# NYS WIC Foods Guide

NEW YORK STATE | WIC Program

**WIC चेक यहां रखें**

## प्रतिभागी के अधिकार

### WIC प्रतिभागियों को अधिकार है

- निष्पक्ष एवं सम्मानजनक बर्ताव का
- New York State में किसी किराना या दवा दुकान के उपयोग का जो कि WIC स्वीकार करने के लिए अधिकृत है
- दूसरी WIC एजेंसी को हस्तांतरण के अनुरोध का
- अग्रिम में बताए जाने का कि कहां और क्यों WIC प्रोग्राम के लाभ खत्म होंगे
- गोपनीयता
- WIC द्वारा पेश की गई सभी सेवाओं तक पहुंच ऑर्डर किए गए खाद्य पदार्थ पैकेज सहित

# WIC महत्वपूर्ण क्यों है?

WIC स्वास्थ्यकर खाद्य पदार्थ और काफी कुछ प्रदान करता है।

स्वास्थ्यकर खाद्य पदार्थ

पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा

स्तनपान समर्थन

प्रोग्राम रेफरल

# विषय-सूची


इस गाइड का उपयोग करना ..... 3
शॉपिंग चेकलिस्ट ..... 4
दूध ..... 8
चीज़ ..... 9
दही ..... 10
टोफू ..... 11
सोया पेय ..... 11
अंडे ..... 12
बीन्स, मटर, दालें ..... 13
पीनट बटर ..... 14
डिब्बाबंद मछली ..... 14
100% जूस ..... 15
सब्जियां एवं फूल ..... 18
अनाज ..... 23
साबुत अनाज - ब्रेड्स ..... 27
साबुत अनाज - टॉरटिला ..... 29
साबुत अनाज - भूरा चावल ..... 31
साबुत अनाज - पास्ता ..... 31
स्तनपान ..... 32
शिशु खाद्य ..... 33
शॉपिंग प्रश्नोत्तर ..... 35
अपनी WIC मुलाकात में क्या लाना है ..... 36

# इस गाइड का उपयोग करना

इस गाइड का उद्देश्य WIC खाद्य पदार्थों की शॉपिंग को आसान बनाने में मदद करना है।

NYS WIC व्यापक प्रकार के पोषक खाद्य पदार्थ पेश करता है। शॉपिंग करते समय, खाद्य पदार्थ श्रेणी के अनुसार शॉपिंग करने के लिए रंगीन टैब का उपयोग करें। जो आपके परिवार को पसंद है, उसे आपके WIC चेक पर जो भी दर्ज है और आप जहां शॉपिंग करते हैं वहां की उपलब्धता के आधार चुनें।

आप नीचे प्रदर्शित आइकनों को पूरे फ़ूड कार्ड में देखेंगे। वे WIC खाद्य पदार्थ को जानने एवं उनको पहचानने के लिए आपके गाइड होंगे।

## अपने WIC खाद्य पदार्थ को जानें

| | |
|---|---|
| **इस "खरीद सकते हैं" लेबल को तलाशें**<br>इस क्षेत्र की वस्तुओं को आपके WIC चेक्स से खरीदने की अनुमति है। | |
| **"नहीं खरीद सकते" खंड**<br>इस क्षेत्र की वस्तुओं को आपके WIC चेक्स से खरीदने की अनुमति नहीं है। | <br>**नहीं खरीद सकते:** |
| **"कोई भी ब्रांड"**<br>कुछ WIC खाद्य पदार्थ केवल ब्रांड नाम से उपलब्ध हैं। आप जब इस फ्लैग को देखते हैं, आप इस श्रेणी में **कोई भी** ब्रांड चुन सकते हैं। | |
| **WIC टिप्स**<br>WIC शॉपिंग टिप्स सीखने के लिए इस स्टार को सर्च करें। | |

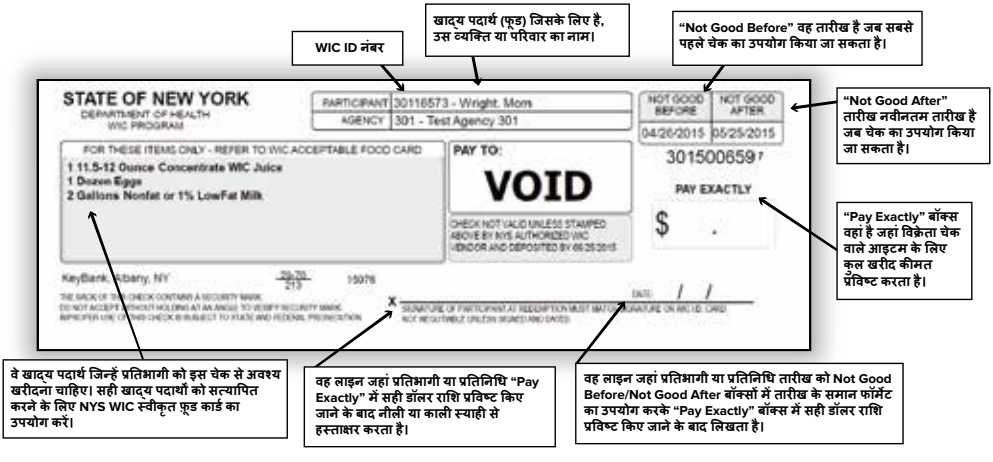
# शॉपिंग चेकलिस्ट

## 1 शॉपिंग से पहले, सुनिश्चित करें कि आपके पास निम्न चीजें हैं:

- ☐ आपका **WIC ID** कार्ड
- ☐ यह **WIC खाद्य पदार्थ गाइड**
- ☐ आपके **अहस्ताक्षरित WIC चेक्स वैध तारीख सहित**

**टिप**

केवल वही चेक्स लें जो इस विजिट के दौरान उपयोग किए जा सकें



# शॉपिंग चेकलिस्ट

## 2 शॉपिंग के दौरान:

- ☐ ध्यान से देखें कि आपके WIC चेक में क्या सूचीबद्ध है।
- ☐ WIC स्वीकृत खाद्य पदार्थ के चयन में मदद के लिए इस शॉपिंग गाइड का उपयोग करें।
- ☐ आपका WIC चेक बताएगा कि आप प्रत्येक उत्पाद कितने **(1 कंटेनर)** तथा किस आकार **(64 औंस)** का आप ले सकते हैं।

# शॉपिंग चेकलिस्ट

## 3 चेकआउट से पहले:

- ☐ प्रत्येक चेक पर सूचीबद्ध **सभी खाद्य पदार्थ** एकत्र करें।
- ☐ कोई चेकआउट लेन ढूंढें जो कि एक्सप्रेस, केवल नगद, या स्वयं चेकआउट नहीं हो।

## 4 रजिस्टर पर:

- ☐ अपने WIC वस्तुओं को चेक के अनुसार समूहबद्ध कर चेकआउट काउंटर पर रखें।
- ☐ इन वस्तुओं के प्रत्येक समूह के ऊपर मिलान वाला **अहस्ताक्षरित** WIC चेक रखें।
- ☐ कैशियर को कहें कि आप अपने WIC चेक्स का उपयोग करेंगे।
- ☐ अपने WIC चेक पर पहले से हस्ताक्षर **कभी न** करें।
- ☐ कैशियर के **PAY EXACTLY** बॉक्स में कुल कीमत लिखने के बाद, **नीली या काली स्याही से चेक पर हस्ताक्षर करें तथा तारीख डालें।**

# शॉपिंग चेकलिस्ट

## टिप

**करें:**

- यह अधिमान्य है कि चेक पर तारीख MM/DD/YYYY प्रारूप में हो (उदाहरण: 04/28/2015).
- अमेरिका में आम तौर पर उपयोग होने वाले अन्य तारीख प्रारूपों का उपयोग भी ठीक है (उदाहरण: 4/28/15, 04/28/15).
- अगर कोई प्रतिभागी या प्रतिनिधि चेक पर तारीख भरने में गलती करता है, प्रतिभागी/प्रतिनिधि को तारीख पर एक रेखा खींचनी चाहिए, संक्षिप्त हस्ताक्षर करना चाहिए, तथा गलती के ऊपर सही तारीख लिखनी चाहिए।

**न करें:**

- महीना लिखने के लिए शब्दों का उपयोग ठीक नहीं है ( उदाहरण: 28 अप्रैल, 2015)।
- चेक पर तारीख भरने के लिए "तारीख" स्टांप का उपयोग नहीं भी किया जा सकता है।

## टिप

**तब तक** अपने WIC चेक्स हस्ताक्षरित और दिनांकित न करें **जब तक** कि कैशियर आपके चेक पर कुल राशि नहीं लिख दे।

# दूध

कैल्शियम, प्रोटीन, विटामिन डी का अच्छा स्रोत

टिप

**अपने दूध प्रकार की जांच करें**
आपका WIC चेक वसा की मात्रा को सूचीबद्ध करता है जो आपको जरूर खरीदनी चाहिए। अपने WIC चेक पर छपे प्रकार का दूध खरीदें। (उदाहरण के लिए: बिना वसा, 1%, संपूर्ण, लैक्टोज रहित, कोशेर, बकरी का दूध)

खरीद सकते हैं

कोई भी ब्रांड

**गाय का दूध**
सबसे बड़ा कंटेनर खरीदें जो उपलब्ध हो या जो आकार WIC चेक पर दर्ज हो (गैलन, 96 औंस, आधा गैलन, या क्वार्ट्स)

**वाष्पीकृत/डिब्बाबंद दूध**
केवल 12 औंस कंटेनर

**सूखा/पाउडर दूध**
केवल 25.6 औंस कंटेनर

**वाष्पीकृत/डिब्बाबंद बकरी का दूध**
केवल 12 औंस कंटेनर

**नहीं खरीद सकते:**

- फ्लेवर्ड, जैविक, या मीठा गाढ़ा दूध
- छाछ या दूध अतिरिक्त कैल्शियम सहित
- कम वसा (2%) दूध

# चीज़

## प्रोटीन और कैल्शियम का अच्छा स्रोत

- पॉश्चुराइज्ड प्रोसेस्ड american, monterey jack, mozzarella, cheddar, colby, swiss, muenster, provolone, या इन चीज़ में से किसी अन्य का मिश्रण
- ब्लॉक्स या स्लाइसेज में खरीदें
- चेक पर औंसों की संख्या को जरूर जोड़ें (1 या अधिक पैकेज हो सकते हैं)
- **कोशेर चीज़** यदि आपके WIC चेक पर मुद्रित है या यदि स्टोर किसी अन्य प्रकार का चीज़ नहीं रखता है

**नहीं खरीद सकते:**

- आयातित चीज़
- क्रैकर कट्स
- फ्लेवर्ड या ऑर्गेनिक चीज़
- चीज़ फूड्स, उत्पाद या स्प्रेड्स
- कटा हुआ, कसा हुआ, क्यूब्ड, स्ट्रिंग, या स्टिक चीज़
- अलग-अलग लिपटे स्लाइसेज

# दही

## प्रोटीन और कैल्शियम का अच्छा स्रोत

खरीद सकते हैं

कोई भी ब्रांड

**आपकी WIC जाँच में ऐसी वसायुक्त सामग्री को सूचीबद्ध किया जाता है, जो कि आपको अवश्य खरीदनी चाहिए।**

- ठीक 32 औंस कंटेनर या आकार का कोई संयोजन जो जोड़कर ठीक 32 औंस होता है।
- **कोई भी ब्रांड:** plain, plain Greek, organic plain, organic plain Greek
- **कोशर दही** यदि आपके WIC चेक पर मुद्रित है या यदि स्टोर में कोई अन्य गैर-कोशेर आइटम उपलब्ध नहीं है

**नहीं खरीद सकते:**

- फ्लेवर्ड (जैसे कि वनीला, फ्रूट)
- मिश्रित सामग्री (ग्रेनोला, कैंडी, आदि)
- फ्रोज़ेन दही
- पीने योग्य/निचोड़ने योग्य दही

# टोफू

प्रोटीन और कैल्शियम का अच्छा स्रोत

## खरीद सकते हैं

### 14-16 औंस पैकेज

**Azumaya:**

Japanese Style - Firm, Extra Firm

**House:**

Premium और 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 या Korean Sprouted Organic - Soft, Firm, Extra Firm

# सोया पेय

प्रोटीन, कैल्शियम और विटामिन डी का अच्छा स्रोत

## खरीद सकते हैं

**Pacific Natural Foods:**

**Ultra Soy - Original and Vanilla**

अनुमत आकार:

- 32 औंस कार्टन

**8th Continent:**

**Soymilk - Original and Vanilla**

अनुमत आकार:

- 32 औंस कार्टन
- 64 औंस रेफ्रिजरेटेड कार्टन

**Silk:**

**Soymilk - Original**

अनुमत आकार:

- 32 औंस रेफ्रिजरेटेड कार्टन
- 64 औंस रेफ्रिजरेटेड कार्टन
- 128 औंस रेफ्रिजरेटेड मल्टी-पैक

**Westsoy:**

**Organic Plus Soymilk - Plain**

अनुमत आकार:

- 32 औंस या 64 औंस कार्टन

**Plus Soymilk - Vanilla**

अनुमत आकार:

- 32 औंस या 64 औंस कार्टन

# अंडे

## प्रोटीन का अच्छा स्रोत

खरीद सकते हैं

कोई भी ब्रांड

**मध्यम या बड़ा:** सफेद या भूरे अंडे

**नहीं खरीद सकते:**

- जम्बो या अधिक बड़े अंडे
- उच्च-लागत वाले खास अंडे (ऑर्गेनिक, कम कोलेस्ट्रॉल, केज फ्री/फ्री रेंज, ओमेगा-3 सहित)

# बीन्स, मटर, दालें

प्रोटीन, आयरन और फाइबर का अच्छा स्रोत

खरीद सकते हैं

कोई भी ब्रांड

## शुष्क

- कोई भी ब्रांड: तैयार बीन्स, मटर, या दालों का 1-पौंड का थैला

## डिब्बाबंद

- कोई भी ब्रांड: तैयार बीन्स, मटर, या दालों का 15-16 औंस वाला डिब्बा

**टिप**

**नमक का सेवन कम करने के लिए, डिब्बाबंद बीन्स, मटर, दालों को धोकर साफ करें**

**नहीं खरीद सकते:**

- बेक्ड बीन्स, पोर्क और बीन्स
- डिब्बाबंद बीन्स जिसमें चीनी, वसा, मांस, या तेल मिलाए गए हों
- हरी बीन्स, हरी मटर, स्नैप बीन्स, पीली बीन्स, तथा वैक्स बीन्स "बीन्स, मटर, दालों" वाले WIC चेक से नहीं खरीदी जा सकतीं, इस प्रकार के खाद्य पदार्थ खरीदने के लिए आप WIC सब्जियां एवं फल चेक का उपयोग कर सकते हैं।

# पीनट बटर
प्रोटीन का अच्छा स्रोत

खरीद सकते हैं

कोई भी ब्रांड

**16-18 औंस जार**

**कोई भी ब्रांड:** कुरकुरे, टुकड़े वाले, क्रीमी, चिकने, प्राकृतिक, तथा कम वसा वाली किस्मों की अनुमति है।

**नहीं खरीद सकते:**

- पीनट स्प्रेड
- ऑर्गेनिक पीनट बटर
- ताजा पिसा या फेंटा पीनट बटर
- जेली, मार्शमेलो, चॉकलेट या शहद मिश्रित पीनट बटर
- विटामिन्स तथा मिनरल्स, या अन्य सामग्री (ओमेगा 3, DHA एवं EPA, पॉम ऑयल, आदि) युक्त पीनट बटर।

# डिब्बाबंद मछली
प्रोटीन और आयरन का अच्छा स्रोत

खरीद सकते हैं

कोई भी ब्रांड

डिब्बाबंद मछली पानी या तेल के साथ पैक हो सकती है, और इसमें कांटे तथा त्वचा हो सकती है।

**लाइट ट्यूना**
5 और 6 औंस
वाले डिब्बे

**पिंक सालमन**
5, 6, 7.5 औंस
वाले डिब्बे

**सैड्राइन्स**
3.75 औंस
वाले डिब्बे

**नहीं खरीद सकते:**

- अल्बाकोर ट्यूना
- ब्लूबैक सालमन
- रेड सालमन
- लाइन कॉट फिश
- फ्लेवर्ड सालमन
- अतिरिक्त सामग्री युक्त

**टिप**

वसा का सेवन कम करने के लिए, पानी में पैक मछली चुनें।

# 100% जूस

## विटामिन सी का अच्छा स्रोत

**बच्चों के लिए जूस इन आकारों में आता है:**

- 64 औंस प्लास्टिक बोतल
- 16 औंस कंटेनर (फ्रोजन कंसंट्रेट्स)

**महिलाओं के लिए जूस इन आकारों में आता है:**

- 11.5 औंस कंटेनर (शेल्फ पर टिकने वाले कंसंट्रेट्स)
- 11.5 - 12 औंस कंटेनर (फ्रोज़ेन कंसंट्रेट्स)

**आपके WIC चेक्स उन जूस के आकार को सूचीबद्ध करते हैं जो आपको खरीदना चाहिए।**

*जूस की हर श्रेणी को देखें यह जानने के लिए कि कौन से ब्रांड तथा फ्लेवर्स की अनुमति है।*

कोई भी स्टोर ब्रांड में स्टोर का नाम तथा 120% या अधिक Vitamin C वाले 100% जूस के निम्न ब्रांड शामिल हैं:

| | | | |
|---|---|---|---|
| ☑ 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 |

**नहीं खरीद सकते:**

- ऑर्गेनिक जूस
- कुछ भी जो 100% जूस नहीं है

# 100% जूस

विटामिन सी का अच्छा स्रोत

## 64 औंस प्लास्टिक बोतल सिट्रस

खरीद सकते हैं

कोई भी ब्रांड

इनका कोई भी ब्रांड:

- 100% संतरा जूस
- 100% अंगूर जूस
- 100% अनानास जूस

## 64 औंस प्लास्टिक बोतल

**सेब:** कोई भी स्टोर ब्रांड और निम्नलिखित ब्रांड्स:

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

**जूस मिश्रण:** कोई भी स्टोर ब्रांड और निम्नलिखित ब्रांड्स या फ्लेवर्स:

- **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

**नहीं खरीद सकते:**

- ग्रेप जूस (जूस मिश्रणों के अलावा)
- रेफ्रिजरेटेड कार्टन

# 100% जूस

विटामिन सी का अच्छा स्रोत

## 11.5 औंस शेल्फ पर टिकने वाले कंसंट्रेट्स

खरीद सकते हैं

**WELCH'S**

कोई भी फ्लेवर

## 11.5 औंस - 12 औंस कंसंट्रेट्स फ्रोज़ेन

**सेब**

कोई भी स्टोर ब्रांड और निम्नलिखित ब्रांड्स:

- Langers
- Old Orchard
- Seneca

**चकोतरा, संतरा, अनानास** - कोई भी ब्रांड

**अंगूर**

**बैंगनी और सफेद:** कोई भी स्टोर ब्रांड आर ानम्नलिखित ब्रांड्स:

- Langers
- Old Orchard
- Welch's

**जूस मिश्रण** - कोई भी स्टोर ब्रांड

**DOLE:**
कोई भी फ्लेवर

**LANGERS:**
Autumn Blend
Spring Blend
Summer Blend
Winter Blend

**OLD ORCHARD:**
सभी फ्लेवर्स गहरे हरे ढक्कन वाले

**WELCH'S:**
सभी फ्लेवर्स पीले ढक्कन वाले

## 16 औंस कंसंट्रेट्स फ्रोज़ेन

खरीद सकते हैं

कोई भी ब्रांड

**सेब**

**चकोतरा, संतरा, अनानास**

**जूस मिश्रण**

# सब्जियां एवं फल

विटामिन्स का अच्छा स्रोत

खरीद सकते हैं

कोई भी ब्रांड

## ताजा सब्जियां और फल

- ताजा सब्जियों और फलों की कोई किस्म
- चाहे साबुत या कटे
- बैग्ड सलाद मिश्रण, बैग्ड सब्जियां
- चेक्स 'केवल ताजा' या 'ताजा/फ्रोज़ेन/डिब्बाबंद' निर्दिष्ट करेंगे
- ऑर्गेनिक ऑर्गेनिक सब्जियों की अनुमति है
- शिशुओं के लिए कुछ चेक्स केले के "1-4 काउंट्स"। एक "काउंट" एक केले के बराबर है। उदाहरण: केले के 3 काउंट्स = 3 केले निर्दिष्ट करेंगे।

**नहीं खरीद सकते:**

- सलाद बार से वस्तुएं
- पार्टी ट्रे, फ्रूट बास्केट्स, सजावटी सब्जियां और फल
- मेवे और सब्जियां
- नट्स, मूंगफली, फल/नट मिश्रणों सहित
- जड़ी-बूटी, मसाले, सलाद सज्जा

**टिप**

**WIC सब्जियां और फल चेक्स में अंतर का भुगतान करें**

**क्या आप जानते थे? आप अंतर का भुगतान कर सकते हैं जब आपकी सब्जियों और फलों की कीमत WIC चेक पर मुद्रित डॉलर मूल्य से अधिक हो।**

# सब्जियां एवं फल

विटामिन्स का अच्छा स्रोत

**टिप**

**अधिक खाद्य पदार्थ कैसे प्राप्त करें?...**

## उनका वजन करें!

**वस्तु** को पलड़े पर रखें।
**वजन** को करीबी पाउंड **तक** या आधा पाउंड के बराबर करें।
**नीचे के चार्ट** के आधार पर वस्तु की कीमत का आकलन करें।

### ताजा उत्पाद के लिए चार्ट

(पूरे चार्ट के लिए बैक कवर देखें)

| कीमत प्रति पाउंड (lb.) | 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 |

उदाहरण: चार नाशपातियों का वजन 1.6 पाउंड (lbs.) है। कीमत प्रति पाउंड $1.59 है।

**वजन** 2 पाउंड के बराबर करें। ऊपर पंक्ति पर 2 lbs. तलाश करें। बाएं हरे कॉलम पर, $1.59 तक नीचे पता लगाएं (जो कि इस उदाहरण में प्रति पाउंड कीमत है)।

इस वस्तु के लिए अनुमानित योग है: **$3.18**

# सब्जियां एवं फल

विटामिन्स का अच्छा स्रोत

खरीद सकते हैं

कोई भी ब्रांड

## फ्रोज़ेन सब्जियां

- कोई भी ब्रांड
- कोई भी कंटेनर/पैकेज प्रकार
- कोई भी आकार
- सब्जी को पहला घटक अवश्य होना चाहिए
- सब्जी की कोई किस्म, सब्जियों का मिश्रण
- फ्रोज़ेन मटर और दालों की अनुमति है
- नमक युक्त या रहित

**टिप**

**क्या आप जानते थे?**

फ्रोज़ेन सब्जियों और फलों का जीवनकाल स्वयं लंबा होता है और वे ताजा सब्जियों और फलों जितने ही पोषक हैं।

**नहीं खरीद सकते:**

- चीज़ सॉस; सॉस का कोई अन्य प्रकार
- ब्रेडेड
- अतिरिक्त चीनी, वसा या तेल युक्त

खरीद सकते हैं

कोई भी ब्रांड

## फ्रोज़ेन फल

- कोई भी ब्रांड
- कोई भी कंटेनर/पैकेज प्रकार
- कोई भी आकार
- फल को अवश्य ही पहला घटक होना चाहिए
- फल की कोई किस्म, फलों का मिश्रण

**नहीं खरीद सकते:**

- फलों के अलावा **अन्य** सामग्रियां
- अतिरिक्त चीनी युक्त
- कोई भी सिरप (मक्के का सिरप, उच्च फ्रुक्टोज मक्के का सिरप, माल्टोज, डेक्सट्रोज, सुक्रोज, शहद, मेपल का सिरप, आदि)

# सब्जियां एवं फल

विटामिन्स का अच्छा स्रोत

खरीद सकते हैं

कोई भी ब्रांड

## डिब्बाबंद सब्जियां

- कोई भी ब्रांड
- सामान्य या कम सोडियम/नमक हो सकता है
- सब्जी की कोई किस्म, सब्जियों का मिश्रण
- कोई भी आकार

- कोई भी कंटेनर/पैकेज प्रकार
- सब्जी को पहला घटक अवश्य होना चाहिए
- डिब्बाबंद टमाटर (पेस्ट, प्यूरी, साबुत, क्रश्ड, स्ट्यूड, डाइस्ड, सॉस, सालसा)

**टिप**

कम नमक ग्रहण करने के लिए, डिब्बाबंद सब्ज़ियों को धोकर साफ़ करें।

**नहीं खरीद सकते:**

- मसालेदार या क्रीमयुक्त सब्जियां (मक्का सहित)
- बेक्ड बीन्स, पोर्क और बीन्स
- सूप
- केचप, चटनी, जैतून
- अतिरिक्त वसा, तेल, चीनी, मांस, सिरप, मसालों से युक्त उत्पाद
- तैयार फलियां जैसे कि काली बीन्स, चना फलियां और राजमा फली, WIC सब्जियां और फल चेक से नहीं खरीदी जा सकती; इस प्रकार के खाद्य पदार्थ खरीदने के लिए आप “बीन्स, मटर, दालें” वाले WIC चेक का उपयोग कर सकते हैं।

# सब्जियां एवं फल

विटामिन्स का अच्छा स्रोत

खरीद सकते हैं

कोई भी ब्रांड

## डिब्बाबंद फल

- पानी या जूस में पैक कोई भी ब्रांड
- फल की कोई किस्म, फलों का मिश्रण
- कोई भी आकार/कंटेनर/पैकेज प्रकार (एक बार परोसे जाने वाले पाउचों को छोड़कर)
- फल को अवश्य ही पहला घटक होना चाहिए
- एप्पलसॉस– केवल "चीनी युक्त नहीं" या "अनस्वीटेन्ड" किस्में

**नहीं खरीद सकते:**

- क्रेनबेरी सॉस, पाई फिलिंग
- कोई भी सिरप (भारी, हल्का, "प्राकृतिक हल्का", अतिरिक्त हल्का, आदि)
- अतिरिक्त चीनी युक्त
- नमक, वसा, तेल युक्त
- एक बार परोसे जाने वाले पाउच

# अनाज

आयरन, बी विटामिन्स, और अन्यपोषक के अच्छा स्रोत

**खरीद सकते हैं**

सभी अनाज 'साबुत अनाज' हैं जब तक कि प्रतीक से चिन्हित न हों: *

☑ **12-औंस वाले या बड़े बॉक्स खरीदें**

**नहीं खरीद सकते:**

- ऑर्गेनिक अनाज
- एक बार परोसे जाने वाले पैकेट के साथ बॉक्स

**टिप**

**फाइबर का अंतर्ग्रहण बढ़ाने के लिए, साबुत अनाज चुनें।**

## ठंडे अनाज राष्ट्रीय ब्रांड

**General Mills:**

Cheerios (केवल सामान्य)

Total Whole Grain

Corn Chex

Rice Chex

Wheat Chex

Dora the Explorer

**Kellogg's:**

Corn Flakes* (केवल सामान्य)

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

**Kemach:**

Corn Flakes*

Toasted Oats

Wheat Flakes*

# अनाज

## आयरन, बी विटामिन्स, और अन्यपोषक के अच्छा स्रोत

**Malt-O-Meal:**

Mini Spooners (Frosted, Strawberry Cream, Blueberry Cream)

Oat Blenders* (Honey, Honey & Almonds)

**Post:**

Grape Nuts **(केवल सामान्य)**

Grape Nuts Flakes

Honey Bunches of Oats (with Vanilla Bunches)

**Ralston:**

Corn Flakes*

**Sunbelt:**

Simple Granola

**Taanug:**

Corn Flakes*

Toasted Oats

**टिप**

कई तरीके हैं 36 औंस अनाज खरीदने के **मिक्स एवं मैच**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 12 औंस | + 12 औंस | + 12 औंस | = | 36 औंस |
| | 12 औंस | + 24 औंस | = | 36 औंस |
| | 18 औंस | + 18 औंस | = | 36 औंस |
| | 20.4 औंस | + 15.6 औंस | = | 36 औंस |

# अनाज

आयरन, बी विटामिन्स, और अन्यपोषक के अच्छा स्रोत

खरीद सकते हैं

सभी अनाज 'साबुत अनाज' हैं जब तक कि प्रतीक से चिन्हित न हों: *

## ठंडे अनाज स्टोर ब्रांड

**निम्नलिखित तरह के अनाजों के लिए कोई भी स्टोर ब्रांड खरीदा जा सकता है:**

**Corn Flakes*** - प्लेन

**मल्टीग्रेन फ्लेक ओट क्लस्टर्स* के साथ** (बादाम के साथ या बिना)

**ये भी कहे जाते हैं:** Honey Crunchin' Oats, Honey & Oats, Honey Oat Clusters, Honey Oats & Flakes, Krispy Honey-Oats, Oats & More, Oats & Honey

**Oat O's** - प्लेन। ये भी कहे जाते हैं: Toasted Oats, Tasteeos, Oats & O's

**Oat Squares** - प्लेन। ये भी कहे जाते हैं: Crisp Oat Squares, Crunchy Oat Squares, Oat Crisps

**Shredded Wheat** - प्लेन या फ्रास्टेड

**Wheat Flakes** - प्लेन

**'कोई भी स्टोर ब्रांड' में स्टोर के नाम और ठंडे अनाजे के ये ब्रांड शामिल होते हैं:**

America's Choice, Best Market, Clear Value, Essential Everyday, Food Basics, Food Club, Foodtown, Great Value, Hy-Top, Kiggins, Krasdale, Nature's Crunch, Parade, Red & White, Shur Fine, Valu Time, White Rose

# अनाज

आयरन, बी विटामिन्स, और अन्यपोषक के अच्छा स्रोत

खरीद सकते हैं

## गर्म अनाज

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

Instant Maple Oatmeal
Vermont Style Maple Oatmeal

Instant Oats with Iron

# साबुत अनाज - ब्रेड

फाइबर और बी विटामिन्स का अच्छा स्रोत

## ब्रेड

### 16 औंस पैकेट

**टिप**

**1 पाउंड (1 LB.) 16 औंस (16 OZ.) के बराबर है**

ब्रेड के आकार आमतौर पर ब्रेड पैकेट के नीचे सामने की ओर अंकित होते हैं।

- Flax & Grain Bread

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

- Multigrain Bread
- Wheat Wholegrain Bread

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

- 100% Wheat Bread with Flax

- 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

- Whole Wheat bread
- Whole Wheat rolls

# साबुत अनाज - ब्रेड

फाइबर और बी विटामिन्स का अच्छा स्रोत

खरीद सकते हैं

## ब्रेड

**16 औंस पैकेट**

ये सभी ब्रांड **100% साबुत गेहूं** की पेशकश करते हैं
ब्रेड जो NYS WIC से अनुमोदित है!

| | | | |
|---|---|---|---|
| America's Choice | Best Yet | Bimbo | Central Market |
| Food Lion | Gourmet | Hannaford | Hauswald's |
| Holsum | Pas Yisroel | Penn Street | pics |
| Roman Meal | Rubschlager Whole Grain Bread | Sara Lee | Schwebel's |
| ShopRite | Stop&Shop No salt added या इन स्टोर फ्रेश | Super Bread | |

Windmill Farms — निम्न अनिवार्य है: स्टोन ग्राउंड हैमोटज़ी या मेज़ोनोज़

Zomick's — अवश्य होना चाहिए: Hamotzie, Mezonos, or Rolls

# साबुत अनाज - टॉरटिला

फाइबर और बी विटामिन्स का अच्छा स्रोत

खरीद सकते हैं

## टॉरटिला

### 16 औंस पैकेट

- 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

# साबुत अनाज - टॉरटिला

फाइबर और बी विटामिन्स का अच्छा स्रोत

खरीद सकते हैं

## टॉरटिला

### 16 औंस पैकेट

- 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 (शेल्फ स्थिर और डेयरी)
- Whole Wheat Flour Tortillas

- 100% Whole Wheat Flour Tortillas

- Whole Wheat Tortillas

- Whole Wheat Tortillas

- Corn Tortillas

# साबुत अनाज - भूरा चावल

फाइबर और बी विटामिन्स का अच्छा स्रोत

खरीद सकते हैं

कोई भी ब्रांड

## भूरा चावल

**14-16 औंस या**
**28-32 औंस पैकेट**

- प्लेन भूरा चावल बॉक्सों या बैग्स में
- तुरंत, जल्द, या नियमित कुकिंग

**नहीं खरीद सकते:**

- वसा, तेल, नमक, या चीनी युक्त सामग्रियां

# साबुत अनाज - पास्ता

फाइबर और बी विटामिन्स का अच्छा स्रोत

खरीद सकते हैं

कोई भी ब्रांड

## साबुत गेहूं का पास्ता

**केवल 16 औंस के पैकेट**

- साबुत गेहूं का पास्ता किसी भी स्टाइल या आकार में
- साबुत गेहूं से बना या साबुत गेहूं ड्यूरम आटे से बना
- ऑर्गेनिक की अनुमति है

**नहीं खरीद सकते:**

- वसा, तेल, नमक, या चीनी युक्त सामग्रियां

# स्तनपान WIC मदद कर सकती है

## टिप

स्तनपान का निर्णय लेना महत्वपूर्ण है। स्तनपान एक मां के लिए अपने शिशु को आहार कराने का एक प्राकृतिक तरीका है। स्तनपान आहार से बढ़कर है; यह संपूर्ण अच्छे स्वास्थ्य का अनिवार्य हिस्सा है। स्तनपान एक मां और उसके बच्चे को एक अटूट बंधन से जोड़ता है जो कि जीवनभर चलेगा। यह एक ऐसा रिश्ता बनाता है जो सुरक्षा, पोषण, तथा आराम उपलब्ध कराता है। द American Academy of Pediatrics जीवन के पहले 6 महीने में केवल स्तनपान तथा 12 महीने और उसके बाद तक स्तनपान जारी रखने की अनुशंसा करता है। मां का दूध तथा WIC के जरिये उपलब्ध पूरक आहार शिशु को मजबूत और स्वस्थ बच्चे के रूप में विकास करने में मदद करेगा।

**WIC इनके जरिये सहायता उपलब्ध कराता है:**

- WIC स्थानीय एजेंसियों में स्तनपान विशेषज्ञों द्वारा परामर्श और शिक्षा
- ऐसी महिलाओं द्वारा परामर्श जिनके पास स्तनपान का अनुभव है तथा जो अन्य मांओं को स्तनपान सहायता उपलब्ध करा सकती हैं
- एक संवर्धित आहार पैकेज पूरे एक साल के लिए, माताओं की दूध आपूर्ति में मदद करने के लिए तैयार किया गया
- स्तनपान पर आश्रित 6 माह के शिशु के लिए वर्धित आहार जब वह पूरक आहार लेना शुरू करता है।
- ब्रेस्ट पंप्स की एक किस्म उन मांओं के लिए जिन्हें अपना दूध दबाकर निकालने की आवश्यकता होती है
- WIC में स्तनपान अनुकूल वातावरण जहां स्तनपान कराने वाली माएं जानती हैं कि उनकी सहायता की जा रही है

यहां जाएं: **www.breastfeedingpartners.org**.

# शिशु आहार

आयरन, ज़िंक और विटामिन्स का अच्छा स्रोत

खरीद सकते हैं

## इन्फैंट फॉर्मूला

आपके WIC चेक में सूचीबद्ध है ब्रांड, आकार, तथा रूप (पाउडर, गाढ़ा किया, या उपयोग के लिए तैयार) जो कि आपको अवश्य खरीदना चाहिए।

टिप

**फॉर्मूला तैयार करना (पाउडर एवं कंसंट्रेट)**

- फॉर्मूला बनाने के लिए नल के पानी को उबालने से पहले, नल से कम से कम 1 मिनट तक ठंडे पानी को निकलने दें।
- नल/बोतल के पानी को 2 मिनट उबालें तथा फॉर्मूला मिलाने से पहले इसे ठंडा होने दें।
- जो बोतल आपके बच्चे ने खत्म नहीं किया है उसे कभी भी बचाकर न रखें तथा न ही फिर से गर्म करें।



खरीद सकते हैं

## इन्फैंट सीरियल

**8 एवं 16 औंस** कंटेनर

**Gerber Cereal for Baby**

**अनुमत किस्में:**

- ओटमील
- चावल
- साबुत गेहूं
- मल्टीग्रेन

**नहीं खरीद सकते:**

ऑर्गेनिक, DHA, फल, फॉर्मूला, या अतिरिक्त प्रोटीन युक्त सामग्रियां

# शिशु आहार

आयरन, ज़िंक और विटामिन्स का अच्छा स्रोत

## मांस 2.5 औंस कंटेनर

**BEECH-NUT or GERBER:**
शोरबा या ग्रेवी के साथ कोई भी मांस

### टिप

**शिशु को भोजन कराना**

- सुनिश्चित करें कि खाने के दौरान आपका बच्चा बैठा हो। ऊंची कुर्सियां सबसे बेहतर हैं।
- खाने के दौरान कभी अपने बच्चे को अकेला न छोड़ें।
- खाने के दौरान धीरे से बात करें तथा अपने बच्चे को प्रोत्साहित करें। आंख से संपर्क करें।

**कोशर बेबी फूड मीट्स:**

यदि आपके WIC चेक पर मुद्रित है (या यदि स्टोर Beech-Nut या Gerber) नहीं रखता है

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

**FIRST CHOICE:** Chicken with Gravy, Turkey with Gravy

## सब्जियां और फल

**4 औंस** कंटेनर

**BEECH-NUT या GERBER:**

कोई एक फल या सब्जी
सब्जियों और फल का कोई भी संयोजन

**शिशु आहार के दो-पैक की गिनती दो कंटेनर के रूप में होती है।**

**नहीं खरीद सकते:**

ऑर्गेनिक, पाउच, गैर-फल या गैर-सब्जी सामग्री जैसे कि मांस, दही, चावल, नूडल्स वाले मिश्रण

# शॉपिंग प्रश्नोत्तर

**प्र. क्या होगा यदि चेक पर दिए सभी खाद्य पदार्थ मैं न चाहूं?**

**उ.** यदि आप आहार में से सभी का उपयोग नहीं करना चाहते, तो कृपया किसी WIC पोषण विशेषज्ञ को अपना आहार पैकेज बदलने के लिए कहें।

**प्र. क्या मैं किराने की दुकान या दवा की दुकान पर WIC चेक के साथ कूपन उपयोग कर सकता/सकती हूं?**

**उ.** हां! आप WIC चेक के साथ स्टोर का सेविंग्स कार्ड भी उपयोग कर सकते हैं।

**प्र. यदि स्टोर में कोई वस्तु खत्म हो, तो क्या मुझे एक रेन चेक मिल सकता है?**

**उ.** नहीं! स्टोर WIC खाद्य पदार्थ के लिए आपको रेन चेक नहीं दे सकते हैं। यदि किसी स्टोर के पास आपके चेक पर दर्ज सभी WIC आहार नहीं हैं, तो स्टोर प्रबंधक से पूछें कि क्या खाद्य पदार्थ स्टॉक में हैं। यदि सभी खाद्य पदार्थ उपलब्ध नहीं हैं तो आपको दूसरे स्टोर में जाना पड़ सकता है।

**प्र. यदि मेरे चेक्स की अवधि समाप्त हो जाती है, तो क्या वे बदले जा सकते हैं?**

**उ.** नहीं! सुनिश्चित करें कि आप वैध अनुमत तारीख के भीतर अपने WIC चेक्स उपयोग करते हैं। एक बार अवधि समाप्त होने पर, उन्हें फिर से जारी नहीं किया जा सकता।

**प्र. क्या होगा यदि मुझे लेनदेन समाप्त होने से पहले WIC चेक पर हस्ताक्षर करने के लिए कहा जाए?**

**उ.** नहीं करें! कैशियर के "Pay Exactly" बॉक्स में कुल खरीद कीमत लिखने से पहले चेक हस्ताक्षरित/दिनांकित नहीं किए जाने चाहिए।

# शॉपिंग चेकलिस्ट

**शॉपिंग से पहले सुनिश्चित करें कि आपके पास है:**

- ☐ आपका WIC कार्ड
- ☐ यह WIC Foods Guide
- ☐ वैध तारीख वाला अहस्ताक्षरित WIC चेक

**शॉपिंग के दौरान:**

- ☐ चेक पर दर्ज चीजों को ध्यानपूर्वक देखें।
- ☐ आपके चेक पर दर्ज WIC द्वारा स्वीकृत खाद्य पदार्थ के चयन में मदद के लिए इस WIC फ़ूड्स गाइड का उपयोग करें।
- ☐ आपका WIC चेक प्रत्येक उत्पाद का आकार और मात्रा बताएगा जो आप प्राप्त कर सकते हैं।

**चेकआउट से पहले:**

- ☐ क्या आपके प्रत्येक चेक पर वे **सभी खाद्य पदार्थ** दर्ज हैं जिनका आप उपयोग करना चाहते हैं? अन्यथा, WIC स्टोर आपके WIC चेक को प्रोसेस नहीं करेगा।

**रजिस्टर पर:**

- ☐ स्वयं चेकआउट, एक्सप्रेस, या केवल नगद लेन का उपयोग नहीं करें।
- ☐ अपने WIC वस्तुओं को चेक के आधार पर समूहबद्ध करके चेकआउट काउंटर पर रखें।
- ☐ इन वस्तुओं के प्रत्येक समूह के ऊपर मिलान वाला **अहस्ताक्षरित** WIC चेक रखें।
- ☐ कैशियर को कहें कि आप आपने WIC चेक्स का उपयोग करेंगे।
- ☐ कैशियर चेक के **PAY EXACTLY** बॉक्स में आपके खाद्य पदार्थ की कुल कीमत लिखेगा। कैशियर फिर आपको चेक पिछली तरफ हस्ताक्षर करने तथा तारीख अंकित करने के लिए देगा।

## अपने WIC अपॉइंटमेंट में क्या लाएं

- आवेदन करने वाले प्रत्येक व्यक्ति का पहचान पत्र
- आपके आवास का प्रमाणपत्र। प्रमाणपत्र में आपका वास्तविक स्ट्रीट पता दिखना चाहिए, पोस्ट ऑफिस बॉक्स नहीं।
- घर के हर कामकाजी सदस्य की आय का प्रमाणपत्र। लिखित प्रमाण पिछले 30 दिनों का होना चाहिए।
- Medicaid, SNAP/Food Stamps या Temporary Assistance to Needy Families (TANF) में आपकी भागीदारी का प्रमाण, यदि इन कार्यक्रमों का उपयोग कर रहे हैं।
- बच्चों के लिए टीकाकरण का रिकॉर्ड।
- गर्भावस्था का पुष्टिकरण- आपके प्रसव की नियत तारीख के साथ आपके स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता का वक्तव्य।
- आपके स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता द्वारा दिया गया कोई WIC चिकित्सा फॉर्म।

### टिप

**मैं अपने बच्चे को अधिक सब्जियां और फल कैसे खिलाऊं?**

1. **इसे मजेदार बनाएं:**
   रंगीन खाद्य पदार्थ दें, या खाने को प्लेट में पैटर्न में रखें।
2. **उन्हें शामिल करें:**
   अपने बच्चे के साथ खरीदारी करें तथा उसे कोई नया फल या सब्जी चुनने दें। साथ-साथ पकाएं और तैयारी में उन्हें मदद करने दें।
3. **आसान पहुंच प्रदान करें:**
   कुछ फल और सब्जियां काटें, तथा उन्हें एक ढके कटोरे में फ्रिज में रखें। आपका बच्चा भूख लगने पर स्वास्थ्यकर स्नैक आसानी से ले सकता है।

# USDA का भेदभाव-रोधी वक्तव्य

केंद्रीय नागरिक अधिकार नियम तथा यू.एस. कृषि विभाग (USDA) नागरिक अधिकार नियमों तथा नीतियों के तहत, USDA इसकी एजेंसियों, अधिकारी, तथा कर्मचारी, तथा USDA कार्यक्रमों में भागीदारी कर रहे या प्रशासन कर रहे संगठन के लिए जाति, रंग, राष्ट्रीय मूल, लिंग, विकलांगता, आयु के आधार पर भेदभाव अथवा USDA द्वारा कराए गए या वित्तपोषित किसी प्रोग्राम या गतिविधि में पूर्व उल्लिखित नागरिक अधिकार गतिविधि के लिए प्रतिशोध वर्जित है।

विकलांगता वाले व्यक्तियों को जिन्हें प्रोग्राम की जानकारी के लिए संचार के वैकल्पिक साधन (जैसे कि ब्रेल, बड़ा प्रिंट, ऑडियो टेप, अमेरिकन साइन भाषा आदि) की आवश्यकता होती है, एजेंसी (राज्य या स्थानीय) से संपर्क करना चाहिए जहां उन्होंने लाभों के लिए आवेदन किया है। बहरे, सुनने में दिक्कत या बोलने में अक्षमता वाले व्यक्ति (800) 877-8339 पर फेडरल रिले सेवा के द्वारा USDA से संपर्क कर सकते हैं। इसके अलावा, प्रोग्राम की जानकारी अंग्रेजी के अलावा अन्य भाषाओं में उपलब्ध कराई जा सकती है।

भेदभाव वाले प्रोग्राम की शिकायत करने के लिए, USDA प्रोग्राम भेदभाव शिकायत फॉर्म, (AD-3027) को पूरा करें, जिसे: http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html पर और किसी भी कार्यालय से पा सकते हैं, या USDA को संबोधित एक पत्र लिखें और पत्र में फॉर्म में अनुरोध की गई सभी जानकारियां प्रदान करें। शिकायत फॉर्म की प्रति हेतु अनुरोध करने के लिए, (866) 632-9992 पर कॉल करें। अपना भरा हुआ फॉर्म या पत्र USDA को इनके जरिए भेजें:

(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; या

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

**यह संस्थान एक समान अवसर प्रदाता है।**

### अन्य शिकायतों के लिए संपर्क करें:

(1) डाक: WIC Program Director
NYSDOH, Riverview Center Room 650,
150 Broadway, Albany, NY 12204; or

(2) फोन: द ग्रोइंग अप हेल्दी हॉटलाइन 1-800-522-5006 पर; या

(3) ईमेल: NYSWIC@HEALTH.NY.GOV

प्रतिभागी जो असत्य या भ्रामक वक्तव्य देते हैं या WIC लाभ लेने के उद्देश्य से जानकारी छिपाते हैं, जो एक से अधिक WIC प्रोग्राम में भागीदारी करते हैं, जो WIC खाद्य पदार्थ या फॉर्मूला बेचते या देते हैं, या WIC चेक्स बेचते या देते हैं, को अनुचित तरीके से हासिल किए गए लाभों के लिए राज्य को वापस भुगतान करना पड़ सकता है तथा New York State या संघीय प्राधिकारियों द्वारा कानूनी तौर पर मुकदमा चलाया जा सकता है।

**यदि धोखाधड़ी का संदेह हो तो आप क्या कर सकते हैं?**

टोल फ्री हॉटलाइन

**1-877-282-6657 पर कॉल करें**

या

**foodfraud@health.ny.gov** को ईमेल करें

आप गुमनाम रहकर अपनी चिंताओं की रिपोर्ट कर सकते हैं।

**WIC चेक यहां रखें**

## प्रतिभागियों की जिम्मेदारियां

**प्रतिभागी जरूर करें:**

- पात्रता निर्धारण के लिए WIC कर्मचारी को सही और सटीक जानकारी उपलब्ध कराएं, जो कि अपने ज्ञान के हिसाब से सर्वोत्तम हो
- WIC Program स्टाफ को उपलब्ध कराई गई जानकारी की सत्यता नियोक्ता या अन्य स्रोतों से संपर्क करके जांच करने की अनुमति दें
- यदि WIC को दी गई कोई जानकारी बदलती है तो WIC कार्यालय को सूचित करें
- केवल एक WIC Program में शामिल हों
- WIC खाद्य पदार्थ, फॉर्मूला या WIC चेक्स न बेचें न किसी को दें

# किसी दोस्त और रिश्तेदार को WIC के बारे में बताएं!

**WIC के बारे में अधिक जानकारी के लिए:**

कॉल करें
**1-800-522-5006**

ईमेल करें
**nyswic@health.ny.gov**

हमसे वेब पर
**www.health.ny.gov/wic**
**www.breastfeedingpartners.org पर मिलें**

या हमारे स्थानीय WIC कार्यालय से संपर्क करें।

NEW YORK STATE | WIC Program