

# 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 مدد کرتی ہیں۔ چھ ماہ کی عمر میں آپکا بچہ شیر خوار بچوں کی خوراک پھل، سبزیاں 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 پرامڈ (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 سبزیاں	اناج
<p>ماں کیلئے</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- خشک یا ڈبوں میں بند پھلیاں یا مٹر</li> <li>- انڈے</li> <li>- مونگ پھلی کا مکھن</li> <li>- ڈبوں میں بند مچھلی</li> </ul> <p>بچے کیلئے</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- بچوں کیلئے خاص گوشت</li> </ul>	<p>ماں کیلئے</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- دودھ</li> <li>- دودھ اور سویا سے بنی دوسری غذا</li> </ul> <p>بچے کیلئے</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ماں کا دودھ</li> </ul>	<p>ماں کیلئے</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10 ڈالر پھل اور سبزیوں کیلئے</li> <li>- وٹامن سی سے بھرا رس</li> </ul> <p>بچے کیلئے</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- بچوں کی پھل اور سبزیاں</li> </ul>	<p>ماں کیلئے</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- آئرن/لوہے سے بھرپور سیریل</li> <li>- سالم گندم کی روٹی</li> <li>- اور دوسرے سالم اناج کے غذا</li> </ul> <p>بچے کیلئے</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- آئرن/لوہے سے بھرپور سیریل</li> </ul>

## 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 لکھیے یا 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410 کو لکھیے یا 795-3272 (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۔

\*no formula

\*بغیر فارمولا