

ਪੌਧਿਆਂ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਦੁੱਧ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੌਧਿਆਂ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਦੁੱਧ
ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਅਗਲੀ
ਮੁਲਾਕਾਤ 'ਤੇ WIC ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।



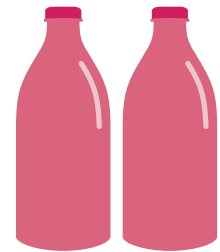
ਪੂਰੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪੌਧਿਆਂ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਦੁੱਧ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, **32 oz, 48 oz ਜਾਂ 64 oz** ਦੇ ਕੰਟੇਨਰ
ਖਰੀਦੋ। ਤੁਸੀਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਆਕਾਰ ਦੇ ਕੰਟੇਨਰ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਕੁਆਰਟ = 32 oz = .25 GAL



ਅੱਧਾ ਗੈਲਨ = 64 oz = .5 GAL



ਦੋ 48 oz = .75 GAL



California Department of Public Health, California WIC program

ਇਹ ਸੰਸਥਾ ਇੱਕ ਬਰਾਬਰ ਦੇ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸੰਸਥਾ ਹੈ।

1-800-852-5770 | MyFamily.WIC.ca.gov

(Punjabi) 02/26



- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ 48 oz ਦੇ ਕੰਟੇਨਰ ਚੁਣਦੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖਰੀਦੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਦਾ ਪੂਰਾ ਲਾਭ ਲੈ ਸਕੋ।
- ਤੁਹਾਡੇ WIC ਫੂਡ ਬੈਲੈਂਸ ਵਿੱਚ, **GAL = ਗੈਲਨ**।