સાઉથ કેરોલિનાની મહિલાઓ,શિશુઓ અને બાળકો

ફૂડ ગાઈડ

1 ઓક્ટોબર, 2026 - 30 સપ્ટેમ્બર, 2027

આપનું સ્વાગત છે!

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

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

વિષયવસ્તુ

આપનું સ્વાગત છે! **2**

વિષયવસ્તુ **3**

e WIC અંગે માર્ગદર્શન **4**

તમારા eWIC કાર્ડનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો 5

તમારું ફૂડ બેલેન્સ કેવી રીતે તપાસવું 6

Wichealth.org ઓનલાઇન WIC શિક્ષણ **7**

WIC ઓનલાઇન શિક્ષણ વિશે 8

શરૂઆત કરો 8

શિશુ આહાર **10**

શિશુના ફળો અને શાકભાજી 11

ઇન્ફન્ટ મીટ 12

ફોર્મ્યુલા 12

શિશુનું ધાન્ય 12

પ્રોટીન **13**

તૈયાર માછલી 14

પીનટ બટર 14

ઈંડા 15

કઠોળ, વટાણા, મસૂર 15

ડેરી પ્રોડ્કટ્સ **16**

દૂધ 17

પ્લાન્ટ-આધારિત દૂધ 17

ટોફુ 18

ચીઝ 18

દહી 19

બ્રેકફાસ્ટ સિરિયલ્સ **20**

હોટ સિરિયલ્સ 21

શુષ્ક અનાજ 22

આખા અનાજ **27**

આખા ઘઉંની બ્રેડના ઉત્પાદનો 28

ટૉર્ટિલાસ 29

આખા ઘઉંના પાસ્તા 30

આખા અનાજ 30

100% જ્યુસ **31**

જ્યુસ 32

ફળો અને શાકભાજી **35**

સિઝનમાં હવે શું છે? 36

ઉપયોગી સૂચનો 36

માન્ય 37

માન્ય નથી 37

WIC છેતરપિંડી અને દુરુપયોગ 38

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

e WIC અંગે માર્ગદર્શન

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 તપાસ કરો અને ખરીદી કરતા પહેલા SC WIC Accepted Here ચિહ્ન જુઓ.
- તમારા ઘરેલુ લાભોના બેલેન્સ અને આ આહાર માર્ગદર્શિકાનો ઉપયોગ કરીને તમારા WIC આહારને પસંદ કરો.
- કુપન્સ 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 રસીદ તપાસો,તેમાં તમે ખરીદેલી WIC ખાદ્ય વસ્તુઓ, બાકી રહેલા ખાદ્ય લાભો અને તમારા લાભોની સમાપ્તિ (એકસપાયરી) તારીખ દર્શાવેલી હશે.

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.
- તમારું WIC કાર્ડ ખોવાઈ ગયું હોય, ચોરાઈ ગયું હોય અથવા નુકસાન પામ્યું હોય તો તેની જાણ કરવા અને નવું (બદલીરૂપ) WIC કાર્ડ મેળવવા માટે તમારા WIC ઑફિસનો સંપર્ક કરો.
- તમારા WIC આહાર લાભો નવા કાર્ડમાં ટ્રાન્સફર કરવામાં આવશે.

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.
- ખરીદી કરવા જતાં પહેલાં તમારી શોપિંગ લિસ્ટ અથવા WIC એપમાં ચકાસો કે તમારા કાર્ડમાં યોગ્ય WIC ફૂડ્સના ઉમેરવામાં આવ્યાં છે કે નહીં.
- જો તમને કોઈ પ્રશ્નો હોય તો તમારી WIC ઑફિસનો સંપર્ક કરો.
- સ્ટોકમાં ઉપલબ્ધ ન હોય તેવા ફૂડ માટે રેઇન ચેક સ્વીકારશો નહીં.

સમજી-વિચારીને ખરીદી કરો!

WIC ફૂડની 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.

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.***

તમારું ફૂડ બેલેન્સ કેવી રીતે તપાસવું

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

તમારું WIC આહાર બેલેન્સ તપાસવાની રીતો:

1. ખરીદીની યાદી

દરેક ક્લિનિકની મુલાકાત દરમિયાન ખરીદીની યાદી આપવામાં આવે છે, પરંતુ તમે તેને કોઈપણ સમયે તમારા WIC કાર્યાલયમાંથી પણ મેળવી શકો છો.

- ***દરેક ખરીદી પછી ઑટોમૅટિક અપડેટ થતું નથી***
- ***તમારું અપડેટ કરેલ આહાર બેલેન્સ 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 ખરીદેલા WIC ફૂડ, બાકી રહેલ ફૂડ 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 ઉપલબ્ધ ***UPC સ્કેન સુવિધાનો*** ઉપયોગ કરીને ખાદ્ય વસ્તુઓના બારકોડને સ્કેન કરો અને તપાસો કે તે:

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

WICHEALTH.ORG
ઓનલાઇન WIC
શિક્ષણ

wichealth

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

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

wichealth.org દ્વારા ઓનલાઈન

WIC ન્યુટ્રિશનિસ્ટ સાથે એક-થી-એક વ્યક્તિગત માર્ગદર્શન સત્ર.

WIC ન્યુટ્રિશનિસ્ટ સાથે એક જૂથ વર્ગ

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

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 લેશન પૂર્ણ કરી શકો છો: અંગ્રેજી અથવા સ્પેનિશ.
- તમે ઘરે તમારા કમ્પ્યુટર અથવા સ્માર્ટફોન દ્વારા કોઈ પણ સમયે અને કોઈ પણ સ્થળેથી ઑનલાઇન શિક્ષણ પૂર્ણ કરી શકો.
- તંદુરસ્ત આહાર, શારીરિક પ્રવૃત્તિ અને સ્તનપાનને લગતા વિષયો પર ટિપ્સ મેળવો જેથી તમે અને તમારું કુટુંબ સ્વસ્થ આદતો અપનાવી શકો.

જો wichealth.org પર WICનું ઑનલાઇન શિક્ષણ પૂર્ણ કરવાનો વિકલ્પ તમારા માટે ઉપલબ્ધ હોય, તો તેના વિશે તમારા WIC કાઉન્સેલરને પૂછો. જો હા, તો તમારું એકાઉન્ટ કેવી રીતે સેટ કરવું તે અંગે તમને સૂચનાઓ આપવામાં આવશે.

એકવાર તમે ઓનલાઈન લેશન 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.

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 જરૂર પડે ત્યારે પાસવર્ડ ફરીથી સેટ કરી શકો તે માટે તે કરવું 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 જે તમને અને તમારો પરિવાર પસંદ આવશે!

માન્ય આહાર

શિશુ આહાર

શિશુના ફળો અને શાકભાજી

★ *6 મહિના કે તેથી વધુ ઉંમરના બાળકો માટે*

માન્ય: 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.

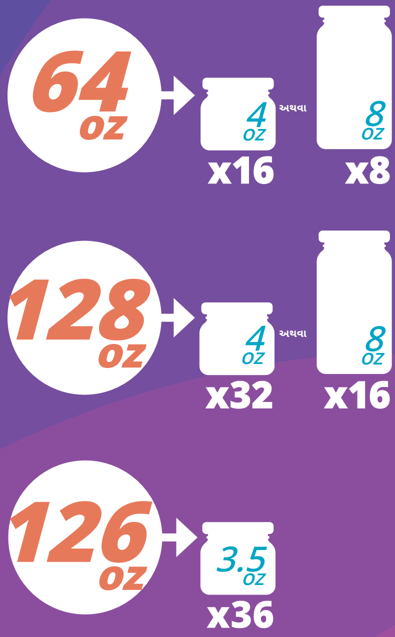
માન્ય નથી:

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

બ્રાન્ડ્સ::

- બીચ-નટ
- બીચ-નટ નેચરલ્સ
- બીચ-નટ ઓર્ગેનિક્સ
- કમ્ફર્ટ
- અર્થ્સ બેસ્ટ
- ગર્બર
- બેબી માટે ગર્બર નેચરલ
- બેબી માટે ગર્બર ઓર્ગેનિક
- ગુડ એન્ડ ગર્બર
- ગ્રીનવાઇઝ ઓર્ગેનિક
- હેપી બેબી ઓર્ગેનિક્સ
- નેચર્સ પ્રોમિસ ઓર્ગેનિક
- વન્સ અપોન અ ફાર્મ
- પ્લમ ઓર્ગેનિક્સ
- સિમ્પલ ટ્રુથ ઓર્ગેનિક
- ટિપ્પી ટોઝ
- વાઇલ્ડ હાર્વેસ્ટ ઓર્ગેનિક

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



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

ઇન્ફન્ટ મીટ

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

માન્ય: 2.5 oz કાચની બરણીઓ:

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

માન્ય નથી:

- શિશુ માટેના માંસનું મિશ્રણ અથવા ઉમેરેલી ખાંડ અથવા મીઠા સાથે.

બ્રાન્ડ્સ

- બીચ-નટ
- ગર્બર
- ટિપ્પી ટોઝ
- અર્થ્સ બેસ્ટ

શિશુનું ધાન્ય

★ 6 મહિના અને તેથી વધુ ઉંમરના શિશુઓ

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

- ઓર્ગેનિક
- મલ્ટીગ્રેઈન
- ઓટમીલ
- ભાત
- બેબી ગ્રિટ્સ

માન્ય નથી: ઉમેરેલા ઘટકો ધરાવતા શિશુ આહાર (એટલે કે ફળ, ફોર્મ્યુલા, દહીં, DHA)

બ્રાન્ડ્સ

- ગર્બર
- અર્થ્સ બેસ્ટ

ફોર્મ્યુલા

eWIC કાર્ડના ફૂડ બેલેન્સમાં દર્શાવેલ બ્રાન્ડ, પ્રકાર, કદ અને જેટલા ડબ્બા (કેન) લખેલા હોય, એટલાં જ ખરીદવા જરૂરી છે.

પ્રોટીન

માછલીને ભેગી કરવાની રીતો

તમારા ફૂડ બેલેન્સમાં દર્શાવેલી કુલ માત્રા મુજબના પેકેટ અથવા કંટેનરની સાઇઝ ખરીદીને તમારા WIC લાભનો સંપૂર્ણ ઉપયોગ કરો.

તૈયાર માછલી

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

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

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

પીનટ બટર

માન્ય: કોઈપણ બ્રાન્ડ 16 oz અથવા 18 oz કન્ટેનર

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

માન્ય નથી:
પીનટ બટર સ્પ્રેડ અથવા ઓમેગા -3, જેલી, મધ ઑર્ગેનિક ઉમેરાયેલ

ઈંડા

માન્ય: કોઈપણ બ્રાન્ડ 1 ડઝન

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

માન્ય નથી:

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

કઠોળ, વટાણા, મસૂર

સૂકા:

માન્ય: 1 lb. કંટેનર

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

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

ડબ્બાબંધ:

માન્ય: 15–16 oz કેન

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

માન્ય 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

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

ડેરી પ્રોડ્કટ્સ

દૂધ

માન્ય: ગાયનું દૂધ માત્ર સૌથી ઓછી કિંમતનું અથવા સ્ટોર બ્રાન્ડનું જ ખરીદવું. તે પાસ્ચ્યુરાઇઝ્ડ અથવા અલ્ટ્રા પાસ્ચ્યુરાઇઝ્ડ હોવું જોઈએ અને ગેલન, અડધો ગેલન અથવા ક્વાર્ટના પેકમાં ઉપલબ્ધ હોવું જોઈએ.

- 1% ઓછી ચરબી (હળવી)
- નોનફેટ (ચરબી રહિત, મલાઈ વગરનું)

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
- અલ્ટ્રા હાઇ ટેમ્પરેચર મિલ્ક (UHT)

માન્ય નથી: બદામનું દૂધ, ફિલ્ડ મિલ્ક, બકરીનું દૂધ, ઓર્ગેનિક દૂધ, મીઠું ઉમેરેલું કન્ડેન્સ્ડ મિલ્ક, ઇવેપોરેટેડ મિલ્ક, છાશ, એસિડોફિલસ દૂધ અથવા સ્વાદવાળું (ફ્લેવર્ડ) દૂધ

અડધા ગેલનમાં ઉપલબ્ધ

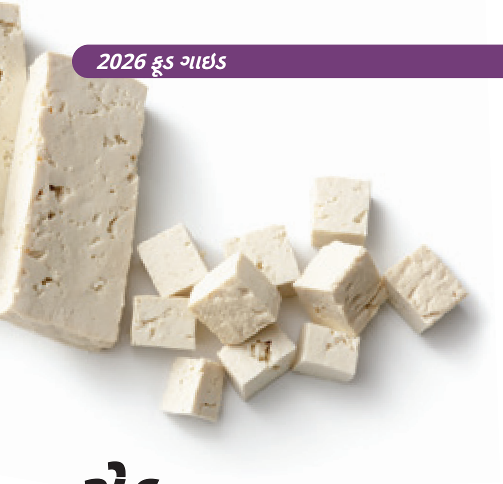
પ્લાન્ટ-આધારિત દૂધ

માન્ય: અડધો ગેલન અથવા ચતુર્થાંશ આકારના કંટેનર્સ

માન્ય નથી: અન્ય ફ્લેવર્સ, ઓર્ગેનિક.

બ્રાન્ડ્સ:

- 8થ કોન્ટિનેંટલ ઓરિજિનલ
- બેટરગુડ્સ પ્લાન્ટ-બેઝ્ડ સોયમિલ્ક ઓરિજિનલ
- સિલ્ક સોયા મિલ્ક ઓરિજિનલ
- સિલ્ક સોય મિલ્ક અનસ્વીટન્ડ



ટોફુ

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

બ્રાન્ડ્સ:

- અઝુમાયા
- ફ્રેન્કલિન ફાર્મ્સ
- ફ્રેન્કલિન ફાર્મ્સ ઓર્ગેનિક
- ગ્રીનવાઇઝ
- ગુડ એન્ડ ગેધર ઓર્ગેનિક
- હાઉસ ફુડ્સ
- નાસોયા
- ઓ ઓર્ગેનિક્સ
- સિમ્પલ ટ્રુથ ઓર્ગેનિક
- વિટાસોય
- વુડસ્ટોક ઓર્ગેનિક

ચીઝ

માન્ય: કોઈપણ બ્રાન્ડના ફક્ત 16 oz ના કન્ટેનર

બ્લોક, ખમણેલું,સ્લાઇસ કરેલું, સ્ટ્રિંગ, સ્ટિક્સ, ભુક્કા, ચોરસ ટુકડા અથવા નાની ગોળીઓ.

ફ્લેવર્સ:

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

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

માન્ય નથી

દહીં

માન્ય: 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:

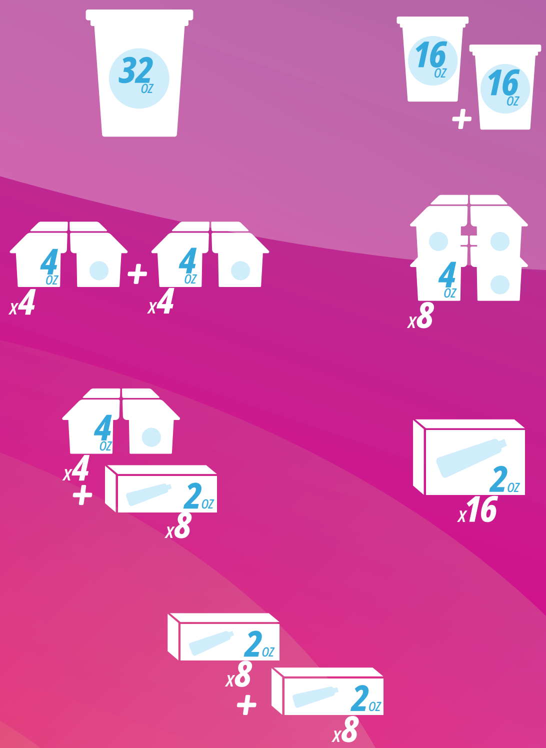
- સાદું
- વેનિલા
- ફ્રેન્ચ વેનીલા
- ફ્રુટ

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

બ્રાન્ડ્સ:

- એક્ટિવિયા
- એક્ટિવિયા પ્રોઆક્ટિવ
- બેસ્ટ ચોઇસ
- બેસ્ટ યેટ
- બ્રાઉન કાઉ
- ચોબાની
- ડેનોન
- ડેનોન લાઇટ એન્ડ ફિટ
- ડેનોનિનો
- ઇશેંશિઅલ એવરીડે
- ફૂડ ક્લબ
- ફૂડ લાયન
- ગુડ એન્ડ ગર્બર
- ગ્રેટ વેલ્યુ
- હેરિસ ટીટર
- ક્રોગર
- લાલા
- લોવ્સ ફૂડ્સ
- માઉન્ટેન હાઇ
- નેચર્સ પ્રોમિસ ઓર્ગેનિક
- ઓઇકોસ
- ઓઇકોસ ટ્રિપલ ઝીરો
- અવર ફેમિલી
- SE ગ્રોસર્સ
- સ્ટોનીફીલ્ડ ઓર્ગેનિક
- ટુ ગુડ
- વોલાબી ઓર્ગેનિક
- યોપ્લેઈટ
- યોપ્લેઈટ કિડ
- યોપ્લેઈટ ગો-ગર્ટ પ્રોટીન
- યોપ્લેઈટ ગો-ગર્ટ સિમ્પલી

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



તમે પસંદ કરેલા ઔંસના કદના આધારે, તમને મળતો સંપૂર્ણ લાભ ઉપયોગમાં લઈ શકાશે નહીં."

બ્રેકફાસ્ટ સિરિયલ્સ

હોટ સિરિયલ્સ

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

*

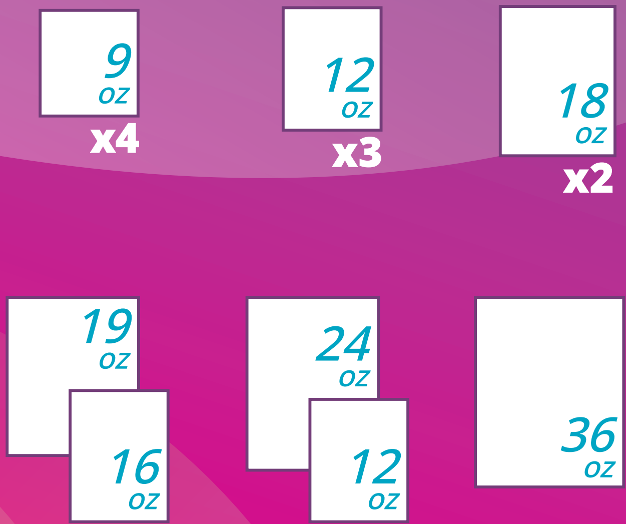
*

ગ્લૂટેન રહિત

અનાજમાં * પ્રથમ ઘટક તરીકે આખું અનાજ લખેલું હોવું જોઈએ

36 oz અનાજને મહત્તમ કરવાની રીતો

માન્ય 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.



શુષ્ક અનાજ

અનાજમાં * પ્રથમ ઘટક તરીકે આખું અનાજ લખેલું હોવું જોઈએ

સામાન્ય મિલ્સ

મલ્ટી-ગ્રેન ચીરીઓસ ગ્લુટેન ફ્રી *

ઓરિજનલ ચીરીઓસ ગ્લુટેન ફ્રી *

ચીરીઓસ વેગી બ્લેન્ડ્સ બ્લુબેરી બનાના *

ચીરીઓસ વેગી બ્લેન્ડ્સ એપલ સ્ટ્રોબેરી*

મેપલ સિનેમન ચીરિયોઝ હાર્ટી નટ મેડલી *

ઓરિજિનલ કિક્સ *

હની કિક્સ *

કોર્ન ચેક્સ ગ્લુટેન ફ્રી*

રાઇસ ચેક્સ ગ્લુટેન ફ્રી *

બ્લુબેરી ચેક્સ ગ્લુટેન ફ્રી*

વ્હીટ ચેક્સ *

સેસેમ સ્ટ્રીટ 123 બેરી નંબર્સ *

સીસમ સ્ટ્રીટ સી તજ માટે છે *

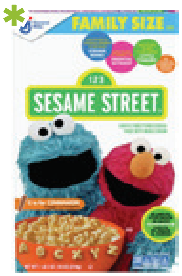
ટોટલ આખા અનાજ ફ્લેક્સ *

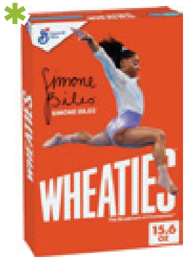
વ્હીટીસ *

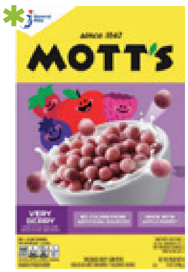
ફાઇબર વન હની ક્લસ્ટર્સ *

મોટ્સ વેરી બેરી*

મોટ્સ એપલ સિનેમન*







પોસ્ટ

બ્રાન ફ્લેક્સ*

ગ્રેટ ગ્રેન્સ બનાના નટ ક્રન્ચ *

ગ્રેટ ગ્રેન્સ ક્રન્ચી પેકન *

ગ્રેટ ગ્રેન્સ રેઝિન્સ, ડેટ્સ એન્ડ પીકાન્સ*

ગ્રેટ ગ્રેન્સ ક્રેનબેરી આલ્મન્ડ ક્રંચ *

ગ્રેટ ગ્રેન્સ રેડ બેરી આલ્મન્ડ ક્રંચ*

ગ્રેપ-નટ્સ *

ગ્રેપ-નટ્સ ફ્લેક્સ *

હની બન્ચીસ ઓફ ઓટ્સ હની રોસ્ટેડ

હની બન્ચીસ ઓફ ઓટ્સ વિથ આલ્મન્ડ્સ

હની બન્ચીસ ઓફ ઓટ્સ વિથ વેનીલા બન્ચીસ

હની બન્ચીસ ઓફ ઓટ્સ વિથ મેપલ એન્ડ પેકન્સ

હની બન્ચીસ ઓફ ઓટ્સ વિથ સિન્નામોન બન્ચીસ

હની બન્ચીસ ઓફ ઓટ્સ વિથ સ્ટ્રોબેરીસ

રેઝિન બ્રાન*

કેલોગ્સ

કેલોગ્સ ફ્રોસ્ટેડ મીની વ્હિટ્સ ઓરીજનલ*

કેલોગ્સ ફ્રોસ્ટેડ મીની વ્હિટ્સ કોકા *

કેલોગ્સ ફ્રોસ્ટેડ મીની વ્હિટ્સ લીટલ બાઈટ્સ ઓરીજનલ *

કેલોગ્સ ફ્રોસ્ટેડ મીની વ્હિટ્સ ગોલ્ડન હની*

કેલોગ્સ ફ્રોસ્ટેડ મીની વ્હિટ્સ પમ્પકિન પાઇ સ્પાઈસ*

કેલોગ્સ ફ્રોસ્ટેડ મીની વ્હિટ્સ લીટલ બાઈટ્સ ચોકલેટ *

કેલોગ્સ ફ્રોસ્ટેડ મીની વ્હિટ્સ બ્લુબેરી મફિન*

કેલોગ્સ ફ્રોસ્ટેડ મીની વ્હિટ્સ સ્ટ્રોબેરી *

કેલોગ્સ એફ ફ્રોસ્ટેડ મીની વ્હિટ્સ સિન્નામોન રોલ*

કેલોગ્સ ઓરિજિનલ સ્પેશિયલ કે

કેલોગ્સ સ્પેશિયલ K પ્રોટીન મલ્ટિગ્રેન*

કેલોગ્સ સ્પેશિયલ K સિનેમન એન્ડ પીકાન

કેલોગ્સ ઓલ-બ્રાન કમ્પ્લીટ વ્હીટ ફ્લેક્સ*

કેલોગ્સ કોર્ન ફ્લેક્સ

કેલોગ્સ રેઝિન બ્રાન*

કાશી

કાશી ઓર્ગેનિક હની ટોસ્ટેડ *

કાશી ઓર્ગેનિક વોર્મ સિન્નામોન *

કાશી ઓર્ગેનિક બ્લુબેરી કલસ્ટર્સ *

કાશી ઓર્ગેનિક કોકો કલસ્ટર્સ*

ગ્રેઇન બેરી

ગ્રેન બેરી ઓરિજિનલ ટોસ્ટેડ ઓટ્સ *

ગ્રેઇન બેરી સિન્નામોન ટોસ્ટેડ ઓટ્સ *

ગ્રેન બેરી મલ્ટી-બ્રાન ફ્લેક્સ *

ગ્રેન બેરી સિનેમન ફ્રોસ્ટેડ શ્રેડેડ વ્હીટ*

માલ્ટ-ઓ-મીલ

માલ્ટ-ઓ-મીલ રેઝિન બ્રાન*

માલ્ટ-ઓ-મીલ સ્ટ્રોબેરી ક્રીમ મિની સ્પૂનર્સ *

માલ્ટ-ઓ-મીલ ફ્રોસ્ટેડ મિની સ્પૂનર્સ **

ક્વેકર

લાઇફ મલ્ટિગ્રેન ઓરિજિનલ *

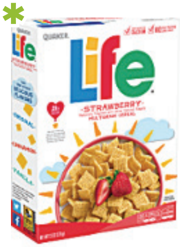
લાઇફ મલ્ટિગ્રેન વેનિલા *

લાઇફ મલ્ટિગ્રેન સ્ટ્રોબેરી *

ક્વેકર ઓટમીલ સ્ક્વેર્સ બ્રાઉન શુગર*

ક્વેકર ઓટમીલ સ્ક્વેર્સ સિનેમન*

ક્વેકર ઓટમીલ સ્ક્વેર્સ હની નટ*



કોઈ પણ બ્રાન્ડ

કોઈપણ બ્રાન્ડ કોર્ન ફ્લેક્સ

કોઈપણ બ્રાન્ડ ફ્રોસ્ટેડ અથવા અનફ્રોસ્ટેડ શ્રેડેડ વ્હિટ*

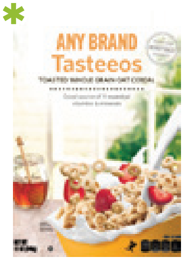
કોઈપણ બ્રાન્ડ ટેસ્ટીઓસ*

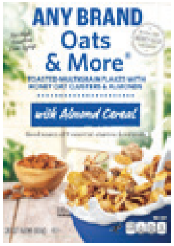
કોઈપણ બ્રાન્ડ ટોસ્ટેડ ઓટ્સ*

કોઈપણ બ્રાન્ડ ઓટ્સ એંડ મોર વિથ આલમન્ડ ઓર હની ક્લસ્ટર

કોઈપણ બ્રાન્ડ બ્રાન ફ્લેક્સ*

કોઈપણ બ્રાન્ડ ઓટ સ્ક્વેર્સ *



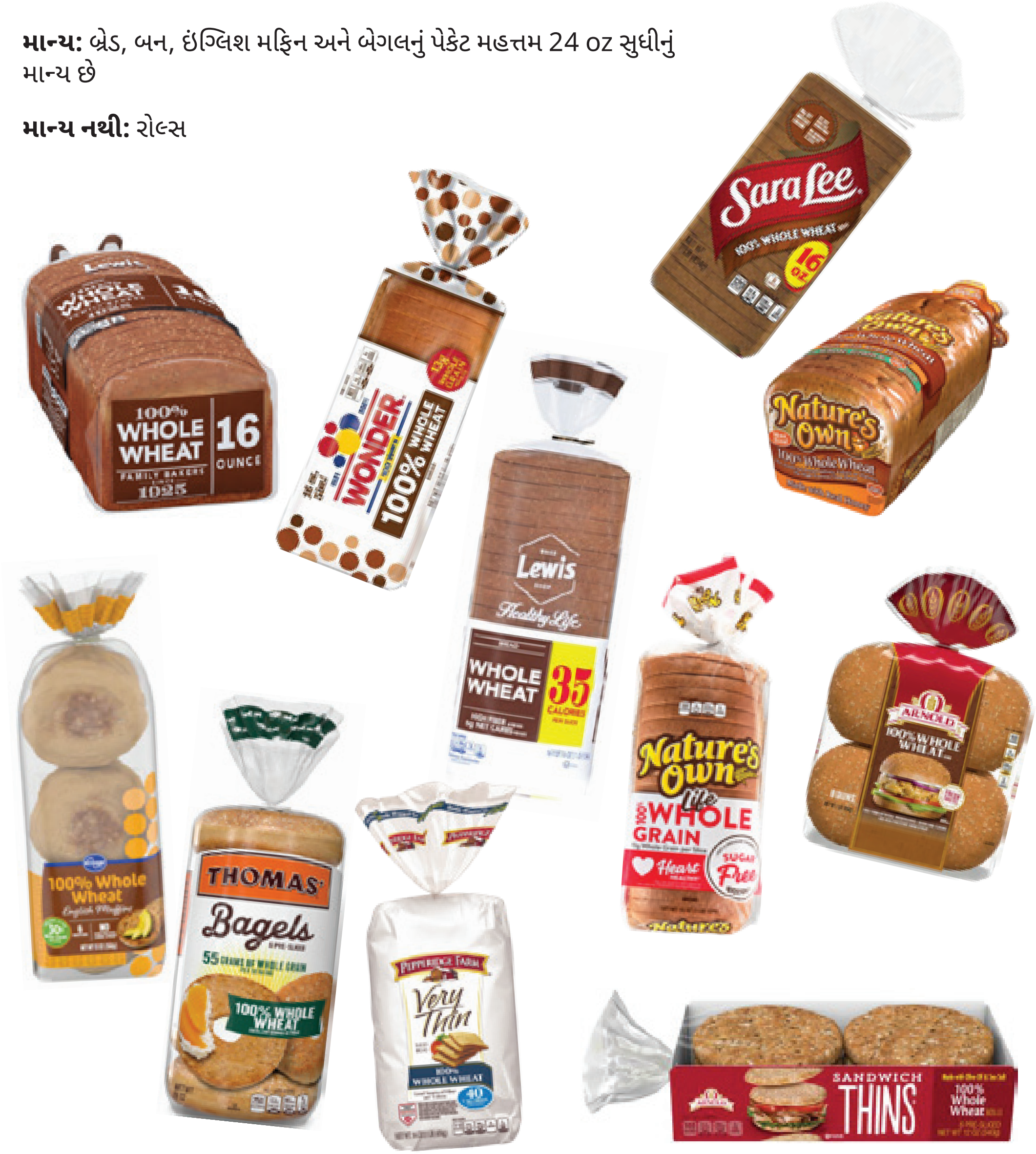


આખા અનાજ

આખા ઘઉંની બ્રેડના ઉત્પાદનો

માન્ય: બ્રેડ, બન, ઇંગ્લિશ મફિન અને બેગલનું પેકેટ મહત્તમ 24 oz સુધીનું માન્ય છે

માન્ય નથી: રોલ્સ



બ્રાન્ડ્સ:

- થોમસ
- પેપેરીજ ફાર્મ
- સારા લી
- નેચર્સ ઓઉન
- વંડર બ્રેડ
- હેલ્થી લાઈફ
- લુઈસ
- આર્નોલ્ડ

- **100% આખા ઘઉંની બ્રેડ અહીંથી:**
  - ઇશેંશિઅલ એવરીડે
  - ફૂડ લાયન
  - IGA
  - ક્રોગર
  - હેરિસ ટીટર
  - અવર ફેમિલી
  - ગ્રિસોમ્સ મિલ
  - હોમ પ્રાઈડ
  - લોવ્સ ફૂડ્સ
  - શોપર્સ વેલ્યુ
  - માર્કેટ પેન્ટ્રી
  - પ્રાઇવેટ સિલેક્શન

ટૉર્ટિલાસ
★ મકાઈ અને આખા ઘઉં

માન્ય: 24 oz સુધીની પૅકેજ સાઇઝ

માન્ય નથી: વ્હાઈટ અથવા ફ્લોર ટોર્ટિલા, ઓર્ગેનિક.

બ્રાન્ડ્સ:

- ***મિશન***
  - 100% હોલ વ્હીટ
  - સ્મોલ ફજીટા
  - સોફ્ટ ટાકો
  - યલો કોર્ન
  - એક્સ્ટ્રા થીન
- ***લા બૅન્ડેરીટા***
  - આખા ઘઉં
  - ફજીટા
  - સોફ્ટ ટાકો
  - કોર્ન ટૉર્ટિલાસ
  - કોર્ન ગ્રાન્ડે
- ***સેલિયા***
  - આખા ઘઉં
  - મકાઈ સફેદ અને પીળી
- ***Mi કાસા હોલ વ્હિટ***
- ***ઓર્ટેગા હોલ વ્હિટ***
- ***લા બુરિટા કોર્ન ટૉર્ટિલાસ***
- ***ડોન પાંચો***
  - આખા ઘઉં
  - સફેદ મકાઈ
- ***ચી-ચીસ***
  - આખા ઘઉં
  - ફજીટા સ્ટાઈલ)
  - વ્હાઇટ કોર્ન ટેકો સ્ટાઇલ
- **નીચે આપેલ બ્રાન્ડની સંપૂર્ણ ઘઉંની ટોર્ટિયા :**
  - ઇશૅશિઅલ એવરીડે
  - ફૂડ લાયન
  - ફૂડ ક્લબ
  - ગ્રેટ વેલ્યુ
  - હાય-ટોપ
  - IGA
  - ક્રોગર
  - લોવ્સ ફૂડ્સ
  - અવર ફેમિલી
  - ટિયો સંતી
  - શોપર્સ વેલ્યુ

આખા ઘઉંના પાસ્તા

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

માન્ય નથી: ઓર્ગેનિક, ફ્લેવર્ડ.

બ્રાન્ડ્સ

- ***બારીલા***
  - આખું અનાજ
- ***હોજસન મિલ***
  - આખા ઘઉં
- ***રોન્ઝોની***
  - હેલ્થી હાર્વેસ્ટ
- **નીચે આપેલ બ્રાન્ડની સંપૂર્ણ ઘઉંની પાસ્તા:**
  - ક્રોગર
- લોવર્સ
- HT ટ્રેડર
- શર્ફાઇન અથવા પિગલી વિગ્લી
- ગ્રેટ વેલ્યુ
- ઇશેંશિઅલ એવરીડે
- અવર ફેમિલી
- ફૂડ લાયન
- ફૂડ ક્લબ

આખા અનાજ

માન્ય: કોઈપણ બ્રાન્ડ, 24 oz પૅકેજ સાઇઝ સુધી

- રેગ્યુલર- કુકિંગ
- ઇન્સ્ટન્ટ
- કવીક
- બોઇલ-ઇન-બેગ
- બ્રાઉન રાઇસ
- વાઇલ્ડ રાઇસ
- રેડ રાઇસ
- ક્વિનોઆ
- ઓટ્સ
- બુલગર

માન્ય નથી: વ્હાઇટ રાઇસ, ઓર્ગેનિક.

100% જ્યુસ

જ્યુસ

માન્ય: 100% જ્યુસના 64 oz ના પ્લાસ્ટિક કંટેનર્સ (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

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

બ્રાન્ડ્સ :

APPLE & EVE

- સફરજન
- નેચરલી ક્રેનબેરી
- ક્રેનબેરી રાસ્પબેરી
- ચેરીઝ એંડ બેરીઝ
- ક્રેનબૅરી દાડમ
- ક્રેનબેરી એપલ
- ક્રેનબેરી ગ્રેપ
- મેંગો સ્ટ્રોબેરી
- ક્રેનબેરી જ્યુસ
- સેસેમ સ્ટ્રીટ (સફરજન, બેરી, પંચ અને સફેદ દ્રાક્ષ)

Campbell's

- ટામેટા
- ઓછા સોડિયમવાળા ટમેટા

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.

- સફરજન
- લાલ દ્રાક્ષ
- સફેદ દ્રાક્ષ
- દ્રાક્ષ
- અનાનસ
- રૂબી રેડ ગ્રેપફ્રૂટ
- શાકભાજી
- ટામેટા
- સફરજન નારંગી અનાનસ
- અનાનસ નારંગી
- ઓછા સોડિયમવાળા શાકભાજી
- એપલ ક્રેનબેરી
- સફરજન દ્રાક્ષ
- એપલ બેરી ચેરી
- એપલ કિવી સ્ટ્રોબેરી
- નારંગી
- એપલ પીચ કેરી
- ક્રેનબૅરી પ્લસ

- અનાનસ

- બધા 100% જ્યુસ

- સફરજન
- સફેદ દ્રાક્ષ
- સફરજન કેરી
- ફ્રુટ પંચ
- પાઇનેપલ પેશન ફ્રૂટ
- સ્ટ્રોબેરી કીવી
- સ્ટ્રોબેરી પીચ

- બધા 100% ક્રેનબેરી બ્લેન્ડ્સ

- એપલ, કોનકોર્ડ ગ્રેપ
- ક્રેનબૅરી
- ક્રેનબૅરી બ્લેકબેરી
- ક્રેનબૅરી
- ચેરી
- ક્રેનબેરી કોનકોર્ડ ગ્રેપ
- ક્રેનબૅરી એલ્ડરબેરી
- ક્રેનબૅરી મેંગો
- ક્રેનબૅરી પાઈનેપલ
- ક્રેનબૅરી દાડમ
- ક્રેનબૅરી
- રાસ્પબેરી
- ક્રેનબૅરી તરબૂચ

- લીલા ઢાંકણ સાથે તમામ 100% જ્યુસ ફ્લેવર

- સફરજન
- સફેદ દ્રાક્ષ
- અનાનસ
- દ્રાક્ષ
- નારંગી
- ગ્રેપફ્રૂટ

- સફરજન

- સફરજન
- સફરજન દ્રાક્ષ

- મૂળ શાકભાજી
- ઓછા સોડિયમવાળા શાકભાજી
- સ્પાઇસી હોટ

- 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

- સફરજન

કોઈ પણ બ્રાન્ડ

- ગ્રેપફ્રૂટ
- પીંક ગ્રેપફ્રૂટ
- નારંગી

સફરજન, દ્રાક્ષ, અનાનાસ, ટામેટા, શાકભાજી અથવા સફેદ દ્રાક્ષના જ્યુસ માટે માન્ય સ્ટોર બ્રાન્ડ્સ:

- બેસ્ટ ચોઇસ
- બેસ્ટ યેટ
- ઇશેંશિઅલ એવરીડે
- ફૂડ લાયન
- ફૂડ કલબ
- ફ્રીડમ્સ ચોઈસ
- ગ્રેટ વેલ્યુ
- હેરિસ ટીટર
- હાયટોપ
- IGA
- ક્રોગર
- માર્કેટ પેન્ટ્રી
- અવર ફેમિલી
- SE ગ્રોસર્સ
- સધર્ન હોમ
- ટીપ્ટન ગ્રોવ

ફળો અને શાકભાજી

સિઝનમાં હવે શું છે?

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

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

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.

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 શાકભાજી નું 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.

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 માન્ય 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 અન્ય વસ્તુઓ સાથે મિશ્રિત ફળો અથવા શાકભાજી, ઉમેરવામાં આવેલ મકાઈની સીરપ, 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

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 ફૂડ્સ અને ફોર્મ્યુલા તમારા નજીકના 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.
- લોન પર આપવામાં આવેલ બ્રેસ્ટ પંપ વેચશો નહીં, કોઈને આપશો નહીં, દાનમાં આપશો નહીં અને ઉપયોગ પછી તે પરત આપવો જરૂરી છે.

છેતરપિંડી અને/અથવા દુરુપયોગના કિસ્સામાં, તમે અને તમારા પરિવાર પર:

- 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.

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.

જે દિવ્યાંગ વ્યક્તિઓને કાર્યક્રમની માહિતી મેળવવા માટે બ્રેઇલ, મોટા અક્ષરો, ઓડિયો ટેપ, અમેરિકન સાઇન લેંગ્વેજ (ASL) અથવા અન્ય વિકલ્પોની જરૂર હોય, તેઓએ રાજ્ય અથવા સ્થાનિક WIC કચેરીનો સંપર્ક કરવો. તેઓ USDA નો સંપર્ક ટેલિકોમ્યુનિકેશન રિલે સેવા (711 – વૉઇસ અને TTY) દ્વારા પણ કરી શકે છે. વધુમાં,કાર્યક્રમની માહિતી અંગ્રેજી સિવાયની અન્ય ભાષાઓમાં પણ ઉપલબ્ધ હોઈ શકે છે.

જો તમે કાર્યક્રમમાં ભેદભાવ અંગે ફરિયાદ નોંધાવવા માંગતા હો, તો USDAનું Program Discrimination Complaint Form (AD-3027) ભરો. આ ફોર્મ ઓનલાઈન અથવા કોઈપણ USDA કચેરીમાં ઉપલબ્ધ છે. અથવા તમે USDAને પત્ર લખીને ફોર્મમાં માંગવામાં આવેલી તમામ માહિતી તેમાં આપીને ફરિયાદ કરી શકો છો. 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.

નોંધો

નોંધો

નોંધો

WIC માટે એપોઇન્ટમેન્ટ , લેવા માટે કૃપા કરીને કૉલ કરો:

1-855-472-3432

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

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

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

Women, Infants & Children
SOUTH CAROLINA

dph.sc.gov/wic

00019-GUJ-CR 07/26