NYS WIC Foods Guide

NEW YORK STATE | WIC Program

WIC চেক এখানে রাখুন

অংশগ্রহণকারীদের অধিকারসমূহ

WIC অংশগ্রহণকারীদের অধিকার আছে

- পাওয়ারনায্য এবং সন্মানের সাথে চিকিৎসা
- New York State এর যে সব মুদিখানার দোকান ও ফার্মেসী WIC গ্রহণ করতে স্বীকৃত সেখানে ক্রয় করার
- অন্য একটি WIC এজেন্সীতে স্থানান্তরের অনুরোধ করা
- WIC Program সুবিধা কখন এবং কবে শেষ হবে সে সম্বন্ধে আগে থেকে অবগত হওয়া
- গোপনীয়তা
- একটি উপযোগী খাদ্যের প্যাকেজ সহ WIC দ্বারা প্রদত্ত সমস্ত পরিষেবার পাওয়ার

WIC জরুরী কেন?

WIC স্বাস্থ্যকর খাদ্য এবং আরো সব কিছু প্রদান করে।

স্বাস্থ্যকর খাদ্য সমূহ

পুষ্টি এবং স্বাস্থ্য সম্পর্কিত শিক্ষা

স্তন্যপানে সহায়তা

প্রোগ্রাম রেফারেল

সূচীপত্র

এই নির্দেশিকাটির ব্যবহার 3
কেনাকাটা করার চেকলিস্ট 4
দুধ 8
চীজ 9
দই/লস্যি 10
সোয়াবিন (টোফু) 11
সয়া পানীয় সমূহ 11
ডিম 12
বিন্স, কড়াইশুটি, মুসূর 13
বাদাম মাখন 14
কৌটাজাত মাছ 14
100% জুস 15
শাকসব্জী ও ফল 18
খাদ্যশস্য সমূহ 23
সম্পূর্ণ শস্যের – রুটি 27
সম্পূর্ণ শস্যের – কেকের মত খাদ্য 29
সম্পূর্ণ শস্যের – বাদামী চাল 31
সম্পূর্ণ শস্যের – পাস্তা 31
স্তন্যপান করানো 32
সদ্যজাতদের খাদ্যসামগ্রী 33
কেনাকাটার জিজ্ঞাস্য ও তার উত্তর (Q&A) 35
আপনার WIC অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য কি আনতে হবে 36

এই নির্দেশিকাটির ব্যবহার

এই নির্দেশিকাটির উদ্দেশ্য হল WIC খাদ্যসামগ্রীর ক্রয়কে সহজতর করতে সহায়তা করা

NYC WIC বিবিধ রকমের পুষ্টিকর খাদ্য সামগ্রী প্রদানের প্রস্তাব করে। যখন আপনি কেনাকাটা করবেন, খাদ্যের বিভাগ অনুযায়ী কেনাকাটা করার জন্য রঙীন বোতামগগুলি ব্যবহার করুন। আপনার WIC চেকগুলিতে যা তালিকাভুক্ত আছে এবং আপনি যেখানে কেনাকাটা করেন সেখানে কি পাওয়া যায় তার ওপর ভিত্তি করে খাদ্য সামগ্রী বেছে নিন যা আপনার পরিবার পছন্দ করে।

এই খাদ্যের তালিকার নীচের দিকে আপনি আইকনগুলি দেখতে পাবেন। ওগুলি আপনার WIC খাদ্যসামগ্রী জানতে এবং সনাক্ত করতে আপনাকে পথ দেখাবে।

আপনার WIC খাদ্য সামগ্রী জানা

এই "কিনতে পারবেন" লেবেলটি খুঁজুন এই লেবেলের অন্তর্ভুক্ত আইটেমগুলি আপনার WIC চেক **দিয়ে কেনার জন্য অনুমোদিত**	
"কিনতে পারবেন না" বিভাগ এই লেবেলের অন্তর্ভুক্ত আইটেমগুলি আপনার WIC চেক **দিয়ে কেনার জন্য অনুমোদিত নয়**	 **কিনতে পারবেন নাঃ**
"যে কোনও ব্র্যান্ড" কিছু কিছু WIC খাদ্যসামগ্রী শুধুমাত্র ব্র্যান্ডের নামে পাওয়া যায়। যখন আপনি এই তকমাটি (ফ্ল্যাগ) দেখবেন, আপনি এই বিভাগের **মধ্যে থেকে যেকোনও** ব্র্যান্ড পছন্দ করতে পারবেন।	
WIC পরামর্শ সমূহ সহায়ক WIC কেনাকাটার পরামর্শগুলি জানতে এই স্টারটি খুঁজুন।	

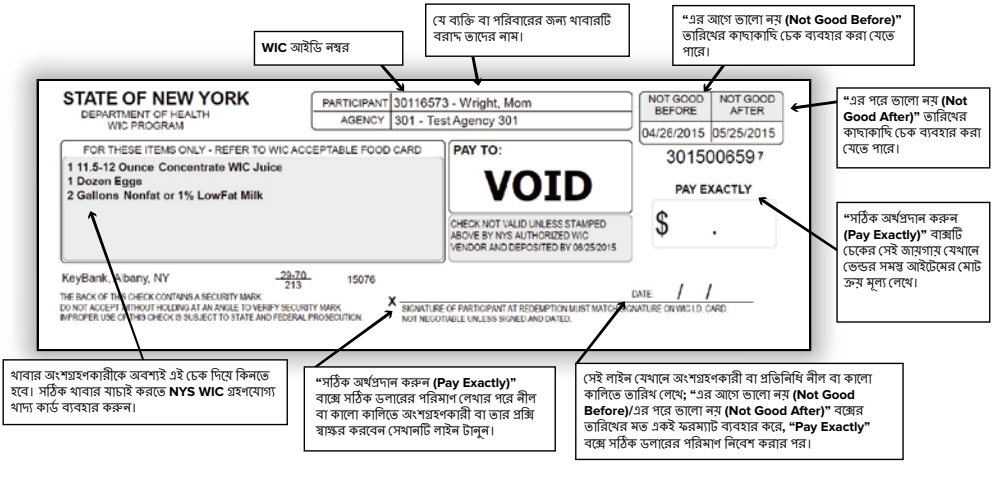
কেনাকাটার চেকলিস্ট

1 কেনার আগে, নিশ্চিত করুন আপনার আছেঃ

- ☐ আপনার **WIC পরিচয় পত্র**
- ☐ এই **WIC Foods Guide**
- ☐ আপনার **অস্বাক্ষরিত WIC চেকগুলি বৈধ তারিখ সমেত**

পরামর্শ

শুধুমাত্র চেকগুলি নিন যা ব্যবহার করা যেতে পারে ভিজিটের সময়



কেনাকাটার চেকলিস্ট

2 যখন কেনাকাটা করবেনঃ

- ☐ আপনার WIC চেকে কি তালিকাভুক্ত আছে তা মনযোগ দিয়ে দেখুন।
- ☐ আপনাকে WIC অনুমোদিত খাদ্য সামগ্রী নির্বাচনে সাহায্যের জন্য এই কেনাকাটার নির্দেশিকাটি ব্যবহার করুন।
- ☐ প্রতিটি পণ্য আপনি কতগুলো **(1টি পাত্রে)** এবং কি পরিমাণ **(64 আউন্স)** পাবেন তা আপনার WIC চেক থেকেই জানতে পারবেন।

কেনাকাটার চেকলিস্ট

3 কেনাকাটা করে বেরিয়ে আসার আগেঃ

- ☐ প্রত্যেক চেকে তালিকাভুক্ত **সকল খাদ্য সামগ্রী** একসাথে করুন।
- ☐ সেই চেকআউট লেনটি খুঁজুন যেটি এক্সপ্রেস নয়, শুধুমাত্র নগদে প্রদানের, বা নিজে থেকে বেড়িয়ে আসার।

4 রেজিস্টারেঃ

- ☐ চেকআউট কাউন্টারে আপনার WIC আইটেমগুলি এবং চেক একসাথে গ্রুপ করে রাখুন।
- ☐ মানানসই **অস্বাক্ষরিত WIC** চেক ঐ আইটেমগুলির গ্রুপের ওপর রাখুন।
- ☐ ক্যাশিয়ারকে বলুন আপনি আপনার WIC চেকগুলি ব্যবহার করবেন।
- ☐ আপনার WIC চেকগুলি **কখনওই** আগে থেকে স্বাক্ষর করবেন না।
- ☐ ক্যাশিয়ার **PAY EXACTLY** বক্সে মোট অর্থের অঙ্ক লেখার পর, নীল বা কালো কালিতে চেকটি **স্বাক্ষর করুন এবং তারিখ দিন।**

কেনাকাটার চেকলিস্ট

পরামর্শ

করা উচিৎঃ

- চেকগুলিতে মাস/দিন/বছর এরকম ভাবে তারিখ দেওয়াই ভাল (যেমনঃ 04/28/2015)।
- ইউনাইটেড স্টেটসে প্রচলিত তারিখের অন্য ফরম্যাটও ব্যবহার করা যেতে পারে (যেমনঃ 4/28/15, 04/28/15)
- একজন অংশগ্রহণকারী বা প্রতিনিধি চেকে তারিখ দেওয়ার সময় যদি ভুল করে ফেলেন, অংশগ্রহণকারী/প্রতিনিধি একটি লম্বা দাগ দিয়ে তারিখটি কেটে দেবেন এবং সংক্ষিপ্ত স্বাক্ষর করবেন এবং ভুল তারিখটির ওপরে সঠিক তারিখটি লিখবেন।

করা উচিৎ নয়ঃ

- মাস লিখতে শব্দ ব্যবহার করা উচিৎ নয় (যেমনঃ এপ্রিল 28, 2015)
- চেকটিতে "তারিখ" দিতে একটি তারিখের শীলমোহর (স্ট্যাম্প) ব্যবহার করা উচিৎ নয়।

পরামর্শ

যতক্ষণ না ক্যাশিয়ার চেকের ওপর আপনার মোট অর্থের অঙ্ক না লিখছেন **ততক্ষণ** আপনার WIC চেক স্বাক্ষর করবেন না বা তারিখ দেবেন না।

দুধ

ক্যালসিয়াম, প্রোটিন, ভিটামিন ডি র ভাল উৎস

পরামর্শ

আপনার দুধের ধরণ পরীক্ষা করুন

কি পরিমাণ চর্বি যুক্ত (ফ্যাট কনটেন্ট) দুধ কেনা উচিৎ আপনার WIC চেক তা তালিকাবদ্ধ করে। আপনার WIC চেকে যে ধরণের দুধ প্রিন্ট করা আছে সেটি কিনুন। (যেমনঃ চর্বি ছাড়া, 1%, পুরো, ল্যাকটোস ছাড়া, খাঁটি, ছাগলের দুধ)

কিনতে পারবেন

যে কোনও ব্র্যান্ড

গরুর দুধ

উপলব্ধ সব থেকে বড় পাত্র বা WIC চেকে যে পরিমাণ উল্লেখ করা আছে সেটি কিনুন (যেমন গ্যালন, 96 আউন্স, অর্ধেক গ্যালন বা এক চতুর্থ গ্যালন)

গাঢ়/কৌটোজাত দুধ

শুধুমাত্র 12 oz এর পাত্র

শুকনো/পাউডার দুধ

শুধুমাত্র 25.6 oz এর পাত্র

গাঢ়/কৌটোজাত ছাগলের দুধ

শুধুমাত্র 12 oz এর পাত্র

কিনতে পারবেন নাঃ

- গন্ধযুক্ত, জৈব, বা ঘন মিষ্টি দুধ
- বাটারমিল্ক বা অতিরিক্ত ক্যালসিয়াম যুক্ত দুধ
- কম চর্বিযুক্ত (2%) দুধ

চীজ

ক্যালসিয়াম এবং প্রোটিনের ভাল উৎস

কিনতে পারবেন

যে কোনও ব্র্যান্ড

- পাস্তুরাইজড প্রক্রিয়ায় american, monterey jack, mozzarella, cheddar, colby, swiss, muenster, provolone, বা এই চীজগুলির যে কোনটির মিশ্রণ
- ব্লকে বা কিউবে কিনুন
- অবশ্যই চেকে উল্লেখিত আউন্সের পরিমাণ পর্যন্ত যোগ করতে থাকুন (1 বা একের বেশী প্যাকেজ হয়ে পারে)
- **খাঁটি(কোসার) চীজ** যদি আপনার WIC চেকে লেখা থাকে বা যদি দোকানটি অন্য কোনও ধরনের চীজ না রাখে

কিনতে পারবেন নাঃ

- আমদানীকৃত চীজ
- ক্র্যাকার কাট
- গন্ধযুক্ত বা জৈব চীজ
- চীজযুক্ত বা চীজ লাগানো খাদ্য, দ্রব্য
- ছোট ছোট করে কাটা (শ্রেডেড), কুচি কুচি করে কাটা (গ্রেটেড), কিউব করা, লম্বাটে (স্ট্রিং) বা লাঠির মত চীজ
- আলাদা আলাদা করে মোড়ানো স্লাইস

দুগ্ধজাত / ডিম

দই/লস্যি

ক্যালসিয়াম এবং প্রোটিনের ভাল উৎস

কিনতে পারবেন

যে কোনও ব্র্যান্ড

আপনার WIC চেক ফ্যাটের পরিমাণ কতটা হলে আপনার তা কেনা উচিত তার তালিকা করে।

- ঠিক 32 oz পাত্র বা অন্য কোনও প্রমাণের সংমিশ্রণ যা যোগ করলে ঠিক 32 আউন্স হয়।
- **যে কোনও ব্র্যান্ডঃ** plain, plain Greek, organic plain, organic plain Greek
- **থাঁটি(কোসার) দই/লস্যি** যদি আপনার WIC চেকে লেখা থাকে বা দোকানটিতে যদি নন-কোসার ছাড়া আইটেম পাওয়া না যায়

কিনতে পারবেন নাঃ

- গন্ধযুক্ত (যেমন ভ্যানিলা, ফল)
- বিভিন্ন উপাদান মিশ্রিত (যেমন গ্র্যানোলা, ক্যান্ডি, ইত্যাদি)
- জমাট বাঁধা দই/লস্যি
- পানযোগ্য/নিঙরানো যাবে এমন দই/লস্যি

টোফু

ক্যালসিয়াম এবং প্রোটিনের ভাল উৎস

কিনতে পারবেন

14–16 আউন্সের প্যাকেজ

Azumaya:

Japanese Style – Firm, Extra Firm

House:

Premium অথবা Organic – Soft, Medium Firm, Firm, Extra Firm

Nasoya:

Organic – Silken, Lite Firm, Firm, Extra Firm

Nature's Promise:

Organic – Firm

Wegmans:

Organic – Firm

Vitasoy:

San Sui অথবা Korean Sprouted Organic – Soft, Firm, Extra Firm

সয়া পানীয়

প্রোটিন, ক্যালসিয়াম এবং ভিটামিন ডি র ভাল উৎস

কিনতে পারবেন

Pacific Natural Foods:

Ultra Soy - Original and Vanilla

অনুমোদিত আকারঃ

- 32 oz কার্টুন

8th Continent:

Soymilk - Original and Vanilla

অনুমোদিত আকারঃ

- 32 oz কার্টুন
- 64 oz রেফ্রিজারেটেড কার্টুন

Silk:

Soymilk - Original

অনুমোদিত আকারঃ

- 32 oz রেফ্রিজারেটেড কার্টুন
- 64 oz রেফ্রিজারেটেড কার্টুন
- 128 oz রেফ্রিজারেটেড মাল্টি – প্যাক

Westsoy:

Organic Plus Soymilk - Plain

অনুমোদিত আকারঃ

- 32 oz বা 64 oz কার্টুন

Plus Soymilk - Vanilla

অনুমোদিত আকারঃ

- 32 oz বা 64 oz কার্টুন

ডিম

প্রোটিনের ভাল উৎস

কিনতে পারবেন

যে কোনও ব্র্যান্ড

মাঝারি বা বড়ঃ সাদা বা বাদামী ডিম

কিনতে পারবেন নাঃ

- জাম্বো এবং অতিরিক্ত বড় ডিম
- বিশেষতাযুক্ত বেশী দামের ডিম (জৈব, কোলেস্টেরল কম করা, কেজ ফ্রী/ফ্রী রেঞ্জ, ওমেগা-3)

মটরশুটি, ডাল, মসুর ডাল

প্রোটিন, আয়রন এবং ফাইবারের ভাল উৎস

কিনতে পারবেন

যে কোনও ব্র্যান্ড

শুকনো

- যে কোনও ব্র্যান্ড পরিণত মটরশুঁটি, ডাল, বা মসুর ডালের 1–পাউন্ডের ব্যাগ

কৌটোজাত

- যে কোনও ব্র্যান্ড পরিণত মটরশুঁটি, ডাল, বা মসুর ডালের 15–16 আউন্সের ক্যান

পরামর্শ

লবণ খাওয়া কমানোর জন্য, কৌটোজাত মটরশুটি, ডাল, মসুর ডাল ধুয়ে ফেলুন

কিনতে পারবেন নাঃ

- স্যাকা মটরশুঁটি, শুয়োরের মাংস এবং মটরশুঁটি
- কৌটোজাত মটরশুঁটি অতিরিক্ত চিনি, চর্বি, মাংস, বা তেল সমৃদ্ধ হয়ে থাকে
- একটি WIC চেক যেটি বলে যে "কড়াইশুঁটি, ডাল, মসুর ডাল" সেক্ষেত্রে সবুজ কড়াইশুটি, সবুজ ডাল, কড়াইশুঁটি, হলুদ কড়াইশুঁটি, এবং হলুদ মটর কেনা উচিৎ নয়; এই ধরণের খাদ্য সামগ্রী কিনতে আপনি আপনার WIC শাকসব্জী এবং ফলের চেক ব্যবহার করতে পারেন।

বাদামের মাখন

প্রোটিনের ভাল উৎস

কিনতে পারবেন

যে কোনও ব্র্যান্ড

16–18 আউন্সের জার

যে কোনও ব্র্যান্ডঃ কুড়মুড়ে, থকথকে, ননীর মতো, মসৃণ, প্রাকৃতিক এবং কম চর্বির বৈচিত্রযুক্ত অনুমোদিত।

কিনতে পারবেন নাঃ

- বাদাম ছড়ানো
- জৈব বাদামের মাখন
- সদ্য তোলা বা চটকানো বাদামের মাখন
- জেলি, মার্শমালো, চকোলেট বা মধু মিশ্রিত বাদামের মাখন
- অতিরিক্ত ভিটামিন এবং মিনারেল, বা অন্যান্য উপাদান যুক্ত (যেমন ওমেগা 3, DHA &EPA, পাম তেল, ইত্যাদি)

কৌটোজাত মাছ

প্রোটিন এবং আয়রনের ভাল উৎস

কিনতে পারবেন

যে কোনও ব্র্যান্ড

কৌটজাত মাছ জলে বা তেলে প্যাক করা হতে পারে এবং কাটা এবং ছাল থাকতে পারে।

লাইট টুনা
5 এবং 6 oz ক্যান

পিঙ্ক সালমান
5, 6, 7.5 oz ক্যান

সার্ডিন
3.75 oz ক্যান

কিনতে পারবেন নাঃ

- অ্যালবোকার টুনা
- নীল পিঠ যুক্ত সালমান
- লাল সালমান
- জাল বর্শিতে ধরা মাছ
- গন্ধযুক্ত সালমান
- অতিরিক্ত উপাদান যুক্ত

পরামর্শ

চর্বি জাতীয় খাদ্য কম খেতে জলে-প্যাক করা মাছ বেছে নিন।

100% জুস VITAMIN C
এর ভাল উৎস

বাচ্চাদের জন্য জুস এই আকারগুলিতে আসেঃ

- 64 আউন্স প্লাস্টিক বোতল
- 16 আউন্সের পাত্র (হিমায়িত ঘনীভূত)

মহিলাদের জন্য জুস এই আকারগুলিতে আসেঃ

- 11.5 আউন্সের পাত্র (শেলফ-স্টেবেল্ড অবস্থায়)
- 11.5 – 12 আউন্সের পাত্র (ঘনীভূত অবস্থায়)

আপনার কি আকারের জুস কেনা উচিৎ তা আপনার WIC চেকগুলি তালিকাবদ্ধ করে।

কোন ব্র্যান্ড এবং স্বাদ অনুমোদিত তা দেখতে প্রত্যেক জুসের ক্যাটাগরি দেখুন।

যে কোনও দোকানের ব্র্যান্ড দোকানের নাম অন্তর্ভুক্ত করে এবং এই ব্র্যান্ডগুলি 120% বা আরো বেশী Vitamin C যুক্ত 100% জুসঃ

☑ America's Choice	☑ Essential Everyday	☑ Hytop	☑ Richfood
☑ Best Yet	☑ Flavorite	☑ Krasdale	☑ Shurfine
☑ Clear Value	☑ Food Club	☑ Nature's Own	☑ Super A
☑ Crisp	☑ Great Value	☑ Parade	☑ Tipton Grove
☑ Delsea Farm	☑ Harvest Classic	☑ Red & White	☑ White Rose

কিনতে পারবেন নাঃ

- জৈব জুস
- যে কোনও কিছু যা 100% জুস নয়

100% জুস VITAMIN C
এর ভাল উৎস

64 OZ প্লাসটিক বোতল টক জাতীয়

কিনতে পারবেন

যে কোনও ব্র্যান্ড

যে কোনও ব্র্যান্ডেরঃ

- 100% কমলালেবুর জুস
- 100% আঙুরের জুস
- 100% আনারসের জুস

64 OZ প্লাস্টিক বোতলগুলি

আপেল: যে কোনও দোকানের ব্র্যান্ড এবং নিম্নলিখিত ব্র্যান্ড এবং স্বাদঃ

- **Apple & Eve**
- **Juicy Juice**
- **Langers**
- **Lucky Leaf**
- **Mott's**
- **Musselman's**
- **Old Orchard**
- **Seneca**
- **Sesame Street**

জুসের মিশ্রণঃ যে কোনও দোকানের ব্র্যান্ড এবং নিম্নলিখিত ব্র্যান্ডগুলিঃ

- **Juicy Juice:**
- Apple Raspberry
- Berry
- Cherry
- Fruit Punch
- Kiwi Strawberry
- Mango
- Orange Tangerine
- Strawberry Banana
- Tropical

- **Langers:**
- Apple Berry Cherry
- Apple Cranberry
- Apple Kiwi Strawberry
- Apple Grape
- Apple Orange Pineapple
- Disney Apple Cranberry Grape

- **Old Orchard:**
- Acai Pomegranate
- Apple Cranberry
- Berry Blend
- Blueberry Pomegranate
- Cherry Pomegranate
- Peach Mango
- Wild Cherry

- **Sesame Street:**
- Cookie Monster's Berry
- Elmo's Punch

কিনতে পারবেন নাঃ

- আঙুরের জুস (অন্যান্য জুসের মিশ্রন ছাড়া)
- রেফ্রিজারেটেড কার্টুনস

100% জুস VITAMIN C
এর ভাল উৎস

জুস সমূহ

11.5 OZ কনসেনট্রেন্টস শেলফ স্টেবেল

কিনতে পারবেন

WELCH'S

যে কোনও স্বাদের

11.5 OZ – 12 OZ কনসেনট্রেটস হিমায়িত

আপেল

যে কোনও দোকানের ব্র্যান্ড এবং নিম্নলিখিত ব্র্যান্ডগুলিঃ

- Langers
- Old Orchard
- Seneca

আঙুরফল, কমলালেবু, আনারস - যে কোনও ব্র্যান্ড

আঙুর

বেগুনী এবং সাদাঃ যে কোনও দোকানের ব্র্যান্ড এবং নিম্নলিখিত ব্র্যান্ডগুলিঃ

- Langers
- Old Orchard
- Welch's

জুসের মিশ্রণ – যে কোনও দোকানের ব্র্যান্ড

DOLE:
যে কোনও স্বাদের

LANGERS:
Autumn Blend
Spring Blend
Summer Blend
Winter Blend

OLD ORCHARD:
গাঢ় সবুজ খোসাসহ সকল স্বাদের

WELCH'S:
হলুদ খোসাসহ সকল স্বাদের

16 OZ কনসেনট্রেটস হিমায়িত

কিনতে পারবেন

যে কোনও ব্র্যান্ড

আপেল

আঙুরফল, কমলালেবু, আনারস

জুসের মিশ্রণ

শাকসব্জী এবং ফল সমূহ

ভিটামিনের ভাল উৎস

কিনতে পারবেন

যে কোনও ব্র্যান্ড

তাজা শাকসব্জী এবং ফল

- যে কোনও ধরণের তাজা শাকসব্জী এবং ফল
- গোটা বা কাটাও হতে পারে
- ব্যাগে করা স্যালাডের মিশ্রণ ব্যাগে করা শাকসব্জী
- চেকগুলি নির্দিষ্ট করবে 'শুধুমাত্র তাজা' বা 'তাজা, হিমায়িত, কৌটোজাত'
- জৈব শাকসব্জী অনুমোদিত
- সদ্যজাতদের জন্য কিছু চেক "1–4 টি সংখ্যক" কলা নির্দিষ্ট করবে। একটি "সংখ্যা" একটি কলার সমান। উদাহরণ: 3 টি কলার সংখ্যা = 3 টি কলা।

কিনতে পারবেন নাঃ

- স্যালাড বারের থেকে আইটেম সমূহ
- পার্টির জন্য ট্রে, ফলের ঝুড়ি, সাজাবার শাকসব্জী এবং ফল সমূহ
- শুকনো ফল এবং শাকসব্জী
- বাদাম, চিনাবাদাম সহ, ফল/বাদাম এর মিশ্রণ
- ভেষজ, মশলা, স্যালাডের ড্রেসিং

পরামর্শ

WIC শাকসব্জী এবং ফলের চেকগুলির মধ্যে উদ্বৃত্ত অর্থ প্রদান

আপনি কি জানতেন?আপনার WIC চেকে লেখা ডলার মূল্যের থেকে আপনার শাকসব্জী এবং ফলের মূল্য বেশী হলে বাকিটা আপনি প্রদান করতে পারেন।

শাকসব্জী এবং ফল সমূহ

ভিটামিনের ভাল উৎস

পরামর্শ

আরো খাদ্য কিভাবে পাওয়া যাবে?

ওগুলি ওজন করুন!

ওজনদাড়িতে আইটেমটি রাখুন। কাছাকাছি পাইন্ড বা অর্ধেক পাউন্ড **পর্যন্ত** মোটামুটি ধরে **নিন।** নিম্নের চার্ট অনুযায়ী **আইটেমগুলির** মূল্য **আন্দাজ করুন।**

তাজা দ্রব্যের জন্য চার্ট
(সম্পূর্ণ চার্টের জন্য পিছনের মলাট দেখুন)

প্রতি পাউন্ডে (lb.) মূল্য	1 lb.	1½ lbs.	2 lbs.	2½ lbs.	3 lbs.	3½ lbs.	4 lbs.
0.49	0.49	0.74	0.98	1.23	1.47	1.72	1.96
1.39	1.39	2.09	2.78	3.48	4.17	4.87	5.56
1.49	1.49	2.24	2.98	3.73	4.47	5.22	5.96
1.59	1.59	2.39	3.18	3.98	4.77	5.57	6.36
1.69	1.69	2.54	3.38	4.23	5.07	5.92	6.76
1.79	1.79	2.69	3.58	4.48	5.37	6.27	7.16
1.89	1.89	2.84	3.78	4.73	5.67	6.62	7.56
1.99	1.99	2.99	3.98	4.98	5.97	6.97	7.96
2.09	2.09	3.14	4.18	5.23	6.27	7.32	8.36
2.19	2.19	3.29	4.38	5.48	6.57	7.67	8.76
2.29	2.29	3.44	4.58	5.73	6.87	8.02	9.16
2.39	2.39	3.59	4.78	5.98	7.17	8.37	9.56
2.49	2.49	3.74	4.98	6.23	7.47	8.72	9.96

উদাহরণ: চারটি ন্যাশপাতির ওজন 16 পাউন্ড (lbs) মূল্য $1.59 প্রতি পাউন্ড।

2 পাউন্ডে **রাউন্ড** আপ করুন। ওপরের সারিতে 2 পাউন্ড দেখুন। বাঁ দিকের সবুক পঙতিতে, $1.59 (যা উদাহরণে প্রতি পাউন্ডের মূল্য)।

এই আইটেমের জন্য আনুমানিক মোট মুল্য হলঃ **$3.18**

শাকসব্জী এবং ফল সমূহ

ভিটামিনের ভাল উৎস

কিনতে পারবেন

যে কোনও ব্র্যান্ড

হিমায়িত শাকসব্জী সমূহ

- যে কোনও ব্র্যান্ড
- যে কোনও ধরণের পাত্র/প্যাকেজ
- যে কোনও আকারের
- শাকসব্জী অবশ্যই প্রথম উপাদান হতে হবে

- যে কোনও ধরণের শাকসব্জী, শাকসব্জীর মিশ্রণ
- হিমায়িত কড়াইশুঁটি, ডাল এবং মসুর ডাল অনুমোদিত
- নুন সমেত বা নুন ছাড়া

পরামর্শ

আপনি কি জানতেন?

হিমায়িত শাকসব্জী এবং ফলের আয়ু দীর্ঘ এবং সতেজ শাকসব্জী এবং ফলের মতোই পুষ্টিকর।

কিনতে পারবে নাঃ

- চীজ সস, অন্য যে কোনও ধরণের সস
- পুরসহ ভাজা
- চিনি, চর্বি বা তেল যুক্ত

কিনতে পারবেন

যে কোনও ব্র্যান্ড

হিমায়িত ফল সমূহ

- যে কোনও ব্র্যান্ড
- যে কোনও ধরণের পাত্র/প্যাকেজ
- যে কোনও আকারের
- ফল কে অবশ্যই প্রথম উপাদান হতে হবে
- যে কোনও ধরণের ফল, ফলের মিশ্রণ

কিনতে পারবেন নাঃ ফল ছাড়া অন্য :

- উপাদান সমূহ
- চিনি দেওয়া
- যে কোনও সিরাপ (ভুট্টার সিরাপ, উচ্চ ফ্রুকটোস যুক্ত ভুট্টার সিরাপ, মল্টোস, ডেক্সট্রোস, শুক্রোজ, মধু, ম্যাপেল সিরাপ, ইত্যাদি)

শাকসব্জী এবং ফল সমূহ

ভিটামিনের ভাল উৎস

কিনতে পারবেন

যে কোনও ব্র্যান্ড

কৌটোজাত শাকসব্জী সমূহ

- যে কোনও ব্র্যান্ড
- নিয়মিত বা ক সোডিয়াম/নুন যুক্ত হতে পারে
- যে কোনও ধরণের শাকসব্জী, শাকসব্জীর মিশ্রণ
- যে কোনও আকারের
- যে কোনও ধরণের পাত্র/প্যাকেজ
- শাকসব্জী অবশ্যই প্রথম উপাদান হতে হবে
- কৌটোজাত টমেট (পেস্ট করা, পিউরি, গোটা, ক্র্যাশ করা, স্টু, চৌকাকার ভাবে কাটা, সস, সালসা)

পরামর্শ

লবণ খাওয়া কমানোর জন্য, কৌটোজাত শাকসবজিগুলো ধুয়ে ফেলুন।

কিনতে পারবেন নাঃ

- আচার করা বা দুধে মেশান শাকসব্জী (ভুট্টা সহ)
- স্যাকা মটরশুঁটি, শুয়োরের মাংস এবং মটরশুঁটি
- স্যুপ
- কেচাপ, রেলিশেস, অলিভ
- চর্বি, তেল, চিনি, মাংস, সিরাপ, মশলা যুক্ত দ্রব্য সমূহ
- একটি WIC সব্জী এবং ফলের চেক দিয়ে পরিণত শীম জাতীয় সব্জী যেমন কালো কড়াইশুঁটি, গারবোঞ্জা বিনস এবং কিডনি বিনস কেনা উচিৎ নয়; আপনি আপনার WIC চেকগুলি সেক্ষেত্রে ব্যবহার করতে পারেন যেক্ষেত্রে "কড়াইশুঁটি, ডাল, মসুর ডাল" এই ধরণের খাদ্য সামগ্রী কিনতে বলে।

শাকসব্জী এবং ফল সমূহ

ভিটামিনের ভাল উৎস

কিনতে পারবেন

যে কোনও ব্র্যান্ড

কৌটোজাত ফল সমূহ

- জলে বা জুসে প্যাক করা যে কোনও ব্র্যান্ড
- যে কোনও ধরণের ফল, ফলের মিশ্রণ
- যে কোনও ধরণের পাত্র/মোড়ক (একবারে পরিবেশিত পাউচ ছাড়া)
- ফল কে অবশ্যই প্রথম উপাদান হতে হবে
- আপেলের আচার— শুধুমাত্র "কোন চিনি মেশান নেই" বা "চিনি ছাড়া" ধরণের

কিনতে পারবেন নাঃ

- ক্যানবেরী সস, পাই ফিলিং
- যে কোনও ধরণের সিরাপ (গাঢ়, পাতলা, "স্বভাবতই পাতলা", অতিরিক্ত পাতলা, ইত্যাদি)
- চিনি যুক্ত
- নুন, চর্বি, তেল যুক্ত
- একবারে পরিবেশন করা পাউচগুলি

খাদ্যশস্য

আয়রন, বি ভিটামিইন সমূহ এবং অন্যান্য পুষ্টির ভাল উৎস

কিনতে পারবেন

সব খাদ্যশস্যই সম্পূর্ণ দানার যদি না * চিহ্নাঙ্কিত থাকেঃ

☑ **12-আউন্স বক্স বা আরো বড় কিনুন**

কিনতে পারবেন নাঃ

- জৈব খাদ্যশস্য
- একবারে-পরিবেশন করা প্যাকেট

পরামর্শ

শরীরে ফাইবারের পরিমাণ বাড়াতে গোটা খাদ্যশস্য বাছুন

শীতল খাদ্যশস্য জাতীয় ব্র্যান্ড

General Mills:

Cheerios (শুধুমাত্র নিয়মিত)

Total Whole Grain

Corn Chex

Rice Chex

Wheat Chex

Dora the Explorer

Kellogg's:

Corn Flakes* (শুধুমাত্র নিয়মিত)

Frosted Mini-Wheat's Original (Little Bites, Bite Size)

Kemach:

Corn Flakes*

Toasted Oats

Wheat Flakes*

খাদ্যশস্য

আয়রন, বি ভিটামিন সমূহ এবং অন্যান্য পুষ্টির **ভাল উৎস**

Malt-O-Meal:

Mini Spooners (Frosted, Strawberry Cream, Blueberry Cream)

Oat Blenders* (Honey, Honey & Almonds)

Post:

Grape Nuts (নিয়মিত শুধুমাত্র)

Grape Nuts Flakes

Honey Bunches of Oats (with Vanilla Bunches)

Ralston:

Corn Flakes*

Sunbelt:

Simple Granola

Taanug:

Corn Flakes*

Toasted Oats

পরামর্শ

36 আউন্সের খাদ্যশস্য কিনতে বিভিন্ন উপায়

মেশান ও মেলান

12 oz. +	12 oz. +	12 oz.	= 36 oz.
12 oz. +	24 oz.		= 36 oz.
18 oz. +	18 oz.		= 36 oz.
20.4oz. +	15.6oz.		= 36 oz.

খাদ্যশস্য

আয়রন, বি ভিটামিন সমূহ এবং অন্যান্য পুষ্টির **ভাল উৎস**

কিনতে পারবেন

সব খাদ্যশস্যই সম্পূর্ণ দানার যদি না * চিহ্নাঙ্কিত থাকেঃ

শীতল খাদ্যশস্য দোকানের ব্র্যান্ড সমূহ

নিম্নলিখিত ধরণের খাদ্যশস্যগুলির জন্য যে কোনও দোকানের ব্র্যান্ড কেনা যেতে পারেঃ

Corn Flakes* – স্বাভাবিক

বিবিধ দানার ফ্লেকসমূহ **ওট ক্লাস্টার্স***
(আমন্ড সহ বা ছাড়া)

এছাড়াও বলা হয়: Honey Crunchin' Oats, Honey & Oats, Honey Oat Clusters, Honey Oats & Flakes, Krispy Honey-Oats, Oats & More, Oats & Honey

Oat O's – স্বাভাবিক। এছাড়াও বলা হয়: Toasted Oats, Tasteeos, Oats & O's

Oat Squares – স্বাভাবিক এছাড়াও বলা হয়: Crisp Oat Squares, Crunchy Oat Squares, Oat Crisps

Shredded Wheat – স্বাভাবিক বা বরফীকৃত

Wheat Flakes – স্বাভাবিক

'যে কোনও দোকানের ব্র্যান্ড' দোকানের নাম অন্তর্ভুক্ত করে এবং এই ব্র্যান্ডগুলি হল শীতল খাদ্যশস্যেরঃ

খাদ্যশস্য

আয়রন, বি ভিটামিন সমূহ এবং অন্যান্য পুষ্টির **ভাল উৎস**

কিনতে পারবেন

গরম
খাদ্যশস্য

Cream of Wheat Whole Grain
(2 1/2 মিনিট)

Instant Maple Oatmeal
Vermont Style Maple Oatmeal

Instant Oats with Iron

গোটা খাদ্য শস্যের - রুটি

ফাইবার এবং বি ভিটামিন সমূহের **ভাল উৎস**

রুটি

16 আউন্সের প্যাকেজ

পরামর্শ

1 পাউন্ড (1 LB) হল 16 আউন্স (16 OZ) এর সমান

রুটির আকার সাধারণত রুটির প্যাকেজের সামনের নিচের দিকে উল্লেখ করা থাকে।

FULL CIRCLE

- Flax & Grain Bread

- Franczoz Health Bread 100% Whole Wheat
- Franczoz Health Bread Germinated Whole Wheat

MONKS' BREAD

- Multigrain Bread
- Wheat Wholegrain Bread

PAS Yisroel

- 100% Whole Wheat
- 100% Multigrain Bread (All Natural)

GOLD MEDAL Bakery Since 1912

- 100% Wheat Bread with Flax

RUBSCHLAGER Whole Grain Bread

- 100% Whole Wheat
- Westphalian Style Pumpernickel
- Danish Style Pumpernickel
- European Style Whole Grain
- Cocktail Whole Grain
- Cocktail Rye
- Cocktail Pumpernickel
- 100% Rye Rye-Ola Flax
- 100% Rye Rye-Ola Pumpernickel
- 100% Rye Rye-Ola Black Rye
- 100% Rye Rye-Ola Sunflower Bread

STERN'S

- Whole Wheat bread
- Whole Wheat rolls

গোটা খাদ্য শস্যের - রুটি

ফাইবার এবং বি ভিটামিন সমূহের ভাল উৎস

কিনতে পারবেন

রুটি

16 আউন্সের প্যাকেজ

এই ব্র্যান্ডগুলির সবকটিই **100% সম্পূর্ণ গমের** রুটি প্রদান করে যা NYS WIC দ্বারা অনুমোদিত !

America's Choice | Best Yet | Bimbo | Central Market

Food Lion | Gourmet | Hannaford | Hauswald's

Holsum | PAS Yisroel | Penn Street | Quality Value pics

Roman Meal | Rubschlager Whole Grain Bread | Sara Lee | Schwebel's

ShopRite | Stop&Shop — No salt added বা দোকানের তরতাজা | Super Bread

Windmill Farms — অবশ্যই হতে হবে: স্টোন গ্রাউন্ড হ্যামোটিজেই বা মেজোনস

Zomick's — অবশ্যই: Hamotzie, Mezonos, অথবা Rolls

গোটা খাদ্য শস্যের- টরটিলাস

ফাইবার এবং বি ভিটামিন সমূহের **ভাল উৎস**

কিনতে পারবেন

টরটিলাস

16 আউন্সের প্যাকেজ

- White Corn Tortillas
- Yellow Corn Tortillas

- White Corn Tortillas

- Corn Tortillas

- Whole Wheat (Flour Gordita Whole Wheat) Tortillas

- Soft White Corn Tortillas
- 100% Whole Wheat Flour Tortillas

- 100% Whole Wheat Tortillas

- White Corn Tortillas

- White Corn Tortillas

- Whole Wheat Tortillas

- Corn Tortillas
- 100% Whole Wheat Fajita Flour
- 100% Whole Wheat Soft Taco Flour

গোটা খাদ্য শস্যের- টরটিলাস

ফাইবার এবং বি ভিটামিন সমূহের **ভাল উৎস**

কিনতে পারবেন

টরটিলাস

16 আউন্সের প্যাকেজ

- 100% Whole Wheat with Honey Tortillas

- 100% Whole Wheat Flour Tortillas

- Corn All Natural Tortillas

- Whole Wheat Tortillas

- Whole Wheat Flour Tortillas

- White Corn Tortillas (শেল্ফ স্টেবেল এবং দুগ্ধজাত)
- Whole Wheat Flour Tortillas

- 100% Whole Wheat Flour Tortillas

- Whole Wheat Tortillas

- Whole Wheat Tortillas

- Corn Tortillas

গোটা খাদ্য শস্যের–বাদামী চাল

ফাইবার এবং বি ভিটামিন সমূহের **ভাল উৎস**

কিনতে পারবেন

যে কোনও ব্র্যান্ড

বাদামী চাল

14–16 আউন্স বা
28–32 আউন্সের প্যাকেজ

- সাধারণ বাদামী চাল বাক্সে বা ব্যাগে
- অবিলম্বে, দ্রুত, বা নিয়মিত রান্নার হতে পারে

কিনতে পারবেন না:

- যোগ করা উপাদান সমূহ যেমন চর্বি, তেল, নুন বা চিনি

গোটা খাদ্যশস্যের – পাস্তা

ফাইবার এবং বি ভিটামিন সমূহের ভাল উৎস

কিনতে পারবেন

যে কোনও ব্র্যান্ড

সম্পূর্ণ গমের পাস্তা

শুধুমাত্র 16 আউন্সের প্যাকেজ

- যে কোনও স্টাইলের বা আকারের সম্পূর্ন গমের পাস্তা
- সম্পূর্ন গমের বা সম্পূর্ণ গমের ডুরুম (কঠিন গমের) ময়দার
- জৈব অনুমোদিত

কিনতে পারবেন না:

- যোগ করা উপাদান সমূহ যেমন চর্বি, তেল, নুন বা চিনি

স্তন্যপান করানোয় WIC সহায়তা করতে পারে

পরামর্শ

স্তন্যপান করানোর সিদ্ধান্ত জরুরী। একজন মায়ের তাঁর শিশুকে খাওয়ানোর স্বাভাবিক উপায় হল স্তন্যপান স্তন্যপান করানো। করানো খাদ্য অপেক্ষা উপযোগী, এটি সামগ্রিক সুস্বাস্থ্যের একটি অপরিহার্য্য অংশ। স্তন্যপান একজন মা এবং তাঁর শিশুকে একটি অটুট বন্ধনে আবদ্ধ করে যা সারাজীবন ধরে থাকবে। এটি একটি সম্পর্ক সৃষ্টি করে যা সুরক্ষা, পুষ্টি এবং স্বাচ্ছন্দ্য প্রদান করে। The American Academy of Pediatrics জীবনের প্রথম 6 মাস নবিরলস স্তন্যপান এবং 12 মাস বা তার ও বেশী সময় স্তন্যপান চালিয়ে যাওয়া। স্তন্যের দুধ এবং পরিপূরক খাদ্য WIC র মাধ্যমে উপলদ্ধ যা একটি শিশুকে শক্তিশালী এবং স্বাস্থ্যবান শিশুতে বড় হতে সহায়তা করবে।

WIC সহায়তা প্রদান করে এগুলির মাধ্যমেঃ

- WIC র স্থানীয় কার্যালয়ে স্তন্যপান বিশেষজ্ঞদের দ্বারা পরামর্শ এবং শিক্ষা
- মহিলাদের দ্বারা পাক্ষিক পরামর্শ যাদের স্তন্যপান করানোর অভিজ্ঞতা আছে এবং অন্য মায়েদের স্তন্যপান করাতে সহায়তা প্রদান করতে পারেন
- এক বছরের জন্য একটি উন্নত খাদ্যের প্যাকেজ, একজন স্তন্যপান করান এমন একজন মা এর দুধের যোগানে সাহায্য করতে তৈরী
- 6 মাস বয়সের একটি স্তন্যপানকারী শিশু যখন পরিপূরক খাদ্য গ্রহণ শুরু করে তার জন্য একটি উন্নত খাদ্যের প্যাকেজ
- যে সব মায়েদের স্তনের দুধ বের করবার প্রয়োজন হয় তাঁদের জন্য বিভিন্ন ধরণের ব্রেস্টপাম্প
- WIC তে একটি স্তন্যপান বান্ধব পরিবেশ যেখানে স্তন্যপান করান মায়েরা জানেন যে তাঁরা সহায়তা পাবেন

দেখুন: **www.breastfeedingpartners.org**

সদ্যজাতদের খাদ্য সমূহ

আয়রন ও জিঙ্ক এবং ভিটামিন সমূহের ভাল উৎস

কিনতে পারবেন

শিশুদের খাদ্যের মিশ্রণ

আপনার WIC চেকগুলি ব্র্যান্ড, আকার, এবং কি ভাবে আছে (পাওডার, জমাট বাঁধা, বা ব্যবহারের জন্য প্রস্তুত) যা আপনার অবশ্যই কেনা উচিৎ তা তালিকাবদ্ধ করে।

পরামর্শ

মিশ্রণটির প্রস্তুত প্রণালী (পাওডার এবং জমাট বাঁধা)

- মিশ্রণটি বানাতে কলের জল ফোটানোর আগে, কমপক্ষে 1 মিনিট ধরে পাইপের জলটি বেরিয়ে যেতে দিন।
- কলের/বোতলের জল 2 মিনিট ধরে ফোটান এবং মিশ্রণটির সাথে মেশানোর আগে এটিকে ঠান্ডা করুন।
- বোতলে আপনার শিশুর না খাওয়া খাদ্য কোনও সময় রেখে দেবেন না বা আবার গরম করবেন না।

কিনতে পারবেন

সদ্যজাত শিশুদের খাওয়ার খাদ্যশস্য

8 এবং 16 আউন্সেরপাত্র

Gerber Cereal for Baby

অনুমোদিত প্রকারভেদ সমূহঃ

- যবের গুঁড়ো
- চাল
- সম্পূর্ণ গম
- বিবিধ খাদ্যশস্য

কিনতে পারবেন নাঃ

জৈব, অতিরিক্ত উপাদান যেমন DHA, ফল, ফর্মুলা, বা প্রোটিন যুক্ত

সদ্যজাতদের খাদ্য সমূহ

লোহা, দস্তা এবং ভিটামিন সমূহের ভাল উৎস

মাংস **2.5 আউন্সের** পাত্র

BEECH-NUT or GERBER:
জুস বা কাই এর সাথে কোনও মাংস

পরামর্শ

আপনার শিশুকে খাওয়ান

- নিশ্চিত করুন যে খাওয়ার সময় আপনার শিশু বসে আছে। উঁচু চেয়ার সবথেকে ভাল।
- খাবার সময় আপনার শিশুকে কখনও একা ছাড়বেন না।
- খাবার সময় আস্তে আস্তে আপনার শিশুর সাথে কথা বলুন এবং উৎসাহ দিন। চোখে চোখ রাখুন

শিশুদের খাওয়ার উপযোগী যথাযথ মাংসঃ

যদি আপনার WIC চেকে মুদ্রিত থাকে
(অথবা দোকানটি যদি Beech–Nut or Gerber না রাখে)

TUV TAAM: Beef Puree & Broth, Chicken Puree & Broth

FIRST CHOICE: Chicken with Gravy, Turkey with Gravy

শাকসব্জী এবং ফল

4 আউন্সের পাত্র

BEECH-NUT OR GERBER:

যেকোনও একটা ফল বা শাকসব্জী
যে কোনও আলাদা আলাদা শাকসব্জী এবং ফলের সমন্বয়

শিশু খাদ্যের দুটি–প্যাক দুটি পাত্র হিসাবে গণ্য হয়।

কিনতে পারবেন নাঃ

জৈব, পাইচ, মিশ্রণ, ফল–নয় বা সব্জী নয় এরকম উপাদান যেমন মাংস, দই/লস্যি, ভাত, নুডলস

কেনাকাটার জিজ্ঞাস্য ও তার উত্তর (Q&A)

প্রঃ আমি যদি সকল খাদ্যসামগ্রী গুলি একটি চেকে না চাই তাহলে কি হবে?

উঃ যদি আপনি খাদ্য সামগ্রী গুলির সবকটি ব্যবহার করতে না চান, অনুগ্রহ করে একজন WIC পুষ্টিবিশারদকে আপনার খাদ্যের প্যাকেজটি পরিবর্তন করতে বলুন।

প্রঃ আমি কি মুদিখানার দোকানে বা ফার্মেসীতে WIC চেকের সাথে কুপনগুলি ব্যবহার করতে পারি?

উঃ হ্যাঁ! আপনি WIC চেকগুলির সাথে আপনার দোকানের সেভিংস কার্ডও ব্যবহার করতে পারেন।

প্রঃ যদি দোকানটিতে একটি আইটেম না থাকে, আমি কি একটি বকেয়া রসিদ (ডিউ স্লিপ/রেইন চেক) পেতে পারি?

উঃ না! দোকানগুলি WIC খাদ্যসামগ্রীর জন্য একটি বকেয়া রসিদ (ডিউ স্লিপ/রেইন চেক) নাও দিতে পারে। আপনার চেকে তালিকাভুক্ত WIC খাদ্য সামগ্রীর সবগুলি যদি না ও থাকে, দোকানের ম্যানেজারকে জিজ্ঞাসা করুন যে খাদ্যগুলি স্টকে আছে কিনা। যদি সকল খাদ্য গুলি দোকানে পাওয়া না যায় আপনাকে অন্য দোকানেও যেতে হতে পারে।

প্রঃ যদি আমার চেকগুলির মেয়াদ পেরিয়ে যায় সেগুলি কি পরিবর্তন করা যেতে পারে?

উঃ না! নিশ্চিত করুন আপনি আপনার WIC চেকগুলি অনুমোদিত বৈধ তারিখের মধ্যে ব্যবহার করে ফেলছেন। সেগুলির মেয়াদ পেরিয়ে যাবার পর, সেগুলি আবার ইস্যু করা যায় না।

প্রঃ লেনদেনটি সম্পন্ন হওয়ার আগে যদি আমাকে WIC চেকটি স্বাক্ষর করতে বলা হয় তাহলে কি হবে?

উঃ করবেন না! যতক্ষন না ক্যাশিয়ার "Pay Exactly" বক্সে মোট ক্রয়ের অঙ্ক না লিখছেন ততক্ষন চেকে স্বাক্ষর/তারিখ লেখা উচিৎ নয়।

কেনাকাটার চেকলিস্ট

আপনি যখন কেনাকাটা করছেন নিশ্চিত করুন আপনার আছেঃ

☐ আপনার WIC ID কার্ড
☐ এই WIC Foods Guide বৈধ তারিখ সহ
☐ আপনার অস্বাক্ষরিত চেকগুলি

যখন কেনাকাটা করবেনঃ

☐ আপনার চেকে কি তালিকাভুক্ত আছে তা মনযোগ সহকারে দেখুন।
☐ আপনাকে WIC অনুমোদিত খাদ্য সামগ্রী নির্বাচনে সাহায্য করতে এই WIC Foods Guide ব্যবহার করুন।
☐ আপনার WIC চেকগুলি প্রত্যেক দ্রব্যের কতগুলো এবং আকার যা আপনি পেতে পারেন তা আপনাকে জানিয়ে দেবে।

কেনাকাটা করে বেরিয়ে আসার আগেঃ

☐ প্রত্যেক চেকে তালিকাভুক্ত **সকল খাদ্য সামগ্রী** একসাথে করুন সেই চেকআউট লেনটি খুঁজুন যেটি এক্সপ্রেস নয়, শুধুমাত্র নগদে প্রদানের, বা নিজে থেকে বেড়িয়ে আসার।

রেজিস্টারেঃ

☐ নিজে চেকআউট, এক্সপ্রেস, বা শুধুমাত্র নগদের লেন ব্যবহার করবেন না।
☐ চেকআউট কাউন্টারে আপনার WIC আইটেমগুলি এবং চেক একসাথে গ্রুপ করে রাখুন।
☐ মানানসই **অস্বাক্ষরিত WIC** চেক ঐ আইটেমগুলির গ্রুপের ওপর রাখুন।
☐ ক্যাশিয়ারকে বলুন আপনি আপনার WIC চেকগুলি ব্যবহার করবেন।
☐ ক্যাশিয়ার চেকটির **PAY EXACTLY** বক্সে আপনার খাদ্য গুলির মোট অঙ্ক লিখবেন। ক্যাশিয়ার স্বাক্ষর করতে এবং তারিখ লিখতে চেকটি আপনাকে ফেরত দেবে।

আপনার WIC অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য কি আনতে হবে

- আবেদনকারী প্রত্যেক ব্যক্তির পরিচয়ের প্রমাণ।
- আপনি কোথায় থাকেন তার প্রমাণপত্র। প্রমাণপত্রটিতে অবশ্যই আপনার প্রকৃত রাস্তার ঠিকানা দেখাতে হবে, একটা পোস্ট অফিসের বক্স নয়।
- পরিবারের প্রত্যেক সদস্য যারা কাজ করেন তাঁদের আয়ের প্রমাণপত্র। নথিপত্র অবশ্যই 30 দিনের জন্য হতে হবে।
- যদি এই প্রোগ্রামগুলি ব্যবহার করছেন তাহলে Medicaid, SNAP/Food Stamps অথবা Temporary Assistance to Needy Families (TANF) এ আপনার অংশগ্রহণের প্রমাণপত্র।
- শিশুদের টিকাকরনের রেকর্ড সমূহ।
- গর্ভধারণের নিশ্চিতকরণ – আপনার প্রসবের দিন সহ আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর থেকে একটি বিবৃতি।
- আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর দেওয়া কোনও WIC মেডিকেল ফর্ম।

পরামর্শ

কিভাবে আমি আমার শিশুকে আরো বেশী শাকসব্জী এবং ফল খাওয়াতে পারি?

1. **এটাকে একটা মজার ব্যাপার বানানঃ**
   রঙচঙে খাবার দিন, বা প্লেটে খাবার দিয়ে নক্সা বানিয়ে দিন।
2. **ওদেরকে জড়িত করুনঃ**
   আপনার শিশুকে নিয়ে কেনাকাটা করুন এবং ওদেরকে একটা নতুন ফল বা সব্জী পছন্দ করতে দিন। একসাথে রান্না করুন এবং খাবার তৈরী করতে ওদের সাহায্য করতে দিন।
3. **সহজ অ্যাক্সেস প্রদান করুন**
   কিছু ফল এবং সব্জী কাটুন, এবং ফ্রিজে একটি ঢাকা দেওয়া পাত্রে রেখে দিন। যখন খিদে পাবে আপনার শিশু সহজেই সেখান থেকে নিয়ে নিতে পারবে।

USDA অ-বৈষম্যকরণ বিবৃতি

ফেডারেল নাগরিক অধিকার আইন এবং মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের কৃষি বিভাগের (U.S. Department of Agriculture, USDA) নাগরিক অধিকার নিয়মনীতি অনুযায়ী, USDA , এজেন্সী, কার্যালয় এবং কর্মচারীবৃন্দ এবং USDA কর্মসূচীতে অংশগ্রহণকারী বা পরিচালনাকারী প্রতিষ্ঠান সমূহ জাত, বর্ণ, জাতীয় উৎপত্তি, লিঙ্গ, প্রতিবন্ধকতা, বয়স, বা USDA দ্বারা তহবিল প্রদান বা পরিচালিত পূর্ববর্তী নাগরিক অধিকারের ক্রিয়াকলাপের কোনও কর্মসূচীতে প্রতিহিংসা বা প্রতিশোধের জন্য বৈষম্যকরণ করতে বাধাপ্রাপ্ত।

প্রতিবন্ধকতা যুক্ত ব্যক্তিবর্গ যাদের কর্মসূচীর তথ্য (যেমন অন্ধ ব্যক্তিদের জন্য বিশেষ লেখার পদ্ধতি, বড় প্রিন্ট অডিওটেপ, আমেরিকার ভাষা চিহ্ন, ইত্যাদি) যোগাযোগের বিকল্প মাধ্যম প্রয়োজন, তাঁদেরকে এজেন্সী (প্রাদেশিক বা স্থানীয়) যেখানে তাঁরা সুবিধাগুলির জন্য আবেদন করেছেন সেখানে যোগেযোগ করতে হবে। বধির, কালা বা কথা বলার প্রতিবন্ধকতা যুক্ত ব্যক্তিবর্গ ফেডেরাল রিলে সার্ভিসের মাধ্যমে (800) 877-8339 নম্বরে USDA এর সাথে যোগাযোগ করতে পারেন। সেই সাথে, ইংরাজী ছাড়া অন্য ভাষাতেও কর্মসূচীর তথ্য পাওয়া যেতে পারে।

প্রোগ্রাম সংক্রান্ত বৈষম্যেরঅভিযোগ জানাতে, USDA প্রোগ্রাম বৈষম্য অভিযোগের ফর্ম, (AD-3027) পূরণ করুন। এটি অনলাইনে http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html, এবং যে কোনও USDA কার্যালয়ে উপলদ্ধ, বা USDA র ঠিকানায় একটি চিঠি লিখুন এবং ফর্মে অনুরোধকৃত সকল তথ্য চিঠিতে অন্তর্ভুক্ত করুন। অভিযোগের ফর্মের একটি প্রতিলিপির জন্য (866) 632-9992 নম্বরে কল করুন। আপনার পূরণ করা ফর্ম বা চিঠি USDA তে এই ভাবে জমা করুনঃ

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

(2) fax: (202) 690-7442; or

(3) email: program.intake@usda.gov.

এটি একটি সমান সুযোগ প্রদানকারী প্রতিষ্ঠান।

অন্যান্য অভিযোগের জন্য যোগাযোগ করুনঃ

(1) মেলঃ WIC Program Director
NYSDOH, Riverview Center Room 650,
150 Broadway, Albany, NY 12204; অথবা

(2) ফোনঃ ক্রমবর্ধমান স্বাস্থ্যকর হটলাইন 1-800-522-5006 নম্বরে; অথবা

(3) ইমেলঃ NYSWIC@HEALTH.NY.GOV

যে সকল অংশগ্রহণকারীগণ মিথ্যা বা বিভ্রান্তিকর তথ্য প্রদান করবেন বা তথ্য গোপন করবেন WIC সুবিধাগুলি পাওয়ার জন্য, যারা একাধিক WIC কর্মসূচীতে অংশগ্রহণ করবেন, যারা WIC খাদ্য বা ফর্মুলা বিক্রি করবেন বা দিয়ে দেবেন, বা যারা WIC চেকগুলি বিক্রি করবেন বা দিয়ে দেবেন অনায্যভাবে গৃহীত সুবিধাগুলির জন্য রাজ্যকে অর্থ ফেরত দিতে হতে পারে এবং আইনগত ভাবে New York State বা ফেডেরাল আধিকারিকদের দ্বারা তাঁদের বিরুদ্ধে যথাযথ আইনি ব্যবস্থা নেওয়া হতে পারে।

যদি প্রতারণা সন্দেহ করেন তাহলে আপনি কি করতে পারেন?

করমুক্ত (টোল ফ্রী) হটলাইন নম্বর

1-877-282-6657 কল করুন

বা

foodfraud@health.ny.gov

ইমেল করুন আপনি বেনামে রিপোর্ট করতে পারেন।

WIC চেক এখানে রাখুন

অংশগ্রহণকারীদের দায়িত্ব সমূহ

অংশগ্রহণকারীদের অবশ্য করণীয়ঃ

- যোগ্যতা নির্ণয় করতে WIC কর্মীদের তাঁদের জ্ঞাতব্য অনুযায়ী সত্য এবং যথাযথ তথ্য প্রদান করবেন
- আমি যে তথ্য প্রদান করেছি তার সত্যতা পরীক্ষার জন্য WIC কর্মসূচীর কর্মীকে নিয়োগকারী এবং অন্যান্য উৎসের সাথে যোগাযোগ করতে দিতে সম্মত
- WIC কে দেওয়া কোন তথ্য পরিবর্তন হলে WIC কার্যালয়কে তা অবগত করা
- শুধ্যমাত্র একটি WIC কর্মসূচীতে অংশগ্রহণ করা
- WIC খাদ্য, ফর্মুলা বা WIC চেকগুলি বিক্রি বা বিতরণ না করা

WIC সম্বন্ধে কোনো বন্ধুকে বলুন!

WIC সম্বন্ধে আরো তথ্যের জন্যঃ

কল

1-800-522-5006

ইমেল

nyswic@health.ny.gov

ওয়েবসাইট

www.health.ny.gov/wic

www.breastfeedingpartners.org

বা আপনার স্থানীয় WIC কার্যালয়ে যোগাযোগ করুন।

NEW YORK STATE | WIC Program