South Carolina
Women, Infants & Children

FOOD GUIDE

સાઉથ કેરોલિનાની મહિલાઓ,
શિશુઓ અને બાળકો

ફૂડ ગાઈડ

1 ઑક્ટોબર, 2025 - 30 સપ્ટેમ્બર, 2026

WELCOME!

The South Carolina WIC program provides this guide to help you purchase your WIC foods. Inside this guide you will find information on:

- eWIC instructions
- Online WIC education
- WIC approved foods

આપનું સ્વાગત છે!

સાઉથ કેરોલિના WIC પ્રોગ્રામ તમને તમારા WIC ફૂડ્સ ખરીદવામાં મદદ કરવા માટે આ માર્ગદર્શિકા પ્રદાન કરે છે. આ માર્ગદર્શિકાની અંદર તમને આ અંગેની માહિતી મળશે:

- eWIC સૂચનાઓ
- ઑનલાઇન WIC શિક્ષણ
- WIC દ્વારા માન્ય આહાર

CONTENTS
વિષયવસ્તુ

Welcome! 2
આપનું સ્વાગત છે!

Contents 3
વિષયવસ્તુ

Guide to eWIC 5
eWIC અંગે માર્ગદર્શન

How to use Your eWIC Card 6
તમારા eWIC કાર્ડનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો

How To Check Your Food Balance 9
તમારું આહાર સંતુલન કેવી રીતે તપાસવું

Wichealth.org Online WIC Education 11
Wichealth.org **ઓનલાઇન** WIC **શિક્ષણ**

About WIC Online Education 12
WIC **ઓનલાઇન શિક્ષણ વિશે**

Getting Started 13
શરૂઆત કરો

Infant Foods 15
શિશુ આહાર

Infant Fruits and Vegetables 16
શિશુના ફળો અને શાકભાજી

Formula 18
ફોર્મ્યુલા

Infant Meat 18
ઇન્ફંટ મીટ

Infant Cereal 19
શિશુનું ધાન્ય

Protein 20
પ્રોટીન

Eggs 21
ઈંડા

Peanut Butter 21
પીનટ બટર

Beans, Peas, Lentils 22
કઠોળ, વટાણા, મસૂર

Canned Fish 23
તૈયાર માછલી

Dairy Products 24
ડેરી ઉત્પાદનો

Milk 25
દૂધ

Plant-based Milk 26
પ્લાન્ટ-આધારિત દૂધ

Tofu ... 26
ટોફુ

Cheese ... 27
ચીઝ

Yogurt ... 28
દહીં

Breakfast Cereals ... 29
બ્રેકફાસ્ટ સિરિયલ્સ

Hot Cereals ... 30
હોટ સિરિયલ્સ

Dry Cereals ... 31
શુષ્ક અનાજ

Whole Grains ... 36
આખું અનાજ

Whole Wheat Bread Products ... 37
આખા ઘઉંની બ્રેડના ઉત્પાદનો

Tortillas ... 38
ટૉર્ટિલાસ

Whole Wheat Pasta ... 39
આખા ઘઉંના પાસ્તા

Whole Grains ... 39
આખું અનાજ

100% Juice ... 40
100% જ્યુસ

Juice ... 41
જ્યુસ

Fruits and Vegetables ... 46
ફળો અને શાકભાજી

What's In Season Now? ... 47
સિઝનમાં હવે શું છે?

Approved ... 48
માન્ય

Not Approved ... 48
માન્ય નથી

Helpful Hints ... 50
ઉપયોગી સૂચનો

WIC Fraud and Abuse ... 51
WIC છેતરપિંડી અને દુરુપયોગ

Every store may not carry all WIC-approved foods.

દરેક સ્ટોરમાં તમામ WIC-માન્ય આહાર ન પણ હોઈ શકે.

GUIDE TO eWIC
eWIC અંગે માર્ગદર્શન

HOW TO USE YOUR eWIC CARD

Activate the eWIC card & set your PIN.

- Call the phone number on the back of your eWIC card to activate it.
- Enter your 16-digit card number, your zip code, and date of birth of the primary cardholder.
- Choose your 4-digit Personal Identification Number (PIN).
- After setting your PIN, your card is ready to use.

Shopping with your eWIC Card.

- Review the WIC food benefits that were loaded on your card and look for the SC WIC Accepted Here sign before shopping.
- Select your WIC foods using your household benefit balance and this food guide.
- Coupons and loyalty cards can be used to reduce the cost of WIC foods.
- Swipe your eWIC card first before using other forms of payment and enter your four-digit PIN.
- After the transaction is completed, review your receipt as it will list the WIC food items you bought, the remaining foods, and expiration date for your benefits.

eWIC Card Lost, Stolen or Damaged.

- Only give your card and your PIN number to people you trust to keep your card and PIN number safe.
- Call your WIC office to report your lost, stolen, or damaged card and to get a replacement WIC card.
- Your WIC food benefits will be transferred to the new card.

Scan this QR code to view the South Carolina eWIC Card Guide!

If you have questions about your WIC food package or if you need to make a change to your WIC foods or formula, call your ***local WIC office***.

If you have problems or questions about using the eWIC card, call ***Customer Service at 1-855-279-0679.***

તમારા *eWIC* કાર્ડનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો

eWIC કાર્ડ સક્રિય કરો અને તમારો PIN સેટ કરો.

- તમારા eWIC કાર્ડને સક્રિય કરવા માટે તેની પાછળ આપેલા ફોન નંબર પર કૉલ કરો.
- તમારો 16-અંકનો કાર્ડ નંબર, તમારો ઝીપ કોડ અને પ્રાથમિક કાર્ડ ધારકની જન્મતારીખ દાખલ કરો.
- તમારો 4-અંકનો પર્સનલ આઈડેન્ટિફિકેશન નંબર (PIN) પસંદ કરો.
- તમારો PIN સેટ થઈ ગયા પછી, તમારું કાર્ડ ઉપયોગ માટે તૈયાર છે.

તમારા eWIC કાર્ડ વડે શોપિંગ કરો.

- તમારા કાર્ડ પર લોડ થયેલા WIC આહાર લાભોની સમીક્ષા કરો અને ખરીદી કરતા પહેલા SC WIC અહીં સ્વીકાર્યું ચિહ્ન જુઓ.
- તમારા ઘરેલુ લાભોના સંતુલન અને આ આહાર માર્ગદર્શિકાનો ઉપયોગ કરીને તમારા WIC આહારને પસંદ કરો.
- કૂપન્સ અને લોયલ્ટી કાર્ડનો ઉપયોગ WIC આહારની કિંમત ઘટાડવા માટે કરી શકાય છે.
- તમારા eWIC કાર્ડને સ્વાઇપ કરો અને અન્ય ચુકવણી પદ્ધતિઓનો ઉપયોગ કરતા પહેલા તમારો ચાર-અંકનો PIN દાખલ કરો.
- એકવાર ટ્રાન્ઝેક્શન પૂર્ણ થઈ જાય, પછી તમારી રસીદની સમીક્ષા કરો કારણ કે તે તમે ખરીદેલ WIC આહાર, બાકીના આહાર અને તમારા લાભોની સમાપ્તિ તારીખની યાદી આપશે.

eWIC કાર્ડ ખોવાઈ ગયું, ચોરાઈ ગયું અથવા ક્ષતિગ્રસ્ત થયું.

- તમારા કાર્ડ અને PIN નંબરને સુરક્ષિત રાખવા માટે તમે વિશ્વાસુ લોકોને જ તમારું કાર્ડ અને તમારો PIN નંબર આપો.
- તમારા ખોવાઈ ગયેલા, ચોરાઈ ગયેલા અથવા ક્ષતિગ્રસ્ત કાર્ડની જાણ કરવા અને રિપ્લેસમેન્ટ WIC કાર્ડ મેળવવા માટે તમારી WIC ઑફિસને કૉલ કરો.
- તમારા WIC આહાર લાભો નવા કાર્ડમાં ટ્રાન્સફર કરવામાં આવશે.

સાઉથ કેરોલિના eWIC કાર્ડ ગાઈડ જોવા માટે આ QR કોડ સ્કેન કરો!

જો તમને તમારા WIC ફૂડ પૅકેજ વિશે પ્રશ્નો હોય અથવા તમારે તમારા WIC ખોરાક અથવા સૂત્રમાં ફેરફાર કરવાની જરૂર હોય, તો તમારી સ્થાનિક WIC ઑફિસ ને કૉલ કરો.

જો તમને eWIC કાર્ડનો ઉપયોગ કરવા અંગે કોઈ સમસ્યા અથવા પ્રશ્નો હોય, તો ગ્રાહક સેવાને 1-855-279-0679 પર કૉલ કરો.

Tips to Remember:

- Your household's WIC benefits will be loaded on one eWIC card at your WIC office.
- One, two, or three months of benefits will be loaded to your eWIC card.
- Always verify your WIC benefits by checking on your shopping list or WIC app that the correct foods were loaded onto your card. Contact your WIC office if you have any questions.
- Do not accept a rain check for food that is not in stock.

યાદ રાખવાના મુદ્દા:

- તમારા ઘરના WIC લાભો તમારી WIC ઑફિસમાં એક eWIC કાર્ડ પર લોડ કરવામાં આવશે.
- તમારા eWIC કાર્ડ પર એક, બે કે ત્રણ મહિનાના લાભો લોડ કરવામાં આવશે.
- તમારી શોપિંગ લિસ્ટ અથવા WIC એપ પર ચેક કરીને હંમેશા તમારા WIC લાભો ચકાસો કે તમારા કાર્ડ પર યોગ્ય આહાર લોડ થયું છે. જો તમને કોઈ પ્રશ્નો હોય તો તમારી WIC ઑફિસનો સંપર્ક કરો.
- સ્ટોકમાં ન હોય તેવા આહાર માટે રેઈન ચેક સ્વીકારશો નહીં.

Shop wisely!

You can use grocery coupons to reduce the cost of WIC food items.

There is a limit of items that can be purchased in each eWIC transaction. **Small stores can accept 32 WIC-approved items while larger (corporate) stores can accept up to 50 items.** If you are purchasing more than the item limits, then your transaction must be broken into separate purchases or your transaction will decline.

સમજી-વિચારીને ખરીદી કરો!

WIC ખાદ્ય ચીજવસ્તુઓની કિંમત ઘટાડવા માટે તમે કરિયાણાની કૂપનનો ઉપયોગ કરી શકો છો.

દરેક eWIC ટ્રાન્ઝેક્શનમાં ખરીદી શકાય તેવી વસ્તુઓની મર્યાદા છે. **નાના સ્ટોર્સ 32 જેટલી WIC-મંજૂર વસ્તુઓ સ્વીકારી શકે છે જ્યારે મોટા (કોર્પોરેટ) સ્ટોર્સ 50 જેટલી વસ્તુઓ સ્વીકારી શકે છે.** જો તમે નિર્ધારિત મર્યાદા કરતાં વધુ વસ્તુઓની ખરીદી કરી રહ્યા હોય, તો તમારા વ્યવહારને અલગ ખરીદીઓમાં વિભાજિત કરવો આવશ્યક છે અન્યથા તમારો વ્યવહાર નકારવામાં આવશે.

HOW TO CHECK YOUR FOOD BALANCE

- When shopping for your WIC foods, always check your balance to see **when, what and how much** foods are available to purchase.
- There will be a beginning date and end date to buy foods each month. It is important to keep an eye on the **end date** as any benefits not redeemed by this date **do not** carry over to the next benefit period.

Ways to check your WIC Food Balance:

1. Shopping List

The shopping list is provided during each clinic visit but can also be requested at any time from your WIC office.

- ***Does not automatically update after each purchase***
- ***Call the number on the back of your card to know your updated food balance.***

2. WIC Receipt

When you use your eWIC card at the grocery store, your cash register receipt will list the WIC food items you bought, the remaining foods, and expiration date for your benefits.

- ***Keep your receipt for future shopping trips.***

3. eWIC Mobile app

Download the South Carolina WIC Mobile app and register your account.

Use the ***UPC scan function*** in the mobile app to scan the bar code of food items to check if they are:

- ***WIC approved***
- ***WIC approved, but not on your current food balance***
- ***Not WIC approved***

તમારું આહાર સંતુલન કેવી રીતે તપાસવું

- તમારા WIC આહારની ખરીદી કરતી વખતે, ક્યારે, શું અને કેટલો ખોરાક ખરીદવા માટે **ઉપલબ્ધ છે તે જોવા માટે હંમેશા તમારું સંતુલન** તપાસો.
- દર મહિને આહારની ખરીદવા માટે શરૂઆતની તારીખ અને અંતિમ તારીખ હશે. **અંતિમ તારીખ** પર નજર રાખવી મહત્વપૂર્ણ છે, કારણ કે આ તારીખ સુધીમાં કોઈપણ લાભો પ્રાપ્ત થયા નથી તે આગામી લાભ સમયગાળામાં ઉમેરવામાં **આવશે નહીં**.

તમારું WIC આહાર સંતુલન તપાસવાની રીતો:

1. ખરીદીની યાદી

દરેક ક્લિનિકની મુલાકાત દરમિયાન ખરીદીની યાદી પ્રદાન કરવામાં આવે છે પરંતુ તમારી WIC ઑફિસમાંથી કોઈપણ સમયે વિનંતી કરી શકાય છે.

- **દરેક ખરીદી પછી ઓટોમેટિક અપડેટ થતું નથી**
- **તમારું અપડેટ કરેલ આહાર સંતુલન જાણવા માટે તમારા કાર્ડની પાછળ આપેલા નંબર પર કૉલ કરો.**

2. WIC રસીદ

જ્યારે તમે કરિયાણાની દુકાન પર તમારા eWIC કાર્ડનો ઉપયોગ કરો છો, ત્યારે તમારી રોકડ રજિસ્ટર રસીદમાં તમે ખરીદેલી WIC ખાદ્ય ચીજો, બાકી રહેલ આહાર અને તમારા લાભો માટેની સમાપ્તિ તારીખની યાદી આપવામાં આવશે.

- **ભવિષ્યની ખરીદીઓ માટે તમારી રસીદ રાખો.**

3. eWIC મોબાઈલ એપ

સાઉથ કેરોલિના WIC મોબાઈલ એપ ડાઉનલોડ કરો અને તમારું એકાઉન્ટ રજીસ્ટર કરો.

મોબાઇલ એપમાં ખાદ્ય ચીજવસ્તુઓના બાર કોડને સ્કેન કરવા માટે મોબાઈલ એપમાં **UPC સ્કેન ફંક્શનનો** ઉપયોગ કરીને તપાસો કે શું તેઓ:

- **WIC દ્વારા માન્ય**
- **WIC માન્ય, પરંતુ તમારા વર્તમાન આહાર સંતુલન પર નથી**
- **WIC દ્વારા માન્ય નથી**

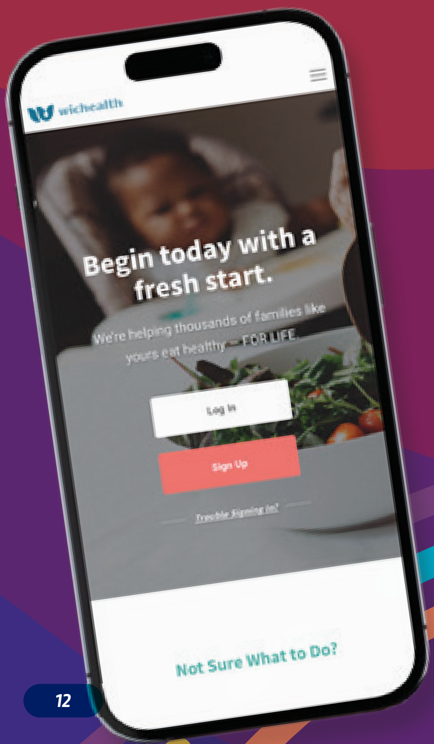
WICHEALTH.ORG ONLINE WIC EDUCATION

WICHEALTH.ORG
ઓનલાઇન WIC શિક્ષણ

wichealth

Scan this QR code to visit wichealth.org

wichealth.org ની મુલાકાત લેવા માટે આ QR કોડ સ્કેન કરો



ABOUT WIC ONLINE EDUCATION

WIC offers online nutrition and breastfeeding education on **wichealth.org.** On this website you can:

- Complete lessons in your preferred language: English or Spanish.
- Complete online education anytime and anywhere as they can be accessed from your computer or smart phone at home.
- Get tips on topics related to healthy eating, physical activity, and breastfeeding to help you and your family learn healthier habits.

Ask your WIC counselor if completing WIC online education on wichealth.org is an option for you. If yes, you will be provided instructions on how to set up your account.

Once you complete an online lesson, your certificate of completion will be sent electronically to your WIC office so that you can get credit for your appointment and your WIC benefits issued on your eWIC card.

WIC ઓનલાઇન શિક્ષણ વિશે

WIC **wichealth.org** પર ઓનલાઈન પોષણ અને સ્તનપાનનું શિક્ષણ આપે છે. આ વેબસાઇટ પર તમે આ કરી શકો છો:

- તમારી પસંદગીની ભાષામાં પાઠ પૂર્ણ કરી શકો છો: અંગ્રેજી અથવા સ્પેનિશ.
- કોઈપણ સમયે અને ગમે ત્યાંથી ઓનલાઈન શિક્ષણ પૂર્ણ કરો કારણ કે તે તમારા કમ્પ્યુટર અથવા સ્માર્ટ ફોનથી ઘરે બેઠાં મેળવી શકાય છે.
- તંદુરસ્ત આહાર, શારીરિક પ્રવૃત્તિ અને સ્તનપાનને લગતા વિષયો પર ટિપ્સ મેળવો જેથી તમે અને તમારું કુટુંબ સ્વસ્થ ટેવો શીખી શકો.

તમારા WIC કાઉન્સેલરને પૂછો કે શું તમારા માટે wichealth.org પર WIC ઓનલાઈન એજ્યુકેશન પૂર્ણ કરવું એ એક વિકલ્પ છે. જો હા, તો તમારું એકાઉન્ટ કેવી રીતે સેટ કરવું તે અંગે તમને સૂચનાઓ આપવામાં આવશે.

એકવાર તમે ઓનલાઈન પાઠો પૂર્ણ કરી લો તે પછી, તમારું પૂર્ણતા પ્રમાણપત્ર તમારા WIC ઓફિસને ઈલેક્ટ્રોનિક રીતે મોકલવામાં આવશે જેથી કરીને તમે તમારી એપોઈન્ટમેન્ટ માટે ક્રેડિટ મેળવી શકો અને તમારા eWIC કાર્ડ પર તમારા WIC લાભો ઈશ્યુ કરી શકો.

GETTING STARTED

1. **Visit wichealth.org**
2. **Click “Sign Up” to create your account.**
3. **Enter Your Information**
   Enter your Agency, State, Clinic, and WIC ID.
4. **Set up Your Account**
   Choose your username, password, and security questions. Keep your information for future reference.
   Note: *Entering and verifying your email address is optional but recommended to be able to reset your password if needed.*
5. **Tell Us About Your Family**
   Complete your profile to receive a more personalized experience.
6. **Explore wichealth.org**
   Navigate the website and find healthy tips and recipes that you and your family will enjoy!

શરૂઆત કરો

1. **wichealth.org ની મુલાકાત લો**
2. **તમારું એકાઉન્ટ બનાવવા માટે “સાઇન અપ કરો” પર ક્લિક કરો.**
3. **તમારી માહિતી દાખલ કરો**
   તમારી એજન્સી, રાજ્ય, ક્લિનિક અને WIC ID દાખલ કરો.
4. **તમારું એકાઉન્ટ સેટ કરો**
   તમારું યુઝરનેમ, પાસવર્ડ અને સુરક્ષા પ્રશ્નો પસંદ કરો. તમારી માહિતી ભવિષ્યના સંદર્ભ માટે રાખો.
   નોંધ: તમારું ઇમેઇલ સરનામું દાખલ કરવું અને ચકાસવું એ વૈકલ્પિક છે પરંતુ જો જરૂરી હોય તો તમારો પાસવર્ડ રીસેટ કરવામાં સમર્થ થવા માટે ભલામણ કરવામાં આવે છે.
5. **તમારા કુટુંબ વિશે અમને જણાવો**
   વધુ વ્યક્તિગત અનુભવ પ્રાપ્ત કરવા માટે તમારી પ્રોફાઇલ પૂર્ણ કરો.
6. **wichealth.org ની મુલાકાત લો**
   વેબસાઇટની મુલાકાત લો અને સ્વાસ્થ્ય ટીપ્સ અને રેસિપિઝ શોધો જેનો તમે અને તમારો પરિવાર મજા માણશે!

Note:
You can choose your preferred method to get WIC education:

Online through wichealth.org

A one-on-one session with a WIC nutritionist

A group class with a WIC nutritionist

Let your WIC staff know which you prefer when scheduling your next appointment.

નોંધ:
WIC શિક્ષણ મેળવવા માટે તમે તમારી મનગમતી પદ્ધતિ પસંદ કરી શકો છો:

wichealth.org દ્વારા ઓનલાઈન

WIC ન્યુટ્રિશનિસ્ટ સાથે રૂબરુ સત્ર

WIC ન્યુટ્રિશનિસ્ટ સાથે એક જૂથ વર્ગ

તમારી આગલી એપોઇન્ટમેન્ટ શેડ્યૂલ કરતી વખતે તમારા WIC સ્ટાફને જણાવો કે તમે કયું પસંદ કરો છો.

APPROVED FOODS
માન્ય આહાર

INFANT FOODS
શિશુ આહાર

INFANT FRUITS AND VEGETABLES

★ ***For Infants 6 Months or Older***

Allowed: 3.5 oz or 4 oz containers:

- Any variety of single ingredient infant fruits or vegetables
- Any combination of fruits and vegetables
- Organic, starter kit fruits or veggies, and variety packs.

Not Allowed:

- Infant foods with added sugar, salt, starch, or sodium
- added DHA
- dinners

શિશુના ફળો અને શાકભાજી

★ **6 મહિના કે તેથી વધુ ઉંમરના બાળકો માટે**

મંજૂર: 3.5 oz અથવા 4 oz કન્ટેનર:

- કોઈપણ પ્રકારનું સિંગલ ઇન્ગ્રિડિઅન્ટ શિશુ ફળો અથવા શાકભાજી
- ફળો અને શાકભાજીના કોઈપણ સંયોજન
- ઓર્ગેનિક, સ્ટાર્ટર કીટ ફળો અથવા શાકભાજી અને વિવિધ પેક.

પરવાનગી નથી:

- ખાંડ, મીઠું, સ્ટાર્ચ અથવા સોડિયમ ઉમેરવામાં આવેલ શિશુ આહાર
- ઉમેરવામાં આવેલ DHA
- ડિનર્સ

Brands/બ્રાન્ડ્સ:

- Beech-Nut
- Beech-Nut Naturals
- Beech-Nut Organics
- Comforts
- Earth's Best
- Gerber
- Gerber Natural for Baby
- Gerber Organic for Baby
- Greenwise Organic
- Happy Baby Organics
- Natures Promise Organic
- Once Upon a Farm
- Plum Organics
- Simple Truth Organic
- Tippy Toes
- Wild Harvest Organic

You can buy infant fruits and vegetables with any combination of packages. Here are some examples of how to buy:

તમે કોઈપણ પૅકેજ સાથે શિશુના ફળો અને શાકભાજી ખરીદી શકો છો. કેવી રીતે ખરીદવું તેના કેટલાક ઉદાહરણો અહીં આપ્યાં છે:

64 oz → 4 oz x16 OR અથવા 8 oz x8

128 oz → 4 oz x32 OR અથવા 8 oz x16

126 oz → 3.5 oz x36

3.5 oz containers are available. MAXIMIZE your food benefits.

3.5 oz કન્ટેનર ઉપલબ્ધ છે. તમારા આહારના ફાયદાઓને મહત્તમ કરો.

FORMULA

Must buy the brand, type, size, and number of cans on the eWIC card food balance.

ફોર્મ્યુલા

eWIC કાર્ડ આહાર સંતુલન પર કેનની બ્રાન્ડ, પ્રકાર, કદ અને સંખ્યા ખરીદવી આવશ્યક છે.

INFANT MEAT

★ ***Fully breastfeeding babies 6 months and older***

Allowed: 2.5 oz glass jars:

- Any variety of infant meats or poultry with added broth or gravy
- Organic

Not Allowed:

- Infant meats combinations or with added sugars or salt.

ઇન્ફંટ મીટ

★ **6 મહિના અને તેથી વધુ ઉંમરના બાળકોને સંપૂર્ણ રીતે સ્તનપાન કરાવવું**

મંજૂર: 2.5 oz કાચની બરણીઓ:

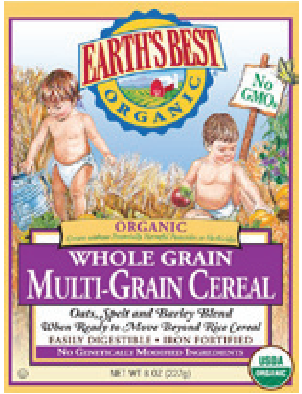
- સૂપ અથવા ગ્રેવી સાથે કોઈપણ પ્રકારનું ઇન્ફંટ મીટ અથવા પોલ્ટ્રી
- ઓર્ગેનિક

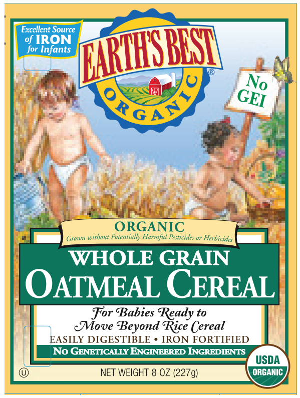
પરવાનગી નથી:

- ઇન્ફંટ મીટનું મિશ્રણ અથવા ઉમેરેલી ખાંડ અથવા મીઠા સાથે.

Brands/બ્રાન્ડ્સ

- Beech-Nut
- Gerber
- Tippy Toes
- Earth's Best





INFANT CEREAL

★ *Infants 6 months and older*

Allowed: 8 oz or 16 oz containers as specified on your food balance:

- Multigrain
- Oatmeal
- Rice
- Whole wheat
- Barley
- Oat and quinoa
- Organic

Not Allowed: Infant cereals with added ingredients (i.e. fruit, formula, yogurt, DHA)

શિશુનું ધાન્ય

★ 6 મહિના અને તેથી વધુ ઉંમરના શિશુઓ

મંજૂર: 8 oz અથવા 16 oz કન્ટેનર તમારા આહાર સંતુલન પર દર્શાવેલ છે:

- મલ્ટીગ્રેઈન
- ઓટમીલ
- ભાત
- આખા ઘઉં
- જવ
- ઓટ અને ક્વિનોઆ
- ઓર્ગેનિક

પરવાનગી નથી: ઉમેરેલા ઘટકો ધરાવતા શિશુ આહાર (એટલે કે ફળ, સૂત્ર, દહીં, DHA)

Brands/બ્રાન્ડ્સ

- Gerber
- Tippy Toes
- Earth's Best

PROTEIN

પ્રોટીન

EGGS

Allowed: Any brand 1 dozen

- Medium, large, or extra-large
- White or Brown eggs

Not Allowed:

- Liquid eggs
- 6-packs or any other sizes
- Cage-free or free range
- Grain or vegetarian fed
- Organic

ઈંડા

મંજૂર: કોઈપણ બ્રાન્ડ 1 ડઝન

- મધ્યમ, મોટા અથવા વધારે-મોટા
- સફેદ અથવા બ્રાઉન ઈંડા

પરવાનગી નથી:

- પ્રવાહી ઈંડા
- 6-પેક અથવા અન્ય કોઈપણ કદ
- કેજ-ફ્રી અથવા ફ્રી રેન્જ
- અનાજ અથવા શાકાહારી ખોરાક
- ઓર્ગેનિક

PEANUT BUTTER

Allowed: Any brand 16 oz or 18 oz container

- Plain
- Regular
- Low sodium
- Reduced fat
- Creamy, crunchy, chunky, extra chunky
- Natural

Not Allowed: Peanut butter spread or with added omega-3, jelly, honey, organic

પીનટ બટર

મંજૂર: કોઈપણ બ્રાન્ડ 16 oz અથવા 18 oz કન્ટેનર

- સાદું
- નિયમિત
- ઓછું સોડિયમ
- ઘટેલી ચરબી
- ક્રીમી, ક્રન્ચી, ચંકી, વધારાનું ચંકી
- કુદરતી

પરવાનગી નથી: પીનટ બટર સ્પ્રેડ અથવા ઉમેરેલ ઓમેગા -3, જેલી, મધ સાથે

For every 16 oz bag you can get 4 cans of beans

દરેક 16 oz બેગ માટે તમે કઠોળના 4 કેન મેળવી શકો છો

BEANS, PEAS, LENTILS

Dried:

Allowed: 1 lb. container

- Black Beans
- Black-eyed peas
- Garbanzo beans
- Lima beans
- Great northern beans

Not Allowed: Boxes or frozen snap beans, yellow beans, wax beans, sweet peas, organic

Canned:

Allowed: 15–16 oz can

- Any brand
- Unflavored
- Regular or low sodium
- Single variety

Not Allowed: Green peas, green beans, wax or snap beans, soups, chili beans, seasoned beans, refried beans, baked beans; organic; added meat, fat, oil, or flavors

કઠોળ, વટાણા, મસૂર

સૂકા:

મંજૂર: 1 lb. કંટેનર

- કાળા રાજમા
- બ્લેક-આઇડ વટાણા
- કાબુલી ચણા
- લીમા બીન્સ
- ઉત્તમ ઉત્તરીય કઠોળ

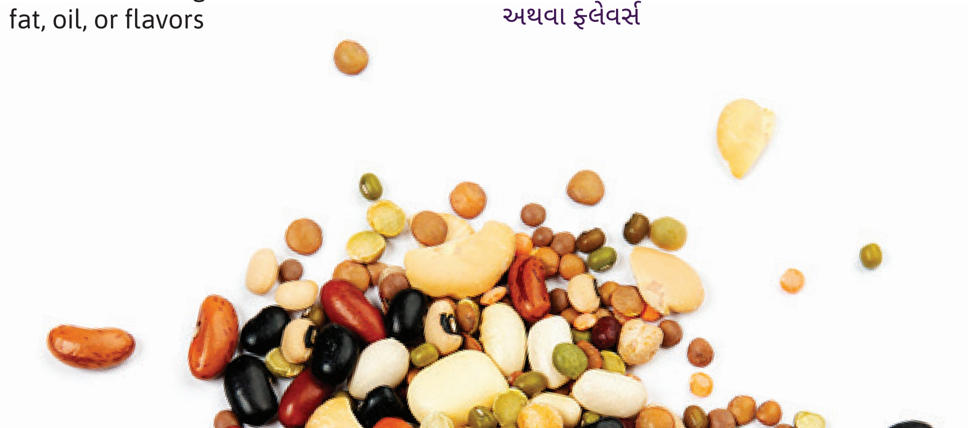
પરવાનગી નથી: બોક્સ અથવા ફ્રોઝન સ્નેપ બીન્સ, યેલો બીન્સ, વેક્સ બીન્સ, મીઠા વટાણા, ઓર્ગેનિક

ડબ્બાબંધ:

મંજૂર: 15–16 oz કેન

- કોઈપણ બ્રાન્ડ
- સ્વાદ વિનાનું
- નિયમિત અથવા ઓછું સોડિયમ
- સિંગલ વેરાયટી

પરવાનગી નથી: લીલા વટાણા, લીલા કઠોળ, વેક્સ અથવા સ્નેપ બીન્સ સૂપ, ચીલી બીન્સ, સિઝાન્ડ બીન્સ, રેફ્રીડ કઠોળ, બેકડ બીન્સ; ઓર્ગેનિક; ઉમેરવામાં આવેલ માંસ, ચરબી, તેલ, અથવા ફ્લેવર્સ



CANNED FISH

Allowed: Any brand up to 20 oz size can and/or package size

- Light tuna
- Mackerel (only North Atlantic or Chub Pacific)
- Pink salmon
- Sardines

Not Allowed: Resealable packages, albacore (white tuna), organic, red salmon, jack mackerel or with added sauces/flavor.

તૈયાર માછલી

મંજૂર: 20 oz કદની કેન અને/અથવા પૅકેજના કદ સુધીની કોઈપણ બ્રાન્ડ

- લાઈટ ટુના
- મેકેરેલ (ફક્ત દક્ષિણ એટલાન્ટિક અથવા ચબ પેસેફિક)
- પિંક સૅલ્મોન
- સાર્ડિનેસ

પરવાનગી નથી: રિસેલ કરી શકાય તેવા પૅકેજ, આલ્બેકોર (સફેદ ટુના), ઑર્ગેનિક, લાલ સૅલ્મોન, જૅક મૅકેરેલ અથવા ઉમેરવામાં આવેલ ચટણી/સ્વાદ સાથે.

Ways to Combine Fish

Maximize your benefits by purchasing the container size(s) that total up to the amount specified on your food balance. Depending on the ounces selected, the full benefit amount may not be redeemed.

માછલીને ભેગી કરવાની રીતો

તમારા આહાર સંતુલન પર ઉલ્લેખિત પ્રમાણ જેટલું જ કુલ પ્રમાણ હોય તેટલા આકારના કંટેનર ખરીદીને તમારા લાભોને વધારો. પસંદ કરેલ ઔંસ પર આધાર રાખીને, સંપૂર્ણ લાભની રકમ રિડીમ કરી શકાશે નહીં.

DAIRY PRODUCTS
ડેરી ઉત્પાદનો

MILK

Allowed: Any brand of cow's milk, pasteurized or ultra pasteurized in gallon, half-gallon, or quart containers.

- 1% Lowfat (light)
- Nonfat (fat free, skim)
- Ultra high temperature milk (UHT)

The following are **allowed** if included in your food balance:

- Whole milk
- 2% Reduced fat milk
- Lactose-free milk (half-gallon)
- Powdered dry milk

Not Allowed: Almond milk, filled milk, goat's milk, organic milk, sweetened condensed milk, evaporated milk, buttermilk, acidophilus milk or flavored milk

દૂધ

મંજૂર: ગાયના દૂધની કોઈપણ બ્રાન્ડ, પાશ્ચરાઇઝ્ડ અથવા અલ્ટ્રાપેસ્ટ્યુરાઇઝ્ડ, ગેલન, હાફ-ગેલન અથવા ક્વાર્ટ કન્ટેનરમાં.

- 1% ઓછી ચરબી (હળવી)
- નોનફેટ (ચરબી રહિત, મલાઈ વગરનું)
- અલ્ટ્રા હાઇ ટેમ્પરેચર મિલ્ક (UHT)

જો તમારા આહાર સંતુલનમાં શામેલ હોય તો નીચેનાને **મંજૂરી** આપવામાં આવે છે:

- સંપૂર્ણ દૂધ
- 2% ઓછી ચરબીવાળું દૂધ
- લેક્ટોઝ રહિત દૂધ (અડધો ગેલન)
- પાવડરવાળું શુષ્ક દૂધ

પરવાનગી નથી: બદામનું દૂધ, ભરેલું દૂધ, બકરીનું દૂધ, કાર્બનિક દૂધ, મધુર કન્ડેન્સ્ડ દૂધ, બાષ્પીભવન કરેલું દૂધ, છાશ અથવા એસિડોફિલસ દૂધ અથવા ફ્લેવર્ડ દૂધ

Available in half-gallon

અડધા ગેલનમાં ઉપલબ્ધ

PLANT-BASED MILK

Allowed: Half gallon or quart size containers

Not Allowed: Other flavors, organic.

પ્લાન્ટ-આધારિત દૂધ

મંજૂર: અડધો ગેલન અથવા ચતુર્થાંશ આકારના કંટેનર્સ

પરવાનગી નથી: અન્ય ફ્લેવર્સ, ઓર્ગેનિક.

Brands/બ્રાન્ડ્સ

- 8th Continental Original
- Bettergoods Plant-Based Soymilk Original
- Silk Soy Milk Original

TOFU

Allowed: 14 oz – 16 oz package, calcium set, organic.

ટોફુ

મંજૂર: 14 oz - 16 oz પૅકેજ, કેલ્શિયમ સેટ, ઓર્ગેનિક.

Brands/બ્રાન્ડ્સ

- Azumaya
- Nasoya
- Vitasoy
- O Organics
- House Foods
- Franklin Farms
- Franklin Farms Organic
- Greenwise
- Good and Gather Organic
- Simple Truth Organic
- Woodstock Organic

CHEESE

Allowed: Any brand 16 oz containers only

Block, shredded, sliced, string, sticks, crumbles, cubed, or pearl.

Flavors:

- American
- Cheddar
- Colby
- Monterey Jack
- Mozzarella
- Muenster
- Provolone
- Swiss
- Blends of any of these cheeses

Not Allowed: Cheese food, cheese product, cheese spread, cheese from the store's deli department, specialty cheeses, cracker cuts, organic.

ચીઝ

મંજૂર: કોઈપણ બ્રાન્ડના ફક્ત 16 oz ના કન્ટેનર

બ્લોક, કટકો, કાતરી, તાર, લાકડીઓ, ક્ષીણ, ક્યુબ અથવા મોતી.

ફ્લેવર્સ:

- અમેરિકન
- ચેડર
- કોલ્બી
- મોનટેરી જેક
- મોઝેરેલા
- મ્યુએનસ્ટર
- પ્રોવોલોન
- સ્વિસ
- આમાંની કોઈપણ ચીઝનું મિશ્રણ

NOT ALLOWED
પરવાનગી નથી

પરવાનગી નથી: ચીઝ ફૂડ, ચીઝ પ્રોડક્ટ, ચીઝ સ્પ્રેડ, સ્ટોરના ડેલી ડિપાર્ટમેન્ટમાંથી ચીઝ, સ્પેશિયાલિટી ચીઝ, ક્રેકર કટ, ઓર્ગેનિક.

YOGURT

Allowed: Up to 64 total ounces (total amount of 32 oz or 64 oz as specified on your food balance)

Styles:

- Nonfat
- Low fat
- Whole fat
- Lite/light
- Greek
- Swiss only

Flavors:

- Plain
- Vanilla
- French Vanilla
- Fruit

Not Allowed: Honey and similar ingredients, drinkable yogurts; mix-ins such as granola, candy, sprinkles, nuts, etc.

Brands/બ્રાન્ડ્સ:

- Activia
- Activia Light
- Activia Fusion
- Dannon
- Dannon All Naturals
- Dannon Creamy Classic
- Light & Fit
- Mountain High
- Oikos
- Oikos Triple Zero
- Yoplait
- Yoplait Kid
- Yoplait Go-Gurt Protein
- Yoplait Go-Gurt Simply
- Two Good
- Chobani
- LALA
- Wallaby Organic
- Coburn Farms
- Essential Everyday
- Food Club
- Great Value
- Harris Teeter
- Kroger
- Lowes Foods
- Food Lion
- Nostimo
- Good & Gather
- Taste of Inspiration
- Our Family
- SE Grocers
- Natures Promise Organic
- Brown Cow
- Stonyfield Organic

દહીં

મંજૂર: કુલ 64 ઔંસ સુધી (તમારા આહાર સંતુલન પર ઉલ્લેખિત કર્યા મુજબ 32 oz અથવા 64 oz નું કુલ પ્રમાણ)

શૈલીઓ:

- ચરબી રહિત
- ઓછી ચરબી
- સંપૂર્ણ ચરબી
- લાઇટ/ હલકી
- ગ્રીક
- સ્વિસ ઓન્લી

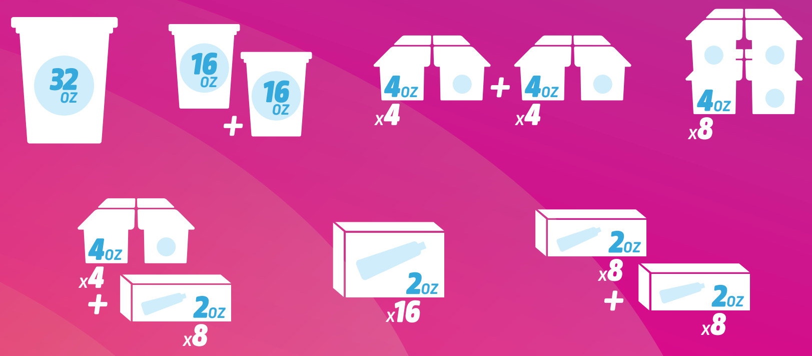
ફ્લેવર્સ:

- સાદું
- વેનિલા
- ફ્રેન્ચ વેનીલા
- ફ્રુટ

પરવાનગી નથી: મધ અને તેના જેવા ઘટકો, પીવા યોગ્ય દહીં; મિક્સ-ઇન્સ જેમ કે ગ્રેનોલા, કેન્ડી, સ્પ્રિંકલ્સ, નટ્સ, વગેરે.

Mix and match to get the most of your 32 or 64 total ounces.

તમારા કુલ 32 અથવા 64 ઔંસમાંથી મહત્તમ લાભ મેળવવા માટે મિક્સ કરો અને મેચ કરો.



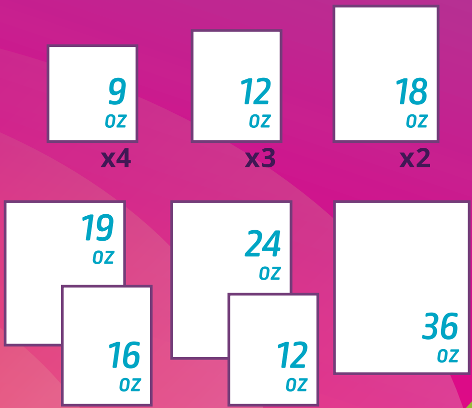
BREAKFAST CEREALS
બ્રેકફાસ્ટ સિરિયલ્સ

Ways to Maximize 36 oz. of Cereal

Ounces Allowed:
Up to 36 oz. You may combined ounces not to exceed the total amount of ounces on the eWIC card. Depending on the ounces selected, the full 36 oz. may not be redeemed.

36 oz અનાજને મહત્તમ કરવાની રીતો

મંજૂર ઔંસ:
36 oz સુધી. તમે eWIC કાર્ડ પર ઔંસની કુલ માત્રા કરતાં વધી ન જાય તે માટે ઔંસને જોડી શકો છો. પસંદ કરેલ ઔંસ પર આધાર રાખીને, સંપૂર્ણ 36 oz રિડીમ કરી શકાશે નહીં.



HOT CEREALS

Allowed: Up to 36 oz of any store brand original instant grits and original instant oatmeal along with the specific brands seen below.

હોટ સિરિયલ્સ

મંજૂર: કોઈપણ સ્ટોર બ્રાન્ડની 36 oz સુધીની ઓરિજિનલ ઇન્સ્ટન્ટ ગ્રિટ્સ અને મૂળ ઇન્સ્ટન્ટ ઓટમીલ સાથે નીચે સૂચિબદ્ધ ચોક્કસ બ્રાન્ડ્સ.

Gluten free
ગ્લુટેન રહિત

** Cereals with * contain "whole grain" as the first ingredient*
** અનાજ જેમાં * હોય તે પ્રથમ ઘટક તરીકે "આખા અનાજ"ને ધરાવે છે*

DRY CEREALS

શુષ્ક અનાજ

* Cereals with * contain "whole grain" as the first ingredient

* અનાજ જેમાં * હોય તે પ્રથમ ઘટક તરીકે "આખા અનાજ"ને ધરાવે છે

GENERAL MILLS

Multi-Grain Cheerios Gluten Free *

Original Cheerios Gluten Free *

Cheerios Veggie Blends Blueberry Banana *

Cheerios Veggie Blends Apple Strawberry *

Maple Cinnamon Cheerios Hearty Nut Medley *

Original Kix *

Honey Kix *

Corn Chex Gluten Free *

Rice Chex Gluten Free *

Blueberry Chex Gluten Free *

Wheat Chex *

Sesame Street 123 Berry Numbers *

Sesame Street C is for Cinnamon *

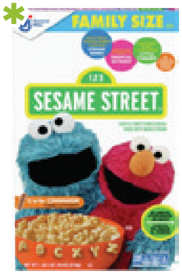
Total Whole Grain Flakes *

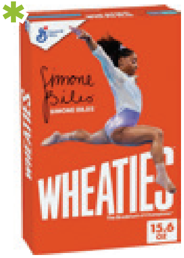
Wheaties *

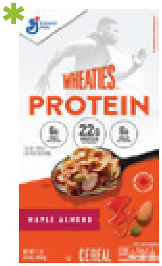
Wheaties Protein Maple Almond *

Wheaties Protein Honey Pecan*

Fiber One Honey Clusters *







POST

Bran Flakes *

Great Grains Banana Nut Crunch *

Great Grains Crunchy Pecan *

Great Grains Raisins, Dates & Pecans *

Great Grains Cranberry Almond Crunch *

Great Grains Red Berry Almond Crunch *

Grape-Nuts *

Grape-Nuts Flakes *

Honey Bunches of Oats Honey Roasted

Honey Bunches of Oats with Almonds

Honey Bunches of Oats with Vanilla Bunches

Honey Bunches of Oats, with Maple & Pecans

Honey Bunches of Oats, with Cinnamon Bunches

Honey Bunches of Oats with Strawberries

Raisin Bran *

KELLOGG'S

Kellogg's Frosted Mini Wheats Original *

Kellogg's Frosted Mini Wheats Cocoa *

Kellogg's Frosted Mini Wheats Little Bites Original *

Kellogg's Frosted Mini Wheats Golden Honey *

Kellogg's Frosted Mini Wheats Pumpkin Pie Spice *

Kellogg's Frosted Mini Wheats Little Bites Chocolate *

Kellogg's Frosted Mini Wheats Blueberry Muffin*

Kellogg's Frosted Mini Wheats Strawberry *

Kellogg's Frosted Mini Wheats Cinnamon Roll *

Kellogg's Original Special K

Kellogg's Special K Protein Multigrain *

Kellogg's Special K Cinnamon and Pecan *

Kellogg's All-Bran Complete Wheat Flakes *

Kellogg's Corn Flakes

Kellogg's Raisin Bran *

KASHI

Kashi Organic Honey Toasted *

Kashi Organic Warm Cinnamon *

Kashi Organic Blueberry Clusters *

Kashi Organic Cocoa Clusters *

GRAIN BERRY

Grain Berry Original Toasted Oats *

Grain Berry Cinnamon Toasted Oats *

Grain Berry Multi-Bran Flakes *

Grain Berry Cinnamon Frosted Shredded Wheat *

MALT-O-MEAL

Malt-O-Meal Raisin Bran *

Malt-O-Meal Strawberry Cream Mini Spooners *

Malt-O-Meal Frosted Mini Spooners *

QUAKER

Life Multigrain Original *

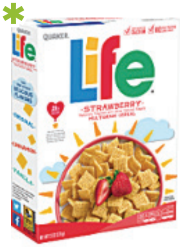
Life Multigrain Vanilla *

Life Multigrain Strawberry *

Quaker Oatmeal Squares Brown Sugar *

Quaker Oatmeal Squares Cinnamon *

Quaker Oatmeal Squares Honey Nut *



ANY BRAND / કોઈપણ બ્રાન્ડ

Any Brand Corn Flakes
કોઈપણ બ્રાન્ડ કોર્ન ફ્લેક્સ

Any Brand Frosted or Unfrosted Shredded Wheat *
કોઈપણ બ્રાન્ડ ફ્રોસ્ટેડ અથવા અનફ્રોસ્ટેડ શ્રેડેડ વ્હિટ *

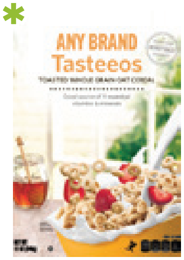
Any Brand Tasteeos *
કોઈપણ બ્રાન્ડ ટેસ્ટીઓસ *

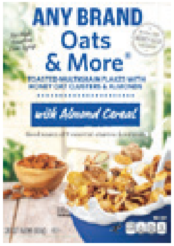
Any Brand Toasted Oats *
કોઈપણ બ્રાન્ડ ટોસ્ટેડ ઓટ્સ *

Any Brand Oats & More with Almonds or Honey Cluster
કોઈપણ બ્રાન્ડ ઓટ્સ એંડ મોર વિથ આલમન્ડ ઓર હની ક્લસ્ટર

Any Brand Bran Flakes *
કોઈપણ બ્રાન્ડ બ્રાન ફ્લેક્સ *

Any Brand Oat Squares *
કોઈપણ બ્રાન્ડ ઓટ સ્કવેર્સ *





WHOLE GRAINS
આખું અનાજ

WHOLE WHEAT BREAD PRODUCTS

Allowed: Up to 24 oz package size bread, buns, and bagels

Not Allowed: Rolls, English muffins.

આખા ઘઉંની બ્રેડના ઉત્પાદનો

મંજૂર: 24 oz સુધીની પૅકેજ સાઇઝની બ્રેડ, બન અને બેગેલ્સ

પરવાનગી નથી: રોલ્સ, ઇંગ્લિશ મફિન્સ.

Brands/બ્રાન્ડ્સ:

- Thomas
- Pepperidge Farm
- Sara Lee
- Nature's Own
- Wonder Bread
- Healthy Life
- Lewis
- Arnold

- **100% whole wheat breads from/ P100% આખા ઘઉંની બ્રેડ અહીંથી:**
  - Essential Everyday
  - Food Lion
  - IGA
  - Kroger
  - Harris Teeter
  - Our Family
  - Grissom's Mill
  - Home Pride
  - Lowes Foods
  - Shoppers Value
  - Market Pantry
  - Private Selection

TORTILLAS

★ *Corn and whole wheat*

Allowed: Up to 24 oz package size

Not Allowed: White or flour tortillas, organic.

ટૉર્ટિલાસ

★ **મકાઈ અને આખા ઘઉં**

મંજૂર: 24 oz સુધીની પૅકેજ સાઇઝ

પરવાનગી નથી: વ્હાઈટ અથવા ફ્લોર ટોર્ટિલા, ઓર્ગેનિક.

Brands/બ્રાન્ડ્સ:

- ***Mission***
  - 100% Whole Wheat
  - Small fajita
  - Soft taco
  - Yellow Corn
  - Extra thin
- ***La Banderita***
  - Whole Wheat
  - Fajita
  - Soft taco
  - Corn Tortillas
  - Corn (grande)
- ***Celia's***
  - Whole Wheat
  - Corn (white and yellow)
- ***Mi Casa Whole Wheat***
- ***Ortega Whole Wheat***
- ***La Burrita Corn Tortillas***
- ***Don Pancho***
  - Whole Wheat
  - White Corn
- ***Chi-Chi's***
  - Whole Wheat
  - Fajita Style
  - White Corn Taco Style
- **Whole wheat tortillas from/ Tortillas de trigo integral de las siguientes marcas:**
  - Essential Everyday
  - Food Lion
  - Food Club
  - Great Value
  - Hy-Top
  - IGA
  - Kroger
  - Lowes Foods
  - Our Family
  - Tio Santi.
  - Shoppers Value

WHOLE WHEAT PASTA

Allowed: Up to 24 oz package sizes of 100% whole grain pasta

Not Allowed: organic, flavored.

આખા ઘઉંના પાસ્તા

મંજૂર: 24 oz સુધીની પૅકેજ સાઇઝમાં 100% આખા અનાજના પાસ્તા

પરવાનગી નથી: ઓર્ગેનિક, ફ્લેવર્ડ.

Brands/બ્રાન્ડ્સ:

- ***Barilla***
  - Whole Grain
- ***Hodgson Mill***
  - Whole Wheat
- ***Ronzoni***
  - Healthy Harvest

- **Whole wheat pastas from/અહીંથી આખા ઘઉંના પાસ્તા:**
  - Kroger
  - Lowes
  - HT Trader
  - ShurFine or Piggly Wiggly
  - Great Value
  - Essential Everyday
  - Our Family
  - Food Lion
  - Food Club

WHOLE GRAINS

Allowed: any brand, up to 24 oz package size

- Long grain regular-cooking
- Instant
- Boil-in-bag
- Brown rice
- Wild rice
- Red Rice
- Quinoa

Not Allowed: White rice, organic.

આખું અનાજ

મંજૂર: કોઈપણ બ્રાન્ડ, 24 oz પૅકેજ સાઇઝ સુધી

- લાંબા અનાજની નિયમિત-રસોઈ
- ઇન્સ્ટન્ટ
- બોઇલ-ઇન-બેગ
- બ્રાઉન રાઇસ
- વાઇલ્ડ રાઇસ
- રેડ રાઇસ
- ક્વિનોઆ

પરવાનગી નથી: વ્હાઇટ રાઇસ, ઓર્ગેનિક.

100% JUICE
100% જ્યુસ

JUICE

Allowed: 64 oz plastic containers of 100% juice (no added sugars)

- Single fruit and/or vegetable or juice blends (i.e. orange, apple, pineapple, tomato, cran-apple, cran-grape, apple mango)
- Vegetable juice may be regular or low- sodium
- Labeled at least 80% Vitamin C
- Pasteurized
- Calcium fortified
- From concentrate

Not Allowed: Fruit “drinks,” “infant” or “baby” juice, juice “cocktails,” glass bottles, organic juice, added sugars, sports drinks (e.g. Gatorade, Powerade).

જ્યુસ

મંજૂર: 100% જ્યુસના 64 oz ના પ્લાસ્ટિક કંટેનર્સકંટેનર્સ (કોઈ ઉમેરેલી ખાંડ નહીં)

- એક ફળ અને/અથવા શાકભાજી અથવા જ્યુસનું મિશ્રણ (એટલે કે નારંગી, સફરજન, અનાનાસ, ટામેટા, ક્રેન-એપલ, ક્રેન-દ્રાક્ષ, સફરજન કેરી)
- શાકભાજીનો જ્યુસ નિયમિત અથવા ઓછા સોડિયમવાળો હોઈ શકે છે
- ઓછામાં ઓછું 80% વિટામિન સી ધરાવતો
- પાશ્ચરાઇઝ્ડ
- કેલ્શિયમ ફોર્ટિફાઇડ
- ઘટ્ટ પદાર્થમાંથી

પરવાનગી નથી: ફળ “પીણાં,” “શિશુ” અથવા “બાળક” જ્યુસ, જ્યુસ “કોકટેલ્સ,” કાચની બોટલો, ઓર્ગેનિક જ્યુસ, ઉમેરેલી ખાંડ, સ્પોર્ટ્સ ડ્રિંક્સ (દા.ત. ગેટોરેડ, પાવરેડ).

All juices must be 100 percent juice (no added sugars), contain at least 80 percent Vitamin C (72 milligrams), and can be calcium fortified.

બધા જ્યુસ 100 ટકા જ્યુસ હોવા જોઈએ (કોઈ ઉમેરેલી ખાંડ નથી), તેમાં ઓછામાં ઓછું 80 ટકા વિટામિન સી (72 મિલિગ્રામ) હોવું જોઈએ અને કેલ્શિયમ ફોર્ટિફાઈડ હોઈ શકે છે.

Brands/બ્રાન્ડ્સ:

- Apple
- Naturally Cranberry
- Cranberry Raspberry
- Cherries and Berries

- સફરજન
- નેચરલી ક્રેનબેરી
- ક્રેનબેરી રાસ્પબેરી
- ચેરીઝ એંડ બેરીઝ

- Cranberry Pomegranate
- Cranberry Apple
- Cranberry Grape
- Mango Strawberry

- ક્રેનબેરી દાડમ
- ક્રેનબેરી એપલ
- ક્રેનબેરી ગ્રેપ
- મેંગો સ્ટ્રોબેરી

- Cranberry Juice
- Sesame Street (Apple, Berry, Punch & White Grape)

- ક્રેનબેરી જ્યુસ
- સેસેમ સ્ટ્રીટ (સફરજન, બેરી, પંચ અને સફેદ દ્રાક્ષ)

- Tomato
- Low sodium tomato
- ટામેટા
- ઓછા સોડિયમવાળા ટમેટા

- Apple
- Red Grape
- White Grape
- Grape
- Pineapple
- Ruby Red Grapefruit

- સફરજન
- લાલ દ્રાક્ષ
- સફેદ દ્રાક્ષ
- દ્રાક્ષ
- અનાનાસ
- રૂબી રેડ ગ્રેપફ્રૂટ

- Vegetable
- Tomato
- Apple Orange Pineapple
- Pineapple Orange
- Low Sodium Vegetable
- Apple Cranberry

- શાકભાજી
- ટામેટા
- સફરજન નારંગી અનાનસ
- અનાનસ નારંગી
- ઓછા સોડિયમવાળા શાકભાજી
- એપલ ક્રેનબેરી

- Apple Grape
- Apple Berry Cherry
- Apple Kiwi Strawberry
- Orange
- Apple Peach Mango
- Cranberry Plus

- સફરજન દ્રાક્ષ
- એપલ બેરી ચેરી
- એપલ કિવી સ્ટ્રોબેરી
- નારંગી
- એપલ પીચ કેરી
- ક્રેનબેરી પ્લસ

Libby's

- Pineapple
- અનાનાસ

Juicy Juice 100% JUICE

- All 100% Juices
- બધા 100% જ્યુસ

MOTT'S

- Apple
- White Grape
- Apple Cherry
- સફરજન
- સફેદ દ્રાક્ષ
- સફરજન ચેરી
- Apple Mango
- Fruit Punch
- Pineapple Passion Fruit
- સફરજન કેરી
- ફ્રુટ પંચ
- પાઇનેપલ પેશન ફ્રુટ
- Strawberry Kiwi
- સ્ટ્રોબેરી કીવી

NORTHLAND

- All 100% Cranberry blends
- બધા 100% ક્રેનબેરી બ્લેન્ડ્સ

Ocean Spray

- Apple, Concord Grape
- Cranberry
- Cranberry Blackberry
- Cranberry
- Cherry
- એપલ, કોનકોર્ડ ગ્રેપ
- ક્રેનબૅરી
- ક્રેનબૅરી બ્લેકબૅરી
- ક્રેનબૅરી
- ચેરી
- Cranberry Concord Grape
- Cranberry Elderberry
- Cranberry Mango
- Cranberry Pineapple
- ક્રેનબૅરી કોનકોર્ડ ગ્રેપ
- ક્રેનબૅરી એલ્ડરબૅરી
- ક્રેનબૅરી મેંગો
- ક્રેનબૅરી પાઈનેપલ
- ક્રેનબૅરી દાડમ
- Cranberry Pomegranate
- Cranberry
- Raspberry
- Cranberry Watermelon
- ક્રેનબૅરી
- રાસ્પબેરી
- ક્રેનબૅરી તરબૂચ

Old Orchard

- All 100% Juice flavors with green lids

- લીલા ઢાંકણ સાથે તમામ 100% જ્યુસ ફ્લેવર

Seneca

- Apple

- સફરજન

Ruby Kist

- Apple
- White Grape

- સફરજન
- સફેદ દ્રાક્ષ

- Pineapple
- Grape

- અનાનાસ
- દ્રાક્ષ

- Orange
- Grapefruit

- નારંગી
- ગ્રેપફ્રૂટ

Tree Top

- Apple
- Apple Grape

- સફરજન
- સફરજન દ્રાક્ષ

V8

- Original Vegetable
- Low Sodium Vegetable
- Spicy Hot

- મૂળ શાકભાજી
- ઓછા સોડિયમવાળા શાકભાજી
- સ્પાઇસી હોટ

Welch's

- Grape
- Red Grape
- White Grape
- Tropical Trio
- Super Berry
- Black Cherry
- 100% Concord Grape with Fiber
- 100% Concord Grape with Calcium
- White Grape Cherry
- White Grape Peach
- Orange Pineapple Apple

- દ્રાક્ષ
- લાલ દ્રાક્ષ
- સફેદ દ્રાક્ષ
- ટ્રોપિકલ ટ્રાયો
- સુપર બેરી
- બ્લેક ચેરી
- 100% કોનકોર્ડ ગ્રેપ વિથ ફાઈબર
- 100% કોનકોર્ડ ગ્રેપ વિથ કેલ્સિયમ
- વ્હાઇટ ગ્રેપ ચેરી
- વ્હાઇટ ગ્રેપ પિચ
- નારંગી અનાનસ સફરજન

WhiteHouse

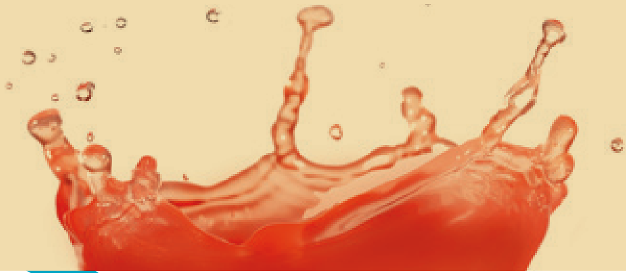
- Apple
- સફરજન

ANY BRAND
કોઈપણ બ્રાન્ડ

- Grapefruit
- Pink Grapefruit
- Orange
- ગ્રેપફ્રૂટ
- પીંક ગ્રેપફ્રૂટ
- નારંગી

Allowed Store Brands for Apple, Grape, Pineapple, Tomato, Vegetable, or White Grape Juice/સફરજન, દ્રાક્ષ, અનાનાસ, ટામેટા, શાકભાજી અથવા સફેદ દ્રાક્ષના જ્યુસ માટે માન્ય સ્ટોર બ્રાન્ડ્સ:

- Essential Everyday
- Great Value
- Harris Teeter
- IGA
- Kroger
- SE Grocers
- HyTop
- Food Lion
- Food Club
- Our Family
- Tipton Grove
- Southern Home
- Freedom's Choice
- Market Pantry



FRUITS AND VEGETABLES
ફળો અને શાકભાજી

WHAT'S IN SEASON NOW?

SPRING Mar, Apr, May	SUMMER Jun, Jul, Aug	FALL Sep, Oct, Nov	WINTER Dec, Jan, Feb
Apples	Cherries	Grapes	Avocados
Collard Greens	Mangos	Bell Peppers	Kiwifruit
Onions	Bananas	Cauliflower	Swiss Chard
Apricots	Carrots	Turnips	Pineapples
Garlic	Celery	Winter Squash	Pears
Peas	Eggplant	Sweet Potatoes	Collard Greens
Asparagus	Raspberries	Kale	Cabbage
Broccoli	Tomatoes		Rutabagas
	Zucchini		

સિઝનમાં હવે શું છે?

વસંત માર્ચ, એપ્રિલ, મે	સમર જૂન, જુલાઇ, ઑગસ્ટ	પાનખર સપ્ટેમ્બર, ઑક્ટો, નવે	શિયાળો ડિસે, જાન્યુ, ફેબ્રુ
સફરજન	ચેરી	દ્રાક્ષ	એવોકાડોસ
કોલાર્ડ ગ્રીન્સ	કેરી	બેલ પેપર્સ	કિવિફ્રૂટ
ડુંગળી	કેળા	કોબીજ	સ્વિસ ચાર્ડ
જરદાળુ	ગાજર	સલગમ	અનાનસ
લસણ	સેલરી	વિન્ટર સ્ક્વોશ	નાસપતી
વટાણા	રીંગણ	શક્કરીયા	કોલાર્ડ ગ્રીન્સ
શતાવરી	રાસબેરિઝ	કાલે	કોબી
બ્રોકોલી	ટામેટાં		રુટાબાગસ
	ઝુચીની		

Visit snaped.fns.usda.gov/seasonal-produce-guide to learn more information about seasonal produce.

મોસમી પેદાશો વિશે વધુ માહિતી જાણવા માટે snaped.fns.usda.gov/seasonal-produce-guide ની મુલાકાત લો.

APPROVED

Fruits with no added sugar, fats, oils or salt:

- fresh fruit
- frozen fruit
- fruit, juice-packed or water-packed in cans, glass or plastic containers
- pre-cut, diced or sliced fruit
- single serving packets
- organic fruits
- fruit pouches

Vegetables with no added sugar, fats, oils:

- fresh vegetables
- frozen mature legumes (beans, peas or lentils)
- frozen vegetables
- low-sodium vegetables
- pre-cut diced, sliced or shredded vegetables
- canned tomato sauce or canned tomato paste
- single serving packets
- vegetables in cans, glass, or plastic containers
- organic vegetables
- vegetable pouches
- Fresh herbs, cut at the root or with the root intact

NOT APPROVED

- breaded vegetables
- ketchup or other condiments
- dried fruits
- dried vegetables
- dry or canned mature legumes (beans, peas or lentils)
  Obtained when on eWIC card (Legumes)—not allowed with cash-value vouchers/benefits
- fruit and/or vegetable juices
  Obtained when juice is on eWIC card—not allowed with cash-value vouchers/ benefits
- fruit baskets
- fruit leathers and fruit roll-ups
- fruit or vegetable items on party trays
- fruit or vegetable items on salad bars
- fruits or vegetables mixed with sauces or foods other than other fruits and vegetables, fruits or vegetables with added corn syrup, high-fructose corn syrup, maltose, dextrose, sucrose, honey, and/or maple syrup
- fruit packed in cans, glass or plastic containers with artificial sweeteners
- dried herbs used for flavoring
- infant fruits and vegetables
- ornamental and decorative fruits and vegetables
- pickled vegetables, olives
- soups
- salsa

માન્ય

ખાંડ, ચરબી, તેલ અથવા મીઠા વગરના ફળો:

- તાજું ફળ
- ફ્રોઝન ફળ
- ફળો, જ્યુસથી ભરેલા અથવા પાણીથી ભરેલા કેન, કાચ અથવા પ્લાસ્ટિકના કન્ટેનરમાં
- અગાઉથી કાપેલુ, કટકા કરેલું અથવા કાપેલુ ફળ
- સિંગલ સર્વિંગ પેકેટ
- ઓર્ગેનિક ફળો
- ફળના પાઉચ

ખાંડ, ચરબી, તેલ વગરની શાકભાજી:

- ફળો અને શાકભાજી
- ફ્રોઝન પરિપક્વ કઠોળ (કઠોળ, વટાણા અથવા મસૂર)
- ફ્રોઝન શાકભાજી
- ઓછા- સોડિયમવાળા શાકભાજી
- અગાઉથી કાપેલી, ઝીણા કટકા કરેલી અથવા સમારેલી શાકભાજી
- તૈયાર ટમેટાની ચટણી અથવા તૈયાર ટામેટાની પેસ્ટ
- સિંગલ સર્વિંગ પેકેટ
- કેન, કાચ અથવા પ્લાસ્ટિકના કન્ટેનરમાં શાકભાજી
- ઓર્ગેનિક શાકભાજી
- શાકભાજીના પાઉચ
- તાજી જડીબૂટ્ટીઓ, મૂળિયાથી કાપેલા અથવા મૂળિયા સાથેના

માન્ય નથી

- બ્રેડ કરેલી શાકભાજી
- કેચઅપ અથવા અન્ય મસાલા
- સૂકા ફળો
- સૂકા શાકભાજી
- સૂકા અથવા તૈયાર પાકેલા ફળો (કઠોળ, વટાણા અથવા મસૂર) **- જ્યારે eWIC કાર્ડ (કઠોળ) પર હોય ત્યારે પ્રાપ્ત થાય છે—રોકડ-મૂલ્ય વાઉચર/લાભ સાથે મંજૂરી નથી**
- ફળ અને/અથવા શાકભાજીનો જ્યુસ **જ્યારે જ્યુસ eWIC કાર્ડ પર હોય ત્યારે મેળવવામાં આવે છે—કેશ-વેલ્યુ વાઉચર/લાભ સાથે મંજૂરી નથી**
- ફ્રુટ બાસ્કેટ્સ
- ફ્રુટ લેધર અને ફ્રૂટ રોલ-અપ્સ
- પાર્ટી ટ્રે પર ફળો કે શાકભાજીની વસ્તુઓ
- સલાડ બાર પર ફળો અથવા શાકભાજીની વસ્તુઓ
- અન્ય ફળો અને શાકભાજી સિવાયની ચટણીઓ અથવા ખોરાક સાથે મિશ્રિત ફળો અથવા શાકભાજી, ઉમેરવામાં આવેલ મકાઈની ચાસણી, ઉચ્ચ-ફ્રુક્ટોઝ કોર્ન સીરપ, માલ્ટોઝ, ડેક્સ્ટ્રોઝ, સુક્રોઝ, મધ અને/અથવા મેપલ સીરપ સાથે ફળો અથવા શાકભાજી
- કૃત્રિમ ગળપણ સાથે કેન, કાચ અથવા પ્લાસ્ટિકના કન્ટેનરમાં પેક કરેલા ફળો
- સ્વાદ માટે વપરાતી સૂકી જડીબુટ્ટીઓ
- શિશુના ફળો અને શાકભાજી
- સુશોભન અને શણગારાત્મક ફળો અને શાકભાજી
- અથાણાંવાળા શાકભાજી, ઓલિવ
- સુપ્સ
- સાલ્સા

HELPFUL HINTS

If you choose fresh vegetables or fruits priced by the pound, complete the following steps:

1. Choose your fruits and/or vegetables.
2. Place the items on the grocery scale.
3. Weigh your fresh fruits and vegetables, and calculate the cost.
4. Round the weight up to the nearest pound or half pound.
5. Estimate the cost of the item based on the weight.
6. If you buy more than what your cash-value benefit is for, you can pay the extra with another form of payment.
7. If you buy less than the amount on the cash-value benefits, no change will be given.

ઉપયોગી સૂચનો

જો તમે પાઉન્ડની કિંમતના તાજા શાકભાજી અથવા ફળો પસંદ કરતા હોય, તો નીચેના પગલાંઓ પૂર્ણ કરો:

1. તમારા ફળો અને/અથવા શાકભાજી પસંદ કરો.
2. ગ્રોસરી સ્કેલ પર વસ્તુઓ મૂકો.
3. તમારા તાજા ફળો અને શાકભાજીનું વજન કરો અને કિંમતની ગણતરી કરો.
4. વજનને નજીકના પાઉન્ડ અથવા અડધા પાઉન્ડ સુધી પૂર્ણાંક કરો.
5. વજનના આધારે વસ્તુની કિંમતનો અંદાજ લગાવો.
6. જો તમે તમારા રોકડ-મૂલ્યના નફા કરતાં વધુ ખરીદી કરો છો, તો તમે બીજી ચુકવણી પદ્ધતિ વડે વધારાની રકમ ચૂકવી શકો છો.
7. જો તમે રોકડ-મૂલ્ય લાભની રકમ કરતાં ઓછી ખરીદી કરો છો, તો કોઈ ફેરફાર કરવામાં આવશે નહીં.

Example:

Apples are $1.50 per pound. Your apples weigh two pounds on the scale. You will spend $3.00 on apples because 2 x $1.50= $3.00.

ઉદાહરણ:

સફરજન $1.50 પ્રતિ પાઉન્ડ છે. સ્કેલ પર તમારા સફરજનનું વજન બે પાઉન્ડ છે. તમે સફરજન પર $3.00 ખર્ચ કરશો કારણ કે 2 x $1.50= $3.00.

WIC FRAUD AND ABUSE

The South Carolina WIC program is intended for families in need of nutritional education and support. WIC foods and formula are to be used for the WIC participant only and cannot be sold, given away, traded, or donated. Unused WIC foods and formula should be returned to the local WIC site. Fraud and abuse take resources away from those who need them most.

Examples of fraud and abuse include participants who:

- Sell, give away, trade, or donate WIC benefits.
- Sell, give away, trade, or donate formula or foods purchased with WIC benefits (including selling, giving away, trading or donating formula and/or foods through online sites such as Facebook, Craigslist, etc.)
- Do not tell the truth about income, current address, family size or pregnancy when applying for WIC.
- Intentionally obtain WIC benefits from more than one WIC site or another state at the same time
- Redeem WIC benefits after a change in custody.

In cases of fraud and/or abuse, you and your entire family may be:

- Disqualified from the WIC program.
- Required to repay the value of the foods, baby formula or breast pump issued to you.
- Prosecuted under state and federal laws.

The South Carolina WIC program has a zero-tolerance policy for abusive behavior toward WIC staff, vendors, and farmers. You may be suspended from the WIC program if you verbally abuse, harass, threaten, or physically harm WIC staff, vendors, or farmers.

WIC છેતરપિંડી અને દુરુપયોગ

સાઉથ કેરોલિના WIC પ્રોગ્રામ એવા પરિવારો માટે છે કે જેમને પોષણ શિક્ષણ અને સહાયની જરૂર હોય છે. WIC ખાદ્યપદાર્થો અને સૂત્રનો ઉપયોગ ફક્ત WIC સહભાગીઓ દ્વારા જ કરવાનો છે અને તેને વેચી, આપી શકાતો નથી, વેપાર કરી શકાતો નથી કે દાનમાં આપી શકાશે નહીં. બિનઉપયોગી WIC ખાદ્યપદાર્થો અને ફોર્મ્યુલા સ્થાનિક WIC સાઇટ પર પરત કરવા જોઇએ. છેતરપિંડી અને દુરુપયોગ એવા લોકો પાસેથી સંસાધનો છીનવી લે છે જેમને તેમની સૌથી વધુ જરૂર હોય છે.

છેતરપિંડી અને દુરુપયોગના ઉદાહરણોમાં એવા સહભાગીઓનો સમાવેશ થાય છે કે જેઓ:

- WIC લાભો વેચો, આપો, વેપાર કરો અથવા દાન કરો.
- WIC લાભો સાથે ખરીદેલ ફોર્મ્યુલા અથવા ખાદ્યપદાર્થોને વેચવા, આપવા, વેપાર કરવા અથવા દાન કરવા (જેમાં Facebook, Craigslist, વગેરે જેવી ઓનલાઈન સાઇટ્સ દ્વારા ફોર્મ્યુલા અને/અથવા ખોરાક વેચવા, આપવા, વેપાર કરવા અથવા દાન કરવા સહિત)
- WIC માટે અરજી કરતી વખતે આવક, વર્તમાન સરનામું, કુટુંબનું કદ અથવા ગર્ભાવસ્થા વિશે સત્ય જણાવશો નહીં.
- જાણીજોઈને WIC લાભો એક કરતાં વધુ WIC સાઇટમાંથી અથવા એક જ સમયે અન્ય રાજ્યમાંથી પ્રાપ્ત કરવા
- કસ્ટડીમાં ફેરફાર કર્યા પછી WIC લાભો રિડીમ કરો.

છેતરપિંડી અને/અથવા દુરુપયોગના કિસ્સામાં, તમે અને તમારો પરિવાર:

- WIC પ્રોગ્રામમાંથી ગેરલાયક ઠેરવવામાં આવી શકે છે.
- તમને જારી કરાયેલા ખોરાક, બેબી ફોર્મ્યુલા અથવા બ્રેસ્ટ પંપની કિંમત ચૂકવણી કરવી જરૂરી બની શકે છે.
- સ્ટેટ અને ફેડરલ કાયદા હેઠળ કાર્યવાહી થઈ શકે છે.

સાઉથ કેરોલિના WIC પ્રોગ્રામ WIC સ્ટાફ, વિક્રેતાઓ અને ખેડૂતો પ્રત્યે અપમાનજનક વર્તન માટે શૂન્ય-સહિષ્ણુતા નીતિ ધરાવે છે. જો તમે WIC સ્ટાફ, વિક્રેતાઓ અથવા ખેડૂતોને મૌખિક રીતે દુરુપયોગ કરો, હેરાન કરો, ધમકી આપો અથવા શારિરીક રીતે નુકસાન કરો તો તમને WIC પ્રોગ્રામમાંથી સસ્પેન્ડ કરવામાં આવી શકે છે.

To make a
WIC APPOINTMENT,
please call:

1-855-472-3432

એક
WIC એપોઇન્ટમેન્ટ લેવા માટે,
કૃપા કરીને કૉલ કરો:

1-855-472-3432

If you have any questions or experience problems redeeming benefits, please call Customer Service at:

1-855-279-0679

જો તમારી પાસે કોઈ પ્રશ્નો હોય અથવા લાભો રિડીમ કરવામાં સમસ્યા અનુભવી હોય, તો કૃપા કરીને ગ્રાહક સેવાને અહીં કૉલ કરો:

1-855-279-0679

If you are having any issues with the registers or system errors while using your eWIC card at the grocery stores, please call our Vendor Hotline:

1-800-922-4406

જો તમને કરિયાણાની દુકાનો પર તમારા eWIC કાર્ડનો ઉપયોગ કરતી વખતે રજિસ્ટર અથવા સિસ્ટમની ભૂલો સાથે કોઈ સમસ્યા આવી રહી હોય, તો કૃપા કરીને અમારી વેન્ડર હોટલાઇન પર કૉલ કરો:

1-800-922-4406

The Vendor Hotline is available Monday–Friday from 8:30 am to 5:00 pm (excluding weekends and holidays).

વેન્ડર હોટલાઈન સોમવાર–શુક્રવાર સવારે 8:30 થી સાંજના 5:00 વાગ્યા સુધી ઉપલબ્ધ છે (સપ્તાહિક અને રજાઓ સિવાય).

In accordance with Federal civil rights law and U.S. Department of Agriculture (USDA) civil rights regulations and policies, the USDA, its Agencies, offices, and employees, and institutions participating in or administering USDA programs are prohibited from discriminating based on race, color, national origin, religion, sex, disability, age, marital status, family/parental status, income derived from a public assistance program, political beliefs, or reprisal or retaliation for prior civil rights activity, in any program or activity conducted or funded by USDA (not all bases apply to all programs). Remedies and complaint filing deadlines vary by program or incident.

Persons with disabilities who require alternative means of communication for program information (e.g., Braille, large print, audiotape, American Sign Language, etc.) should contact the State or local Agency that administers the program or contact USDA through the Telecommunications Relay Service at 711 (voice and TTY). Additionally, program information may be made available in languages other than English.

To file a program discrimination complaint, complete the USDA Program Discrimination Complaint Form, AD-3027, found online at How to File a Program Discrimination Complaint and at any USDA office or write a letter addressed to USDA and provide in the letter all of the information requested in the form. To request a copy of the complaint form, call (866) 632-9992. Submit your completed form or letter to USDA by: (1) mail: U.S. Department of Agriculture, Office of the Assistant Secretary for Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Mail Stop 9410, Washington, D.C. 20250-9410; (2) fax: (202) 690-7442; or (3) email: program.intake@usda.gov.

USDA is an equal opportunity provider, employer, and lender.

ફેડરલ નાગરિક અધિકાર કાયદા અને યુ.એસ. ડિપાર્ટમેન્ટ ઓફ એગ્રીકલ્ચર (USDA)ના નાગરિક અધિકાર નિયમો અને નીતિઓ અનુસાર, USDA, તેની એજન્સીઓ, કચેરીઓ અને કર્મચારીઓ તથા USDA પ્રોગ્રામોમાં ભાગ લેતી અથવા તેનું સંચાલન કરતી સંસ્થાઓને USDA દ્વારા હાથ ધરવામાં આવેલા અથવા ફંડ પૂરું પાડવામાં આવતા કોઈપણ પ્રોગ્રામ અથવા પ્રવૃત્તિમાં જાતિ, રંગ, રાષ્ટ્રીય મૂળ, ધર્મ, લિંગ, અપંગતા, ઉંમર, વૈવાહિક સ્થિતિ, કુટુંબ/માતાપિતાની સ્થિતિ, જાહેર સહાય પ્રોગ્રામમાંથી મેળવેલી આવક, રાજકીય માન્યતાઓ, અથવા અગાઉની નાગરિક અધિકાર પ્રવૃત્તિ માટે બદલો, અથવા બદલો લેવાના આધારે ભેદભાવ કરવાની મનાઈ છે (બધા આધારો બધા પ્રોગ્રામો પર લાગુ પડતા નથી). ઉપચારો અને ફરિયાદ નોંધણીની ડેડલાઇનો પ્રોગ્રામ અથવા ઘટનાના આધારે અલગ-અલગ હોય છે.

વિકલાંગ વ્યક્તિઓ કે જેમને પ્રોગ્રામની માહિતી માટે સંચારના વૈકલ્પિક માધ્યમોની જરૂર હોય છે (દા.ત., બ્રેઇલ, મોટી પ્રિન્ટ, ઑડિઓટેપ, અમેરિકન સાઇન લેંગ્વેજ વગેરે), તેમણે સ્ટેટ અથવા સ્થાનિક એજન્સીનો સંપર્ક કરવો જોઈએ જે પ્રોગ્રામનું સંચાલન કરે છે અથવા USDAનો 711 (વૉઈસ અને TTY) પર ટેલિકોમ્યુનિકેશન્સ રિલે સર્વિસ મારફતે સંપર્ક કરવો જોઈએ. વધુમાં, કાર્યક્રમની માહિતીને કદાચ અંગ્રેજી સિવાય અન્ય ભાષાઓમાં પણ ઉપલબ્ધ કરી શકાય.

પ્રોગ્રામમાં ભેદભાવની ફરિયાદ નોંધાવવા માટે, USDA પ્રોગ્રામ ભેદભાવ ફરિયાદ ફોર્મ, AD-3027 ભરો, જે "પ્રોગ્રામમાં ભેદભાવની ફરિયાદ કેવી રીતે નોંધાવવી" પર અને કોઈપણ USDA ઓફિસમાં ઓનલાઇન મળી શકે છે અથવા USDA ને સંબોધિત પત્ર લખો અને ફોર્મમાં વિનંતી કરાયેલ બધી માહિતી પત્રમાં પ્રદાન કરો. ફરિયાદના ફોર્મની એક કૉપિની વિનંતી કરવા માટે, અહીં (866) 632-9992 કૉલ કરો. તમારું પૂર્ણ ભરેલ ફોર્મ અથવા પત્ર USDAને આ તારીખ સુધીમાં સબમિટ કરો: (1) મેલ દ્વારા: યુ.એસ. ડિપાર્ટમેન્ટ ઓફ એગ્રીકલ્ચર ઓફિસ ઓફ ધ આસિસ્ટન્ટ સેક્રેટરી ફોર સિવિલ રાઈટ્સ, 1400 Independence Avenue, SW, Mail Stop 9410, Washington, D.C. 20250-9410; (2) ફેક્સ: (202) 690-7442; અથવા (3) ઈમેલ: program.intake@usda.gov.

USDA એ સમાન તક પ્રદાતા,નિયોક્તા અને ધિરાણકર્તા છે.

SOUTH CAROLINA DEPARTMENT OF PUBLIC HEALTH

DPH

WIC

Women, Infants & Children

SOUTH CAROLINA

dph.sc.gov/wic

00019-ENG-GUJ-CR 08/25