क्यानमा राखिएको माछा

आकार : ३ आउन्स देखि २० आउन्ससम्मको क्यान गरिएको ट्युना, सालमोन र/वा सार्डाइनको मिश्रण

ब्रान्ड : कुनै पनि ब्रान्ड

- चन्क लाइट ट्युना, पिङ्क सालमोन, सार्डाइन

किन्नको लागि ठीक

- तेल वा पानीमा प्याक गरिएको
- फ्लेभरिङ मिश्रित (तातो सस, तोरी वा गोलभेँडा सस)

WIC ले स्वीकृत नगरेको

- पाउचमा प्याक गरिएको
- अल्बाकोर, चन्क ह्वाइट वा सोलिड ह्वाइट ट्युना
- ब्लुब्ल्याक, सकेये, रेड किङ वा कोहो सालमोन
- अर्ग्यानिक

WICShopper
WIC shopping, simplified.

खरीदकर्ताहरूका लागि
कोलोराडो WIC सँग याप छ !

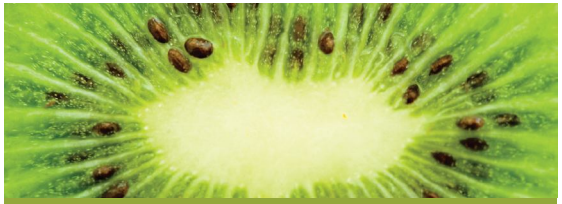
WIC –योग्य खाद्य पदार्थहरू आफ्नो स्मार्टफोनमा पत्ता लगाउनुहोस् । अधिक जानकारी तथा याप डाउनलोड गर्नका लागि, दाहिनेपट्टिको क्युआर कोड स्क्यान गर्नुहोस् वा http://www.ebtshopper.com/ लिङ्कमा जानुहोस् ।

COLORADO
Department of Public Health & Environment

स्वीकार्य खाद्य सूची

WIC WOMEN, INFANTS, & CHILDREN

मे २०१७ देखि लागू हुने



फलफूल र तरकारीहरू

रकम : WIC परिवार खाद्य लाभ सूचीमा सूचीकृत डलरको रकम यदि मूल्य WIC परिवार खाद्य लाभ सूचीभन्दा बढी भएमा, फरक परेको रकम तपाईंले तिर्नुपर्ने ।

ब्रान्ड : कुनै पनि ब्रान्ड

यदि WIC परिवार खाद्य सूचीमा उल्लेख गरेको छ भने ताजा किन्नुहोस् ।

ताजा र फ्रोजन

खरीद गर्न ठीक

- कुनै पनि किसिमको
- ब्यागहरू, बाकसहरू वा टबहरू सहितको प्लास्टिक डब्बा
- सलाद र/वा मिश्रित हरियो (फलफूल र तरकारीहरूसँग मात्र)
- सिङ्गो, काटेको वा स्लाइस गरिएको
- अर्ग्यानिक
- एकमुष्ठ
- मिश्रित फलफूलहरू र/वा तरकारीहरू

WIC ले स्वीकृत नगरेको

- फ्रेन्च फ्राइज, ह्यास ब्राउन, चिनी मिसाइएको टेटर टट्स, बासो वा तल
- डेली वा सलाद बारका सामग्रीहरू
- पार्टी ट्रेहरू
- फलफूलका बास्केटहरू, सजाउने फलफूल वा तरकारीहरू
- सुकाइएका फलफूल वा तरकारीहरू
- बदामहरू (मूँगफली, फलफूल/बदाम मिश्रण सहित)
- जडीबुटीहरू, मसालाहरू
- मिश्रित चटनी, मासु, पास्ता, चामल वा नुडल्स
- मिश्रित सर्बत, स्विटनर, फ्लेभरिड, चिनी, बोसो वा तेल
- मिश्रित ड्रेसिङ, क्राउटन्स वा चीज (सलाद किट्समा जस्तै)
- क्यान वा जार (धातु वा सीसा) मा फलफूलहरू वा तरकारीहरू
- जामहरू, जेलीहरू वा प्रिजर्भहरू
- फ्रोजन स्मुथी मिश्रणहरू

बच्चाको खाद्यान्न

मासु

आकार : २.५ आउन्स

ब्रान्ड : Beech-Nut Classics, Gerber, O Organics, Tippy Toes, Tippy Toes Organic

किन्नको लागि ठिक

- अर्ग्यानिक
- मासुको झोल र/वा ग्रेभी
- ग्लासमा वा प्लास्टिकमा
- बहु–प्याकहरू (उदाहरणका लागि २–प्याक = २ जार)

WIC ले स्वीकृत नगरेको

- DHA र/वा ARA मिश्रित
- चिनी, नुन, पास्ता, नुडल्स, फलफूल वा सागसब्जी मिश्रित
- Graduates, Dinners वा 3rd Foods
- पाउचहरू (पोकाहरू)

नाबालक (इन्फ्यान्ट) फर्मुला

WIC परिवार खाद्य लाभ सूचीमा भएको आइरन फोर्टिफाइ गरिएको मात्रा (आकार), ब्रान्ड र रूप (पाउडर, कन्सन्टेट वा ख्वाउन–तयार) खरीद गर्नुहोस् ।

प्रतिस्थापन हुँदैन ।

WIC ले स्वीकृत नगरेको

- अर्ग्यानिक
- न्यून–आइरन फर्मुला

बच्चाको खाद्यान्न

फलफूल र सागसब्जी

आकार : ४ आउन्स

ब्रान्ड : Beech-Nut Classics, Beech-Nut Naturals, Earth's Best Organic, Gerber, O Organics, Tippy Toes, Tippy Toes Organic

किन्नको लागि ठीक

- अर्ग्यानिक
- मिश्रित फलफूल र/वा सागसब्जी
- ग्लासमा वा प्लास्टिकमा
- बहु–प्याकहरू (उदाहरणका लागि २–प्याक = २ जार)

WIC ले स्वीकृत नगरेको

- डिएचए र/वा एआरए मिश्रित
- चिनी, नुन, स्टार्च, मैदा, सिरियल, चामल, पास्ता, नुडल्स वा मासु मिश्रित
- ग्राजुएट्स, डाइनर्स वा थर्ड फुड्स
- डेसर्ट्स, कस्टर्ड वा योगर्ट (दही)
- पाउचहरू (पोकाहरू)

नाबालकका लागि सिरियल

आकार : ८ आउन्स

ब्रान्ड : Beech-Nut, Gerber

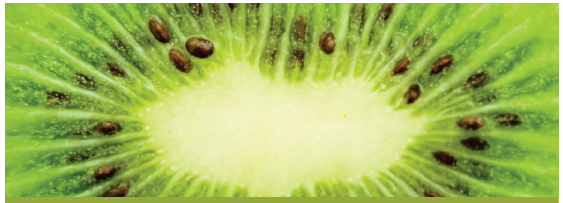
किन्नको लागि ठीक

- चामल
- ओटमिल
- ओट र क्विनोआ
- होल गहुँ
- मिश्रित ग्रेनहरू
- मल्टिग्रेन
- बार्ली

Beech-Nut Gerber

WIC ले स्वीकृत नगरेको

- अर्ग्यानिक
- फलफूल मिश्रित वा फर्मुला
- जारमा
- डिएचए र/वा एआरए मिश्रित



फलफूलहरू र तरकारीहरू

खरीद गर्नका लागि टिप : ताजा फलफूल र तरकारीहरू खरीद गर्ने
निम्नलिखित चार्टले केही ताजा फलफूलहरू र तरकारीहरूको पाउन्डअनुसारको मूल्यको उदाहरण देखाउँछ ।

मूल्य प्रति पाउन्ड (एलबि)	$०.५९	$०.७९	$०.९९	$१.२९	$१.५९	$१.७९	$१.९९	$२.५९	$२.९९	$३.५९	$३.९९
१ पाउन्ड	$०.५९	$०.७९	$०.९९	$१.२९	$१.५९	$१.७९	$१.९९	$२.५९	$२.५९	$२.५९	$३.९९
१ १/२ पाउन्ड	$०.८९	$१.१९	$१.५९	$१.९५	$२.२५	$२.६९	$२.९९	$३.७५	$५.२५	$५.२५	$५.९९
२ पाउन्ड	$१.१८	$१.५८	$१.९८	$२.५८	$२.९८	$३.५८	$३.९८	$५.९८	$६.९८	$६.९८	$७.९८
२ १/२ पाउन्ड	$१.५८	$१.९८	$२.५८	$३.२३	$३.७३	$५.५८	$५.९८	$६.२३	$७.५८	$८.७३	$९.९८
३ पाउन्ड	$१.७७	$२.३७	$२.९७	$३.८७	$५.५७	$५.३७	$५.९७	$७.५७	$८.९७		
३ १/२ पाउन्ड	$२.०७	$२.७७	$३.५७	$५.५२	$५.२२	$६.२७	$६.९७	$८.७२			
४ पाउन्ड	$२.३६	$३.१६	$३.९६	$५.१६	$५.९६	$७.१६	$७.९६	$९.९६			
४ १/२ पाउन्ड	$२.६६	$३.५६	$५.५६	$५.८१	$६.७१	$८.०६	$८.९६				
५ पाउन्ड	$२.९५	$३.९५	$५.९५	$६.५५	$७.५५	$८.९५	$९.९५				

सग्लो अनाजहरू

ब्रेड, टोर्टिला (रोटी), पास्ता, ब्राउन चामल र/वा ओट्स

१००% सग्लो गहुँको ब्रेड

मात्रा : ८, १२, १४, १६, १८, २०, २२, २४ र ३२ आउन्स (ओजि)

ब्रान्ड : कुनै पनि ब्रान्ड

अगाडिको लेबलमा "१००% होल ह्विट" भएको हुनुपर्ने

- भुक्के, रोलहरू वा बनहरू

सग्लो दानाको पाउरोटी

ब्रान्ड : तल सूचीकृत विशिष्ट बस्तुहरू

- Pepperidge Farm होल ग्रेन १५ ग्रेन
- Pepperidge Farm होल ग्रेन हनी ह्विट
- Pepperidge Farm होल ग्रेन ओटमिल
- Pepperidge Farm होल ग्रेन एनसिएन्ट ग्रेन्स

WIC ले स्वीकृत नगरेका

- डेली
- अर्ग्यानिक

पिनट बटर/सिमी

पिनट बटर, सुख्खा सिमी र/वा क्यानमा राखिएको सिमी

सुकाइएको विन्स

आकार : १–पाउन्ड (१६ आउन्स) वा २–पाउन्ड (३२ आउन्स)का ब्यागहरू

ब्रान्ड : कुनै पनि ब्रान्ड

कुनै पनि किसिमको, अनफ्लेभर्ड सुख्खा सिमी, मटर वा मुसुरो

WIC ले स्वीकृत नगरेको

- फ्लेभरिङ मिश्रित
- अर्ग्यानिक
- सुप वा सुप मिश्रित

क्यानमा राखिएको सिमी

आकार : १५ देखि १६ आउन्स

ब्रान्ड : कुनै पनि ब्रान्ड

नियमित (रेगुलर), न्यून–नुन वा नुनरहित

किन्नको लागि ठीक

- कालो सिमी
- कालीआँखे सिमी
- घ्यु सिमी
- गार्बान्जो सिमी (चिकपिज) (चना)
- ग्रेट नर्थन सिमी
- राजमा
- लिमा सिमी
- नेभी सिमी
- पिन्टो सिमी
- रातो सिमी

WIC ले स्वीकृत नगरेको

- बेक गरिएको सिमी, पुन फ्राइ गरिएको सिमी वा चिली सिमी
- सुप वा सुप मिश्रित
- फ्लेभरिङ मिश्रित, बोसो, तेल वा मासु
- अर्ग्यानिक

पिनट बटर/सिमी

पिनट बटर, सुख्खा सिमी र/वा क्यान गरिएको सिमी

तपाईंले यी विकल्पहरूमध्ये एउटा छनोट गर्न सक्नुहुन्छ ।

४ वटा क्यान | १ वटा ब्याग | १ वटा जार

पिनट बटर

आकार : १६ देखि १८ आउन्ससम्म

ब्रान्ड : कुनै पनि ब्रान्ड

किन्नको लागि ठीक

- कुरकुरे, अतिरिक्त कुरकुरे, क्रिमवाला वा चिल्लो
- फिटेको
- प्राकृतिक
- नियमित (रेगुलर), न्यून–नुन वा नुन घटाइएको
- निमयित (रेगुलर), न्यून–चिनी वा चिनी घटाइएको

WIC ले स्वीकृत नगरेको

- स्प्रेड्स
- बोसो घटाइएको
- मिश्रित फ्लेभरिङ, मह वा जेली
- निचोर्ने ट्युबहरू
- अर्ग्यानिक
- अन्य बदामहरू (हाडे बदाम वा काजु नौनी सहित)

सग्लो अनाजहरू

ब्रेड, टोर्टिला, पास्ता, ब्राउन चामल र/वा ओट्स

कोर्न टोर्टिला

आकार : ८, १६, २०, २४, ३२ आउन्स (ओजि)

ब्रान्ड : Albuquerque, Candy's, Carlita, Don Pancho, Guerrero, Herdez, Kroger, La Banderita, La Burrita, La Favorita, La Perla, La Tortilla Factory, Marcela Valladolid, Mission, Romero's, Santa Fe Tortilla Company, Shurfine, Tia Rosa

किन्नको लागि ठिक

- सेतो मकै
- पहेंलो मकै
- नरम मकै टोर्टिला

सग्लो गहुँ टोर्टिला

आकार : १६ आउन्स (ओजि)

ब्रान्ड : Best Choice, Don Pancho, Guerrero, Herdez, King Soopers, Kroger, La Banderita, La Tortilla Factory, Market Pantry, MiCasa, Mission, Ortega, Our Family, Santa Fe Tortilla Company, Shurfine, Signature Kitchens, Tio Santi

WIC ले स्वीकृत नगरेको

- मैदाको टोर्टिला
- सेतो मैदा
- टाको वा टोस्टाडा सेल्स
- सुगन्धित
- टर्टिला चिप्स
- परिमार्जित खाद्य स्टार्च थप गरिएको
- अर्ग्यानिक
- तारेको
- थोक

सग्लो अनाजहरू

ब्रेड, टोर्टिला, पास्ता, ब्राउन चामल र/वा ओट्स

१००% सग्लो गहुँ पास्ता

आकार : १६ आउन्स (ओजि)

ब्रान्ड : Barilla, Great Value, Hodgson Mill, Kroger, Our Family, Racconto, Ronzoni Healthy Harvest, Shurfine, Western Family

किन्नको लागि ठिक

- स्पागेट्टी, स्पाइरल्स, पेने, रोटिनि, एल्बोज, म्याकारोनी वा शेल्स सहित कुनै पनि आकार

WIC ले स्वीकृत नगरेको

- चिनी, बोसो, तेल वा नुन थपिएको
- चामल, क्विनोआ, फ्ल्याक्स, मकै वा सागसब्जीले बनाइएको पास्ता
- अर्ग्यानिक
- थोक

ब्राउन चामल

आकार : १६ आउन्स (ओजि) वा ३२ आउन्स (ओजि)

ब्रान्ड : कुनै पनि ब्रान्ड

किन्नको लागि ठिक

- नियमित (रेगुलर), छिट्टै पाक्ने वा इन्स्ट्यान्ट
- प्राकृतिक
- लामो, मध्यम वा छोटो दाना
- १४ वा २८ आउन्स (ओजि) मा इन्स्ट्यान्ट
- ब्याग वा बाकस

WIC ले स्वीकृत नगरेको

- अर्ग्यानिक
- बोइल–इन–ब्याग
- रातो वा कालो चामल
- जङ्गली (वाइल्ड) चामल
- पोकाहरू (पाउचहरू)
- चिनी, नुन, फ्लेभरिड, बोसो वा तेल थपिएको

१००% जुस :

६४ आउन्स बोतल

आकार : ६४–आउन्स प्लास्टिक बोतल

ब्रान्ड : तल सूचीकृत विशिष्ट आइटमहरू

६४ आउन्स प्लास्टिक बोतल

सुन्तला वा **भोगटे**

स्टोर ब्रान्ड मात्र

स्याउ वा **अङ्गुर**

Always Save, Best Choice, Great Value, Juicy Juice, Kroger, Langers, Market Pantry, Old Orchard, Our Family, Signature Kitchens, Sesame Street, Shurfine, Tipton Grove, Tree Top, Welch's, Western Family

भुइँकटहर वा पाइनएप्पल

Best Choice, Kroger, Langers, Signature Kitchens, Shurfine, Western Family

सागसब्जी वा गोलभेँडा

Best Choice, Campbell's, Diane's Garden, Great Value, Kroger, Langers, Market Pantry, Our Family, Signature Kitchens, Shurfine, Texsun, V8, Western Family

परिवार खाद्य लाभ सूचीमा उल्लेख भएको मात्र खरीद गर्नुहोला : सुन्तला, अङ्गुर, सुन्तला–भोगटे (कुनै पनि ब्रान्ड) वा सागसब्जी (भिन्न)का एकल भाग (क्यानहरू, बोतलहरू वा बाकसहरू)

किन्नको लागि ठिक

- ११.५– वा १२–आउन्स क्यानहरूमा जमाइएका
- रेफ्रिजरेट गरिएका प्लास्टिक बोलतहरू वा कार्टुनहरूमा ६४ आउन्स सुन्तला वा अङ्गुरको जुस
- क्याल्सियम र/वा भिटामिन डि मिश्रित
- पल्प वा पल्परहित
- सेतो, गुलाबी, रातो वा रूबी रातो अङ्गुर
- बैजनी, रातो वा सेतो अङ्गुर
- रेगुलर (नियमित), मसालादार वा न्यून–सोडियममा सागसब्जी वा गोलभेँडा

WIC ले स्वीकृत नगरेको

- १००% जुस भन्दा कम
- मिश्रित (ककटेल) जुसहरू
- ग्लासका बोतलहरू
- अर्ग्यानिक
- जुस मिश्रणहरू सूचीकृत छैनन्

१००% जुस :

१२– आउन्स वा ४८–आउन्स

१२–आउन्सका जमाइएका क्यानहरू

आकार : ११.५–वा १२ आउन्स जमाइएका क्यानहरू

ब्रान्ड : तल सूचीकृत विशिष्ट आइटमहरू

सुन्तला वा **भोगटे**

स्टोर ब्रान्ड मात्र

स्याउ वा **अङ्गुर**

Great Value, Kroger, Langers, Market Pantry, Old Orchard, Tree Top, Welch's (पहेंलो बिर्को र च्यात्ने स्ट्रिप), Western Family

भुइँकटहर वा पाइनएप्पल

Dole, Kroger, Langers, Old Orchard

भुइँकटर–सुन्तला

Dole, Old Orchard

४८–आउन्सका बोतल

आकार : ४८ आउन्स प्लास्टिक बोतल

ब्रान्ड : तल सूचीकृत विशिष्ट आइटमहरू

सागसब्जी वा **गोलभेंडा**

Campbell's, Shurfine, Texsun, V8

सग्लो अनाजहरू

ब्रेड, टोर्टिला, पास्ता, ब्राउन चामल र/वा ओट्स

ओट्स

आकार : १६ आउन्स (ओजि) वा ३२ आउन्स (ओजि)

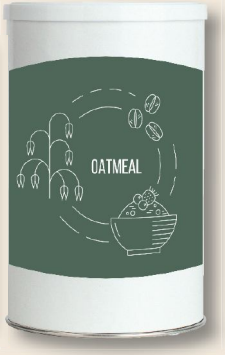
ब्रान्ड : Best Choice, Bob's Red Mill, Mom's Best, Our Family, Ralston, Western Family

किन्नको लागि ठिक

- छिटो, रोल गरिएको र/वा पुरानो–शैलीको ओट्स

WIC ले स्वीकृत नगरेको

- इन्स्ट्यान्ट वा एकल प्याकेटहरू
- स्टिलले काटेको ओट्स
- अर्गानिक
- थोक
- चिनी, बोसो, तेल, नुन वा फले भरिड थप गरिएको



ओटमिल एउटा सिरियल हो कि पूर्ण अनाज हो ?

यो दुवै हो ! WIC सँग किनमेल गर्दा कृपया सम्झिनुहोस् :

- तपाईंको सिरियल लाभहरूलाई एकपल्ट खान मिल्ने प्याकेटहरूको इन्स्ट्यान्ट ओटमिल खरीद गर्न प्रयोग गर्नुहोस् ।
- तपाईंको पूर्ण अनाज लाभहरूलाई अन्य किसिमका ओटहरू (बाकस, ब्याग वा टब) खरीद गर्न प्रयोग गर्नुहोस् ।

ब्रेकफास्ट सिरियल

आकार : ८ आउन्स (ओजि) वा ठूलो

ब्रान्ड : तल सूचीकृत विशिष्ट बस्तुहरू

* सस्तो अनाज सिरियलहरू

All-Bran Complete Wheat Flakes*

Special K Original

Corn Flakes (रेगुलर)

Crispix

Bran Flakes*

Honey Bunches of Oats Almonds, Honey Roasted, Whole Grain Honey Crunch*

Grape-nuts* Original* Flakes*

Great Grains Banana Nut Crunch*

Total Whole Grain*

Wheaties*

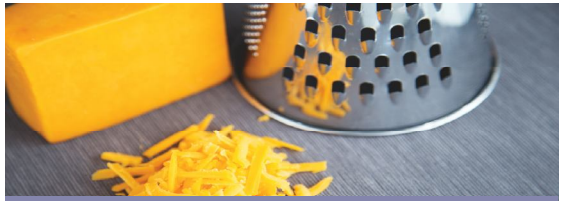
Kix* (रेगुलर)

Honey Kix*

Chex Wheat*, Corn, Rice

Cheerios & MultiGrain Cheerios*

आफ्ना सबै सिरियलहरू प्राप्त गर्ने सर्वोत्तम विधि भनेको १२–, १८– ३६–आउन्स आकार खरीद गर्नु हो ।



चीज

आकार : १–, २–, वा ३ – पाउन्ड प्याकेजहरू (१६, ३२ वा ४८ आउन्स)

ब्रान्ड : स्टोर ब्रान्ड मात्र

किन्नको लागि ठीक

- अमेरिकन (सेतो, पहेँलो, चिरा पारिएको)
- Cheddar
- Colby
- Colby-Jack
- Longhorn
- Marble
- Monterey Jack
- Mozzarella (होल, आंशिक स्किम गरिएको)
- Muenster
- स्विस
- सूचीकृत चीजका ब्लेन्डहरू (मिश्रणहरू)
- त्यान्द्रा अकारको र काटिएको

WIC ले स्वीकृत नगरेको

- चीज खाद्य, उत्पादन वा स्प्रेड
- एकएकवटा खोलमा बेरिएको (त्यान्द्रा आकारको बाहेक)
- फ्लेभर्ड, आयातित वा डेली चीज
- अर्ग्यानिक
- काटिएको (चिरा पारिएको) (अमेरिकन बाहेक)

अन्डा

आकार : दर्जन

ब्रान्ड : यदि उपलब्ध छ भने स्टोरकै ब्रान्ड यदि स्टोर ब्रान्ड उपलब्ध छैन भने राष्ट्रिय ब्रान्ड

किन्नको लागि ठीक

- ठूलो मध्यम र सानो
- ग्रेड ए वा एए सेतो अन्डा

WIC ले स्वीकृत नगरेको

- ब्राउन
- अर्ग्यानिक वा रेन्ज (विस्तार)मुक्त
- अतिरिक्त ठूला
- विशेष अन्डा (पास्चराइज वा फोर्टिफाइ गरिएका. भिटामिन इ, डिएचए वा ओमेगा ३ द्वारा समृद्ध गरिएका सहित)

सोया पेय

आकार : क्वार्ट वा आधा–ग्यालन

ब्रान्ड : 8th Continent, Great Value, Pacific Ultra Soy, Silk

ओरिजिनल भनिला

8th Continent
(आधा–ग्यालन)
रेफ्रिजरेट गरिएको

ओरिजिनल

Great Value
(क्वार्ट)
रेफ्रिजरेट गरिएको

ओरिजिनल भनिला

Pacific Ultra Soy
(क्वार्ट)
शेल्फ–स्टेबल

ओरिजिनल

Silk Original
(क्वार्ट र आधा–ग्यालन)
रेफ्रिजरेट गरिएको

WIC ले स्वीकृत नगरेको

- फ्लेभरहरू चित्रमा नभएका
- हलुका वा बोसो–रहित

तोफु

आकार : एक पाउन्ड (१६ आउन्स)

ब्रान्ड : Azumaya, House Premium

Azumaya
फर्म एन्ड एक्स्ट्रा फर्म

House Premium
मेडियम, फर्म एन्ड एक्स्ट्रा फर्म

किन्नको लागि ठीक

- ताजा
- रेफ्रिजरेट गरिएको
- पानी–प्याक गरिएको

WIC ले स्वीकृत नगरेको

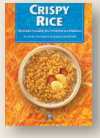
- अर्य्यानिक
- नुन, फ्लेभरिङ, बोसो वा तेल मिसाइएको

ब्रेकफास्ट सिरियल

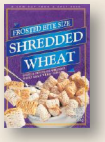
Oatmeal Squares Brown Sugar* & Cinnamon*

Life*
(रेगुलर)

Sunbelt Bakery Simple Granola*



Crisp/ Crispy/ Crispie Rice:



Frosted Shredded Wheat*
(नियमित वा गाँस आकारको)
(फ्लेभर्ड फ्रस्टिङ वा फिलिङ नभएको) :

ब्रान्डहरू (ब्याग वा बाकस) : Always Save, Best Choice, Clear Value, Great Value, Kiggins, Kroger, Malt-O-Meal (Frosted Mini-Spooners), Market Pantry, Our Family, Ralston, Signature Kitchens, Shurfine, ValuTime, Western Family

हट (तातो) सिरियल

Cream Of Wheat/Cream of Rice
(ओरिजिनल एन्ड सग्लो होल ग्रेन*)
(अनफ्लेभर्ड, १, २ १/२ र १० मिनट)

Malt-O-Meal
(अनफ्लेभर्ड)

Maypo*
(म्यापल फ्लेभर्ड)

Oatmeal*
(एकल प्याकेटहरू, सादा, अनफ्लेभर्ड)

ब्रान्डहरू : Best Choice, Kroger, Our Family, Ralston, Shurfine, Signature Kitchens, Quaker, Western Family

WIC ले स्वीकृत नगरेको

- ओटमिल बाहेक, एकपटक खानमिल्ने प्याकेट
- अर्य्यानिक
- फ्लेभरहरू सूचीकृत छैनन्

दूध

आकार : क्वार्ट, आधा ग्यालन वा ग्यालन

ब्रान्ड : यदि उपलब्ध छ भने स्टोरकै ब्रान्ड यदि स्टोर ब्रान्ड उपलब्ध छैन भने राष्ट्रिय ब्रान्ड

परिवार खाद्य लाभहरूको सूचीमा सूचीकृत बोसोको मात्रा भएको खरीद गर्नुहोस्

- १% (न्यून–बोसो) वा स्किम (बोसो–रहित)
- होल

किन्नको लागि ठीक

- ताजा, क्यानमा, धुल्याइएका
- प्लास्टिक वा कागजका कार्टुनहरू
- युएचटि लङ–लाइफ (धेरै टिक्ने)
- ल्याक्टोज–रहित (कुनै पनि ब्रान्ड)
- मोही (बटरमिल्क)
- एसिडोफिलस (अम्लिय)
- मेयेनबर्ग बाखाको दूध
- थप गरिएको क्याल्सियम

WIC ले स्वीकृत नगरेको

- फ्लेभर्ड दूध
- काँचो दूध
- अर्र्यानिक
- बदाम, नरिवल, चामल, ओट वा अन्य अनाजहरूबाट बनाइएको 'दूध' पेय पदार्थ

WIC बाट स्वीकृत दूधका मात्रा (आकार)हरू	
ताजा वा युएचटि दूध	
१ ग्यालन	= १.० ग्यालन
१/२ ग्यालन + १ क्वार्ट	= ०.७५ ग्यालन
१/२ ग्यालन	= ०.५० ग्यालन
१ क्वार्ट	= ०.२५ ग्यालन
डिब्बाबन्द (क्यान गरिएको) दूध	
१२ आउन्सको क्यान	= ०.२५ ग्यालन
पाउडर दूध	
४ पाउन्ड (६४ आउन्स)	= ५.० ग्यालन
३२ आउन्सको बाकस	= २.५ ग्यालन
२५.६ आउन्सको बाकस	= २.० ग्यालन
९.६ आउन्सको प्याकेज	= ०.७५ ग्यालन
३.२ आउन्सको प्याकेज	= ०.२५ ग्यालन
१२ आउन्स क्यान पाउडर मेयेनबर्ग गोट मिल्क	= ०.७५ ग्यालन

दही

आकार : ३२ आउन्स (ओजि) का टबहरूमात्र

ब्रान्ड : Brown Cow, Chobani, Coburn Farms, Dannon, Dannon Light & Fit, Great Value, Kroger, Lucerne, Market Pantry, Mountain High, Nancy's, Nostimo, Oikos, Open Nature, Our Family, Shurfine, Simply Balanced, Tillamook, Western Family, Yoplait

परिवार खाद्य लाभहरूको सूचीमा सूचीकृत बोसोको मात्रा भएको खरीद गर्नुहोस्

- बोसोरहित वा न्यून–बोसो
- सरलो

किन्नको लागि ठीक

- सादा
- भनिला
- ग्रीक

WIC ले स्वीकृत नगरेको

- सादा र भनिला बाहेकका अन्य फ्लेभर
- अर्र्यानिक