



# ਤੁਹਾਡਾ WIC ਖਾਣਾ



ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੋਣਾਂ ਦੀ  
ਵੱਖ-ਵੱਖਤਾ



# ਗਰਭਵਤੀ



ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਖਾਣਾ, ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

**ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਦਾਹਰਨ:**

16	OZ	ਪਨੀਰ
1	DOZ	ਅੰਡੇ
36	OZ	ਬ੍ਰੇਕਫਾਸਟ ਸੀਰਿਅਲ
1	CTR	ਮੂੰਗਫਲੀ ਦਾ ਮੱਖਣ ਜਾਂ ਸੁੱਕੀਆਂ ਦਾਲਾਂ ਜਾਂ ਡੱਬਾਬੰਦ ਦਾਲਾਂ (4 ਡੱਬੇ)
1	CTR	ਸੁੱਕੀਆਂ ਦਾਲਾਂ
10	OZ	ਡੱਬਾਬੰਦ ਮੱਛੀ
48	OZ	ਪੂਰੇ ਅਨਾਜ
51*	\$\$\$	ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ
32	OZ	ਦਹੀਂ (ਲੋ-ਫੈਟ ਜਾਂ ਨਾਨ-ਫੈਟ)
4.5	GAL	ਦੁੱਧ (1% ਲੋ-ਫੈਟ ਜਾਂ ਨਾਨ-ਫੈਟ)

**WIC ਫੂਡਸ ਦੀ ਮਾਪਕ ਇਕਾਈਆਂ:**

**\$\$\$**

ਨਕਦ ਮੁੱਲ ਲਾਭ

**CTR**

ਕੰਟੇਨਰ

**DOZ**

ਦਰਜਨ

**GAL**

ਗੈਲਨ

**OZ**

ਔਂਸ



\* ਡਾਲਰ ਰਾਸ਼ੀਆਂ ਬਦਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਮੌਜੂਦਾ ਰਾਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰਨ ਲਈ [MyFamily.WIC.ca.gov](http://MyFamily.WIC.ca.gov) 'ਤੇ ਜਾਓ। ਜੇਕਰ ਜੁਸ ਚੁਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ CVB ਦੀ ਰਕਮ ਨੂੰ \$3.00 ਤੋਂ ਘਟਾ ਦਿਓ।

# ਬੱਚੇ



ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ 1ਲੇ ਜਨਮਦਿਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 5ਵੇਂ ਜਨਮਦਿਨ ਤੱਕ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਸਬੰਧੀ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

**ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਦਾਹਰਨ:**

## ਬੱਚੇ (12-23 ਮਹੀਨੇ)

- 16 OZ ਪਨੀਰ
- 1 DOZ ਅੰਡੇ
- 36 OZ ਬ੍ਰੇਕਫਾਸਟ ਸੀਰਿਅਲ
- 1 CTR ਮੂੰਗਫਲੀ ਦਾ ਮੱਖਣ ਜਾਂ ਸੁੱਕੀਆਂ ਦਾਲਾਂ ਜਾਂ ਡੱਬਾਬੰਦ ਦਾਲਾਂ (4 ਡੱਬੇ)
- 6 OZ ਡੱਬਾਬੰਦ ਮੱਛੀ
- 24 OZ ਪੂਰੇ ਅਨਾਜ
- 29\* \$\$\$ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ
- 32 OZ ਦਹੀਂ (ਪੂਰਾ ਜਾਂ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ)
- 3 GAL ਦੁੱਧ (ਪੂਰਾ)

## ਬੱਚੇ (2ਜੇ ਤੋਂ 5ਵੇਂ ਜਨਮਦਿਨ ਤੱਕ)

- 16 OZ ਪਨੀਰ
- 1 DOZ ਅੰਡੇ
- 36 OZ ਬ੍ਰੇਕਫਾਸਟ ਸੀਰਿਅਲ
- 1 CTR ਮੂੰਗਫਲੀ ਦਾ ਮੱਖਣ ਜਾਂ ਸੁੱਕੀਆਂ ਦਾਲਾਂ ਜਾਂ ਡੱਬਾਬੰਦ ਦਾਲਾਂ (4 ਡੱਬੇ)
- 6 OZ ਡੱਬਾਬੰਦ ਮੱਛੀ
- 24 OZ ਪੂਰੇ ਅਨਾਜ
- 29\* \$\$\$ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ
- 32 OZ ਦਹੀਂ (ਲੋ-ਫੈਟ ਜਾਂ ਨਾਨ-ਫੈਟ)
- 3 GAL ਦੁੱਧ (1% ਲੋ-ਫੈਟ ਜਾਂ ਨਾਨ-ਫੈਟ)

**WIC ਫੂਡਸ ਦੀ ਮਾਪਕ ਇਕਾਈਆਂ:**

**\$\$\$**  
ਨਕਦ ਮੁੱਲ ਲਾਭ

**CTR**  
ਕੰਟੇਨਰ

**DOZ**  
ਦਰਜਨ

**GAL**  
ਗੈਲਨ

**OZ**  
ਔਂਸ



\* ਡਾਲਰ ਰਾਸ਼ੀਆਂ ਬਦਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਮੌਜੂਦਾ ਰਾਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰਨ ਲਈ [MyFamily.WIC.ca.gov](http://MyFamily.WIC.ca.gov) 'ਤੇ ਜਾਓ। ਜੇਕਰ ਜੁਸ ਚੁਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ CVB ਦੀ ਰਕਮ ਨੂੰ \$3.00 ਤੋਂ ਘਟਾ ਦਿਓ।

# ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ



## ਮਾਂ:

ਤੁਸੀਂ 1 ਸਾਲ ਤੱਕ ਖਾਣਾ, ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੋ।

## ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਦਾਹਰਨ:

32	OZ	ਪਨੀਰ
2	DOZ	ਅੰਡੇ
36	OZ	ਬ੍ਰੇਕਫਾਸਟ ਸੀਰਿਅਲ
1	CTR	ਮੁੰਗਫਲੀ ਦਾ ਮੱਖਣ ਜਾਂ ਸੁੱਕੀਆਂ ਦਾਲਾਂ ਜਾਂ ਡੱਬਾਬੰਦ ਦਾਲਾਂ (4 ਡੱਬੇ)
1	CTR	ਸੁੱਕੀ ਰਾਜਮਾ
20	OZ	ਡੱਬਾਬੰਦ ਮੱਛੀ
48	OZ	ਪੂਰੇ ਅਨਾਜ
55*	\$\$\$	ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ
64	OZ	ਦਹੀਂ (ਲੋ-ਫੈਟ ਜਾਂ ਨਾਨ-ਫੈਟ)
4	GAL	ਦੁੱਧ (1% ਲੋ-ਫੈਟ ਜਾਂ ਨਾਨ-ਫੈਟ)

## WIC ਫੂਡਸ ਦੀ ਮਾਪਕ ਇਕਾਈਆਂ:

\$\$\$	ਨਕਦ ਮੁੱਲ ਲਾਭ
CTR	ਕੰਟੇਨਰ
DOZ	ਦਰਜਨ
GAL	ਗੈਲਨ
OZ	ਔਂਸ



## ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚਾ:

### ਜਨਮ ਤੋਂ 11 ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ

#### 6 ਮਹੀਨੇ 'ਤੇ

16	OZ	ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਅਨਾਜ
32	CTR	ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ
16	CTR	ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਮੀਟ

#### ਜਾਂ

16	OZ	ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਅਨਾਜ
16	CTR	ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ
11*	\$\$\$	ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ
16	CTR	ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਮੀਟ

#### ਜਾਂ

16	OZ	ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਅਨਾਜ
22*	\$\$\$	ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ
16	CTR	ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਮੀਟ

## ਤੁਸੀਂ ਚੁਣੋ!

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਉਸਦੇ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਜਾਂ ਅੱਧੇ ਕੰਟੇਨਰ ਤਾਜ਼ੇ, ਜਮੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਡੱਬਾਬੰਦ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ।

\* ਡਾਲਰ ਰਾਸ਼ੀਆਂ ਬਦਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਮੌਜੂਦਾ ਰਾਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰਨ ਲਈ [MyFamily.WIC.ca.gov](http://MyFamily.WIC.ca.gov) 'ਤੇ ਜਾਓ। ਜੇਕਰ ਜੁਸ ਚੁਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ CVB ਦੀ ਰਕਮ ਨੂੰ \$3.00 ਤੋਂ ਘਟਾ ਦਿਓ।

# ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ



## ਮਾਂ:

ਤੁਸੀਂ 1 ਸਾਲ ਤੱਕ ਖਾਣਾ, ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੋ।

## ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਦਾਹਰਨ:

- 16 **OZ** ਪਨੀਰ
- 1 **DOZ** ਅੰਡੇ
- 36 **OZ** ਬ੍ਰੇਕਫਾਸਟ ਸੀਰਿਅਲ
- 1 **CTR** ਮੂੰਗਫਲੀ ਦਾ ਮੱਖਣ ਜਾਂ ਸੁੱਕੀਆਂ ਦਾਲਾਂ ਜਾਂ ਡੱਬਾਬੰਦ ਦਾਲਾਂ (4 ਡੱਬੇ)
- 1 **CTR** ਸੁੱਕੀਆਂ ਦਾਲਾਂ
- 15 **OZ** ਡੱਬਾਬੰਦ ਮੱਛੀ
- 48 **OZ** ਪੂਰੇ ਅਨਾਜ
- 55\* **\$\$\$** ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ
- 32 **OZ** ਦਹੀਂ (ਲੋ-ਫੈਟ ਜਾਂ ਨਾਨ-ਫੈਟ)
- 4.5 **GAL** ਦੁੱਧ (1% ਲੋ-ਫੈਟ ਜਾਂ ਨਾਨ-ਫੈਟ)

## WIC ਫੂਡਸ ਦੀ ਮਾਪਕ ਇਕਾਈਆਂ:

- \$\$\$** ਨਕਦ ਮੁੱਲ ਲਾਭ
- CTR** ਕੰਟੇਨਰ
- DOZ** ਦਰਜਨ
- GAL** ਗੈਲਨ
- OZ** ਔਂਸ



## ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚਾ:

### ਜਨਮ ਤੋਂ 11 ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ

#### ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ

ਕੁਝ ਫਾਰਮੂਲਾ (ਮਾਤਰਾ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ)

- ਜਨਮ ਤੋਂ 3 ਮਹੀਨੇ: 1-4 ਡੱਬੇ (ਪਾਊਂਡਰ)
- 4-5 ਮਹੀਨੇ: 1-5 ਡੱਬੇ (ਪਾਊਂਡਰ)
- 6-11 ਮਹੀਨੇ: 1-4 ਡੱਬੇ (ਪਾਊਂਡਰ)

### 6 ਮਹੀਨੇ 'ਤੇ

- 8 **OZ** ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਅਨਾਜ
- 32 **CTR** ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ

### ਜਾਂ

- 8 **OZ** ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਅਨਾਜ
- 16 **CTR** ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ
- 11\* **\$\$\$** ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ

### ਜਾਂ

- 8 **OZ** ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਅਨਾਜ
- 22\* **\$\$\$** ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ

## ਤੁਸੀਂ ਚੁਣੋ!

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਉਸਦੇ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਜਾਂ ਅੱਧੇ ਕੰਟੇਨਰ ਤਾਜ਼ੇ, ਜਮੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਡੱਬਾਬੰਦ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ।

\* ਡਾਲਰ ਰਾਸ਼ੀਆਂ ਬਦਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਮੌਜੂਦਾ ਰਾਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰਨ ਲਈ [MyFamily.WIC.ca.gov](http://MyFamily.WIC.ca.gov) 'ਤੇ ਜਾਓ। ਜੇਕਰ ਸ਼ੁਸ ਚੁਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ CVB ਦੀ ਰਕਮ ਨੂੰ \$3.00 ਤੋਂ ਘਟਾ ਦਿਓ।

# ਕੁਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ



## ਮਾਂ:

ਤੁਸੀਂ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਭੋਜਨ, ਅਤੇ 1 ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਦਾਹਰਨ:

- 16 OZ ਪਨੀਰ
- 1 DOZ ਅੰਡੇ
- 36 OZ ਬ੍ਰੇਕਫਾਸਟ ਸੀਰਿਅਲ
- 1 CTR ਮੂੰਗਫਲੀ ਦਾ ਮੱਖਣ ਜਾਂ ਸੁੱਕੀਆਂ ਦਾਲਾਂ ਜਾਂ ਡੱਬਾਬੰਦ ਦਾਲਾਂ (4 ਡੱਬੇ)
- 10 OZ ਡੱਬਾਬੰਦ ਮੱਛੀ
- 48 OZ ਪੂਰੇ ਅਨਾਜ
- 51\* \$\$\$ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ
- 32 OZ ਦਹੀਂ (ਲੋ-ਫੈਟ ਜਾਂ ਨਾਨ-ਫੈਟ)
- 3 GAL ਦੂਧ (1% ਲੋ-ਫੈਟ ਜਾਂ ਨਾਨ-ਫੈਟ)

## WIC ਫੂਡਸ ਦੀ ਮਾਪਕ ਇਕਾਈਆਂ:

- \$\$\$ ਨਕਦ ਮੁੱਲ ਲਾਭ
- CTR ਕੰਟੇਨਰ
- DOZ ਦਰਜਨ
- GAL ਗੈਲਨ
- OZ ਔਂਸ



## ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚਾ:

### ਜਨਮ ਤੋਂ 11 ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ

#### ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ

ਕੁਝ ਫਾਰਮੂਲਾ (ਮਾਤਰਾ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ)

ਜਨਮ ਤੋਂ 3 ਮਹੀਨੇ: 5-9 ਡੱਬੇ (ਪਾਊਡਰ)

4-5 ਮਹੀਨੇ: 6-10 ਡੱਬੇ (ਪਾਊਡਰ)

6-11 ਮਹੀਨੇ: 5-7 ਡੱਬੇ (ਪਾਊਡਰ)

### 6 ਮਹੀਨੇ 'ਤੇ

- 8 OZ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਅਨਾਜ
- 32 CTR ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ

#### ਜਾਂ

- 8 OZ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਅਨਾਜ
- 16 CTR ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ
- 11\* \$\$\$ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ

#### ਜਾਂ

- 8 OZ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਅਨਾਜ
- 22\* \$\$\$ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ

## ਤੁਸੀਂ ਚੁਣੋ!

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਉਸਦੇ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਜਾਂ ਅੱਧੇ ਕੰਟੇਨਰ ਤਾਜ਼ੇ, ਜਮੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਡੱਬਾਬੰਦ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ।

\* ਡਾਲਰ ਰਾਸ਼ੀਆਂ ਬਦਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਮੌਜੂਦਾ ਰਾਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰਨ ਲਈ [MyFamily.WIC.ca.gov](http://MyFamily.WIC.ca.gov) 'ਤੇ ਜਾਓ। ਜੇਕਰ ਜੁਸ ਚੁਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ CVB ਦੀ ਰਕਮ ਨੂੰ \$3.00 ਤੋਂ ਘਟਾ ਦਿਓ।

# ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਬਿਲਕੁੱਲ ਨਹੀਂ ਪਿਲਾਉਣਾ



## ਮਾਂ:

ਤੁਸੀਂ 6 ਮਹੀਨੇ ਲਈ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

**ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਦਾਹਰਨ:**

- 16 OZ ਪਨੀਰ
- 1 DOZ ਅੰਡੇ
- 36 OZ ਬ੍ਰੇਕਫਾਸਟ ਸੀਰਿਅਲ
- 1 CTR ਮੂੰਗਫਲੀ ਦਾ ਮੱਖਣ ਜਾਂ ਸੁੱਕੀਆਂ ਦਾਲਾਂ ਜਾਂ ਡੱਬਾਬੰਦ ਦਾਲਾਂ (4 ਡੱਬੇ)
- 10 OZ ਡੱਬਾਬੰਦ ਮੱਛੀ
- 48 OZ ਪੂਰੇ ਅਨਾਜ
- 51\* \$\$\$ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ
- 32 OZ ਦਹੀਂ (ਲੋ-ਫੈਟ ਜਾਂ ਨਾਨ-ਫੈਟ)
- 3 GAL ਦੁੱਧ (1% ਲੋ-ਫੈਟ ਜਾਂ ਨਾਨ-ਫੈਟ)

## WIC ਫੂਡਸ ਦੀ ਮਾਪਕ ਇਕਾਈਆਂ:

- \$\$\$ ਨਕਦ ਮੁੱਲ ਲਾਭ
- CTR ਕੰਟੇਨਰ
- DOZ ਦਰਜਨ
- GAL ਗੈਲਨ
- OZ ਔਂਸ



## ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚਾ:

### ਜਨਮ ਤੋਂ 11 ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ

ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜਨਮ ਤੋਂ 3 ਮਹੀਨੇ: 9 ਡੱਬੇ (ਪਾਊਡਰ)

4-5 ਮਹੀਨੇ: 10 ਡੱਬੇ (ਪਾਊਡਰ)

6-11 ਮਹੀਨੇ: 7 ਡੱਬੇ (ਪਾਊਡਰ)

### 6 ਮਹੀਨੇ 'ਤੇ

- 8 OZ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਅਨਾਜ
- 32 CTR ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ

#### ਜਾਂ

- 8 OZ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਅਨਾਜ
- 16 CTR ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ
- 11\* \$\$\$ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ

#### ਜਾਂ

- 8 OZ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਅਨਾਜ
- 22\* \$\$\$ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ

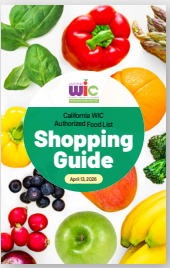
### ਤੁਸੀਂ ਚੁਣੋ!

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਉਸਦੇ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਜਾਂ ਅੱਧੇ ਕੰਟੇਨਰ ਤਾਜ਼ੇ, ਜਮੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਡੱਬਾਬੰਦ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ।

\* ਡਾਲਰ ਰਾਸ਼ੀਆਂ ਬਦਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਮੌਜੂਦਾ ਰਾਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰਨ ਲਈ [MyFamily.WIC.ca.gov](http://MyFamily.WIC.ca.gov) 'ਤੇ ਜਾਓ। ਜੇਕਰ ਜੁਸ ਚੁਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ CVB ਦੀ ਰਕਮ ਨੂੰ \$3.00 ਤੋਂ ਘਟਾ ਦਿਓ।

# ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੁਝ ਖਾਣੇ ਨਹੀਂ ਖਾ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਹੋਰ WIC ਫੂਡਸ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਚੋਣਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।

WIC ਇੱਕ ਪੂਰਕ ਖੁਰਾਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ,  
ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ  
ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਸਾਰੀ ਖੁਰਾਕ ਜਾਂ ਫਾਰਮੂਲਾ  
ਮੁਹੱਈਆ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।



ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ,  
**California WIC  
Shopping Guide**  
ਵੇਖੋ।



**ਆਪਣੀ California WIC  
App ਨੂੰ ਇਸ ਲਈ ਵਰਤੋ:**

- ਆਪਣੀ WIC ਫੂਡਸ ਦਾ  
ਬੈਲੈਂਸ ਵੇਖਣਾ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖਰੀਦਦਾਰੀ  
ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ WIC  
ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਖਾਣੇ ਲੱਭਣ  
ਲਈ ਖਾਣੇ ਸਕੈਨ ਕਰਨਾ।



**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](http://MyFamily.WIC.ca.gov)**

(Punjabi) Rev 01/26