

प्रभावकारी अक्टोबर 1, 2023
बिहीवार सेप्टेम्बर 30, 2024

PENNSYLVANIA WIC

खानेकुराको सूची

र किनमेल
मार्गदर्शक



विषयसूची

दूध.....	2
दही.....	3-4
चीज/सोया उत्पादनहरू.....	5-6
बालबालिका र महिलाका लागि जुस.....	7-8
सेरलहरू.....	9-10
फलफूल/सागसब्जीहरू.....	11
गेडागुडी (बिन)/क्यान्ड फिस.....	12
अण्डा/पिनट बटर.....	13
साबुत अन्न.....	14-16
शिशुका लागि खानाहरू.....	17-18

तपाईंको eWIC कार्डसँग किनमेल सुझावहरू

- तपाईंका लाभहरू महिनाको सुरुमा रातीको 12:01 बजेमा र महिनाको अन्त्यमा रातीको 11:59 बजेमा उपलब्ध हुन्छन्।
- तपाईंले एकै पटकमा सबै खानाहरू किन्नु पर्दैन। तपाईंलाई आवश्यक हुँदा तपाईंलाई चाहिएको कुरा किन्नुहोस्।
- खर्च नगरिएका लाभहरू अर्को लाभ अवधिभरी काम नगर्नुहोस्।
- तपाईंको लाभ ब्यालेन्स जान्नुहोस्। तपाईंको अन्तिम रसिद राख्नहोस् वा WICShopper एपमा "My Benefits" हेर्नुहोस्।
- कुपन र स्टोर प्रवर्द्धनहरू ("एउटा किन्नुहोस्, एउटा निःशुल्क पाउनुहोस्") तपाईंको eWIC कार्डसँग प्रयोग गर्न सकिन्छ।

चेकआउटमा:

- 1 तपाईंको eWIC कार्डमार्फत खरिद गरिएका खानाहरू तपाईंको WIC लाभ ब्यालेन्समा समावेश गरिनुपर्छ
- 2 कुनै पनि खानाहरू स्क्यान गर्नुअघि, तपाईंले eWIC कार्ड प्रयोग गरिरहनुभएको क्यासियरलाई भन्नुहोस्।
- 3 कार्ड रिडरमा आफ्नो कार्ड घुसाउनुहोस् र निर्देशनहरू पालना गर्नुहोस्। प्रणालीले तपाईंलाई तपाईंको PIN प्रविष्ट गर्न सोध्ने छ।
- 4 क्यासियरले वस्तुहरू WIC-अनुमोदित छन् र तपाईंको परिवारको फाइदाहरूमा समावेश छन् भनी पुष्टि गर्न स्क्यान गर्छन्।
- 5 तपाईंले बिक्री अन्तिम हुनुअघि तपाईंले खरिद गर्न चाहनुभएको कुरा समीक्षा र अनुमोदन गर्नुपर्छ। **तपाईंले खरिद अनुमोदन गर्नुअघि क्यासियरले तपाईंलाई रिडेम्पसन रसिदको समीक्षा गराउनुपर्छ।**
- 6 **प्रणालीले तपाईंलाई नभनेसम्म आफ्नो कार्ड बाहिर नखोज्नुहोस्!**
- 7 तपाईंले खरिद गर्नुभएका खानेकुराहरू तपाईंको eWIC कार्डबाट हटाइने छ र तपाईंले के बाँकी छ भनी देखाउने WIC समाप्त हुने ब्यालेन्स रसिद प्राप्त गर्नु हुने छ।
- 8 यदि तपाईंलाई पसलमा कुनै समस्या छ भने वा तपाईंले WICShopper एप डाउनलोड गर्नुभएको छैन भने सधैं आफ्नो WIC रसिदहरू राख्नुहोस्। अन्तिम ब्यालेन्स रसिदले तपाईंको परिवारको उपलब्ध खानाहरू देखाउँछ। WICShopper एप अपडेट हुन 48 घण्टा लाग्छ।
- 9 यदि तपाईंसँग स्टोरमा कुनै समस्या छ भने तपाईंका सबै रसिदहरू राख्नु निश्चित गर्नुहोस्। WIC क्लिनिकले उहाँहरूलाई जाँच गर्न आवश्यक हुने छ।

eWIC कार्ड सुरक्षा

- तपाईंको कार्डलाई सुरक्षित राख्नुहोस् यसलाई सुरक्षित राख्नुहोस्।
- तपाईंको PIN याद गर्नुहोस्।
- तपाईंको प्रशिक्षित WIC प्रोक्सी बाहेक अरू कसैलाई तपाईंको PIN नदिनुहोस्।
- तपाईंले आफ्ना सबै सुविधाहरू प्रयोग गरिसकेपछि आफ्नो eWIC कार्डलाई नफाल्नुहोस्।
- तपाईंको कार्ड हरायो वा चोरी भयो वा स्टोरमा काम नगरेमा, आफ्नो स्थानीय WIC क्लिनिकमा सम्पर्क गर्नुहोस्।

दूध

ग्यालन वा आधा ग्यालन

कुनै पनि ब्राण्ड

- सम्पूर्ण दूध वा घटेको फ्याट (2%) तपाईंको WIC लाभ ब्यालेन्स नहुँदासम्म कम फ्याट (1% वा 1/2%) वा स्किम। एसिडोफिलस दूध अनुमति छ। तपाईंसँग तपाईंको WIC लाभ ब्यालेन्समा एक कार्ट सूचीबद्ध भएमा मात्र केफिर र UHT दूधलाई अनुमति दिइन्छ।
- तपाईंको WIC लाभ ब्यालेन्समा भएमा ल्याक्टोज फ्री, कोषेर, बाष्पीकरण वा सुख्खा दूध किन्न सकिन्छ।

किन्न सकिँदैन:

- स्वादयुक्त दूध
 - बटरमिल्क
 - बाखाको दूध
 - अर्गानिक दूध
 - गिलासको बोतलहरूमा दूध
 - अल्ट्रा-फिल्टर दूध
 - थपिएको दूध:
 - क्याल्सियम
 - प्रोटीन
 - प्लान्ट स्टेरोल
 - भिटामिन C
 - ओमेगा-3s



अपवाद: यो तपाईंको WIC लाभ ब्यालेन्समा सूचीबद्ध भएमा तपाईंले एक कार्ट दूध **मात्र** किन्न सक्नुहुन्छ।

पोषणसम्बन्धी तथ्यहरू

खाना र खाजामा फ्याट फ्री (स्किम) वा कम फ्याट (1%) दूध, चीज वा दही दिनुहोस। तिनीहरू बलियो हड्डी, दाँत र मांसपेशिहरूका लागि भिटामिन, खनिज र प्रोटीनसँग प्याक गरिएको छ।

दही

32 आउन्स कन्टेनरहरू मात्र

WIC लाभ ब्यालेन्समा निर्दिष्ट गरिएको प्रकार - सम्पूर्ण फ्याट,
लोफ्याट वा ननफ्याट

सम्पूर्ण फ्याट

A SHOPRITE® BRAND
bowl & basket.

सादा

DANNON®

सबै प्राकृतिक सादा,
स्ट्रबेरी, वेनिला

Essential
EVERYDAY

सादा, ग्रीक सादा

Giant®

ग्रीक वेनिला, ग्रीक
सादा

GIANT
EAGLE®

ग्रीक सादा

Great
Value

ग्रीक सादा

Lucerne

सादा, वेनिला

MOUNTAIN HIGH

सादा, वेनिला, स्ट्रबेरी

Imagine
OIKOS

सादा

OPEN
NATURE

सादा

Quality
pics
PRODUCE COMPANY

ग्रीक वेनिला, ग्रीक
सादा

Tops

सादा

weis

प्रोबायोटिक सादा,
ग्रीक प्लेन

कम फ्याट

Imagine
ACTIVA

वेनिला

BEST
BYE!

सादा, वेनिला

A SHOPRITE® BRAND
bowl & basket.

सादा

DANNON®

सादा, वेनिला

Essential
EVERYDAY

सादा, स्ट्रबेरी, वेनिला,
ब्लूबेरी

bold flavor to life™
food
club

स्ट्रबेरी

Giant®

सादा

Great
Value

पीच, स्ट्रबेरी, स्ट्रबेरी केरा,
वेनिला

LALA

सादा

Lucerne

सादा, स्ट्रबेरी,
वेनिला

MOUNTAIN HIGH

प्लेन, वेनिला

OPEN
NATURE

ग्रीक सादा

Tops

मिश्रित ब्लूबेरी, सादा, स्ट्रबेरी,
वेनिला

weis

सादा, पीच, स्ट्रबेरी, ब्लूबेरी,
ग्रीक सादा, ग्रीक वेनिला

yoplait

हार्वेस्ट पीच, स्ट्रबेरी, स्ट्रबेरी केला, वेनिला, ब्लूबेरी, गोगर्ट
(1*16- 2 oz ट्यूबहरू वा 2*8-2 oz ट्यूबहरू) सबै
स्वादहरू





ननफ्याट



सादा, वेनिला



सादा, हल्का र फिट
ग्रीक सादा



सादा, ग्रीक सादा, ग्रीक
वेनिला



सादा, वेनिला, ग्रीक
वेनिला, ग्रीक सादा



सादा, ग्रीक सादा, ग्रीक
वेनिला, ग्रीक स्ट्रबेरी



सादा



सादा, ग्रीक वेनिला,
ग्रीक सादा



ग्रीक सादा, ग्रीक
वेनिला



सादा, वेनिला, ग्रीक
स्ट्रबेरी, ग्रीक वेनिला,
ग्रीक सादा



सादा



सादा, वेनिला बीन,
महसँग मीठो,
मेपलसँग मीठो



ग्रीक सादा, ग्रीक
स्ट्रबेरी, ग्रीक वेनिला

A SHOPRITE® BRAND
bowl & basket.
सादा



सादा, वेनिला



ग्रीक सादा, ग्रीक
वेनिला

कोषेर नन फ्याट दही

WIC लाभ ब्यालेन्समा सूचीबद्ध हुनुपर्छ



ग्रीक सादा, कोशेर
ग्रीक वेनिला



सादा



सादा

किन्न सकिँदैन:

- मिश्रित सामग्रीहरूमा दही जस्तै:
 - ग्रानोला
 - मिठाईका टुक्राहरू
 - मह
 - नट
- अर्गानिक
- पिउन योग्य दही दहीसँग
- गैर-पोषक मिठासहरू



चीज

8 वा 16 आउन्स प्याकेजहरू मात्र

कुनै पनि ब्राण्ड

- अमेरिकी चीज (पाश्चराइज्ड प्रक्रिया)
- चेडर
- चेदारेला
- कोल्बी (लङ्गहर्न)
- कोज्याक
- मोन्टेरे ज्याक
- मोजारेला
- मुन्स्टर
- प्रोभोलोन
- स्विस

अनुमति दिइएको फारामहरू:

- Block
- Sliced
- Shredded
- Stick
- String



यी नियमित, कम बोसो, कम फ्याट वा

फ्याट फ्री, कम कोलेस्ट्रॉल, ल्याक्टोज फ्री, कम सोडियम वा क्याल्सियम फोर्टिफाइड हुन सक्छ।

पनीर वजन, प्रकार र लागतसँग चिन्हित हुनुपर्छ। कोशर चीज तपाईंको WIC लाभ ब्यालेन्समा हुनुपर्छ।

किन्न सर्किटैन:

- क्युब्ड
- व्यक्तिगत रूपमा र्याप गरिएको स्लाइसहरू
- आयात गरिएको
- डेली सेवा
- चीज खानाहरू
- नक्कल चीज
- स्मोक्ड चीज
- चीज उत्पादनहरू वा स्प्रेडहरू
- जैविक चीज
- थपिएको सामग्रीको साथ चीज
- पानीमा प्याक गरिएको चीज

चीजको 1
पाउन्ड
(16 ओजेड)

=

1/2 पाउन्ड
(8 ओजेड)

1/2 पाउन्ड
(8 ओजेड)

पोषणसम्बन्धी तथ्यहरू

क्याल्सियम र भिटामिन D तपाईंको हड्डी जोगाउन सँगै काम गर्दछ।
क्याल्सियमले हड्डीहरू निर्माण र कायम राख्न मद्दत गर्दछ, जबकि भिटामिन D ले
तपाईंको शरीरलाई प्रभावकारी रूपमा क्याल्सियम अवशोषित गर्न मद्दत गर्दछ।

सोया उत्पादनहरू

WIC लाभ ब्यालेन्समा सूचीबद्ध हुनुपर्छ

सोया पेय पदार्थ

32 वा 64 आउन्स कन्टेनरहरू



प्यासिफिक - अल्ट्रा
सोया मूल शोल्फ
स्थिर



8 औं महाद्वीप मूल वा
वेनिला प्रशीतित खण्ड



रेशम मूल रेफ्रिजेरेटेड
खण्ड वा शोल्फ स्थिर



महान मूल्य मूल
रेफ्रिजेरेटेड खण्ड

किन्न सकिँदैन: सोया पेय पदार्थको कुनै अन्य ब्रान्ड वा स्वाद

टोफु

8 वा 16 आउन्स कन्टेनरहरू मात्र



अजुमाया
एक्स्ट्रा फर्म, फर्म,
सिल्केन



हाउस फूड्स
प्रीमियम मध्यम फर्म, फर्म,
अतिरिक्त फर्म



नासोया
अर्गानिक सिल्केन,
अर्गानिक सुपर फर्म



सोया ब्याय
फर्म



0 अर्गानिक्स
क्यूबेड (8 ओजेड),
सुपर फर्म



फ्रैंकलिन फार्म
अतिरिक्त फर्म, फर्म,
मध्यम फर्म, नरम



प्रकृतिको सोया फर्म, नरम

किन्न सकिँदैन: टोफुको कुनै अन्य ब्रान्ड वा प्रकार

पोषणसम्बन्धी तथ्यहरू

साया एक पाषक तत्वल भारपूण खाना हो जसमा पूर्ण प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, फाइबर, स्वस्थ बोसो, भिटामिन र खनिजहरू राम्रो स्वास्थ्यका लागि महत्त्वपूर्ण हुन्छन्। यदि तपाईं सोया उत्पादनहरू छनौट गर्नुहुन्छ भने, तपाईंलाई तपाईंको आहारमा क्याल्सियम र भिटामिन D को अन्य स्रोत चाहिन्छ।



जुस

कार्यक्रमका लागि

64 आउन्स बोटल वा कार्टन मात्र

100% फलफूलको जुस



टमाटर, कम सोडियम
टमाटर, कम सोडियम V8,
V8, मसालेदार तातो V8



100% जुस, तिल स्ट्रीट
स्वादहरू।

अनुमति छैन: "क्रयानबेरी
जुस र अधिक" वस्तुहरू र
"फलफूलहरू"



रुबी रेड ग्रेपफ्रुट बाहेक
सबै स्वादहरू



केवल 100% रस
अनुमति "; जुस पेय
अनुमति छैन।

स्याउ, कन्कर्ड अंगूर,
क्रयानबेरी ब्याकबेरी,
क्रयानबेरी चेरी, क्रयानबेरी
कन्कर्ड अंगूर, क्रयानबेरी
म्याङ्गो, क्रयानबेरी
पाइनएप्पल, क्रयानबेरी
पामग्रेनट, क्रयानबेरी
रास्पबेरी, क्रयानबेरी,
क्रयानबेरी वाटरमिलन,
क्रयानबेरी एल्डरबेरी

7



सबै स्वादहरू



स्याउ, एप्पल चेरी, एप्पल
म्याङ्गो, एप्पल ह्याइट ग्रेप,
सेन्सिबल एप्पल



क्रेनबेरी, क्रेनबेरी अंगूर,
क्रेनबेरी रास्पबेरी, क्रेनबेरी
ब्ल्याकबेरी, क्रेनबेरी
अनार, क्रेनबेरी आम,
अनार ब्लूबेरी, ब्लूबेरी
ब्ल्याकबेरी Acai, क्रेनबेरी
चेरी, रास्पबेरी ब्लूबेरी



बैजनी, रातो वा सेतो
अंगूरको रस, सेतो अंगूर
पीच, सेतो अंगूर चेरी,
सुन्तला अनानास एप्पल



भुईकटहर



प्रिमियम स्वादहरू
बाहेक सबै स्वादहरू



स्याउ, अंगूर, सेतो अंगूर,
सुन्तला, तरकारीको रस



एप्पल

स्टोर ब्राण्ड	स्याउ	अंगूर	सेतो अंगूर	CRANBERRY	क्रेनबेरी	अनानास	टमाटर	नाशपाती	ग्रेपफ्रुट
अझै राम्रो	●	●	●	●	●	●	●	●	●
कचौरा र टोकरी	●	●	●	●	●	●	●	●	●
प्रत्येक दिन महत्त्वपूर्ण	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Food Club	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Food Lion	●	●	●	●	●	●	●	●	●
छनौटको स्वतन्त्रता	●	●	●	●	●	●	●	●	●
जायन्ट	●	●	●	●	●	●	●	●	●
जायन्ट ईगल	●	●	●	●	●	●	●	●	●
राम्रो मूल्य	●	●	●	●	●	●	●	●	●
IGA	●	●	●	●	●	●	●	●	●
परेड	●	●	●	●	●	●	●	●	●
मूल्य चोपरद्वारा तस्विरहरू	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Signature Select	●	●	●	●	●	●	●	●	●
त्यो राम्रो हो	●	●	●	●	●	●	●	●	●
शीष	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Weis	●	●	●	●	●	●	●	●	●

कुनै पनि ब्राण्ड सुन्तला जुस
मिठाैमिन D र क्याल्सियम ठाैक छ।

किन्न सकिँदैन: सबै जुसहरूमा लागू गर्नुहोस्

- साइडर
- ककटेलहरू
- अर्गानिक जुस
- जुससँग:
 - गैर-पोषक मिठाैसहरू
- बीटा क्यारोटिन
- खाद्य रंगहरू
- चिनी थपिएको

जुस महिलाका लागि

11.5-12 आउन्स जमेको एकाग्रता

100% फलफूलको जुस



सबै स्वादहरू



जाडो मिश्रण, वसन्त
मिश्रण, गर्मी मिश्रण,
शरद मिश्रण,
अनानास, अंगूर,
एप्पल, सुन्तला



एप्पल



All flavors

कुनै पनि ब्रान्ड
सुन्तला जुस
भिटाविन D र
क्याल्सियम ठीक छ।

स्टोर ब्रान्ड
सधैं बचत गर्नुहोस्
उत्तम विकल्प
अझै राम्रो
प्रत्येक दिन महत्त्वपूर्ण
Food Club
छनौटको स्वतन्त्रता
जायन्ट
जायन्ट ईगल
राम्रो मूल्य
मूल्य चोपरद्वारा तस्वीरहरू
रातो र सेतो
Signature Select
टिट्टन ग्रीभ
शीर्ष
Weis



48 आउन्स बोतलहरू

100% फलफूलको जुस



एप्पल, क्रेनबेरी एप्पल,
क्रेनबेरी ब्लेन्ड वा
क्रेनबेरी रास्पबेरी



एप्पल



एप्पल



सबै स्वादहरू



सुन्तला रङ



परम्परागत क्रेनबेरी



स्वाउ, सुन्तला, भुईकटहर,
अङ्गुर, सेतो अङ्गुर



एप्पल

क्याल्सियम र भिटाविन C र D ठीक छ।

कुनै अन्य थपिएको भिटाविन वा खनिजहरूलाई अनुमति छैन।

- कार्बोनेशन
- ओमेगा-3s
- भिटाविन A

- भिटाविन E
- मदिारा
- फाइबर

- DHA
- ARA

सेरलहरू

चिसो अनाज 12-36 oz प्याकेज | तातो अनाज 9.8 - 36 oz प्याकेजहरू
 ग्लुटेन मुक्त विकल्पहरू उपलब्ध छन् बक्समा GF प्रतीक जाँच गर्नुहोस् वा तपाईंको
 WIC पोषण विशेषज्ञसँग कुरा गर्नुहोस्।

किन्न सकिँदैन: कुनै अन्य ब्राण्ड, प्रकार, अनाज वा जैविक अनाजको आकार।



तातो गहुँ



मूल, मक्खन



तत्काल, मूल



तत्काल-मूल, 1 वा 2.5, सम्पूर्ण अन्न



साबुत अन्न



मूल वा फलेक्स



तातो गहुँ अनाज, कोको गहुँ



नियमित वा मल्टिग्रेन



मके, चामल, गहुँ, दालचीनी, ब्लूबेरी



हनी गहुँको



चोकर फलेक्स क्लस्टरहरू



दालचीनी, ब्राउन शुगर, हनी नट, गोल्डेन मेपल



मूल, दालचीनीको प्रोटीन टच



मौलिक बाइट साइज र सानो बाइट सबै स्वादहरू



शुद्ध, भेनिल्ला



नियमित

अनाज किन्ने तरिकाहरू

तपाईंले WIC स्वीकृत तातो वा चिसो अनाजहरूको कुनै पनि संयोजन किन्न सक्नुहुन्छ जुन तपाईंको WIC बेनिफिट ब्यालेन्समा तपाईंको कुल आउन्समा थपिन्छ।

9

15
ओजेड

+

21
ओजेड

वा

18
ओजेड

+



नियमित, मह, बेरी बेरी



केरा नट क्रच, क्रन्वी पेकन



बदाम, वेनिला, हनी रोस्टेड, ओट्स मेपल र पेकानको मह गुच्छा, ओट्स दालचीनी बनेको मह गुच्छा



मूल र स्ट्रबेरी



साबुत अन्न
सेरलहरू

आफ्नो होल
ग्रेनहरूलाई आधा
बनाउनुहोस्



तत्काल ओटमिल



सेरल

स्टोर ब्राण्ड
प्रत्येक दिन महत्त्वपूर्ण
Food Club
जायन्ट
जायन्ट ईगल
राम्रो मूल्य
IGA
क्रासडेल
तस्वीरहरू
Signature Select
त्यो राम्रो हो
शीर्ष
Weis

स्टोर ब्राण्ड
कर्न फ्लक्स
क्रिस्पी राइस
मूक स्कायर (वा बिस्कुट)
राइस स्कायर (वा बिस्कुट)



18
ओजेड

वा

12
ओजेड

+

12
ओजेड

+

12
ओजेड

वा

12
ओजेड

+

24
ओजेड

10

फलफूल र सागसब्जीहरू

- ✓ जैविक ठीक छ
- ✓ कुनै पनि ब्राण्ड

ताजा

किन्नुहोस्:

- ✓ ढीलो वा पूर्व प्याकेज
- ✓ पुरै वा काट्नुहोस्



निम्न कुराहरू नकिन्नुहोस्:

- * सलाद बार वस्तुहरू, पार्टी थालहरू वा फल टोकरीहरू
- * जडीबुटी, नट वा बदाम
- * नट, क्राउटन वा ड्रेसिंग संग सलाद किट
- * डिप्ससँग फल वा तरकारी
- * सुख्खा फल, फल छाला वा फल खाजा

जमेको

किन्नुहोस्:

- ✓ सादा
- ✓ झोला वा बाकस
- ✓ कम सोडियम ठीक छ



निम्न कुराहरू नकिन्नुहोस्:

- * चिनी, रोटी, मह, मक्खन, चटनी, चीज, बोसो वा तेलसँग
- * मासु, चामल वा पास्तासँग
- * फ्राइज वा टेटर टोट्स
- * सुप

क्यान्ड

किन्नुहोस्:

- ✓ पानी वा जुस प्याक मात्र
- ✓ मेटल, ग्लास वा प्लास्टिकको कन्टेनर
- ✓ कम सोडियम ठीक छ



निम्न कुराहरू नकिन्नुहोस्:

- * थपिएको मासु, बोसो, तेल, चामल वा पास्तामा
- * थपिएको चिनी वा सिरपमा
- * गैर-पोषक स्वीटनरमा
- * अचार तरकारी, साउरक्राउट वा जैतून
- * क्रेनबेरी सस वा पाई भर्न
- * सुप
- * जारेड साल्सा वा पास्ता सस
- * शिशु वा बच्चाको खाना वा निचोड गर्न मिल्ने पाउचहरू
- * मारास्चिनो चेरीसँग कुनै पनि कुरा
- * स्वाद र केचप

अर्गानिक फलफूल र तरकारीहरू किन्न सकिन्छ तर महँगो हुन्छ। तपाईंले गैर-अर्गानिक वस्तुहरूसँग थपे खाना पाउनु हुने छ।

गेडागुडी (बीन्स)

किन्नका लागि बीन्सका प्रकारहरू:

- 15 देखि 16 oz क्यानहरू
- 1 पाउण्ड सूखे सेम
- 1 पाउण्ड सूखे सेम

क्यान्ड किडनी बीन्समा चिनीलाई अनुमति छ।

तपाईंको WIC बेनिफिट ब्यालेन्समा के छ त्यसको आधारमा तपाईंलाई सुकेको वा क्यान्ड सिमी किन्न अनुमति दिइने छ।

उदाहरण, निम्नमा मात्र सीमित छैन:

- कालो सिमी
- ब्ल्याक आइड मटर
- बटर बिन्स
- गरबान्जो बीन्स
- ग्रेट नर्थन बिन्स
- राजमाको गेडा
- मसुरोको दाल
- लाइमा सिमीहरू
- नौसेना बीन्स
- गुलाबी बीन्स
- पिन्टो बिन्स
- स्पिट बिन्स

किन्न सकिँदैन: क्यान्ड हरियो वा पहेँलो बीन्स, हरियो लिमा बीन्स, मोम बीन्स, थपिएको सिजन (मसला), चिनी, तेल, बोसो, सस वा मासु

पोषणसम्बन्धी तथ्यहरू

क्यान्ड माछा, मूंगफली बटर, सिमी र अण्डा प्रोटीनको राम्रो स्रोत हो र मासु भन्दा धेरै कम लागत।

क्यान्ड माछा

3.75, 5 वा 6 आउन्स क्यानहरू मात्र

कुनै पनि ब्राण्ड चंक लाइट टुना, गुलाबी साल्मन वा सार्डिनहरू (स्वाद सार्डिनहरू, जस्तै तोरी, टमाटर सस वा कागतीमा)। पानी वा तेलमा प्याक गर्न सकिन्छ।

किन्न सकिँदैन:

- अल्बाकोर टुना
- ब्रिसलिङ्ग सार्डिनहरू
- रातो साल्मन
- अर्गानिक माछा





कुखुराको अण्डा

एक दर्जनको कार्टन

ग्रेड A वा AA खैरो वा सेतो कुखुराको अण्डाहरूलाई अनुमति छ।
आकारहरूलाई अनुमति दिइएको छ:
x-ठूलो, ठूलो, मध्यम वा सानो
पिंजरा मुक्त अनुमति छ।

किन्न सकिँदैन:

- विशेष अण्डा जस्तै:
 - शाकाहारी खुवायो
 - अर्गानिक
 - कम कोलेस्ट्रॉल
 - फ्याट परिमार्जन
 - ओमेगा-3s मा उच्च
 - निःशुल्क दायरा
- अण्डा प्रतिस्थापन



पिनट बटर

16 देखि 18 आउन्स कन्टेनरहरू

“पिनट बटर” लेबल गरिएको कुनै पनि ब्राण्ड मात्र

किन्न सकिँदैन: घटाइएको फ्याट पीनट बटर, पिनट बटर स्प्रेड, जेली, मार्शम्यालो, चकलेट वा मह, अर्गानिक पीनट बटर, ओमेगा-3, DHA, ARA वा गैर-पोषक मिठाइहरू थपिएको।

चोकरयुक्त

16 आउन्स प्याकेजहरू मात्र

सम्पूर्ण गहुँ वा सम्पूर्ण अन्न रोटी र रोल



100% होल व्हीट
स्यान्डविच रोल, 100%
होल व्हीट ह्याम्बर्गर
रोलहरू

HAUSWALD'S

100% होल हेट ब्रेड



100% होल हेट ब्रेड



100% होल हेट ब्रेड



महसँग 100%
सम्पूर्ण गहुँ



100% होल हेट ब्रेड



100% होल गहुँको रोटी, स्वस्थ
जीवन 100% होल गहुँको रोटी



क्लासिक 100% होल
हेट ब्रेड



100% होल हेट ब्रेड

A SHOPRITE® BRAND
bowl & basket™

100% होल हेट ब्रेड



स्टोनग्राउन्ड 100% होल
गहुँको रोटी, धेरै पातलो
नरम 100% होल गहुँको
रोटी वा होल ग्रेन यहुदी
राई बीज रोटी



100% स्टोनग्राउन्ड होल
व्हीट ब्रेड ह्यामोल्जी, 100%
स्टोनग्राउन्ड होल व्हीट ब्रेड
मेजोनोट वा 6 प्याक होल
व्हीट रोलहरू

Nickles
BAKERY

देश शैली 100% सम्पूर्ण
गहुँ रोटी

स्टोर ब्राण्ड

100% होल हेट ब्रेड

- अझै राम्रो
- जायन्ट
- Weis
- क्रासडेल
- जायन्ट ईगल
- IGA
- शीर्ष
- Signature Select
- मूल्य पसलद्वारा तस्वीरहरू

किन्न सकिँदैन:

- कुनै पनि अन्य प्याकेज आकार, ब्राण्ड वा सम्पूर्ण अन्न उत्पादनको प्रकार
- अर्गानिक अन्न खाने
- निम्नसँग होल ग्रेन:

- ओमेगा-3s थपियो
- किशमिश

- बिउहरू
- नटहरू

- अतिरिक्त क्याल्सियम
- भिटामिन D

सम्पूर्ण अन्न, अण्डा र मूँगफली बटर

चोकरयुक्त

16 आउन्स प्याकेजहरू

टर्टिलास

नरम मकै वा सम्पूर्ण गहुँ



सम्पूर्ण गहुँ फजिता,
मकै टाको



होल हेट टर्टिलास



होल गहुँ, सेतो मकै
फजिता स्टाइल, सेतो मकै
टाको स्टाइल



सेतो मकै वा
सम्पूर्ण गहुँ



नरम सेतो मकै, 100%
सम्पूर्ण गहुँको पीठो



सम्पूर्ण गहुँ नरम
टाको



मकै सेतो



सम्पूर्ण गहुँ



सेतो मकै, पर्हेलो मकै,
100% होल गहुँ, फजिता
होल गहुँ



नरम ट्याको होल गहुँ,
पर्हेलो मकै अतिरिक्त
पातलो, रेस्टुरेन्ट शैली
सम्पूर्ण गहुँ



सम्पूर्ण गहुँ



सम्पूर्ण गहुँ



सम्पूर्ण गहुँ



ओट्स



प्राकृतिक क्विक ओट्स र पुरानो
फेसनको क्विक ओट्स



क्वेकर ओट ब्रान

होल हेट पास्ता



होल गहुँको स्पेगेटी, होल गहुँको पातलो स्पेगेटी, होल गहुँ मकारोनी, होल गहुँ पेने, वा होल गहुँको रोतिनी



होल व्हीट स्पेगेटी, होल व्हीट एल्बो म्याकारोनी, होल व्हीट पेने रिगेट वा होल गहुँ रोतिनी



होल गहुँको कुहिनो, होल गहुँको लिङ्गुइन, होल गहुँ पेने, होल गहुँको रोतिनी, होल गहुँको स्पेगेटी वा होल गहुँको पातलो स्पेगेटी



होल ग्रेन पेने रिगेट, होल ग्रेन स्पेगेटी, होल ग्रेन थिन स्पेगेटी, होल ग्रेन रोतिनी वा होल ग्रेन लिङ्गुइन

A SHOPRITE® BRAND
bowl & basket™
स्पेगेटी, पेने रिगेट



होल व्हीट स्पेगेटी, पेने रिगेट होल गहुँ, रोतिनी होल गहुँ, एल्बो म्याकारोनी होल गहुँ, लिङ्गुइन, पातलो स्पेगेटी



होल गहुँ पेने रिगेट, होल व्हीट स्पेगेटी, होल गहुँ एन्जिल हेयर वा होल गहुँ रोतिनी



पातलो स्पेगेटी, लिङ्गुइन, स्पेगेटी, एल्बो, रोतिनी, पेने

किन्न सकिँदैन: थपिएको चिनी, बोसो, तेल वा नुन सहितको अर्गानिक पास्ता वा पास्ता।

सम्पूर्ण अनाज ब्राउन राइस



स्टोर ब्राण्ड

- अझै राम्रो
- कचौरा र टोकरी
- Food Club
- जायन्ट
- राम्रो मूल्य
- IGA
- Signature Select
- Wegman को
- Weis



शिशुका लागि खानाहरू

शिशुले खाने फर्मुला

ब्राण्ड, प्रकार र साइज बेनिफिट ब्यालेन्समा निर्दिष्ट

शिशुले खाने सिरिअलहरू

8 वा 16 आउन्स कन्टेनरहरू

जौ, चामल, दलिया, सम्पूर्ण गहुँ वा मल्टिग्रेन अर्गानिकलाई अनुमति छ।

ब्राण्डहरू: बिच नट, पृथ्वीको सर्वश्रेष्ठ जैविक, गेर्बर, खुशी बच्चा वा अभिभावकको छनोट

किन्न सकिँदैन:

- थपिएको सेरल: DHA, ARA, फलफूल, सूत्र वा दही

शिशुले खाने मासु

2.5 आउन्स कन्टेनरहरू पूर्ण रूपमा स्तनपान बच्चाहरूलाई मात्र

- ब्रोथ वा ग्रेभीमा कुनै पनि मासु
- विभिन्न प्याकहरूलाई अनुमति छ
- अर्गानिक अनुमति छ

ब्राण्डहरू: बिच नट, पृथ्वीको सर्वश्रेष्ठ जैविक, गेर्बर

किन्न सकिँदैन:

- DHA, ARA, नुन वा चिनी थपियो
- निम्नसँग मिश्रित:
 - सेरल
 - भात
 - चाउचाउ
 - तरकारीहरू
 - फलफूल
 - कुनै पनि अन्य सामग्री
- मासु स्टिकहरू

मल्टिप्याक टिप:

2 प्रतिदिन
2 प्रतिदिन = 1 कन्टेनर

4 प्रतिदिन = 1 कन्टेनर

4 प्रतिदिन
4 प्रतिदिन = 2 कन्टेनर

शिशुका लागि खानाहरू

शिशुले खाने फलफूल र सागसब्जीहरू

2 वा 4 आउन्स कन्टेनरहरू

कुनै एक फल वा तरकारी, विभिन्न फलफूल र तरकारीहरूको कुनै पनि संयोजन।
मल्टिप्याक, विविधता प्याक बक्स र जैविक अनुमति छ।

ब्राण्डहरू:

- बिच नट
- संसारको उत्कृष्ट जैविक
- गर्बर
- खुसी बच्चा
- वाचाको प्रकृति
- आमाबुवाको रोजाइ
- टिप्पी औलाहरू

किन्न सकिँदैन:

- DHA, ARA, नुन वा चिनी थपियो
- डेसर्टहरू
- निचोड योग्य पाउचहरू
- अनाज, चाउचाउ, चामल, मासु, दही, पीठो, स्टार्च वा अन्य कुनै पनि सामग्रीसँग मिसाइएको

फलफूल/तरकारीका 32-4 OZ कन्टेनरहरू कसरी खरिद गर्ने

1	10	10	32	64
128 ओजेड बाकस	12 ओजेड बाकसहरू + 4	12 ओजेड बाकसहरू + 2	4 ओजेड कन्टेनरहरू वा 32	2 ओजेड कन्टेनरहरू
	2 ओजेड कन्टेनरहरू वा 2	4 ओजेड कन्टेनरहरू वा 2	2 ओजेड डबल प्याक	
	2 ओजेड डबल प्याक वा 1	2 ओजेड डबल प्याक		
	4 ओजेड डबल प्याक			



पोषणसम्बन्धी तथ्यहरू

स्तनपान WIC कार्यक्रमको प्राथमिकता हो। यसले आमा र बच्चालाई धेरै स्वास्थ्य, पोषण, आर्थिक र भावनात्मक लाभहरू उपलब्ध गराउँछ।

WICShopper

तपाईंको WIC किनमेललाई सरल बनाउनुहोस्

- 1 तपाईंको एप स्टोरबाट "WICShopper" स्थापना गर्नुहोस्।
- 2 तपाईंको WIC एजेन्सीको रूपमा पेन्सिलभेनिया चयन गर्नुहोस्।
- 3 सेटिङहरू अन्तर्गत आफ्नो भाषा चयन गर्नुहोस्। केही भाषाहरू निम्न हुन्: अङ्ग्रेजी, स्पेनिश, अरबी, नेपाली, बर्मी, सोमाली, फ्रेन्च, पोर्चुगिज वा लिंगाला।
- 4 आफ्नो उपलब्ध ब्यालेन्स हेर्नका लागि आफ्नो eWIC कार्ड दर्ता गर्नुहोस्।
- 5 तपाईंले किनमेल गर्दा WIC स्वीकृत वस्तुहरू प्रमाणित गर्न एप प्रयोग गरेर ताजा फलफूल र तरकारीहरू बाहेक उत्पादनहरू स्वयान गर्नुहोस्। सबै ताजा फलफूल र तरकारीहरूलाई अनुमति छ तर एपमा स्वयान गरिने छैन।
- 6 आफ्नो खाना सूची, व्यञ्जनहरू र अधिक सीधा अनुप्रयोग देखि हेर्नुहोस्!

Learn More



@WICEBTShopper

Facebook.com/WICEBTShopper

www.EBTShopper.com



Copyright © 2012-2018 jpm, inc

आधारभूत नियम र नियमनहरू

स्वयं-सेवा लाइनलाई अनुमति दिइएको छैन।

तपाईंको WIC लाभहरू महिनाको पहिलो दिन रातीको 12:01 बजे उपलब्ध हुने छन् र महिनाको अन्तिम दिन रातीलप 11:59 बजेमा समाप्त हुने छ।

तपाईंले प्रत्येक महिनाका लागि किन्न सक्ने खानाहरूको प्रकार र मात्रा WIC लाभ ब्यालेन्समा सूचीबद्ध छन्।

यदि तपाईंको फलफूल र तरकारी खरिद कुल तपाईंको लाभ राशि भन्दा बढी छ भने, तपाईं अर्को भुक्तानी विधि (SNAP, नगद, क्रेडिट/डेबिट) मार्फत भुक्तानी गर्न सक्नुहुन्छ।

रिटर्न, वर्षा जाँच वा प्रतिस्थापन अनुमति छैन। स्टोर क्षतिग्रस्त उत्पादनको समान विनिमय अनुमति छ।

कूपनहरू, एक किन्नुहोस् एक निः शुल्क, अतिरिक्त निः शुल्क औंस र छुट/क्लब कार्डहरू अनुमति छ।

नगद वा क्रेडिटका लागि eWIC कार्डहरू, खाना वा सूत्रहरू बेच्न वा साटासाट नगर्नुहोस्। यसमा WIC वस्तुहरू अनलाइन बेच्ने समावेश छ।

तपाईंले आफ्नो eWIC कार्ड कहाँ प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ भनी थाहा पाउन किराना पसलहरूमा निम्न डेकल खोज्नुहोस्।

**Pennsylvania Women, Infants and Children
(WIC) Nutrition Program**



**We accept
eWIC!**

This is a WIC authorized store.

1-800-WIC-WINS



PA WIC is Funded by the USDA. This institution is an equal opportunity provider.

तपाईंको WIC एजेन्सी

संघीय नागरीक अधिकार कानून र यु.एस. कृषि विभाग (U.S. Department of Agriculture (USDA)) नागरीक अधिकार नियमावली र नीतिहरूका अनुसार, USDA, त्यसका एजेन्सीहरू, कार्यालय र कर्मचारीहरू र USDA कार्यक्रमहरूमा सहभागी भएका वा त्यसलाई प्रशासन गर्ने संस्थाहरूलाई USDA द्वारा सञ्चालित वा कोष प्रदान गरीएका कुनै पनि कार्यक्रम वा गतिविधिमा जाति, रङ, राष्ट्रिय मूल, लिङ्ग, अपाङ्गता, उमेर वा पूर्वगामी नागरीक अधिकार क्रियाकलापको लागि प्रति-हिंसा वा प्रतिकारमा आधारित भएर भेदभाव गर्न निषेध गरिएको छ।

कार्यक्रम सम्बन्धी जानकारीका लागि सञ्चारको वैकल्पिक साधनहरू (जस्तै ब्रेल लिपि, ठूलो अक्षरमा छपाइ, अडियो टेप, अमेरिकन चिन्ह भाषा आदि) को आवश्यकता पर्ने असक्षमताहरू भएका व्यक्तिहरूले लाभहरूका लागि तिनीहरूले आवेदन गरेको एजेन्सी (राज्य वा स्थानीय) मा सम्पर्क गर्नुपर्छ। श्रवणहीन, सुन्नमा कठिनाई भएका वा बोली असक्षमता भएका व्यक्तिहरूले संघीय रिले सेवा (Federal Relay Service) लाई (800) 877- 8339 मा कल गरेर USDA लाई सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ। यसका साथै, कार्यक्रमसम्बन्धी जानकारी अङ्ग्रेजीबाहेकका अन्य भाषाहरूमा पनि उपलब्ध हुन सक्छ।

भेदभाव सम्बन्धी कार्यक्रमको उजुरी गर्न, [USDA कार्यक्रमको भेदभाव उजुरी फाराम](#), (AD-3027) भर्नुहोस्, फाराम अनलाइनमा: http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html, र कुनै पनि USDA को कार्यालयममा पाइन्छ वा USDA लाई सम्बोधन गरी चिठ्ठी लेख्नहोस् र चिठ्ठीमा अनुरोध गरिएका सबै जानकारी उपलब्ध गराउनुहोस्। गुनासो फारामको प्रतिलिपि अनुरोध गर्नका लागि, (866) 632-9992 मा फोन गर्नुहोस्। तपाईंले भर्नुभएको फाराम वा पत्रलाई निम्न तरिकाले USDA मा पेश गर्नुहोस्:

- (1) मेल: अमेरिकी कृषि विभाग
नागरिक अधिकारका लागि सहायक सचिवको कार्यालय
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410
- (2) फ्याक्स: (202) 690-7442; वा
- (3) ईमेल: program.intake@usda.gov

यो संस्था समान अवसर प्रदायक हो।

WWW.PAWIC.COM
WWW.HEALTH.PA.GOV
1-800-WIC-WINS | 1-800-942-9467

PA WIC USDA द्वारा वित्तपोषित गरिएको छ।