

ਆਪਣੇ WIC ਬਕਾਇਆ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ – ਭੋਜਨ ਦੇ ਔਸ

ਹਰ ਖਰੀਦਾਰੀ ਯਾਤਰਾ 'ਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਉਹੀ ਖਰੀਦੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਸਮਾਪਤੀ ਦੀ ਤਾਰੀਖ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਫਾਇਦੇ ਮਿਲਣ, ਇਸ ਸੌਖੇ ਚਾਰਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।



ਦਹੀਂ

32 oz



32 oz

64 oz



32 oz 32 oz

96 oz



32 oz 32 oz 32 oz



ਪਨੀਰ ਜਾਂ ਟੋਫੂ

16 oz



16 oz

32 oz



16 oz 16 oz

48 oz



16 oz 16 oz 16 oz



ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੀਰੀਅਲ

8 oz



8 oz

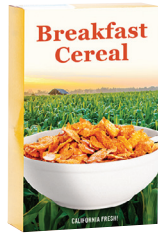
16 oz



16 oz

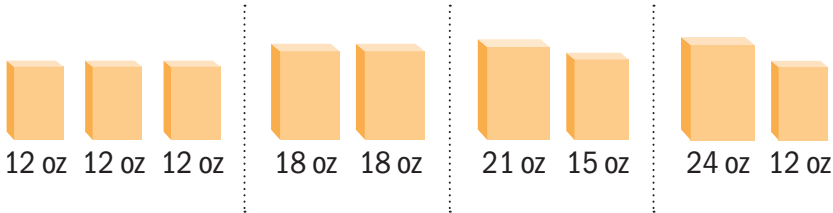


8 oz 8 oz

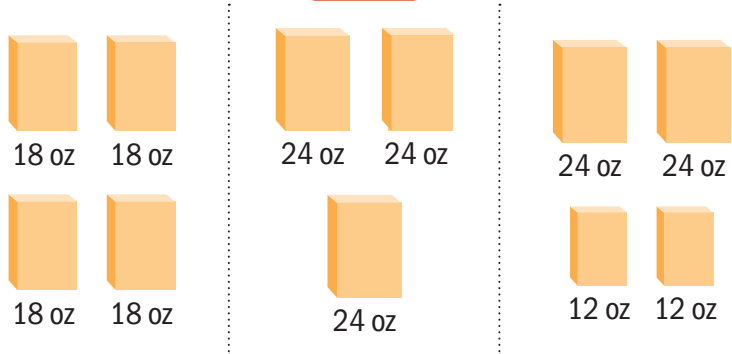


ਬ੍ਰੇਕਫਾਸਟ ਸੀਰੀਅਲ (ਹੇਠਾਂ ਲਿਖਿਆ ਨੋਟ ਵੇਖੋ)

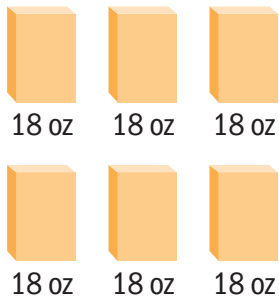
36 oz



72 oz



108 oz

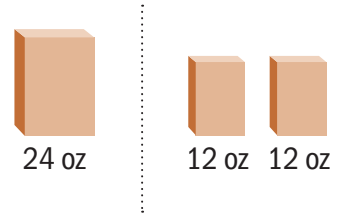


ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਫਾਇਦਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉੱਪਰ ਦਿਖਾਏ ਗਏ ਪੈਕੇਜ ਦੇ ਆਕਾਰਾਂ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਹੋਰ ਸੁਮੇਲਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੁਝ ਬਚੇ ਹੋਏ ਆਸ ਰਹਿ ਜਾਣ ਜਿੰਨਾਂ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।

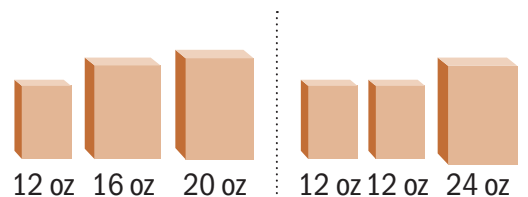
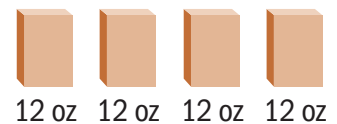
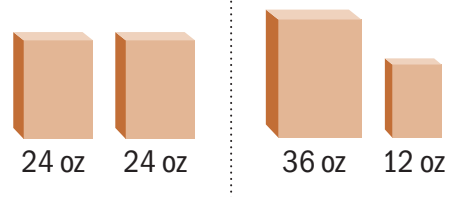
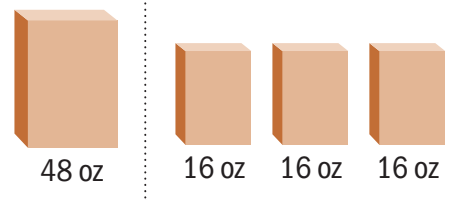


ਸਾਬੂਤ ਅਨਾਜ

24 oz



48 oz





ਜੂਸ

ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਪੈਕੇਜਾਂ ਵਿੱਚ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਲਈ ਵਾਧੂ \$3 ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ ਜੂਸ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਅਗਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ 'ਤੇ WIC ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਭੋਜਨ ਪੈਕੇਜ ਵਿੱਚ ਅਦਲਾ-ਬਦਲੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡਾ WIC ਬਕਾਇਆ ਭੋਜਨ ਜੂਸ ਦੀ ਕੁੱਲ ਮਾਤਰਾ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪੀਣ ਲਈ ਤਿਆਰ (RTD) ਲਈ, ਇਹ ਮਾਤਰਾ ਡੱਬੇ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਘੋਲ (C) ਲਈ, ਮਾਤਰਾ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਣੇ ਔਸ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

$$\begin{array}{c} \text{C} \\ 16 \text{ oz} \end{array} + \begin{array}{c} \text{ਪਾਣੀ ਦੇ 3 ਡੱਬੇ} \end{array} = 64 \text{ oz}$$

$$\begin{array}{c} \text{C} \\ 12 \text{ oz} \end{array} + \begin{array}{c} \text{ਪਾਣੀ ਦੇ 3 ਡੱਬੇ} \end{array} = 48 \text{ oz}$$

64 oz



64 oz



16 oz

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ 12 oz ਜਾਂ 11.5 oz ਘੋਲ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਜੂਸ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇਗਾ।



64 oz



64 oz

128 oz



16 oz



16 oz



64 oz



16 oz

192 oz



64 oz



64 oz



64 oz



16 oz



16 oz



16 oz



12 oz



12 oz



12 oz



12 oz





ਲੈਕਟੋਜ਼-ਮੁਕਤ ਦੁੱਧ



ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਲੈਕਟੋਜ਼-ਮੁਕਤ ਦੁੱਧ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ WIC ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅਗਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ 'ਤੇ ਦੱਸੋ।

ਲੈਕਟੋਜ਼-ਮੁਕਤ ਦੁੱਧ ਅੱਧਾ ਗੈਲਨ, .75 ਗੈਲਨ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਗੈਲਨ ਦੇ ਡੱਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ .75 ਗੈਲਨ ਵਾਲੇ ਡੱਬੇ ਚੁਣਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਪੂਰੀ ਮਾਤਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖਰੀਦੋ।

ਉਦਾਹਰਨ:

WIC ਬਕਾਇਆ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਲੈਕਟੋਜ਼-ਮੁਕਤ ਦੁੱਧ ਦੇ 3 ਗੈਲਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

3 GAL



1 gal



1 gal



1 gal



1 gal



1 gal



.5 gal



.5 gal



1 gal



.5 gal



.75 gal



.75 gal



.75 gal



.75 gal



.75 gal



.75 gal



ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ,
MyFamily.WIC.ca.gov 'ਤੇ ਜਾਓ,
California WIC ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਗਾਈਡ
ਦੇਖੋ, ਜਾਂ ਆਪਣੀ California WIC App
ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।