

વિશે તમામ

New Jersey **wic**

તમારા સ્થાનિક WIC ઓફિસનો સંપર્ક કરો:

વધુ જાણો: <http://nj.gov/health/fhs/wic> or call: 1-800-328-3838

WIC માટે પાત્ર કોણ છે?

- ◆ સગર્ભા સ્ત્રીઓ
- ◆ 12 મહિના સુધીના શિશુઓને સ્તનપાન કરાવતી માતાઓ
- ◆ 6 મહિના સુધીના શિશુઓની માતાઓ
- ◆ 5 વર્ષ સુધીના શિશુ અને બાળકો (ન્યુ જર્સીમાં રહેતા હોવા જોઈએ અને આવકની માર્ગદર્શિકાને પૂર્ણ કરવી જોઈએ)

WIC ના ફાયદા શું છે?

- ◆ તંદુરસ્ત ખોરાક મળશે
- ◆ પોષણ વિષે જાણકારી
- ◆ સ્તનપાન વિષે માર્ગદર્શન
- ◆ કોમ્યુનિટી સપોર્ટ માટે રેફરલ્સ

માસિક ફૂડ પેકેજમાં શું છે?

દરેક ભાગ લેનારને દર મહિને \$60.00 મૂલ્ય સુધીનો તંદુરસ્ત WIC ખોરાક મળે છે. વિકલ્પોમાં સમાવેશ થાય છે:



❖ અનાજ

ઘઉંની બ્રેડ
બ્રાઉન રાઈસ
ઘઉંના પાસ્તા
ઘઉં/મકાઈના ટોર્ટિલાસ
અનાજ વાળી નાસ્તો

❖ પ્રોટીન

ઇંડા
પીનટ બટર
સુકા અને કેનમાં પેક બીન્સ
ટોફુ

❖ શાકભાજી/ફળો

તાજા
ફ્રોઝન
કેનમાં પેક
જ્યુસ

❖ ડેરી

દૂધ
સોયા મિલ્ક
ચીઝ
દહીં

❖ શિશુ

શિશુ માટે અનાજ
બેબી ફૂડ વેજીટેબલ
બેબી ફૂડ ફુટ
શિશુ માટે ફોર્મ્યુલા

ફેડરલ નાગરિક અધિકાર કાયદાઓ અને U.S. ડિપાર્ટમેન્ટ ઓફ એગ્રીકલ્ચર (USDA) ના નાગરિક અધિકાર નિયમો અને નીતિઓ અનુસાર, USDA, તેની એજન્સીઓ, ઓફિસો અને કર્મચારીઓ, તેમજ USDA પ્રોગ્રામમાં ભાગ લેતી અથવા સંચાલિત કરતી સંસ્થાઓને જાતિ, રંગ, મૂળ રાષ્ટ્ર, લિંગ, અપંગતા, ઉંમર, અથવા વેર કે USDA દ્વારા હાથ ધરવામાં આવતા અથવા ભંડોળ મેળવતા કોઈપણ કાર્યક્રમ અથવા પ્રવૃત્તિમાં અગાઉની નાગરિક અધિકાર વિષેની પ્રવૃત્તિ માટે બદલો લેવા પર આધારિત ભેદભાવ કરવાની મનાઈ છે.

વિકલાંગ વ્યક્તિઓ કે જેઓને પ્રોગ્રામ માહિતી માટે કોમ્યુનિકેશનની વૈકલ્પિક (દા.ત. બ્રેઇલ, મોટી પ્રિન્ટ, ઓડિઓટેપ, અમેરિકન સાઇન લેંગ્વેજ, વગેરે) રીતોની જરૂર હોય, તેઓએ તે એજન્સી (સ્ટેટ અથવા સ્થાનિક) નો સંપર્ક કરવો જોઈએ કે જ્યાં તેઓએ લાભ માટે અરજી કરી હોય. એવા લોકો કે જે બહેરા છે કે સાંભળવામાં તકલીફ છે અથવા બોલી નથી શકતા, તેવા લોકો (800) 877-8339 પર ફેડરલ રિલે સર્વિસના માધ્યમથી USDA નો સંપર્ક કરી શકે છે. આ ઉપરાંત, અંગ્રેજી સિવાયની ભાષાઓમાં પ્રોગ્રામની માહિતી ઉપલબ્ધ કરાવી શકાય છે.

ભેદભાવ વિષે પ્રોગ્રામની ફરિયાદ ફાઇલ કરવા માટે [USDA પ્રોગ્રામ ડિસ્ક્રિમિનેશન કમ્પ્લેઇન્ટ ફોર્મ](#), (AD-3027) ભરો જે અહીં ઓનલાઇન ઉપલબ્ધ છે: [at: How to File a Complaint](#), ને કોઈપણ USDA ઓફિસ પર, અથવા USDA સંબોધિત પત્ર લખો અને ફોર્મમાં માંગવામાં આવેલ તમામ માહિતીનો પત્રમાં ઉલ્લેખ કરો. કમ્પ્લેઇન્ટ ફોર્મની કોપિની મેળવવા માટે, (866) 632-9992 પર કોલ કરો. તમારું ભરેલું ફોર્મ અથવા પત્ર USDA ને સબમિટ કરો, આના દ્વારા:

(1) ટપાલ: U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410;

(2) ફેક્સ: (202) 690-7442; અથવા

(3) ઇમેઇલ: pogram.intake@usda.gov.

આ સંસ્થા સમાન તક પૂરી પાડે છે.

