

# کنیکٹیکٹ وک

غذائی رہنما

جنوری 1، 2019



کنیکٹیکٹ



غذائیت تو بس شروعات ہے۔



کامیاب خریداری کی تجاویز	3
سرد اناج	4-7
گرم اناج	7
روٹی	8-9
پوریاں	10-11
ثابت گیہوں پاسٹا	12
بھورا چاول	13
سیال رس	14-15
گاڑھا رس	16
پھلیاں: مٹر، لوبیا اور مسور	17
مونگ پھلی مکھن	17
دودھ، پنیر، انڈے اور ٹوفو	18-19
دہی	20
ڈبہ بند مچھلی	20
شیرخورا کا کھانا	21
پھل و سبزیاں	22-23
خریداری کے مثبت تجربے کے لیے تجاویز	24-25
حقوق و ذمہ داریاں	26
سوالات	27

# مشمولات کا جدول

مزید معلومات کے لیے،

WWW.CT.GOV/DPH/WIC پر جاس

اس کتابچہ میں وک کے ذریعہ منظور شدہ سبھی غذاؤں کا ہونا  
ضروری نہیں ہے۔

## کامیاب خریداری کی تجاویز

### خریداری کرنے سے پہلے:

- اپنا دستیاب فائدہ بیلنس دیکھنے کے لیے اپنے خاندان فوائد فہرست یا حالیہ رسید پر نظر ثانی کر لیں۔
- اپنی پھل و سبزی نقد قدر فائدہ کی رقم جانیں۔
- فائدہ مدت کی تاریخیں چیک کر لیں۔
- وک کے ذریعہ منظور شدہ مصنوعات کی شناخت کرنے کے لیے اسمارٹ فون ایپ ڈاؤن لوڈ کریں۔

### خریداری کرتے وقت:

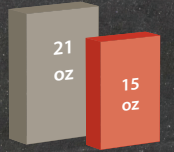
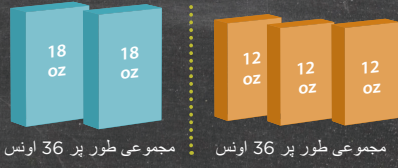
- آئٹمز کی شناخت کرنے میں مدد کرنے کے لیے کنیکٹکٹ وک کے ذریعہ منظور شدہ شیلف ٹیگز تلاش کریں۔
- اس غذائی رہنما سے صرف وک کے ذریعہ منظور شدہ آئٹمز منتخب کریں اور اپنی خاندان فوائد فہرست یا حالیہ رسید میں درست مقداروں کے نظر آنے کو یقینی بنائیں۔

### چیک آؤٹ:

- 'ہاں' کا انتخاب کرنے سے پہلے دوران لین دین رسید کی درخواست کریں اور اس پر نظر ثانی کریں۔
- اپنا اسٹور سیونگس کارڈ استعمال کریں۔
- لین دین سے پہلے کیشیئر کو بتادیں کہ آپ کے پاس کوپن ہیں۔



# 36 اونس تک اناج خریدنے کے طریقے



مجموعی طور پر 36 اونس، وک کے  
ذریعہ منظور شدہ گرم یا سرد اناج  
خریدیں

## جنرل منس



Cheerios Multi Grain Cheerios Corn Chex

خریدیں صرف  
12 اونس یا اس سے زیادہ

# سرد اناج

g# یا # = گلوٹین سے پاک  
بیگنی رنگ کی فہرست میں دیے گئے سبھی اناج ثابت دانے ہیں۔



Total Honey Kix Kix Berry Berry Kix Blueberry Chex Cinnamon Chex Vanilla Chex Wheat Chex Rice Chex

## POST



Cinnamon Bunches Honey Roasted Vanilla Bunches Whole Grain Honey Crunch Bran Flakes Grape Nuts Grape Nut Flakes Wheaties Fiber One Clusters

## SUNBELT BAKERY



Simple Grain Granola



Low Fat Granola



Rice Krispies



Special K



Frosted Shredded Wheat



Corn Flakes



All-Bran Complete Wheat Flakes



Crispix



Frosted Mini Spooners



Crispy Rice



Vanilla Multigrain

## KELLOGG'S

## MOM BRANDS

## اسٹور برانڈز

### FOOD CLUB

Bran Flakes  
Corn Flakes  
Shredded Wheat  
Toasted Oats

### GREAT VALUE

Corn Flakes  
Crisp Rice  
Crunchy Oats  
Frosted Shredded Wheat



### BIG Y

Bran Flakes  
Corn Flakes  
Crispy Corn Squares  
Shredded Wheat  
Toasted Oats



### CLEAR VALUE

Frosted Shredded Wheat  
Toasted Oats  
Corn Flakes



### BEST YET

Bran Flakes  
Corn Flakes  
Crispy Rice  
Frosted Shredded Wheat  
Shredded Wheat  
Nutty Nuggets  
Oat Wise  
Honey Oats & Flakes  
Toasted Oats



## QUAKER



Life



Oat Bran



## PRICERITE

Corn Squares  
Toasted Oats  
Bite Size Frosted  
Shredded Wheat  
Bran Flakes

## SHOPRITE

Bran Flakes  
Crispy Rice  
Corn Flakes  
Crispy Corn Squares  
Honey Oat Clusters  
Oats & More with Honey  
Frosted Shredded Wheat  
Natural Wheat & Barley Nuggets  
Shredded Wheat  
Toasted Oats

## SHURFINE

Bran Flakes  
Corn Flakes  
Corn Squares  
Frosted Shredded Wheat  
Oats & More  
Toasted Oats  
Wheat Bran Flakes  
Wheat Squares

PRICE/RITE



## MARKET PANTRY

Frosted Shredded Wheat  
Honey & Oat Mixers  
Toasted Oats



## MY ESSENTIALS

Toasted Oats  
Frosted Shredded Wheat



## PARADE

Bran Flakes  
Corn Flakes  
Frosted Shredded Wheat  
Toasted Oats



## PICS/PRICE CHOPPER

Wheat Bran Flakes  
Corn Flakes  
Good Choice  
Oat Squares  
Good Choice  
Oat Crunch  
Toasted Corn Crisps  
Frosted Shredded  
Wheat  
Nutty Nuggets  
Toasted Oats



خریدیں صرف  
12 اونٹن یا اس سے زیادہ

# سرد اناج

## IGA

Bran Flakes  
Corn Flakes#  
Corn Squares#  
Crispy Rice#  
Rice Squares  
Frosted Shredded Wheat  
Unfrosted Shredded Wheat  
Honey Oats & Flakes  
Tasteos  
Toasted Oats  
Shredded Wheat  
Rollin Oats



## KIGGINS

Crispy Rice



## KRASDALE

Corn Flakes  
Crispy Rice  
Toasted Oats



## GREAT VALUE

Toasted Oats  
Toasted Corn  
Toasted Wheat  
Crunchy Honey Oats  
Toasted Rice#  
Bran Flakes  
Crunchy Nuggets  
Nutty Nuggets



## HY-TOP

Bran Flakes  
Corn Flakes  
Crispy Rice  
Shredded Wheat  
Honey Oat Flakes  
Toasted Oats



نہ خریدیں  
فوری

# گرم اناج



Quaker  
Oat Bran Hot  
Cereal



Hot Wheat  
Cereal



Cream of  
Wheat  
Whole Grain



Cream of  
Wheat



Cream of  
Rice



Ralston Creamy  
Wheat



MOM Original  
Hot Wheat  
Cereal



Maypo Vermont  
Style Maple  
Oatmeal



Malt-O-Meal  
Farina Original



Frosted Shredded  
Wheat  
Toasted Oats

Frosted Shredded  
Wheat  
Nutty Nuggets  
Oat Squares  
Oats & O's

## SIGNATURE KITCHENS

Bran Flakes  
Corn Flakes  
Crispy Rice



## STOP & SHOP

Bran Flakes  
Crispy Rice  
Corn Flakes  
Corn Squares  
Honey Crunchin' Oats



## VALU TIME

Corn Flakes  
Fat Free Corn Flakes  
Frosted Shredded Wheat  
Toasted Oats



## WHITE ROSE

Corn Flakes  
Crispy Rice  
Toasted Oats



استور برانڈ A قومی برانڈ A



# روٹیاں

خریدیں صرف

- 100% ثابت گیہوں/ثابت دانہ\* روٹی
- حجم 16 اونس = 1 پونڈ صرف

— KRASDALE



ثابت 100% گیہوں

— HOLSUM



ثابت گیہوں

— GOLD MEDAL BAKERY



ثابت گیہوں  
السی کا بیج



ثابت گیہوں

— GEISSLER'S



ثابت گیہوں

— COUNTRY KITCHEN



ثابت گیہوں

— BIMBO



ثابت گیہوں

— ARNOLD STONEGROUND



ثابت گیہوں

— ALVARADO STREET BAKERY



ثابت گیہوں

— STERN'S



ثابت گیہوں

— SARA LEE



ثابت 100% گیہوں



لائٹ اسٹائل  
7 دانہ\*



ثابت گیہوں  
بیج والا/بیج کا  
بیہودی رٹی\*



لائٹ اسٹائل ثابت  
گیہوں



ثابت گیہوں  
اسٹون گراؤنڈ

— PEPPERIDGE FARM



بہت پتلا 100%  
ثابت گیہوں

— PENN STREET



ثابت گیہوں

— PAS YISROEL



ثابت گیہوں

— GREAT VALUE



ثابت 100% گیہوں

— CENTRAL MARKET CLASSICS



ثابت گیہوں

— BIG Y



ثابت گیہوں

— BEST YET



ثابت گیہوں

— WONDER



ثابت گیہوں

— WINDMILL FARMS



Stone Ground Hamotze



Stone Ground Menzanos

— WEIGHT WATCHERS



کثیر دانہ\*



ثابت گیہوں

— SUNBEAM



ثابت گیہوں

— URBAN MEADOW



ثابت گیہوں



کوئی نمک  
نہ ملایا ہوا  
ثابت گیہوں



ثابت گیہوں  
مع السی بیج



ثابت گیہوں

— STOP & SHOP

— SIMPLY BALANCED



ثابت گیہوں

— SHOPRITE



ثابت گیہوں

— NATURE'S HARVEST



ثابت گیہوں

— KEY FOODS



ثابت گیہوں

نہ خریدیں

خمیری روٹیاں، طعام گاہ  
کی روٹیاں، سفید روٹیاں،  
اسٹور بیگری روٹیاں



# پوریاں

## خریدیں صرف

- نرم مکئی یا ثابت گیہوں کی پوریاں
- 1 پونڈ یا 16 اونس کا تھیلا

### LA POBLANITA



مکئی

### LA BANDERITA



ثابت گیہوں



مکئی

### LA FE



مکئی

### DON PANCHO



ثابت گیہوں



سفید مکئی

### CHI CHI'S



ثابت گیہوں



سفید مکئی

### TROPICAL



ثابت گیہوں

### PEPITO



مکئی



ثابت گیہوں

### ORTEGA



ثابت گیہوں



ثابت گیہوں

### MISSION



مکئی

### MAYAN FARMS



ثابت گیہوں

### NATURE'S PROMISE

- ثابت گیہوں
- ثابت دانہ مکئی

### SHOPRITE

- ثابت گیہوں

### STOP & SHOP

- سفید مکئی
- ثابت گیہوں
- زرد مکئی

### BIG Y

- ثابت گیہوں

### FOOD CLUB

- ثابت گیہوں

### IGA

- ثابت گیہوں

### KEY FOODS

- ثابت گیہوں

### MY ESSENTIALS

- ثابت گیہوں

## ایزی ٹوفو ٹیکوس

### اجزاء

- 8 مکئی کی پوریاں
- 1 پونڈ ٹھوس ٹوفو
- 1 اوسط حجم کی پیاز
- 1 لال مرچ
- 1 زرد مرچ
- دھنیا (اختیاری)

### ہدایات

1. ٹوفو کو نمک، مرچ اور ٹیکو (اگر مطلوب ہو تو) کا مسالہ لگانیں اور کڑھانی میں خستہ ہونے تک پکائیں۔
  2. پکاتے وقت، پیاز اور مرچوں کو کاٹ لیں۔
  3. ٹوفو میں پیاز اور مرچ ڈال دیں۔ تقریباً 15 منٹ تک تلیں۔
  4. الگ کڑھانی میں، مکئی کی روٹی کو حسب چاہت گرم کریں۔
  5. مکئی کی روٹیوں پر سبزی اور ٹوفو آمیزہ کو چمچہ سے لگائیں۔ دھنیا ڈال دیں۔
- \*ٹوفو کی جگہ پر پہلیوں، پنیر، مرغی کے چوکور گرل پر پکاتے گئے گوشت کے ٹکڑوں، ٹونا مچھلی، سمین، کوٹا اور پکایا بوا ترکی کے گوشت، وغیرہ جیسی زیادہ پروٹین کے حامل غذاؤں کو استعمال کیا جا سکتا ہے۔





# ثابت گیہوں پاسٹا



RONZONI — HEALTHY HARVEST — HODGSON MILL — GIA RUSSA — BARILLA



ثابت گیہوں



ثابت گیہوں



ثابت گیہوں



ثابت گیہوں ثابت دانہ

خریدیں صرف  
• 1 پونڈ یا 16 اونس کا پیکیج  
• 100% ثابت گیہوں/ثابت دانہ پاسٹا

URBAN MEADOW — SIMPLY BALANCED — SHURFINE — SHOPRITE — RACCONTO — LUIGI VITELLI — FULL CIRCLE — DELALLO



ثابت گیہوں



ثابت گیہوں



ثابت گیہوں



100% ثابت  
گیہوں



ثابت گیہوں



ثابت گیہوں



نامیاتی  
ثابت گیہوں



نامیاتی  
ثابت گیہوں

## ٹماٹر اور پارمزان چاول

### اجزاء

1 پیالی لمبے دانے والا بھورا چاول  
14 - 1 اونس ڈبہ بند ٹماٹر کے قتلے  
1/2 پیالی پسی ہوئی پارمیزان پنیر  
1/4 پیالی کٹی ہوئی تلسی (اختیاری)

### ہدایات

1. ایک بڑی کڑھائی میں، 1 1/2 پیالی پانی، چاول اور 1/2 چمچہ نمک ملائیں اور ابالیں۔
2. ابالنے کے بعد، ایک بار چلا دیں، آٹھ دھیمی کر دیں، ڈھک دیں اور پانی کے جذب ہو جانے تک دھیم آٹھ پر ابالیں - تقریباً 18 منٹ تک۔
3. چاول میں ٹماٹر کے قتلے اور پنیر ملا دیں۔
4. آٹھ سے اتار دیں، ڈھک دیں اور 5 منٹ تک ٹھنڈا ہونے دیں۔
5. پیش کرنے سے پہلے تلسی میں لپیٹ دیں۔

### UNCLE BEN'S

Fast & Natural Whole Grain Instant Natural Whole Grain Whole Grain Boil-In-Bag

### BEST YET

Instant Long Grain

### BIG Y

Instant

### FOOD CLUB

Boil-in-Bag

### GREAT VALUE

Brown Rice

### IGA

Instant Long Grain

### MARKET PANTRY

Brown Rice

### MY ESSENTIALS

Brown Rice

### C&F

Boil in Bag Long/Short Grain Instant

### CAROLINA

Brown Rice

### GOYA

Brown Rice

### MAHATMA

Brown Rice

### MINUTE

Brown Rice

### RICELAND

Natural

### SUCCESS

Brown Rice

## بھورا چاول

خریدیں صرف  
• 1 پونڈ یا 16-14 اونس کا تھیلا/پاکس  
• سادہ بھورا چاول

### نہ خریدیں

ثابت چاول، مسالہ دار چاول، بڑی مقدار، نامیاتی چاول



# سیال رس

خریدیں صرف

64 اونس بوتل، 100% رس، کم از کم 120% وٹامن سی

خریدنے کے طریقہ

128 اونس = 2 بوتلیں

## GREAT VALUE



سیب  
سفید انگور  
بیگنی انگور  
سبھی رس کے آمیزے

## HARVEST CLASSIC



سیب

## HY-TOP



سیب  
سفید انگور  
بیگنی انگور

## IGA



سیب  
سفید انگور  
چکوترے کا رس/پھینٹ  
بیگنی انگور  
سبھی رس کے آمیزے

## TIPTON GROVE



سیب  
سفید انگور  
بیگنی انگور

## VALU TIME



سفید انگور  
بیگنی انگور

## WHITE HOUSE



سیب

## WHITE ROSE



سیب  
سفید انگور  
چکوترے کا رس/پھینٹ  
بیگنی انگور

## BEST YET



سیب  
سفید انگور  
بیگنی انگور  
چکوترے کا رس/پھینٹ  
انناس

## BIG Y



سیب  
سفید انگور  
بیگنی انگور  
رس بہت زیادہ  
سبھی رس کے آمیزے

## FOOD CLUB



سیب  
سفید انگور  
چکوترے کا رس/پھینٹ  
انناس  
بیگنی انگور

## SHURFINE



سیب  
سفید انگور  
چکوترے کا رس/پھینٹ  
بیگنی انگور

## SIGNATURE KITCHENS



سیب

## STOP & SHOP



سیب  
سفید انگور  
بیگنی انگور  
چکوترے کا رس/پھینٹ  
سبھی رس کے آمیزے

## ٹماٹر کا رس

صرف کم سوڈیم  
Campbell's

## سیزی کا رس

صرف کم سوڈیم  
PICS/Price  
Chopper  
V8

## نارنجی

64 یا 128  
اونس  
کیلشیم ملا ہوا

## انناس

Langers  
Libby's  
Welch's

## بیگنی انگور

Juicy Juice  
Old Orchard  
Welch's

## سفید انگور

رس دار رس  
اولڈ آرچرڈ  
ویلچس

## PICS/PRICE CHOPPER



سیب  
سفید انگور  
بیگنی انگور  
چکوترے کا رس/پھینٹ  
انناس  
سبھی رس کے آمیزے

## SAVE-A-LOT/RUBY KIST



سیب  
انناس

## SHOP RITE



سیب  
سفید انگور  
چکوترے کا رس/پھینٹ  
بیگنی انگور

## سیب

Juicy Juice  
Old Orchard  
Mott's  
Welch's

## چیری

Juicy Juice  
Welch's

## رس کے آمیزے

Juicy Juice  
Old Orchard  
Welch's

## آم

Juicy Juice  
Welch's

## KRASDALE



سیب  
سفید انگور  
بیگنی انگور

## MARKET PANTRY



سیب  
سفید انگور  
بیگنی انگور  
سبھی رس کے آمیزے

## NATURE'S NECTAR



سیب  
انگور

## PARADE



سیب  
سفید انگور  
بیگنی انگور  
چکوترے کا رس/پھینٹ





# دودھ، پنیر، انڈے اور ٹوفو

## دودھ

- خریداری کا حجم اور قسم وک خاندان فوائد فہرست پر دکھائے جاتے ہیں
- خرید سکتے/سکتی ہیں:
- بالائی نکالا ہوا (چربی سے خالی)
- 1% (کم چربی)
- 2% (کم کی ہونی چربی)
- بالائی دار
- (12-23 مہینوں کے بچوں کے لیے)

## نہ خریدیں

- چھاپہ، نامیاتی
- ذائقہ دار دودھ،
- کچا دودھ

## خرید سکتے/سکتی ہیں:

### سوے ملک

64 اونس/نصف گیلن، ریفریجٹر میں رکھا ہوا

### SILK

Original

8TH CONTINENT

Original

PACIFIC ULTRA SOY

Original

(shelf stable, 32 oz)



## گرم کر کے گاڑھا کیا گیا دودھ

12 اونس کا ڈبہ، چربی سے خالی، 2%، بالائی دار (وٹامن ڈی ملایا ہوا)

## خریدنے کے طریقے

1 ڈبہ سیال = 1.18 گیلن  
5 ڈبے = 1 گیلن

## اضافی دودھ

### انتخابات

- دودھ شکر کم کیا ہوا/دودھ شکر سے خالی
- دودھ، 64 اونس/نصف گیلن
- بالائی نکالا ہوا، 1%، 2%، بالائی دار
- کوشر دودھ
- بالائی نکالا ہوا، 2%، بالائی دار
- غیر چربی دار خشک دودھ
- بکری کا دودھ
- مینینرگ (ڈبہ بند-سیال یا پاؤڈر)

### خریدنے کے طریقے

1 ڈبہ سیال = 1.18 گیلن  
5 ڈبے = 1 گیلن  
4 ڈبے پاؤڈر = 3 گیلن

## یو ایچ ٹی دودھ

شیلف مستحکم، غیر ذائقہ دار

1%، 2%، بالائی دار

اجرا کے لیے اپنے ماہر غذائیت سے ملیں

## ٹوفو

### خرید سکتے/سکتی ہیں:

8-16 اونس کا پیکج، سادہ

فوٹو کا مکمل فائدہ اٹھانے کے لیے، 8 یا 16 اونس کے پیکج خریدیں۔

## ناسویا

چوکور، انتہائی ٹھوس، ٹھوس، کم کیلوری والا ٹھوس، ریشمی، انتہائی ٹھوس چوکور

## آزوما

ٹھوس، اضافی ٹھوس

## نیچرس پرامز

ٹھوس، اضافی ٹھوس

## انڈے

### کوئی بھی برانڈ

### خرید سکتے/سکتی ہیں:

بڑا، 1 درجن، گٹا۔ سفید یا بھورا

## نہ خریدیں نامیاتی



## پنیر

### خریدیں صرف

8 یا 16 اونس کا پیکج

### خرید سکتے/سکتی ہیں:

- امریکی
- کولمبیائی/کولمبیائی جیک
- چیتز
- مانتھیرے جیک
- موزارلا
- موینسٹر
- غیر چربی دار موزارلا، پہلے سے پیک
- کالابرو، بولی-او

## نہ خریدیں

طعام گاہ، انفرادی طور پر لپیٹے ٹکڑے، کٹی ہوئی یا ٹوری جیسی پنیر، پنیر غذا، پنیر مصنوع یا اسپریڈس، کریم پنیر یا دیسی پنیر، درآمد کردہ، ذائقہ دار، نامیاتی



# دہی

خرید سکتے/سکتی ہیں: صرف 1 کوارٹ یا 32 اونس ڈبہ

صرف کم چربی والا / غیر چربی دار سادہ، ونیلا، یا اسٹرابیری

La Yogurt Probiotic\*  
Lucerne Dairy Farms  
Maple Hill\*  
Market Pantry  
Mountain High\*  
My Essentials  
Nature's Promise\*  
PICS/Price Chopper  
Price Rite  
Romis\*  
Seven Stars Farm\*  
ShopRite\*  
Shurfine  
Stop & Shop  
Stonyfield\*  
Super A  
Yoplait  
Yoplait Grande

Axelrod\*  
Best Yet  
Big Y  
Brown Cow\*  
Butterworks Farm\*  
Cabot  
Coburn Farms  
Cream O Land  
Crowley  
Dannon\*  
Dannon All Natural\*  
Desi Natural Dahi\*  
Food Club  
Friendship  
Great Value  
Green Mountain  
Creamery\*  
J & J Kosher  
La La  
La Yogurt

بالائی دار دودھ کا دہی  
(12-23 مہینوں کے بچوں کے لیے)

\*بالائی دار دودھ کے دہی میں بھی  
دستیاب

نہ خریدیں

یونانی دہی،  
مصنوعی میٹھا کار مادے

# ڈبہ بند مچھلی

حاملہ اور دودھ پلاتی عورتوں کے مخصوص زمروں کے لیے  
پانی یا تیل میں پیکد اضافی چٹنیوں یا ذائقوں کی اجازت ہے۔

ٹونا مچھلی

5 اونس کا ڈبہ - صرف بڑا حصہ ہلکا

سارڈائنس

3.75 اونس ڈبے

پنک سیمن

5-15 اونس کے ڈبے



## شیرخوار گوشت

صرف 6-11 مہینہ کے چھاتی سے دودھ  
پلانے جانے والے شیرخواروں کے لیے  
خاص طور پر دستیاب

خرید سکتے/سکتی ہیں:

• صرف 2.5 اونس کے ڈبے کا حجم  
• کوئی بھی برانڈ منتخب کریں

• مندرجہ ذیل قسموں میں سے منتخب کریں:

- بڑے جانور کا گوشت اور بڑے جانور کی بخنی/شوربہ
- مرغی اور مرغی کا بخنی/شوربہ
- خنزیر کی ران اور خنزیر کی ران کی بخنی/شوربہ
- ترکی پرندہ اور ترکی پرندہ کی بخنی/شوربہ

نہ خریدیں

تھیلیاں، شیرینیاں، کھانے، کڑھائیاں، اضافی  
ڈی ایچ اے/آر اے، نمک، شکر، پنیر،  
اناج، یا پاسٹا والے آمیزے

## شیرخوار اناج

- صرف 8 اونس ڈبے کا حجم
- کوئی بھی برانڈ منتخب کریں

نہ خریدیں

• ڈی ایچ اے، پھل، فارمولہ اور/یا دہی کو شامل  
قسمیں

## شیرخوار پھل اور سبزیوں

- صرف 4 یا 8 اونس ڈبے کا حجم
- واحد اجزاء یا پھلوں اور سبزیوں کے مرکبات منتخب کریں (یعنی سیب-کیلا،  
سیب-شکر قند، وغیرہ)
- کوئی بھی برانڈ منتخب کریں

نہ خریدیں

• اضافی شکر یا تھیلیاں

# شیرخوار غذا



دہی، ڈبہ بند مچھلی اور شیرخوار غذا

# تازہ پھل و سبزیاں

- خریداری کرنے سے پہلے اپنا فائدہ بیلنس جانیں۔
- پھل اور سبزیاں فوائد کی آپ کی وک خاندان فوائد فہرست پر دکھائی گئی زیادہ سے زیادہ ڈالر رقم ہو گی۔
- اگر آپ کی پھل اور سبزیوں کی خریداری زیادہ سے زیادہ ڈالر رقم سے زائد کی ہے، تو آپ کچھ واپس رکھ سکتے/سکتی یا فرق کی ادائیگی کو ادائیگی کی کسی دیگر شکل (اسنیپ، نقد یا کریڈٹ/ڈیبٹ کارڈ) سے کر سکتے/سکتی ہیں۔
- اگر آپ کی پھل اور سبزیوں کی خریداری زیادہ سے زیادہ ڈالر رقم سے کم کی ہے، تو آپ کا بیلنس آپ کی فائدہ مدت تک آپ کے ای وک کارڈ پر باقی رہے گا۔

## خرید سکتے/سکتی ہیں:

- کوئی بھی قسم
- ثابت، پہلے سے کٹی ہوئی، ریزہ یا پیک کی ہوئی - تھیلوں، باکسز، ٹکڑوں، کوٹی ہوئی یا پیکج
- میں فروخت کی جانے والی
- سلاد اور/یا کسی تھیلے میں ملائی ہوئی بری اشیاء

## نہ خریدیں:

سلاد ڈنڈیوں والے انٹمز، پارٹی ٹشٹریاں، پھل ٹوکریاں، خشک پھل، پھل کے ہلکے ناشتے۔ اضافہ شدہ ڈریسنگ، گوشتوں، گریوں، کروٹون، پنیر وغیرہ والے پیک سلاد/کٹس۔

## ڈبہ بند پھل و سبزیاں

### خرید سکتے/سکتی ہیں:

- کوئی بھی برانڈ اور حجم
- ضروری طور پر پانی یا رس میں پیک ہو
- حسب معمول یا کم سوڈیم والا ہو سکتا ہے

### ڈبہ بند ٹمائٹر/سپاگٹی چٹنی

- سادہ ڈبہ بند ٹمائٹر/سپاگٹی چٹنی

## منجمد پھل و سبزیاں

### خرید سکتے/سکتی ہیں:

- کوئی بھی برانڈ/قسم اور حجم
- سادہ پھل یا سبزی یا سادہ آمیزہ

## نہ خریدیں

اضافی میٹھاکار مادوں، شکر، سیرپ، اضافہ شدہ چربیوں، تیلوں، نمک (پھل)، کینبیری چٹنی، کچوری، بھرائی کے سامانوں، پھل کاکٹیل، اچار والی (سبزیاں)، کریم والی یا چٹنی والی سبزیوں والے انٹمز۔

## نہ خریدیں

اضافی میٹھاکار مادوں، شکر، اضافی چربیوں/تیلوں، فرنچ فرائی، آلو وغیرہ کے تلیے ہوئے قتلے، چھوٹے آلو، دیگر شکلوں کے آلو والے انٹمز۔ چٹنی، پاسٹا یا چاول کے ساتھ پیک نہ ہوں۔





# مثبت خریداری تجربے کے لیے تجاویز

- آپ کا ای وک کارڈ صرف کنیکٹیوٹ مجاز سوداگروں کے یہاں قبول کیا جاتا ہے اور اسے کسی دیگر ریاست میں استعمال نہیں کیا جا سکتا ہے۔
- وک کے ذریعہ مجاز سوداگروں کی فہرست کے لیے اپنی مقامی ایجنسی کے عملہ سے رابطہ کریں، [www.ct.gov/dph/wic](http://www.ct.gov/dph/wic) پر جا کر خوردہ فروش تاجر کے ذیل میں دیکھیں، یا اسمارٹ فون ایپ استعمال کریں۔
- ہر شریک کی ضروریات کے لیے خاص طور پر منتخب مصنوعات کے لیے اپنی خاندان فوائد فہرست دیکھیں۔ اس غذائی رہنما میں درج فہرست ہر مصنوع ضروری نہیں کہ آپ کی خریداری کا اہل ہو۔
- مثال کے طور پر: اگرچہ غذائی رہنما میں بالائی دار دودھ کا اندراج منظور شدہ آئٹم کے طور پر ہے، اگر آپ کے پاس دو سال کا یا اس سے بڑا بچہ ہے تو آپ اس بچے کے لیے صرف 1% یا بالائی/چربی نکالا ہوا دودھ ہی خرید سکیں گے/گی۔



## منظور شدہ

- کسی بھی آئٹم وک منظور شدہ ہونے کا درست پتہ لگانے کے لیے، اسمارٹ فون ایپ استعمال کر کے مصنوعات کو اسکین کریں۔

- اسٹور میں وک منظور شدہ غذاؤں کی شناخت کرنے کے لیے، کنیکٹیوٹ وک منظور شدہ شیلف ٹیگ تلاش کریں۔

- کیشیئر آپ کے منتخب آئٹمز کا اسکین کرے گا/گی۔ اسٹور وک منظور شدہ برانڈوں کے لیے آپ کے انتخابات کو محدود نہیں کر سکتے ہیں۔

- دستیاب ہونے پر، ہاں کے ذریعہ تصدیق کرنے سے پہلے دوران لین دین رسید پر نظر ثانی کر لیں۔ اگر آپ نے کسی ایسے آئٹم کے لیے ادائیگی کر دی ہے جو ای وک کارڈ پر مفت ملنا چاہئے تھا، تو اسٹور چھوڑ کر جانے سے پہلے آپ صارف خدمت میز پر رقم واپسی کی درخواست کر سکتے/سکتی ہیں۔

- آپ کی بہتر طور پر خدمت کر پانے کے لیے اگر آپ کو خریداری کرنے یا کوئی سامان خریدنے میں دقت ہو، تو اسٹور مینیجر سے بات کروانے کو کہیں۔ اگر آپ کو اضافی امداد کی ضرورت ہو، تو اسٹور میں رہتے ہوئے ریاستی وک دفتر کو **1-800-741-2142** پر کال کریں۔

# حقوق و ذمہ داریاں

## آپ کی ذمہ داریاں:

- وک اور اسٹور کے عملہ کے ساتھ شائستگی اور تعظیم کا برتاؤ کریں۔ اگر آپ کو محسوس ہو کہ کوئی اسٹور، وک شریک یا عملہ کا کوئی فرد کچھ غلط کر رہا ہے، تو ریاستی وک ایجنسی کو 1-800-741-2142 پر کال کریں۔
- اپنے ای وک کارڈ اور غذائی رہنما کو محفوظ جگہ میں رکھیں۔
- ہتے اور/یا فون میں تبدیلی ہونے پر وک دفتر کو جلد از جلد مطلع کر دیں۔

## آپ سمجھتے/سمجھتی ہیں کہ:

- آپ کو مخصوص ریفرل فراہم کرنے کے لیے، ہو سکتا ہے ہمیں آپ کے نام یا رابطہ معلومات کا بیرونی تنظیموں کے ساتھ اشتراک کرنے کی ضرورت پیش آئے۔ جب ہمیں وک پروگرام سے باہر کسی کے ساتھ آپ کے نام اور رابطہ معلومات کا اشتراک کرنے کی ضرورت پڑے گی تو ہم آپ کی خاص اجازت لینے کی درخواست کریں گے۔
- اگر آپ وک فوائد حاصل کرنے کے لیے جان بوجہ کر جھوٹ بولیں گے/گی یا اگر آپ پروگرام کے اصولوں کی خلاف ورزی کریں گے/گی تو آپ معطل کیے جانے یا نااہل قرار دیے جانے کے سزاوار ہوں گے/گی۔
- وک فوائد، غذا یا فارمولہ کو فروخت کرنے، فروخت کرنے کی کوشش کرنے یا مفت میں دینے کی اجازت نہیں ہے۔ اگر آپ ایسا کریں گے/گی، تو آپ سے آئٹم کی قدر کی رقم واپس کرنے کو کہا جائے گا اور آپ معطل کیے جانے یا نااہل قرار دیے جانے کے سزاوار ہو سکتے/سکتی ہیں۔
- وک آئٹمز کو سوشل میڈیا، جس میں فیس بک، کریگسٹلٹ اور ایبے شامل ہیں مگر یہ انہیں میں محدود نہیں، پر پوسٹ کرنے کو فروخت کرنے کی کوشش مانا جائے گا۔

## آپ کے حقوق:

- وک غذائیت کی تعلیم، چھاتی سے دودھ پلانے سے متعلق معلومات اور معاونت و صحت بخش غذائیں فراہم کرتی ہے۔
- وک ایسے دوسرے وسائل سے مربوط ہونے میں آپ کی مدد کرے گی جو آپ کے خاندان کو ہسکی اے/میڈیکلڈ، مقامی غذائی بینکوں اور صحت خدمات تک رسائی حاصل کرنے میں معاون ہوں گے۔
- آپ کے ذریعہ وک کو دی گئی سبھی معلومات خفیہ رکھی جائیں گی۔
- اگر آپ کو اپنے ساتھ امتیاز کیے جانے کا احساس ہو، تو آپ شکایت درج کر سکتے/سکتی ہیں۔
- وک پروگرام میں شریک ہونے کے معیار نسل، رنگ، قومی اصل، عمر، معذوری یا جنس سے قطع نظر ایک ہی جیسے ہیں۔
- اگر آپ کو ترجمان خدمات/ TTD کی ضرورت ہے، تو برائے مہربانی وک عملہ کو بتا دیں۔

## سوالات

میں نے جو فوائد استعمال نہیں کیے ہیں کیا میں انہیں آئندہ مہینہ کے لیے محفوظ رکھ سکتا/سکتی ہوں؟

نہیں۔ فوائد کی میعاد ہر رسید پر موجود میعاد ختم ہونے کی تاریخ کی آدھی رات کو ختم ہو جاتی ہے۔

کیا میں بیک وقت ایک سے زائد وک پروگرام میں شرکت کر سکتا/سکتی ہوں؟

نہیں۔

اگر میں علاقے سے چلا/چلی جاؤں تو؟

علاقے سے جانے سے پہلے اپنے مقامی وک دفتر سے رابطہ کرنے کی کوشش کریں۔ وہ آپ کو منتقلی معلومات دے سکتے ہیں جو آپ اپنے نئے علاقہ میں وک دفتر میں لے جائیں گے/گی۔

کیا میں اپنے خاندان فائدہ فہرست میں درج غذائی اشیاء کو بدل سکتا/سکتی ہوں؟

صرف آپ کا مقامی وک دفتر ہی آپ کے غذائی پیکج کو بدل سکتا ہے۔ اگر آپ کو تشویشات یا مخصوص ضروریات ہوں، تو آپ کے فوائد جاری کیے جانے سے پہلے اپنے وک ماہر غذائیت سے ضرور بات کر لیں۔ وہ ہو سکتا ہے آپ کے غذائی پیکج کو حسب حال بنا دیں۔

کیا مجھے اپنے خاندان فائدہ فہرست میں درج سبھی چیزیں خریدنی ہوں گی؟

نہیں، آپ کے لیے اپنے خاندان فائدہ فہرست میں موجود ہر چیز کو لینا ضروری نہیں ہے۔ ہم آپ کی ذمہ داری کے ساتھ خریداری کرنے اور صرف ان اشیاء کو خریدنے کی حوصلہ افزائی کرتے ہیں جس کے بارے میں آپ کو معلوم ہے کہ آپ انہیں استعمال کریں گے/گی۔

اگر میری غذا ختم ہو جائے اور میں نے اپنے سبھی وک فوائد استعمال کر ڈالے ہیں تو؟

وک پروگرام کا مقصد صرف آپ کی خوراک کی "تکمیل" کرنی ہے۔ وک پر آپ کو ملنے والی غذاؤں کا مقصد آپ کی سبھی غذائیت ضروریات کی تکمیل کرنا نہیں ہے۔ آپ کو اضافی غذائیں خود سے خریدنی ہوں گی۔ آپ کا مقامی دفتر ضرورت پڑنے پر اضافی غذائی امداد پروگرام تلاش کرنے میں آپ کی مدد کر سکتا ہے۔



وفاقی شہری حقوق قانون اور امریکی محکمہ زراعت (USDA) کے شہری حقوق ضوابط اور پالیسیوں کے مطابق، یو ایس ڈی اے، اس کی ایجنسیوں، دفاتر، اور ملازمین، اور یو ایس ڈی اے میں شرکت کرنے والے یا یو ایس ڈی اے پروگراموں کا نظم کرنے والے اداروں کے لیے نسل، رنگ، قومی اصل، جنس، معذوری، عمر کی بنیاد پر امتیاز کرنے، یا کسی پروگرام کی شہری حقوق سرگرمی یا یو ایس ڈی اے کے ذریعہ انجام دی جارہی یا مالی مدد فراہم کی جارہی سرگرمی کے لیے انتقام یا بدلہ لینا ممنوع ہے۔

معذوریوں والے ایسے افراد جنہیں پروگرام معلومات کے لیے متبادل ذرائع مواصلت کی ضرورت ہو (مثلاً بریل، بڑی طباعت، آڈیو ٹیپ، امریکی علامتی زبان، وغیرہ)، انہیں اس ایجنسی (ریاستی یا مقامی) سے رابطہ کرنا چاہئے جہاں انہوں نے درخواست دے رکھی ہے۔ بہرے، اونچا سننے والے یا بولنے میں دشواری کا سامنا کرنے والے افراد وفاقی ریلے سروس سے یو ایس ڈی اے کے ذریعہ 877-8339 (800) پر رابطہ کر سکتے ہیں۔ مزید، پروگرام کی معلومات انگریزی کے علاوہ دیگر زبان میں دستیاب کرائی جا سکتی ہیں۔

پروگرام میں امتیاز کیے جانے کی شکایت درج کرانے کے لیے، یو ایس ڈی اے پروگرام امتیاز شکایت فارم، (AD-3027) پر کریں جو [http://www.ascr.usda.gov/complaint\\_filing\\_cust.html](http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html) پر آن لائن، یا کسی یو ایس ڈی اے دفتر میں دستیاب ہے، یا یو ایس ڈی اے کے نام خط لکھیں اور خط کے اندر فارم میں مطلوبہ سبھی معلومات فراہم کریں۔ شکایت فارم کی نقل کی درخواست کرنے کے لیے، 866)632-9992 پر کال کریں۔ اپنا مکمل کردہ فارم یا خط یو ایس ڈی اے کو بھیجیں:

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

(2) فیکس سے: 202) 690-7442 ؛ یا

(3) ای میل پر : [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov)

یہ ادارہ ایک مساوی موقع فراہم کنندہ ہے۔

کنیکٹیکٹ



غذائیت تو بس شروعات ہے۔

