

## 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 مدر کرتی ہیں۔

### 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) پر عمل کرتی ہی!



آپکے بچے کی صحت مند نشوونما میں مدد دیتی ہیں



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

### اپنی صحت اور اپنے بڑھتے ہوئے بچے کی صحت 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, ) کو لکھیے یا 795-3272 (Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410) پر کال کیجیے۔ - یو ایس ڈی اے (USDA) ایک مبنی بہ مساوات مہیا کرنے والا اور نوکری فراہم کرنے والا ادارہ ہے۔" (800) یا (202)720-6382 (TTY) پر کال کیجیے۔