



منظور شدہ فوڈ لسٹ

اکتوبر 2022 سے موثر



جانے سے پہلے جان لیں

جانیں کہ آپ کے کارڈ پر کیا فوائد ہیں۔ آپ درج ذیل میں سے کسی بھی طریقے سے اپنے فوائد دیکھ سکتے ہیں:

- آپ کی WIC مقامی ایجنسی کی طرف سے فراہم کردہ خریداری کی فہرست۔
- اسٹور سے اپنے بینیفٹ بیلنس کا پرنٹ آؤٹ طلب کریں۔
- اپنے کارڈ پر فوائد دیکھنے کے لیے WICShopper ایپلیکیشن استعمال کریں۔
- اپنی حالیہ WIC خریداری سے اختتامی بیلنس کی رسید کا جائزہ لیں۔



Authorized Retailer

800-835-5465

This institution is an equal opportunity provider.



Missouri Department of
Health and Senior Services

- صرف WIC کے مجاز خوردہ فروشوں سے خریداری کریں جن کی شناخت ڈیکل سے کی گئی ہے۔
- دستیاب کھانے کی اشیاء خوردہ فروش کے لحاظ سے مختلف ہوں گی۔
- خریداری کے بعد اپنی رسیدیں اپنے پاس رکھیں۔
- WIC کھانے کی اشیاء اور فارمولے کو نقد، کریڈٹ یا دیگر اشیاء کے بدلے واپس یا تبدیل نہیں کیا جا سکتا۔
- کبھی بھی WIC کھانے کی اشیاء نہ بیچیں، نہ تجارت کریں اور نہ ہی کسی کو دیں۔ یہ فراڈ کے زمرے میں آتی ہے۔

دودھ



دودھ

- کوئی بھی برانڈ (اسٹور برانڈز تجویز کردہ)
- کوارٹر، آدھا گیلن، گیلن
- نان فیٹ (سکم)، کم چکنائی والا (1%، 1/2%)
- کم چکنائی والا (2%)، سالم



نان فیٹ خشک دودھ

- اسٹور کا برانڈ
- 1 پاؤنڈ 9.6 اونس یا 25.6 اونس کا پیکیج
- (8 کوارٹر بناتا ہے)
- 9.6 اونس پیکیج
- (3 کوارٹر بناتا ہے)

کلچرڈ چھاچھ

- کوئی بھی برانڈ
- کوارٹر یا آدھا گیلن

لییکٹوز سے پاک دودھ

- کوئی بھی برانڈ
- آدھا گیلن
- نان فیٹ (سکم)، کم چکنائی والا (1%، 1/2%)
- کم چکنائی والا (2%)، سالم
- سادہ یا غیر ذائقہ دار



بخارات زدہ دودھ

- اسٹور کا برانڈ
- 12 اونس کین
- نان فیٹ (سکم)، سالم



بکری کا دودھ

- مینبرگ برانڈ
- سالم بخارات ہوا ہو (12 اونس کین)
- نان فیٹ پاؤڈر (12 اونس پاؤچ)

اجازت نہیں ہے:

- اضافی سکم
- بھرا ہوا دودھ
- ذائقہ دار
- شیشے کی بوتلیں

- دودھ کے مشروبات جو بنے ہو
- گری دار میوے، ناریل، چاول،
- جی اور دوسرے اناج
- دودھ کے متبادل

8 اونس = 1 کپ

16 اونس = 1 پاؤنڈ

32 مایع اونس = 1 کوارٹر

64 مایع اونس = 1/2 گیلن

128 مایع اونس = 1 گیلن

سویا دودھ، پنیر، ٹوفو

سویا دودھ

اجازت ہے:

• آدھا گیلن

8th
CONTINENT
SOY MILK

اصل، ونیلا



اصل

Silk

اصل

اجازت نہیں ہے:

- مصنوعی مٹھاس
- ونیلا کے علاوہ دیگر ذائقے
- ہلکا
- نامیاتی



گھریلو پنیر

اجازت ہے:

• اسٹور کا برانڈ

• بلاک، کٹے ہوئے، سلایس ہوئے، تار/سٹک یا بارز

• 8، 16 اور 32 اونس پیکجز

• ریگولر، چکنائی سے پاک یا کم چکنائی والا

• ماربلڈ یا پنیر کی منظور شدہ اقسام کا مرکب

• صرف گھریلو پنیر:

- امریکی
- بریک
- چیڈر - تمام اقسام • کولبی، کولبی جیک،
- مونٹیری جیک
- موزاریلا (پارٹ سکم یا سالم)
- مونسٹر
- پروولون
- سویس

اجازت نہیں ہے:

- شامل کردہ ذائقے (مرچ، شراب، دھواں ذائقہ، وغیرہ)
- پنیر میں شامل اضافی اجزا
- پنیر کھانے کی مصنوعات، مکھن
- ریزہ ریزہ، کیویڈ یا کٹا ہوا
- کولیسٹرول - کم مقدار
- ڈیلی پنیر یا ڈیلی سلائسس
- نامیاتی
- کوئسو بلانکو،
- کوئسو فریسکو
- امپورٹڈ

ٹوفو

اجازت ہے:



• سلکن ٹوفو نامیاتی
(16 اونس)



• زیادہ سخت، درمیانہ اور نرم
ٹوفو (16 اونس)



• سخت ٹوفو (16 اونس)

اجازت ہے:

- چکنائی کی وہی قسم خریدیں جو فائدے پر بیان کی گئی ہو
- بغیر چکنائی، کم چکنائی، پوری چکنائی
- 32 اونس کنٹینرز (کوآرٹ)
- ایک سے زیادہ پیک (کل 16 یا 32 اونس)
- صرف منظور شدہ ذائقے

*منتخب برانڈز میں یونانی طرز کی منظور شدہ



اجازت نہیں ہے:

- مخلوط اجزاء شامل کیے گئے۔
- پینے کے قابل
- نامیاتی

انڈے



اجازت ہے:

- کوئی بھی برانڈ
- سفید یا بھورے
- 1 درجن کارٹن
- بڑے یا درمیانہ، گریڈ A یا AA

اجازت نہیں ہے:

- کچی فری یا فری رینج
- او میگا 3 فیٹی ایسڈ،
- وٹامنز یا معدنیات کی
- افزودہ سطح کے ساتھ انڈے
- زرخیز
- کم کولیسٹرول
- نامیاتی
- دوسری خاصیت

پینٹ بٹر



اجازت ہے:

- کوئی بھی برانڈ
- 16-18 اونس کنٹینرز
- باقاعدہ یا کم چکنائی
- کریبی یا چنکی
- نمکین یا غیر نمکین

اجازت نہیں ہے:

- چاکلیٹ، شہد، جام، جیلی، مارشمیلوز یا اسی طرح کے اجزاء کے
- ساتھ مرکب
- نامیاتی

ڈبہ بند پھلیاں



اجازت ہے:

- سادہ قسم کی لوبیا کا کوئی بھی برانڈ
- چکنائی سے پاک ریفرائیڈ لوبیا کا کوئی بھی برانڈ
- 15-16 اونس کین
- باقاعدہ یا کم سوڈیم

پکا نہیں ہے:

- سینکا ہوا
- سوپ یا مکسڈ
- نامیاتی
- مصالحے لگے

خشک پھلیاں، مٹر، دال

اجازت نہیں ہے:

- نامیاتی
- مصالحے یا ذائقے -

اجازت ہے:

- اسٹور کا برانڈ
- 16 اور 32 اونس پیکجز
- سادہ کی کوئی بھی قسم

ٹھنڈے سیریلز (دلیہ)

ٹھنڈے سیریلز

اجازت ہے:

12 سے 36 اونس بکس یا بیگ

Best Choice

- *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 •

**Always
Save**



- 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 •

**Essential
EVERYDAY**

- Frosted Shredded Wheat •
- *with Strawberry Cream
- Honey and Oat Clusters •
- *Multigrain Toasted Oats •
- *Nutty Nuggets •
- *Oat Bundles •
- Rice Squares •
- *Toasted Oats •
- *Bran Flakes •
- Corn Flakes •
- Corn Squares •
- Crispy Hexagons •
- Crisp Rice •
- *Crunchy Oat Cereal •
- *Crunchy Wheat Squares •
- *Frosted Shredded Wheat •

*سالم اناج



- *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 •
- *Toasted Oats •



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

*سالم اناج



- *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 •



- *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 •



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



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



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



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



- 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 •



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



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



- *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



- *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 Biscuits •
- Corn Flakes •
- *Frosted Shredded Wheat •
- Rice Biscuits •
- *Tasteeos •
- *Wheat Bran Flakes •



- Corn Flakes •



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

*سالم اناج

گرم سیریلز (دلپه)

گرم سیریلز

جس کی اجازت ہے:

12 سے 36 اونس بکس یا بیگ



*Original Instant Oatmeal •



Cream of Wheat Original •
1 Minute

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 •



*Original Instant Oatmeal •



Creamy Wheat Enriched •
Farina

Original Instant Grits •

*Original Instant Oatmeal •



Cream of Rice •

Cream of Rice Instant •



Grits Original Flavor •

*Original Instant Oatmeal •



Creamy Wheat Farina •

Original Instant Grits •

*Original Instant Oatmeal •



Creamy Wheat Enriched •
Farina

گرم سیریلز (دلپه)

meijer

Malt Meal

*Original Instant Oatmeal • Original Hot Wheat Cereal •



Creamy Wheat Enriched •
Farina
*Original Instant Oatmeal •



Original Instant Grits •
*Original Instant Oatmeal •

Schnucks

Creamy Wheat Enriched •
Farina
*Original Instant Oatmeal •

ڈبل روٹی

اجازت ہے:

- 12, 16, 20 اور 24 اونس پیکجز
- 100% سالم گندم یا سالم اناج سادہ کٹی ہوئی ڈبل روٹی، ہیمبرگ اور ہاٹ ڈاگ بنس



سالم گندم کے ٹارٹیلاس

اجازت ہے:

- 16 اونس پیکج



کارن ٹارٹیلاس

اجازت ہے:

- 16 اونس پیکج
- سفید یا پیلا نرم مکئی



سالم گندم کا پاستا

اجازت ہے:

- 16 اونس پیکج
- کوئی بھی قسم

اجازت نہیں ہے:

- شامل کردہ شکر، چکنائی، تیل، نمک
- نامیاتی



بھورے چاول

اجازت ہے:

- اسٹور کا برانڈ
- 14 اونس پیکج (فوری)
- 16 اور 32 اونس پیکجز (باقاعدہ)
- لمبا، درمیانہ، چھوٹا اناج

اجازت نہیں ہے:

- نامیاتی



جو

اجازت ہے:

- اسٹور کا برانڈ
- سادہ چٹک، ریگولر اور پرانے انداز کا
- 18 اونس پیکج

اجازت نہیں ہے:

- سٹیل کٹ
- نامیاتی



100% جوس - خواتین کے لیے

اجازت ہے:

• 11.5-12 اونس منجمد ارتکاز

Best Choice.

سیب، اورنج

**Always
Save.**

سیب، اورنج

**Essential
EVERYDAY.**

سیب، انگور، اورنج

**BEST
YET.**
SINCE 1893

سیب، انگور، اورنج

**TRUSTED
HY-TOP.
QUALITY**
SMART VALUE

سیب، انگور، اورنج

**Great
Value.**

سیب، انگور، اورنج

IGA

سیب، اورنج

HyVee

سیب، اورنج

Kroger

سیب، انگور، اورنج، انناس

**OLD
ORCHARD**

سیب، سیب چیری، سیب کرین بیری، سیب کیوی، اسٹرابیری، سیب پیشن آم، سیب رسبری، سیب اسٹرابیری کیلا، بیری بلینڈ، بلیو بیری انار، چیری انار، سٹرس بلینڈ، کرین بیری بلینڈ، کرین بیری انار، کرین بیری رسبری، انگور، اورنج، انناس، انناس اورنج، انناس اورنج کیلا، سفید انگور

TIPTON GROVE
SINCE 1995

سیب، اورنج

SENECA

سیب

VALU TIME

اورنج

100% جوس - خواتین کے لیے

100% جوس - بچوں کے لیے

اجازت ہے:

- 64 اونس کنٹینر (آدھا گیلن)

اجازت نہیں ہے:

- نامیاتی
- جوس کاک ٹیل یا جوس ڈرنکس



سیب، کرین بیری، کرین بیری سیب، کرین بیری انگور، کرین بیری انار، کرین بیری رسبری، پنچ، سفید انگور



سیب، انگور، اورنج

Best Choice

سیب، بیری، چیری، انگور، گریپ فروٹ، انناس، پنچ، ٹماتر، سبزی، سفید انگور



سیب، انگور، اورنج، انناس، ٹماتر، سبزی، سفید انگور



سیب، اورنج



سیب، ایپل سائڈر، کرین بیری، انگور، انگور کا مرکب، اورنج، انناس، ٹماتر، سبزی، سفید انگور



سیب، کرین بیری انگور، کرین بیری انار، انگور، آم، اورنج، ناشپاتی، انناس، ٹماتر، سبزی، سفید انگور، سفید انگور آڑو



سیب، انگور، اورنج، انناس، ٹماتر، سبزی، سفید انگور



100% جوس - بچوں کے لیے

HyVee

سیب، کرین بیری سیب، کرین بیری رسبری،
انگور، جسٹ جوس سیب، جسٹ جوس
بیری، جسٹ جوس انگور، اورنج، انناس،
ٹماٹر، سبزی، سفید انگور



سیب، انگور، اورنج، انناس، ٹماٹر، سبزی،
سفید انگور

Juicy Juice

100% Juice

سیب، سیب رسبری، بیری، چیری، کرین بیری
سیب، فروٹ پنچ، انگور، کیوی اسٹرابیری، آم،
اورنج، اورنج ٹینجرین، آڑو سیب، اسٹرابیری کیلا،
اسٹرابیری تربوز، ٹراپیکل، سفید انگور



سیب، انگور، اورنج، انناس،
ٹماٹر، سبزی، سفید انگور



سیب، سیب بیری چیری، سیب کرین بیری، سیب
انگور، سیب اورنج انناس، سیب آڑو آم، انگور،
اورنج، سرخ انگور، انناس، انناس اورنج، ٹماٹر،
سبزی، سفید انگور



سیب، انگور، اورنج، انناس،
سبزی، سفید انگور، سفید
انگور آڑو



انناس

meijer

سیب، کرین بیری انگور، انگور، سبزی،
سفید انگور



سیب، انگور، انناس، سفید
انگور

NORTHLAND

بلیو بیری بلیک بیری، کرین بیری، کرین بیری
بلیک بیری، کرین بیری انگور، کرین بیری انار،
کرین بیری رسبری، انار بلو بیری



سیب، سیب چیری، سیب
مینگو، سیب وائٹ انگور

100% جوس - بچوں کے لیے

100% جوس - بچوں کے لیے



سیب، کرین بیڑی، کرین بیڑی بلیک بیڑی، کرین بیڑی چیری، کرین بیڑی ایلڈر بیڑی، کرین بیڑی انگور، کرین بیڑی آم، کرین بیڑی انناس، کرین بیڑی انار، کرین بیڑی رسبری، کرین بیڑی تربوز، انگور



سیب، سیب کرین بیڑی، بیڑی بلینڈ، بلیک چیری کرین بیڑی، بلیو بیڑی انار، چیری، چیری انار، لیموں کا مرکب، کرین بیڑی انار، انگور، کیوی اسٹرابیری، اورنج، اورنج ٹینجرین، آڑو آم، اسٹرابیری تربوز، سپر فروٹ، ٹراپیکل، سفید انگور



سیب



سیب، انگور، اورنج، سبزی، سفید انگور



سیب



سیب، انگور، اورنج، انناس، ٹماٹر، سبزی، سفید انگور



انگور



اورنج



سیب، انگور، اورنج، سبزی



انگور، اورنج انناس سیب، سرخ انگور، سفید انگور، سفید انگور چیری، سفید انگور آڑو

پھل

اجازت ہے:

- کوئی بھی برانڈ اور مختلف قسم کے پورے یا کٹے ہوئے، تازہ یا منجمد پھل
- ملے جلے پھل
- پھلوں کو جوس میں پیک کیا گیا ہو یا پھلوں کے جوس کے ارتکاز، مصنوعی مٹھاس یا پانی کے ساتھ
- نامیاتی

اجازت نہیں ہے:

- سلاد بار یا ڈیلی سرونگ
- خشک یا ڈبہ بند پھل یا فروٹ رول اپ
- شامل شکر*، نمک، کیریمیل، چاکلیٹ یا دہی
- پھلوں کی ٹوکریاں یا پارٹی ٹرے
- ascorbic ایسڈ شامل کیا گیا ہو (ذائقہ کے حل کے علاوہ) ریفریجریٹڈ
- کیس میں فروخت کیا جاتا ہے
- گری دار میوے یا پھلوں اور میوے کا مرکب
- آرائشی یا آرائشی پھل
- منجمد اسموتھی مکسز
- *شامل شدہ شکر میں شامل ہیں: مکئی کا شربت، ڈیکسٹروز، ہائی فرکٹوز کارن سیرپ، شہد، مالتوز، میپل کا شربت اور سکروز۔

مشورہ: رجسٹر میں تازہ پھل اور سبزیاں لے کر چیک کریں کہ آیا یہ WIC سے منظور شدہ ہے۔ WICShopper ایپ تمام منظور شدہ مصنوعات کو کیپچر نہیں کرتی۔



سبزیاں

اجازت ہے:

- کوئی بھی برانڈ اور مختلف قسم کے پورے یا کٹے ہوئے، تازہ منجمد سبزیاں
- تھیلہ بند لیٹس، ہیڈ لیٹس اور سلاد
- تازہ لہسن اور تازہ ادراک
- منجمد پھلیاں اور مٹر
- سادہ یا ابالنے والی سبزیاں اور مکسڈ سبزیاں
- باقاعدہ یا کم سوڈیم والی منجمد سبزیاں
- نامیاتی

اجازت نہیں ہے:

- خشک یا ڈبہ بند
- سلاد بار یا ڈیلی سرونگ
- تازہ لہسن اور تازہ ادراک کے علاوہ جڑی بوٹیاں یا مسالے
- پھلوں کی ٹوکریاں یا پارٹی ٹریز
- شامل کردہ شکر*
- شامل کردہ سلاد ڈریسنگز، پنیر یا کراؤٹن
- شامل کردہ روٹی، کریم، میرینیڈ یا چٹنی
- شامل کردہ مصالحے، چکنائی یا تیل
- شامل کردہ پاستا، چاول، مچھلی، گوشت یا پولٹری
- سجاوٹی یا آرائشی سبزیاں (مرچیں یا ایک تار میں پروٹی لہسن، لوکی، ہندوستانی مکئی یا نقش و نگار والے کدو)
- کٹے ہوئے آلو، فرنچ فرائز، بیش براؤن پیٹیز، گول کٹے آلو، کٹے ہوئے بیش براؤنز یا اضافی چکنائی، تیل، مصالحے یا شکر کے ساتھ ٹیٹر ٹوٹس*

*شامل کردہ شکر میں شامل ہیں: مکئی کا شربت، ڈیکسٹروز، ہائی فرکٹوز کارن سیرپ، شہد، مالٹوز، میپل کا شربت اور سکروز۔



شیرخوار بچوں کی خوراک

شیرخوار بچوں کے سیریلز

اجازت ہے:

- 8 یا 16 اونس کنٹینر، خشک، سادہ
- نامیاتی



Gerber



Beech-Nut®

گولڈن کارن، ملٹیگرین، دلیا، ملٹی گرین، دلیا، چاول، جو، ملٹی گرین، دلیا، دلیا جوار
کوٹنوا، چاول، سالم گندم

اجازت نہیں ہے:

- شامل کردہ DHA/ARA
- شامل کردہ دار چینی، خشک میوہ، گری دار میوے، دہی

شیرخوار بچوں کے پھل اور سبزیاں

اجازت ہے:

- مختلف قسم کے پیک سمیت کوئی بھی سائز
- کوئی بھی پھل یا مکسڈ پھل
- کوئی بھی مکسڈ پھل اور سبزی
- کوئی بھی سبزی یا مکسڈ سبزی
- نامیاتی



اجازت نہیں:

- شامل کردہ اناج، دار چینی، DHA اور /
- یا پروبائیوٹکس، آنا، اناج، پاستا، چاول،
- نمک، مصالحے یا چینی
- ڈنر یا شامل کردہ گوشت
- پاؤچز

HappyBABY®
ORGANICS



tippy
toes
by TopCare™



Gerber

Beech-Nut®



تازہ پھل اور سبزیاں

- شیر خوار بچوں کے لیے تازہ پھل اور سبزیوں کی اجازت ہے اگر جاری کی گئی ہوں۔

شیر خوار بچوں کا فارمولا

- مقدار، برانڈ، قسم اور سائز جیسا کہ جاری کیا گیا ہے۔

مکمل طور پر دودھ پینے والے بچوں کے لیے

Beech-Nut®



Gerber

tippy
toes
by TopCare™

شیر خوار بچوں کے لئے گوشت

اجازت ہے:

- 2.5 اونس کنٹینرز
- مختلف قسم اور ایک سے زیادہ پیک (2.5 اونس)
- نامیاتی

اجازت نہیں ہے:

- شامل کردہ DHA/ARA
- رات کا کھانا
- گوشت اور پھل کا مجموعہ
- گوشت اور سبزیوں کا مجموعہ

بچوں کا گوشت مکمل طور پر شیر خوار بچوں کے لیے ایک اضافی فائدہ ہے۔

مکمل طور پر دودھ پلانے والی ماؤں کے لیے

ہلکا ٹونا

اجازت ہے:

- 5 اونس کین ایک یا ایک سے زیادہ
- شامل کردہ ذائقہ، مصالحے، چٹنی
- ورق کے تھیلے
- انفرادی سرونگ کے کنٹینرز
- سفید یا الباکور ٹونا
- پیک میں
- کوئی بھی برانڈ
- پیک ہوا پانی
- باقاعدہ یا کم سوڈیم

سالمن

اجازت ہے:

- 5 یا 6 اونس کین ایک یا ایک سے
- شامل کردہ ذائقہ، مصالحے، چٹنی
- ورق کے تھیلے
- انفرادی سرونگ کے کنٹینرز
- سموک کئے گئے
- زیادہ پیک میں
- 14.75 یا 15 اونس کین
- کوئی بھی برانڈ
- پیک ہوا پانی

سارڈینز

اجازت ہے:

- سنگل یا ایک سے زیادہ پیک
- 3.75 اونس کین
- مچھلی کا گوشت
- ورق کے تھیلے
- انفرادی سرونگ کے کنٹینرز
- سموک کئے گئے
- ٹمائر یا سرسوں کی چٹنی کے علاوہ
- شامل کردہ ذائقہ یا مصالحے
- ٹمائر یا سرسوں کی چٹنی۔
- پیک ہوا پانی

آج ہی WICShopper ایپ ڈاؤن لوڈ کریں!



آپ کر سکتے ہیں:

- اپنے eWIC کارڈ پر لوڈ کردہ فوائد دیکھیں۔
- چیک آؤٹ کرنے سے پہلے WIC سے منظور شدہ کھانے کی اشیاء کی شناخت کے لیے کسی آئٹم کا UPC (بار کوڈ) اسکین کریں۔
- اپنے اناج کے فوائد کا حساب لگائیں یہ دیکھنے کے لیے کہ آپ اناج کا کون سا مجموعہ خرید سکتے ہیں۔
- اگر آپ WIC سے منظور شدہ چیز نہیں خرید سکتے تو مسوری WIC اسٹیٹ ایجنسی کو پیغام بھیجیں۔
- Missouri WIC اپڈیٹس کی اطلاعات حاصل کریں۔
- اپنی WIC خریداریوں کو ٹریک کریں۔

ایسا کرنا بہت ہی آسان ہے...

1. گوگل پلے یا ایپل اسٹور سے مفت WICShopper ایپ انسٹال کریں۔
2. اپنے WIC فراہم کنندہ کے لیے مسوری کو منتخب کریں۔
3. اپنے کارڈ کے سامنے والے 16 ہندسوں کے نمبر کا استعمال کرتے ہوئے اپنا کارڈ رجسٹر کریں۔

سوالات؟ مزید تفصیلات کے لیے اپنے WIC مقامی ایجنسی کے عملے سے بات کریں۔



MISSOURI DEPARTMENT OF
**HEALTH &
SENIOR SERVICES**



مسوری محکمہ صحت اور سینئر خدمات

WIC اور نیوٹریشن سروسز

P.O. Box 570

Jefferson City, MO 65102-0570

800-TEL-LINK

wic.mo.gov

Follow us on Facebook: @MissouriWIC

AN EQUAL OPPORTUNITY/AFFIRMATIVE ACTION EMPLOYER

خدمات غیر امتیازی بنیادوں پر فراہم کی جاتی ہیں۔ معذور افراد کے لیے اس اشاعت کے متبادل فارم 573-751-6204 پر مسوری ڈیپارٹمنٹ آف ہیلتھ اینڈ سینئر سروسز سے رابطہ کر کے حاصل کیے جا سکتے ہیں۔

وہ افراد جو بہرے ہیں، سنے سے محروم ہیں، یا بولنے سے معذور ہیں وہ 711 یا 800-735-2966 ڈائل کر سکتے ہیں۔

یہ ادارہ مساوی مواقع فراہم کرنے والا ادارہ ہے۔