

## بچے اور دودھ پلاتی ماں کیلئے ڈبلیو آئی سی (WIC Foods) غذائیں\*

آپکے طبیب کے مشوروں کے مطابق ڈبلیو آئی سی کی غذائیں آجکل کی غذائی ضروریات پوری کرنے کے لئے آپکی اور آپکے شیر خوار بچے کی مدر کرتی ہیں۔ چہ ماہ کی عمر میں آپکا بچہ شیر خوار بچوں کی خوراک پھل، سبزیوں اور سیریل لے سکتا ہے۔

### آپکی نئی ڈبلیو آئی سی غذائیں

زیادہ وراثتی پیش کرتی ہیں



ان میں چکنائی کم اور فائبر زیادہ ہیں



غذائی اصولوں، مائی پیرامڈ (My Pyramid) اور شیر خوار بچوں کی خوراک کیلئے سفارشات پر عمل کرتی ہیں۔



آپکو صحت مند وزن برقرار رکھنے میں مدد دیتی ہیں



پروٹین	دودھ کی مصنوعات	پھل اور سبزیوں	اناج
ماں کیلئے - خشک یا ڈبوں میں بند پھلیاں یا مٹر - انڈے - مونگ پھلی کا مکھن	ماں کیلئے - دودھ - دودھ اور سویا سے بنی دوسری غذا	ماں کیلئے - 8 ڈالر پھل اور سبزیوں کیلئے - وٹامن سی سے بھرا رس	ماں کیلئے - آئرن/لوہے سے بھرپور سیریل - سالم گندم کی روٹی اور دوسرے سالم اناج کے غذا
	بچے کیلئے - ماں کا دودھ - شیر خوار بچوں کیلئے فارمولا	بچے کیلئے - بچوں کی پھل اور سبزیوں	بچے کیلئے - آئرن/لوہے سے بھرپور سیریل

## اپنے بڑھتے ہوئے بچے کی دیکھ بھال اور اس سے پیار کرنے کے دوران اپنے آپکو مضبوط رکھیے کیلئے ڈبلیو آئی سی (WIC Foods) غذائیں کھائیے!

وفاقی قانون اور امریکی محکمہ زراعت کی پالیسی کے مطابق اس ادارہ کو نسل، رنگ قوم، جنس، عمر، یا معذوری کی بنیاد پر امتیاز کرنے کی ممانعت ہے۔ امتیازی سلوک کی شکایت دائر کرنے کیلئے یو ایس ڈی اے، ڈائریکٹر، شہری حقوق کے آفس (USDA, Director, Office of Civil Rights, ) کو لکھنیے یا 3272-795-800 (800) یا (202)720-6382 (TTY) پر کال کیجیے۔ یو ایس ڈی اے (USDA) ایک مبنی بہ مساوات مہیا کرنے والا اور نوکری فراہم کرنے والا ادارہ ہے۔