर्न पाइनेछैन वा नगद, उधारो वा अन्य वस्तुहरूसँग साट्न पाइने छैन।
- पछि प्रयोग गर्न दिइएका चेकहरू र आइओयु (IOU) हरू मान्य छैनन्।



फलफूलहरू र सागसब्जीहरू



रकम

WIC परिवार खाद्य लाभ सूचीमा सूचीकृत डलरको रकम। यदि मूल्य WIC परिवार खाद्य लाभ सूचीमा सूचीकृतभन्दा बढी छ भने, फरक आफै तिर्न सक्नुहुन्छ।

ब्रान्ड

जुनसुकै ब्रान्ड

यदि WIC परिवार खाद्य लाभ सूचीमा उल्लेख भएको भए ताजा खरीद गर्नुहोस्।

किन्नका लागि ठीक

- कुनै पनि किसिम
- ब्यागहरू, बाकसहरू र टबहरूसहित प्लास्टिक कन्टेनर
- सलाद र मिश्रित हरियो (फलफूल र सागसब्जी मात्र)
- सग्लो, काटेको र चाना पारिएको
- अर्ग्यानिक
- थोक
- मिश्रित फलफूल र सागसब्जी



नकिन्नहोस्

- चिनी, चिल्लो पदार्थ वा तेल भएका फ्रेन्च फ्राइज, ह्यास ब्राउन्स, टेट्स
- डेलिका आइटमहरू वा सलाद बार
- पार्टि ट्रेहरू
- फलफूल बास्केट, सजावटी फलफूल वा सागसब्जीहरू
- सुक्खा फलफूल वा सागसब्जीहरू
- बदामहरू (भुईँबदाम, फलफूल/बदाम मिश्रणसहित)
- जडीबुटीहरू, मसलाहरू (लसुनसहित)
- मिश्रित सस, मासु, पास्ता, चामल वा नुडल्स
- मिश्रित सिरप, स्वीटनर, मसला, चिनी, चिल्लो पदार्थ वा तेल
- मिश्रित ड्रेसिङ, क्राउटन्स वा चीज (जस्तै सलाद किटमा)
- क्यान वा जार (धातु वा सिसा) मा भएका फलफूलहरू वा सागसब्जीहरू
- जामहरू, जेलीहरू वा प्रिजर्भहरू



सगला अन्नहरू

पाउरोटी र टर्टिलाहरू

१००% सगलो गहुँबाट बनेको पाउरोटी

आकार

८, १२, १४, १६, १८, २०, २२, २४, वा ३२ आउन्स (oz)

ब्रान्ड

जुनसुकै ब्रान्ड

अगाडिको लेबलमा "१००% सगलो गहुँबाट बनेको पाउरोटी" हुनु पर्नेछ।

- लोभहरू, रोलहरू र बनहरू

सगलो अन्नका पाउरोटी

ब्रान्ड

विशेष आइटमलाई तल सूचीकृत गरिएको



NATURE'S OWN

- 100% Whole Grain
- Life Whole Grain Wheat Sugar Free



OROWEAT

- Whole Grain 12 Grain
- Whole Grain Double Fiber
- Whole Grain Multigrain Bread



PEPPERIDGE FARM

- Light Style Soft Wheat Bread
- Whole Grain 15 Grain
- Whole Grain German Dark Wheat Bread
- Whole Grain Honey Wheat
- Whole Grain Oatmeal
- Whole Grain Rye Seeded Bread
- Whole Grain Sprouted Grain Bread

नकिन्नुहोस्

- डेलि
- अर्ग्यानिक
- बेगल्स, पिटा पाउरोटी, फ्ल्याट पाउरोटी वा इङ्लिस मफिन्स

कर्म टर्टिलाहरू

आकार

८, १६, २०, २४, वा ३२ आउन्स (oz)

ब्रान्ड



Best Choice



Albuquerque Tortilla



Candy's



Don Pancho



Food Club



Guerrero



Herdez



Kroger



La Banderita



La Berrita



La Favorita



La Tortilla Factory



Mission



Our Family



Santa Fe Tortilla



Shurfine

किन्न मिल्ने

- वाइट कर्म
- येल्लो कर्म
- सफ्ट कर्म टर्टिलाहरू

होल व्हिट टर्टिलाहरू

आकार

१६ आउन्स (oz)

ब्रान्ड



Best Choice



Don Poncho



Food Club



Great Value



Guerrero



Herdez



Kroger



La Banderita



La Favorite



La Tortilla Factory



Market Pantry



Mission



Ortega



Our Family



Santa Fe Tortilla



Shurfine



Signature Kitchens



Tio Santi

नकिन्नुहोस्

- मैदा टर्टिला
- सेतो मैदा
- टाको वा टोस्टाडा सेल्स
- मसलायुक्त
- टर्टिला चिप्स
- मिश्रित परिमार्जित खाद्य स्टार्च
- अर्ग्यानिक
- फ्राइ गरेको
- थोक

सग्लो अन्न

पास्ता, ब्राउन चामल र ओट्स

१००% सग्लो गहुँको पास्ता

आकार

१६ आउन्स (oz)

ब्रान्ड



Barilla



Food Club



Great Value



Hodgson Mill



Kroger



Our Family



Racconto



Ronzoni



Shurfine



Signature Kitchens



Western Family

किन्नका लागि ठीक

- स्पागेटी, स्पिरल्स, पेन्ने, रोटिनी, एल्बोज, म्याकारोनी र सेल्ससहित कुनै पनि आकार

नकिन्नुहोस्

- चिनी, चिल्लो पदार्थ, तेल वा नुन मिश्रित
- चामल, किनोआ, मुसुरो, फ्ल्याक्स, मकै वा सागसब्जीबाट बनेको पास्ता
- अर्ग्यानिक
- थोक

ब्राउन चामल

आकार

नियमित पकाइ: १६ वा ३२ आउन्स (oz)

तुरून्त र छिटो पकाइ: १४ वा २८ आउन्स (oz)

ब्रान्ड

जुनसुकै ब्रान्ड

किन्नका लागि ठीक

- नियमित, छिटो पकाइ र तुरून्त
- प्राकृतिक
- लामो, मध्यम र छोटो ग्रेन
- ब्याग र बाकस

नकिन्नुहोस्

- अर्ग्यानिक
- बोयल-इन-ब्याग
- रातो वा कालो चामल
- जङ्गली चामल
- पाउचहरू
- चिनी, नुन, मसला, चिल्लो पदार्थ वा तेल थपिएका

ओट्स

आकार

१६ वा ३२ आउन्स (oz)

ब्रान्ड



Best Choice



Bob's Red Mill



Hodgson Mill



Mom's Best



Ralston Foods

किन्नका लागि ठीक

- छिटो, रोल गरिएका र पुरानो-शैलीको ओट्स

नकिन्नुहोस्

- इन्स्ट्यान्ट वा एकल प्याकेटहरू
- स्टिलले काटेको ओट्स
- अर्ग्यानिक
- थोक
- मिश्रित चिनी, चिल्लो पदार्थ, तेल नुन वा मसला



ओटमिल सिरियल वा सग्लो अन्न के हो?

यो दुइटै हो! WIC बाट किनमेल गर्दा सम्झिनुहोस्:

- आफ्ना सिरियल लाभहरूलाई एक छाक खान मिल्ने इन्स्ट्यान्ट ओटमिल प्याकेट किन्न प्रयोग गर्नुहोस्।
- आफ्ना सग्लो अन्नका लाभहरूलाई अन्य किसिमको ओट्स (बाकस, ब्याग वा टब) किन्न प्रयोग गर्नुहोस्।

ब्रेकफास्ट सिरियल

आकार

८ आउन्स (oz) वा ठूलो

* = सग्लो अन्न सिरियलहरू

ब्रान्ड

GENERAL MILLS



Wheaties*



Kix*



Berry Berry Kix*



Honey Kix*



Chex Wheat*



Chex Corn



Chex Rice



Chex Blueberry



Chex Cinnamon



Chex Vanilla



Total Whole Grain*



Cheerios*



MultiGrain
Cheerios*



Fiber One
Honey Clusters*

KELLOGGS



All-Bran Complete
Wheat Flakes*



Special K
Original



Corn Flakes



Crispix

POST



Almonds



Honey Roasted



Whole Grain
Honey Crunch*



Pecan Maple
Brown Sugar



Grape-nuts
Original*



Grape-nuts
Flakes*



Great Grains Banana
Nut Crunch*

QUAKER



Oatmeal Squares
Brown
Sugar*



Cinnamon*



Life*



Simple Granola*

SUNBELT BAKERY

स्टोर ब्रान्ड



ब्रान्ड

Best Choice, Food Club, Great Value, Kiggins, Kroger, Malt-O-Meal, Market Pantry, Our Family, Ralston, Shurfine, Signature Select, Western Family



ब्रान्ड

Always Save, Best Choice, Food Club, Great Value, Kiggins, Malt-O-Meal (Frosted Mini-Spooners), Our Family, Ralston, Shurfine, Western Family

नकिचुहोस्

- एक छाक खाने प्याकेट (ओटमिलबाहेक)
- अर्ग्यानिक
- सूचीकृत नगरिएको मसला

हट सिरियल

CREAM OF RICE



स्टोभटप



इन्स्टयान्ट



CREAM OF WHEAT



Original
१ मनि ट



Original
२ १/२ मनि ट



Original
इन्स्टयान्ट



Whole Grain *
२ १/२ मनि ट

MALT-O-MEAL



अनफ्रलेबरड

MAYPO



मेपल
फ्रलेबरड *

स्टोर ब्रान्ड ओटमिल



ब्रान्ड

Best Choice, Food Club, Kroger, Our Family, Ralston, Shurfine, Signature Select, Quaker, Western Family एकल प्याकेट, सादा, बास्ना नभएको*

नकिन्नुहोस्

- एक छाक खाने प्याकेट (ओटमिलबाहेक)
- अर्ग्यानिक
- सूचीकृत नगरिएको मसला

किनमेल सुझाव



जम्मा ३६ आउन्स



जम्मा ३६ आउन्स



जम्मा ३६ आउन्स

आकार

कार्ट, आधा-ग्यालन वा ग्यालन

ब्रान्ड

उपलब्ध भए स्टोर ब्रान्ड स्टोर ब्रान्ड उपलब्ध नभएमा दूधको राष्ट्रिय ब्रान्ड

परिवार खाद्य

लाभ सूचीमा सूचीकृत चिल्लोपदार्थको मात्रा किन्नुहोस्:

- १% (कम चिल्लो) वा स्किम (चिल्लोरहित)
- होल

किन्नका लागि ठीक

- ताजा, बट्टाबन्द, पाउडर गरिएको
- प्लास्टिक र पेपर कार्टुन
- युएचटि दीर्घजीवन
- मोही
- क्याल्सियम मिश्रित
- ल्याक्टोज-मुक्त जुनसुकै ब्रान्ड
- मेयेनबर्ग बास्नाको दूध

नकिन्नुहोस्

- बास्नादार दूध
- काँचो दूध
- अर्ग्यानिक
- बदाम, नरिवल, चामल, ओट वा अन्य अनाजबाट बनाइएका "दूध"को पेय पदार्थ

किनमेल सुझाव

ताजा वा युएचटि दूध

१ ग्यालन



= १.० ग्यालन

१/२ ग्यालन +
१ कार्ट



= .७५ ग्यालन

१/२ ग्यालन



= .५ ग्यालन

१ कार्ट



= .२५ ग्यालन

क्यान गरिएको दूध



१२ आउन्स क्यान
= ०.२५ ग्यालन

पाउडर दूध



४ पाउन्ड (६४ आउन्स) = ५.० ग्यालन
३२ आउन्स बाक्स = २.५ ग्यालन
२५.६ बाक्स = २.० ग्यालन
९.६ आउन्स प्याकेज = ०.७५ ग्यालन
३.२ आउन्स प्याकेज = ०.२५ ग्यालन
१२ आउन्स क्यान पाउडर मेयेनबर्ग बास्नाको दूध = ०.७५ ग्यालन

दही

आकार

३२ आउन्स (oz) टब्स मात्र

परिवार खाद्य लाभ सूचीमा सूचीकृत चिल्लोपदार्थको मात्रा किन्नुहोस्:

- चिल्लोरहित वा कम चिल्लो
- होल

ब्रान्ड

होल



- सादा
- भनिला



- सादा



- सादा
- स्ट्रबेरी
- भनिला



- सादा भनिला



- सादा



- सादा
- भनिला



- सादा



- सादा
- स्ट्रबेरी
- भनिला



- सादा
- भनिला



- सादा



- ग्रीक सादा

चिल्लोरहित र कम चिल्लो



- ग्रीक सादा चिल्लोरहित
- ग्रीक भनिला चिल्लोरहित
- सादा चिल्लोरहित
- स्ट्रबेरी कम चिल्लो
- भनिला कम चिल्लो



- ग्रीक मिश्रित आरू चिल्लोरहित
- ग्रीक मिश्रित स्ट्रबेरी चिल्लोरहित
- ग्रीक सादा चिल्लोरहित
- ग्रीक भनिला चिल्लोरहित
- ग्रीक सादा कम चिल्लो



- ग्रीक सादा चिल्लोरहित
- ग्रीक सादा कम चिल्लो
- सादा कम चिल्लो
- भनिला कम चिल्लो



- सादा चिल्लोरहित
- सादा कम चिल्लो
- आरू कम चिल्लो
- रास्पबेरी कम चिल्लो
- भनिला कम चिल्लो



- ग्रीक सादा चिल्लोरहित



- ग्रीक सादा चिल्लोरहित
- सादा चिल्लोरहित
- मिश्रित स्ट्रबेरी कम चिल्लो
- मिश्रित भनिला कम चिल्लो
- आरू कम चिल्लो
- सादा कम चिल्लो
- रास्पबेरी कम चिल्लो



- सादा चिल्लोरहित
- ग्रीक सादा चिल्लोरहित
- ग्रीक भनिला चिल्लोरहित
- आरू कम चिल्लो
- स्ट्रबेरी कम चिल्लो
- स्ट्रबेरी-केरा कम चिल्लो
- भनिला कम चिल्लो



- सादा चिल्लोरहित
- ग्रीक सादा चिल्लोरहित
- मिश्रित भनिला कम चिल्लो
- सादा कम चिल्लो
- भनिला कम चिल्लो



- सादा कम चिल्लो
- भनिला कम चिल्लो



- ग्रीक सादा चिल्लोरहित
- ग्रीक भनिला चिल्लोरहित
- सादा चिल्लोरहित
- भनिला चिल्लोरहित
- आरू कम चिल्लो
- स्ट्रबेरी कम चिल्लो
- भनिला कम चिल्लो



- सादा चिल्लोरहित
- भनिला कम चिल्लो



- सादा चिल्लोरहित
- भनिला चिल्लोरहित
- सादा कम चिल्लो
- भनिला कम चिल्लो



- ग्रीक सादा चिल्लोरहित
- ग्रीक भनिला चिल्लोरहित



- सादा चिल्लोरहित
- भनिला चिल्लोरहित
- सादा कम चिल्लो



- सादा चिल्लोरहित
- भनिला चिल्लोरहित



- ग्रीक सादा चिल्लोरहित
- ग्रीक भनिला चिल्लोरहित
- सादा चिल्लोरहित
- भनिला चिल्लोरहित
- ब्लुबेरी कम चिल्लो
- आरू कम चिल्लो
- स्ट्रबेरी कम चिल्लो
- भनिला कम चिल्लो



- ग्रीक सादा चिल्लोरहित
- ग्रीक स्ट्रबेरी चिल्लोरहित
- ग्रीक भनिला चिल्लोरहित
- ग्रीक सादा कम चिल्लो



- सादा चिल्लोरहित
- भनिला चिल्लोरहित
- मिश्रित भनिला कम चिल्लो
- सादा कम चिल्लो
- भनिला कम चिल्लो



- ग्रीक सादा चिल्लोरहित
- ग्रीक भनिला चिल्लोरहित



- सादा कम चिल्लो
- भनिला बिन चिल्लोरहित



- सादा कम चिल्लो
- स्ट्रबेरी कम चिल्लो
- भनिला कम चिल्लो



- सादा चिल्लोरहित
- ब्लुबेरी कम चिल्लो
- आरू कम चिल्लो

- स्ट्रबेरी कम चिल्लो
- स्ट्रबेरी-केरा कम चिल्लो
- भनिला कम चिल्लो

नकिन्नुहोस्

- सादा, भनिला वा सूचीकृत फलफूलदेखि बाहेकको स्वाद
- ४० ग्राम चिनीभन्दा बढी/कप
- बाख्रा, सोय, वा गैर-दूग्ध
- ग्रानोला, मह, बदाम वा क्यान्डीका टुक्राहरूजस्ता मिसाइएका वा थप गरिएका
- पिउनयोग्य
- अर्थात्क
- कृत्रिम गुलियो (स्टेभिया, सुक्रालोज वा एससुलफेम)
- एक छाकका (कप)

चीज



ढिका र कोरेको

आकार

१ वा २ पाउन्डका प्याकेजहरू
(१६ र ३२ आउन्स)

ब्रान्ड

स्टोर ब्रान्ड मात्र

किनमेल सुझाव

कोरेको चीज किनमेल गर्दा, यी आम स्टोर ब्रान्डहरू हेर्नुहोस्:



Best Choice



Food Club



Freedom's
Choice



Great Value



Kroger



Lucerne



Market Pantry



Moovelous



Our Family



Shurfine



Western Family

स्ट्रिड मोजारेला

आकार

१ पाउन्ड (१६ आउन्स (oz))

ब्रान्ड

स्टोर ब्रान्ड मात्र

किनमेल सुझाव

स्ट्रिड चीज किनमेल गर्दा, यी आम स्टोर ब्रान्डहरू हेर्नुहोस्:



Best Choice



Coburn Farms



Food Club



Lucerne



Shurfine



Western Family

किनका लागि ठीक

- अमेरिकन (सेतो, पहेँलो, चाना पारिएको)
- मोनेटरी ज्याक
- चेडार
- कोल्बी
- कोल्बी ज्याक
- मोजारेला (पूर्ण, आंशिक स्किम)
- म्युएन्स्टर
- स्विस्
- सूचीकृत चीजका मिश्रणहरू

नकिन्नुहोस्

- चीज खाद्य, उत्पादन वा स्प्रेड
- एकल बेरिएको चीज (स्ट्रिड चीजबाहेक)
- बास्नादार, आयातित वा डेलि चीज
- अर्ग्यानिक
- चाना पारिएको (अमेरिकनबाहेक)
- पिपर ज्याक

सोय

आकार

कार्ट, आधा-ग्यालन

ब्रान्ड



8th Continent
Original
(आधा-ग्यालन)
रेफ्रिजरेट गरिएको



8th Continent
Vanilla
(आधा-ग्यालन)
रेफ्रिजरेट गरिएको



Great Value
Original
(आधा-ग्यालन)
रेफ्रिजरेट गरिएको



Pacific
Ultra Soy Original
(कार्ट)
दराजमा राख्दा नसङ्गे



Silk Original
(कार्ट र आधा-ग्यालन) रेफ्रिजरेट
गरिएको र दराजमा राख्दा नसङ्गे

नकिन्नुहोस्

• फ्लेबर्स चित्रमा छैनन्

• लाइट

तोफु

आकार

१ पाउन्ड (१६ आउन्स (oz))

ब्रान्ड



- फर्म
- एक्स्ट्रा फर्म

Azumaya



- मिडियम फर्म
- फर्म
- एक्स्ट्रा फर्म

House Premium

किन्नका लागि ठीक

- ताजा
- रेफ्रिजरेट गरिएको
- पानीमा प्याक गरिएको

नकिन्नुहोस्

- अर्ग्यानिक
- मिश्रित चिनी, नुन, मसला, चिल्लो पदार्थ वा तेल

अन्डा

आकार

दर्जन

ब्रान्ड

उपलब्ध भए स्टोर ब्रान्ड स्टोर ब्रान्ड
उपलब्ध नभएमा राष्ट्रिय ब्रान्ड

किन्नका लागि ठीक

- ठूलो मध्यम र सानो
- ग्रेड ए र एए सेतो अन्डा

नकिन्नुहोस्

- ब्राउन
- अर्ग्यानिक, रेन्जरहित वा केजरहित
- बढी ठूलो वा जुम्बो
- स्पेसियालिटी अन्डा (पास्चराइज गरिएको वा फोर्टिफाइ गरिएको/भिटामिन इ, डिएचए वा ओमेगा ३ले समृद्ध)

क्यान गरिएको माछा

आकार

२.५ आउन्स (oz) देखि ३० आउन्स (oz) सम्म

ब्रान्ड

जुनसुकै ब्रान्ड

किन्नका लागि ठीक

चङ्क हलुका ट्युना र पिङ्क सालमन

- क्यानहरू वा पाउचहरू
- मल्टीप्याकहरू
- पानी वा तेलमा प्याक गरिएका

सार्डिन्स

- क्यानहरू
- मल्टीप्याकहरू
- मिश्रित मसला (तोरी, कागती र गोलभेंडा सस)

नकिन्नुहोस्

- अल्बाकोर, चङ्क ह्वाइट वा सोलिड ह्वाइट ट्युना
- ब्लुब्ल्याक, सोकि, रेड किड वा कोहो सालमन
- अर्ग्यानिक

पिनट बटर/सिमी

पिनट बटर

पिनट बटर/सिमी

सुक्खा र/वा क्यान गरिएको सिमी

किन्ने तरिका



४ क्यान

१ ब्याग

१ जार

पिनट बटर

आकार

१६ देखि १८ आउन्स (oz)

ब्रान्ड

जुनसुकै ब्रान्ड

किन्नका लागि ठीक

- क्रन्ची, एक्स्ट्रा क्रन्ची, क्रिमी र स्मूथ
- ह्विप्ड
- प्राकृतिक
- नियमित, कम-नुन र नुन घटाइएको
- नियमित, कम-चिनी र चिनी घटाइएको

नकिन्नुहोस्

- स्प्रेडहरू
- चिल्लो घटाइएको
- मसला, मह वा जेली मिश्रित
- स्क्रीज ट्युबहरू
- अर्ग्यानिक
- अन्य बदाम बटरहरू (बदाम वा काजु बटरसहित)

सुक्खा सिमी

आकार

१ पाउन्ड (१६ आउन्स (oz)) वा

२ पाउन्ड (३२ आउन्स (oz)) ब्यागहरू

ब्रान्ड

जुनसुकै ब्रान्ड

किन्नका लागि ठीक

कुनै पनि किसिमका मसलारहित सुक्खा सिमी, मटर र मुसुरो

नकिन्नुहोस्

- मसला मिश्रित
- अर्ग्यानिक
- सुप वा सुप मिश्रण

क्यान गरिएको सिमी

आकार

१५ देखि १६ आउन्स (oz)

ब्रान्ड

जुनसुकै ब्रान्ड

किन्नका लागि ठीक

- नियमित, कम-नुन र नुन-रहित
- कालो सिमी
- काला आँखे मटर
- घ्यु सिमी
- बोडी
- गार्बान्जो सिमी (काबुली चना)
- ग्रेट नर्थन सिमी
- राजमा (सेतो, रातो)
- मुङ
- मुसुरो
- बकुला सिमी
- सेतो सिमी
- पिन्टो सिमी
- रातो सिमी
- दलेको मटर
- भटमास

नकिन्नुहोस्

- भुटेको सिमी, पुन फ्राइगरेको सिमी, वा चिली सिमी
- सुप वा सुप मिश्रण
- मसला, चिल्लो, तेल वा मासु मिश्रित
- अर्ग्यानिक

१००% जुस

१२ आउन्स फ्रोजन क्यान वा ४८ आउन्स बोतल

१२ आउन्स फ्रोजन क्यान

आकार

११.५ वा १२ आउन्स (oz) फ्रोजन क्यान

ब्रान्ड

विशेष आइटमलाई तल सूचीकृत गरिएको

सुन्तला र मौसमी

स्टोर ब्रान्ड मात्र



स्याउ, अङ्गुर, भुइँकटहर र भुइँकटहर-सुन्तला



ALWAYS SAVE
स्याउ
अङ्गुर



BEST CHOICE
स्याउ
अङ्गुर



DOLE
भुइँकटहर
भुइँकटहर-
सुन्तला



FOOD CLUB
स्याउ
अङ्गुर



GREAT VALUE
स्याउ
अङ्गुर



KROGER
स्याउ
अङ्गुर
भुइँकटहर



LANGERS
स्याउ
अङ्गुर
भुइँकटहर



MARKET PANTRY
स्याउ
अङ्गुर



OLD ORCHARD
स्याउ
अङ्गुर
भुइँकटहर
भुइँकटहर-सुन्तला



SENECA
स्याउ
अङ्गुर



SHURFINE
स्याउ



**SIGNATURE
SELECT**
स्याउ



TIPTON GROVE
स्याउ



TREE TOP
स्याउ



WELCH'S
स्याउ
अङ्गुर



**WESTERN
FAMILY**
स्याउ
अङ्गुर

४८ आउन्स बोतल

आकार

४८ आउन्स प्लास्टिक बोतल

सागसब्जी



SHURFINE

किन्नका लागि ठीक

- फ्रोजन ११.५-१२ आउन्स (oz) को क्यानमा
- क्याल्सियम र भिटामिन डि मिश्रित
- पल्प र पल्परहित
- सेतो, गुलाबी, रातो र गाढा रातो मौसमी
- बैजनी, रातो र सेतो अङ्गुर
- नियमित, मसलादार वा कम-सोडियममा सागसब्जी

नकिन्नहोस्

- १००% जुसभन्दा कम
- मिश्रित जुसहरू
- सिसाका बोतलहरू
- अर्ग्यानिक
- मिश्रण जुसहरू सूचीकृत छैनन्
- पास्चराइज नगरिएको

१००% जुस

६४ आउन्स बोतल

६४ आउन्स बोतल

आकार

६४ आउन्स (oz)
प्लास्टिक बोतल

ब्रान्ड

विशेष आइटमलाई तल
सूचीकृत गरिएको

सुन्तला र मौसमी

स्टोर ब्रान्ड मात्र



स्याउ, अङ्गूर, भुइँकटहर, गोलभेंडा र सागसब्जी



ALWAYS SAVE

स्याउ
अङ्गूर



APPLE & EVE

स्याउ



BEST CHOICE

स्याउ
अङ्गूर
अनारस
(भुइँकटहर)
सागसब्जी
टमाटर



CAMPBELL'S

टमाटर



DIANE'S GARDEN

सागसब्जी



FOOD CLUB

स्याउ
अङ्गूर
अनारस
(भुइँकटहर)
सागसब्जी
टमाटर



GREAT VALUE

स्याउ
अङ्गूर
सागसब्जी
टमाटर



JUICY JUICE

स्याउ
अङ्गूर



KROGER

स्याउ
अङ्गूर
अनारस
(भुइँकटहर)
सागसब्जी



LANGERS

स्याउ
अङ्गूर
अनारस (भुइँकटहर)
सागसब्जी
टमाटर



MARKET PANTRY

स्याउ
अङ्गूर
सागसब्जी
टमाटर



MOTTS

स्याउ



OLD ORCHARD

स्याउ
अङ्गूर



OUR FAMILY

स्याउ
अङ्गूर
सागसब्जी



SENECA

स्याउ



SESAME STREET

स्याउ



SIGNATURE SELECT

स्याउ
अङ्गूर
अनारस (भुइँकटहर)
सागसब्जी
टमाटर



SHURFINE

अनारस
(भुइँकटहर)
सागसब्जी
टमाटर



TIPTON GROVE

स्याउ
अङ्गूर



TREE TOP

स्याउ



V8

सागसब्जी



WELCH'S

अङ्गूर



WESTERN FAMILY

स्याउ
अङ्गूर
अनारस (भुइँकटहर)

किन्नका लागि ठीक

- ६४ आउन्स सुन्तला वा मौसमी जुस रेफ्रिजरेट गरिएका प्लास्टिक बोतल वा रेफ्रिजरेट गरिएका कार्टुनमा
- क्याल्सियम र भिटामिन डि मिश्रित
- गुदी र गुदीरहित
- सेतो, गुलाबी, रातो र गाढा रातो मौसमी
- बैजनी, रातो र सेतो अङ्गूर
- नियमित, मसलादार वा कम-सोडियम भएका सागसब्जी र गोलभेंडा

नकिन्नुहोस्

- अर्गानिक
- मिश्रण जुसहरू सूचीकृत छैनन्
- सिसाका बोतलहरू
- पास्चराइज नगरिएको

यदि WIC लाभहरूमा "जुस-सुविधा प्याक" सामेल छ भने निम्न कुरा किन्नुहोस्: सुन्तला, मौसमी, सुन्तला-मौसमी (कुनै पनि ब्रान्ड) वा सागसब्जी (भि८) भुइँकटहर (डोल), भुइँकटहर-सुन्तला (डोल) का एक छक हुने (क्यान, बोतल वा बाकस)।

बच्चा खाद्य

नाबालक फलफूल र सागसब्जीहरू

आकार

४ आउन्स (oz)

ब्रान्ड



Beech-Nut Classics



Beech-Nut Organic



Beech-Nut Naturals



Earth's Best Organic



Gerber



Gerber Natural



गर्बर अर्ग्यानिक



Happy Baby Organics



O Organics



Tippy Toes



Tippy Toes Organic अर्ग्यानिक

किन्नका लागि ठीक

- अर्ग्यानिक
- मिश्रित फलफूल र सागसब्जी
- ग्लासमा वा प्लास्टिकमा
- मल्टिप्याक (जस्तै २-प्याक = २ जार्स)

नकिन्नहोस्

- डिएचए वा एआरए मिश्रित
- चिनी, नुन, स्टार्च, मैदा, सिरियल, चामल, पास्ता, नूडल्स वा मासु मिश्रित
- ग्राजुएट्स, डाइनेर्स वा थर्ड फुड्स
- डेसर्ट, कस्टर्ड वा दही
- पाउचहरू

नाबालक सिरियल

आकार

८ आउन्स (oz)

किन्नका लागि ठीक

- चामल
- ओटमिल
- सग्लो गहुँ
- मिश्रित अनाज
- मल्टिग्रेन
- जौ

ब्रान्ड

बीच-नट, गर्बर

नकिन्नहोस्

- अर्ग्यानिक
- फलफूल वा फर्मुला मिश्रित
- जारमा
- डिएचए वा एआरए मिश्रित



नाबालक मासु

आकार

२.५ आउन्स (oz)

ब्रान्ड



Beech-Nut Classics



Earth's Best Organic



Gerber



O Organics



Tippy Toes



Tippy Toes Organic

किन्नका लागि ठीक

- अर्ग्यानिक
- ब्रोथ वा ग्रेभीसहित
- ग्लासमा वा प्लास्टिकमा
- मल्टिप्याक (जस्तै २-प्याक = २ जार्स)

नकिन्नहोस्

- डिएचए वा एआरए मिश्रित
- चिनी, नुन, चामल, पास्ता, नूडल्स, फलफूल वा सागसब्जी मिश्रित
- ग्राजुएट्स, डाइनेर्स वा थर्ड फुड्स
- पाउचहरू

नाबालक फर्मुला

WIC परिवार खाद्य लाभ सूचीमा भएको आइरन-मिश्रित आकार, ब्रान्ड र रूप (पाउडर, गाढा वा ख्वाउन तयार) किन्नहोस्।

प्रतिस्थापन होइन।

नकिन्नहोस्

- अर्ग्यानिक
- कम-आइरन भएको फर्मुला

तपाईंको डब्लुआइसी कार्डबाट eWIC कार्ड



सुरु गर्ने

कार्ड प्रयोग गर्नुभन्दा अगाडि कुनै ४-अङ्कको व्यक्तिगत पहिचान नम्बर (PIN) छान्नुहोस्।

PIN छान्नका लागि:

- www.ebtedge.com मा लग इन गरेर आफ्नो १६-अङ्कको कार्ड नम्बर राख्नुहोस्।

- वा -

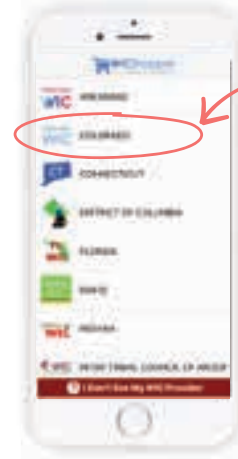
- १-८४४-२३४-४९५० मा स्वचालित फोनलाइनमा फोन गर्नुहोस्।

निःशुल्क WICSHOPPER एप डाउनलोड गर्नुहोस्

निःशुल्क WICShopper एपद्वारा तपाईंले आफ्नो स्मार्टफोनमा तपाईंलाई उपलब्ध खाद्य लाभहरू हेर्न, WIC स्वीकृत खाद्यहरू पहिचान गर्नका लागि उत्पादनहरूलाई स्क्यान गर्न, WIC क्लिनिकहरू र WIC-स्वीकृत स्टोरहरू पत्ता लगाउन र परिकार विधिहरू हेर्न सक्नुहुन्छ।



1 एपस्टोरबाट WICSHOPPER एप डाउनलोड गर्नुहोस्।



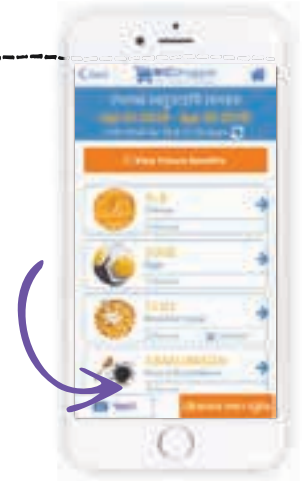
2 आफ्नो WIC एजेन्सीमा कोलोराडो छनोट गर्नुहोस्।

3 आफ्नो eWIC कार्ड रजिस्टर गर्नुहोस्।

तपाईंको eWIC कार्डको अगाडि भएको १६-अङ्कको सङ्ख्या प्रयोग गरेर दर्ता गर्नुहोस्।

4 आफ्ना लाभहरू हेर्नुहोस्

एपबाटै आफ्ना वर्तमान लाभहरू, खाद्यसूची, परिकार विधिहरू र बढी हेर्नुहोस्!



5 उत्पादनहरू स्क्यान गर्नुहोस्

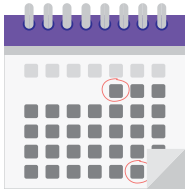
तपाईंले किनमेल गर्दा WIC-स्वीकृत खाद्यहरू पहिचान गर्नका लागि उत्पादनका बार कोडहरू स्क्यान गर्नुहोस्।

आफ्नो WIC खाद्य बचत जानुहोस्

कस्ता खाद्य लाभहरू उपलब्ध छन् ?

तपाईंले क्लिनिकमा प्राप्त गरेको परिवार खाद्य लाभहरूको सूचीले प्रत्येक महिनाका लागि तपाईंको परिवारको खाद्य लाभहरू देखाउँछन्।

Item	Quantity	Unit
Whole Milk	1	Quart
2% Milk	1	Quart
1% Milk	1	Quart
Nonfat Milk	1	Quart
Whole Milk	1	Quart
2% Milk	1	Quart
1% Milk	1	Quart
Nonfat Milk	1	Quart
Whole Milk	1	Quart
2% Milk	1	Quart
1% Milk	1	Quart
Nonfat Milk	1	Quart
Whole Milk	1	Quart
2% Milk	1	Quart
1% Milk	1	Quart
Nonfat Milk	1	Quart
Whole Milk	1	Quart
2% Milk	1	Quart
1% Milk	1	Quart
Nonfat Milk	1	Quart



तपाईंका खाद्य लाभहरू महिनाको पहिलो दिनको १२:०१ बजे सुरु हुन्छन् र महिनाको अन्तिम दिनको मध्यरातमा सकिन्छन्।



खर्च नगरिएका खाद्य लाभहरू अर्को महिनामा लगेर खर्च गर्न सकिनेछैन।

मैले सबैभन्दा अपटुडेट (अध्यावधिक) खाद्य बचत कसरी जान्न सक्छु?

तपाईंको पछिल्लो WIC किनमेल रसिदको पुछारमा हेर्नुहोस्। त्यसले तपाईंको बाँकी खाद्य लाभहरू र म्याद समाप्को मिति देखाउँछ।

- वा -



WIC सपर एपमा "मेरा लाभहरू (My Benefits)" विकल्प प्रयोग गर्नुहोस्।

- वा -

www.ebtedge.com मा आफ्नो खाद्य बचत जाँच्नुहोस्।

- वा -

फोन गर्नुहोस् **१-८४४-२३४-४९५०**।

- वा -

क्यासियरलाई आफ्नो खाद्य बचत जाँच भन्नुहोस्।

चेकआउट (भुक्तानी स्थल) मा

- तपाईंले आफ्नो WIC खाद्य अन्य खाद्यहरूबाट छुट्याइरहन जरुरी छैन, तर यसले तपाईंलाई कुन खाद्य WIC ले भुक्तानी गरेर र कुन अन्य भुक्तानीबाट किनेको हो भन्ने छुट्याउन मद्दत गर्नेछ।
- तपाईंको एसएनएपि कार्डसहित अन्य सबै किसिमका भुक्तानीहरू पहिले आफ्नो eWIC कार्ड प्रयोग गर्नुहोस्।
- आफ्नो eWIC कार्ड स्वाइप गर्नुहोस् र मागेपछि आफ्नो PIN राख्नहोस्।
- आफ्नो WIC खरिद ठीक भए नभएको जाँच गर्नुहोस्।
- आफ्नो रसिद सुरक्षित राख्नहोस्। यसले तपाईंको बाँकी खाद्य बचत देखाउँछ र यदि कुनै मुद्दा उठ्यो भने तपाईंको WIC कार्यालयलाई मद्दत गर्न सक्छ।

तपाईंको रसिद पढ्ने

COLORADO GROCERY STORE
100 SW COLORADO STREET
DENVER, CO 80246

STORE ID: WICW06
TERM ID: WIC06001
CLERK ID: 999
DATE & TIME: 4/22/2019 10:10AM
SEQ NUMBER: 034
CARD: *****00007
AUTH CODE: 123499

WIC PURCHASE

QTY	UNITS	DESCRIPTION	PRICE
18	OZ	Breakfast Cereal	54.99
2.50	SS	Fruits & Veg	52.50
PURCHASE SUBTOTAL			7.49
DISCOUNT APPLIED			0.00
APPROVED PURCHASE TOTAL			7.49
BALANCE DUE - 0.00			
WIC EBT BENEFIT BALANCE			
QTY	UNITS	DESCRIPTION	
1	LB	Cheese	
1	DOZ	Eggs	
24	OZ	Breakfast Cereal	
1	JBC	Peanut Butter/Beans	
32	OZ	WW Bread or Whole Grains	
2.75	GAL	1% Skim milk - all auth	
2	BTL	64 oz Juice	
3.50	SSS	Fruit and Vegetables	
1	QT	Yogurt - nonfat/lowfat	
BENEFITS EXPIRE AT MIDNIGHT ON 4-30-19			
....CARD HOLDER COPY....			
....PLEASE SAVE THIS RECEIPT....			

- 1 तपाईंले भर्खर खरिद गरेका खाद्यहरूको सूची।
- 2 WIC खरिद कूल जम्मा र दिइएका कुनै छूटहरू (कुपन, स्टोर छूट आदि)।
- 3 तपाईंले सो महिनाका लागि बाँकी रहेका WIC खाद्यहरू अन्तिम दिनमा खरिद गर्न सक्नुहुनेछ।
- 4 तपाईंले यस महिनामा किन्न बाँकी रहेका WIC खाद्यहरू।

आफ्नो कार्ड सुरक्षित राख्नुहोस्।



आफ्नो पिन सुरक्षित राख्नुहोस्

१. आफ्नो कार्डमा वा कार्डसँग राखेको कुनै पनि वस्तुमा पिन नलेख्नुहोस्।
२. आफूले विश्वास गरेको व्यक्तिसँग मात्र आफ्नो पिन र आफ्नो eWIC कार्ड दिने-लिने गर्नुहोस्।
३. यदि तपाईं लगालग चारपल्टसम्म गलत पिन राख्नुभयो भने, तपाईंको कार्ड मध्यरातसम्मका लागि बन्द हुनेछ।
४. यदि तपाईंले आफ्नो पिन बिर्सिनुभयो भने, १-८४४-२३४-४९५० मा फोन गरेर कार्ड बन्द हुनु अगावै परिवर्तन गर्नुहोस्।

आफ्नो कार्ड सुरक्षित राख्नुहोस्

१. आफ्नो कार्ड राख्नुहोस्; भविष्यका WIC लाभहरू तपाईंको कार्डमा थप हुनेछन्।
२. तपाईं हरेक पल्ट WIC कार्यालय आउँदा आफ्नो कार्ड लिएरै आउनुहोस्।
३. आफ्नो कार्डलाई चुम्बकहरू र सेल फोनहरूजस्ता इलेक्ट्रोनिक सामानहरूबाट टाढै राख्नुहोस्।
४. यदि तपाईंको कार्ड हरायो, चोरी भयो वा क्षति भयो भने, पहिले आफ्नो पिन परिवर्तन गर्नुहोस् र अर्को कार्ड लिनका लागि आफ्नो WIC क्लिनिकमा सम्पर्क राख्नुहोस्।

पिनको व्यवस्थापन र कार्डका मुद्दाहरू

यदि मेरो पिनले काम गरेन भने के हुन्छ?

- आफ्नो पिन परिवर्तन गर्नका लागि १-८४४-२३४-४९५० मा फोन गर्नुहोस्।
- यदि तपाईंले आफ्नो पिन लगालग चार पटकसम्म गलत राख्नुभयो भने, तपाईंको कार्ड मध्यरातसम्म बन्द हुनेछ।
- यदि तपाईंसँग कुनै प्रश्नहरू भए आफ्नो WIC क्लिनिकमा फोन गर्नुहोस्।

यदि कुनै वस्तु WIC खाद्यमा सामेल छैन भने के हुन्छ ?

- खाद्य स्वीकृत भएको र सही आकार तथा ब्रान्ड भएको निश्चित गर्न आफ्नो WICshopper एप वा खाद्यसूची जाँच गर्नुहोस्।
- आफूसँग पर्याप्त खाद्य लाभहरू बाँकी रहेको हेर्न आफ्नो बाँकी बचत जाँच्नुहोस्।
- यदि तपाईंलाई कुनै खाद्य स्वीकृत हुनुपर्ने तर त्यस्तो भइरहेको छैन जस्तो लाग्छ भने, बार कोड/युपिसि र अगाडि र पछाडिको लेबलको फोटो खिच्नुहोस् र आफ्नो स्थानीय WIC क्लिनिकमा लानुहोस्।
- यदि खाद्य लेखिएको छ र WIC स्वीकृत छैन भने, त्यसलाई खाली गराउन भन्नुहोस् वा अन्य भिन्न भुक्तानीद्वारा किन्नुहोस्। यदि तपाईंले आफैं यी खाद्यहरू खरिद गर्नुभयो भने, WIC ले त्यसको प्रतिपूर्ति दिनेछैन।
- यदि तपाईंसँग प्रश्नहरू छन् भने आफ्नो स्थानीय WIC क्लिनिकमा सम्पर्क राख्नुहोस्।

आफ्नो WIC क्लिनिकमा फोन गर्नुहोस् यदि:

तपाईंलाई अपोइन्टमेन्ट टुङ्गो गर्नु वा सार्नु छ भने।

- तपाईंको eWIC कार्ड हरायो, चोरी भयो वा क्षति भयो भने।
- तपाईंसँग WIC खाद्यहरू वा रकमहरूबारे प्रश्नहरू छन् भने।
- तपाईं बसाइँ सर्नुभयो वा तपाईंले आफ्नो ठेगाना परिवर्तन गर्नुभयो भने।

सम्भावित

WIC कार्यक्रम जालसाजी र दुरुपयोगका सरोकारहरू १-८००-४२४-९१२१ मा वा www.usda.gov/oig/hotline.htm मा उजुरी गर्नुहोस्।

आफ्नो eWIC कार्ड कसरी प्रयोग गर्ने भन्नेबारे भिडियो हेर्नका लागि <https://www.youtube.com/watch?v=7wLqd9KNNwY&feature=youtu.be> मा जानुहोस्।

फेडेरल नागरिक अधिकार कानून र अमेरिकी कृषि विभाग (युएसडिए) नागरिक अधिकार नियमनहरू तथा नीतिहरूअनुसार, युएसडिए, यसका एजेन्सीहरू, कार्यालयहरू, र कर्मचारीहरू, र युएसडिए कार्यक्रमहरूमा सहभागी हुने वा सञ्चालन गर्ने संस्थाहरूलाई जात, रङ्ग, उत्पत्ति राष्ट्र, लिङ्ग, असक्तता, उमेर वा युएसडिएले सञ्चालन गरेका वा अनुदान दिएका कुनै कार्यक्रम वा क्रियाकलापहरूमा गरेका नागरिक अधिकार क्रियाकलापहरूको प्रतिहिंसा वा प्रतिकारका लागि विभेद गर्न निषेध गरिएको छ।

असक्तता भएका व्यक्तिहरू, जसलाई कार्यक्रम जानकारीका लागि वैकल्पिक सञ्चार माध्यम (जस्तै: ब्रेल, ठूलो छाप, अडियोटेप, अमेरिकी साङ्केतिक भाषा आदि) को आवश्यकता पर्छ, उहाँहरूले आफूले सुविधाहरूका लागि आवेदन गरेको एजेन्सी (राज्य वा स्थानीय) मा सम्पर्क राख्नपर्नेछ। बहिंरा, सुस्त श्रवण, वा बोलीको दुर्बलता भएका व्यक्तिहरूले युएसडिएलाई (८००) ८७७-८३३९ मा फेडेरल रिले सभिसमार्फत सम्पर्क राख्न सक्नुहुनेछ। यस अतिरिक्त कार्यक्रम जानकारी अङ्ग्रेजीदेखि अन्य भाषाहरूमा पनि उपलब्ध गराउन सक्नेछ।

कुनै कार्यक्रममा विभेदको गुनासो उजुरी गर्नका लागि, http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.htm, मा अनलाइन पाइने युएसडिए कार्यक्रम विभेद गुनासो फाराम (एडि-३०२७) पूरा गर्नुहोस्, तथा कुनै पनि युएसडिए कार्यालयमा, वा फाराममा अनुरोध गरिएको सबै जानकारी प्रदान गर्दै युएसडिएलाई सम्बोधन गरेर एउटा पत्र लेख्नुहोस्। गुनासो फारामको एक प्रति अनुरोध गर्नका लागि (८६६) ६३२-९९९२ मा फोन गर्नुहोस्। पूरा गरिएको फाराम वा पत्र युएसडिएलाई निम्न तरिकाले बुझाउनुहोस्:

(१) हुलाक: U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410;

(२) फ्याक्स: (२०२) ६९०-७४४२; वा

(३) इमेल: program.intake@usda.gov

