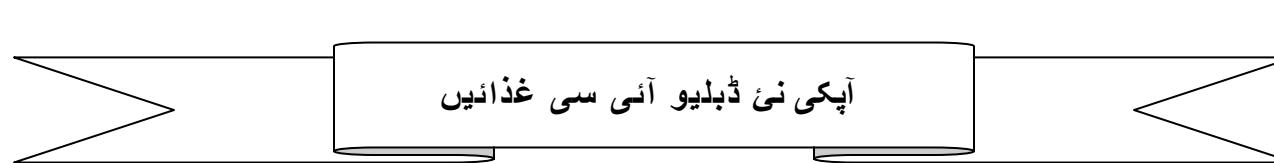


## حمل کے دوران ڈبلیو آئی سی (WIC Foods) غذائیں

آپکے طبیب کے مشوروں کے مطابق ڈبلیو آئی سی کی غذائیں آجکل کی غذائی ضروریات پوری کرنے کے لئے حمل کے دوران آپکے بچے کی مدد کرتی ہیں۔



- زیادہ و رائٹی پیش کرتی ہیں ♥ ان میں چکنائی کم اور فائبر زیادہ ہیں ♥
- غذائی اصولوں مائی پر ایمڈ (My Pyramid) پر عمل کرتی ہی! ♥ آپکے بچے کی صحت مند نشوونما میں مدد دیتی ہیں ♥



پروٹین	دودھ کی مصنوعات	پھل اور سبزیاں	اناج
<ul style="list-style-type: none"> <li>- انڈے</li> <li>- خشک یا ڈبوں میں بند پھلیاں یا مٹر</li> <li>- مونگ پھلی کا مکھن</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- دودھ</li> <li>- دودھ اور سویا سے بنی دوسری غذا</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- وٹامن سی سے بھرا رس</li> <li>- 8 ڈالر کے کیش واچر پھل اور سبزیوں کیلیے</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- آئرن/لوبے سے بھرپور سیریل</li> <li>- سالم گندم کی روٹی</li> <li>- دوسرے سالم اناج کے غذا</li> </ul>

## اپنی صحت اور اپنے بڑھتے ہوئے بچے کی صحت کیلیے 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 کیلیے یو ایس ڈی اے، ڈاریکٹر، شہری حقوق کے آفس (USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410 -795-3272 (202) پر کال کیجیئے۔ یو ایس ڈی اے (USDA) ایک مبنی ہے مساوات مہیا کرنے والا اور نوکری فراہم کرنے والا ادارہ ہے۔"