

అన్నింటి గురించి



మీ స్థానిక WIC కార్యాలయాన్ని సంప్రదించండి:

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

WIC ఎవరు అర్హులు?

- ♦ గర్భిణీ మహిళలు
- ♦ 12 నెలల వయస్సు గల శిశువులకు పాలిచ్చే తల్లులు
- ♦ 6 నెలల వయస్సు వరకు శిశువుల తల్లులు
- ♦ 5 సంవత్సరాల వరకు శిశువులు మరియు పిల్లలు (న్యూజెర్సీలో నివసించాలి మరియు ఆదాయం మార్గదర్శకత్వాల్ని కలిగి ఉండాలి)

WIC ప్రయోజనాలు ఏమిటి?

- ♦ ఆరోగ్యవంతమైన ఆహారానికి అందుబాటులో ఉండటం
- ♦ పోషకాహారం అవగాహన
- ♦ తల్లిపాలు ఇవ్వడం పై మార్గదర్శకత్వం
- ♦ కమ్యూనిటీ మద్దతుకి రిఫరల్స్

నెలవారీ ఆహార ప్యాకేజీ ఏమిటి?

పాల్టోనే ప్రతీ వ్యక్తి ప్రతీ నెల 60.00 \$ విలువ గల ఆరోగ్యవంతమైన డబ్బియాజిస్ ఆహారాలు అందుకుంటారు ఎంపికల్లో ఇవి భాగంగా ఉన్నాయి:



❖ తృణ దాన్యాలు

తృణ దాన్యాలతో చేసిన బ్రెడ్, బ్రాన్ డైస్, తృణ దాన్యాల వీట్ పాస్టా, తృణ దాన్యాల గేడుమ/మొక్కజొన్న టార్టిల్లాస్, బ్రేక్ ఫాస్ట్ పప్పు దాన్యాలు

❖ మాంసకృత్తులు

గుడ్లు, పీసెట్ బటర్, డ్రై అండ్ కాన్స్ బీన్స్, తోఫు

❖ కూరగాయలు/పండ్లు

తాజా, ప్రోజెన్, కాన్స్, జ్యూస్

❖ డైయరీ

పాలు, నోయా మిల్క్, చీజ్, యోగర్ట్

❖ శిశువు

ఇన్ఫాంట్ సీరియల్, బేబీ ఫుడ్ వెజిటబుల్, బేబీ ఫుడ్ పూల్, ఇన్ఫాంట్ సూత్రికరణ

పెడరల్ ఫౌండేషన్ చట్టం మరియు U.S. డిపార్ట్ మెంట్ ఆఫ్ అగ్రికల్చర్ (USDA) ఫౌండేషన్ నిబంధనలు మరియు విధానాలు ప్రకారం, USDA, USDA కార్యకర్తల నిర్వహించిన లేదా కార్యకర్తల పాల్టోనే విభాగం ఏజెన్సీలు, కార్యాలయాలు మరియు ఉద్యోగులు మరియు సంస్థలు జాతి, రంగు, జాతియత, లింగం, అంగవైకల్యం, వయస్సు లేదా USDA నిర్వహించిన ఏదైనా కార్యకలాపం లేదా, ఏదైనా కార్యకలాపంలో ఇంటికి ముందు ఫౌండేషన్ కార్యకలాపం కోసం ప్రతికారం లేదా ప్రతిదాడి ఆధారంగా వివేక చూపించడం పై నిషేధించబడ్డాయి.

కార్యకలాపం సమాచారం (ఉదా. బ్రెడ్, పెద్ద ప్రింటర్, ఆడియో టేప్, అమెరికన్ సంజ్ఞా భాష మొదలైనవి) కోసం ప్రత్యేకమైన కమ్యూనికేషన్ మార్గాలు కావల్సిన అంగవైకల్యం గల వ్యక్తులు ప్రయోజనాల కోసం దరఖాస్తు చేసుకున్న ఏజెన్సీని (రాష్ట్రం లేదా స్థానికం) సంప్రదించాలి. చెప్పుడు, వినిపించే కష్టత లేదా మాట్లాడలేని వారు (800) 877-8339 వద్ద పెడరల్ రిలే సర్వీస్ ద్వారా USDA సంప్రదించవచ్చు. అదనంగా, కార్యకలాపం సమాచారం ఇంగ్లీష్ లోనే కాకుండా వేరే భాషల్లో కూడా లభించవచ్చు.

కార్యకలాపం గురించి వివేక పై ఫిర్యాదు నమోదు చేయడానికి, [USDA ప్రోగ్రాం డిస్క్రిమినేషన్ కంప్లెంట్ ఫార్మ్](#), పూర్తి చేయాలి, (AD-3027) ఆన్ లైన్ లో ఇక్కడ గుర్తించబడుతుంది: [How to File a Complaint](#), మరియు ఏదైనా USDA కార్యాలయం వద్ద, లేదా యుఎస్ డీవీసీ సంబంధిత లేఖ రాయాలి మరియు పత్రంలో అభ్యర్థించిన సమాచారాన్ని అంతిమ లో తనిఖీ రాయాలి. ఫిర్యాదు పత్రం ప్రతిని అభ్యర్థించడానికి (866) 632-9992 కి కాల్ చేయండి. మీరు పూర్తి చేసిన పత్రాన్ని లేదా లేఖని USDA కి చేసే సమర్పించబడాలి:

- (1) మెయిల్: U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410;
- (2) ఫ్యాక్స్: (202) 690-7442; లేదా
- (3) ఈమెయిల్: program.intake@usda.gov.

ఈ సంస్థ సమాచారం అవకాశాల్ని కేటాయించేది.

