엄마가 될 사람들을 위한 WIC 식품

WIC 식품은 성장하는 아기를 돌보는 엄마의 필요한 영양을 충족하는데 도움이 됩니다.

받는 식품

곡물
- 36온스 철분 보강 시리얼
- 1 파운드의 통밀 빵, 현미 **또는** 통밀**이나** 소프트 콘 토티야

과일 및 야채
- 비타민 C가 풍부한 주스 46온스 캔 3개 **또는** 12온스 냉동 컨테이너 3개
- $8의 과일 및 야채 수표

유제품
- 4 ½ 갤런의 우유 (무지방 내지는 2%)*
- 저지방 무가당 연유 12온스 캔
- 1 파운드의 치즈

*우유 대신에 두유나 두부가 지급될 수 있음

단백질
- 1타의 계란
- 18 온스의 땅콩 버터
- 1파운드의 드라이 빈 또는 4개의 16 온스 통조림 콩 (강낭콩, 핀토콩, 병아리콩 또는 붉은 콩)

당신과 아기의 건강을 위해 WIC 식품을 섭취하십시오

어린이를 위한 WIC 식품

WIC 식품은 어린이들이 필요로 하는 영양분을 충족하는데 도움이 됩니다.

귀하의 어린이가 받는 식품

곡물
- 36온스 철분 보강 시리얼
- 2 파운드의 통밀 빵, 현미 **또는** 통밀**이나** 소프트 콘 토티야

과일 및 야채
- 비타민 C가 풍부한 주스 64온스 병 2개
- $6의 과일 및 야채 수표

유제품
- 3 갤런의 우유*

  2세 미만의 어린이는 전유를 받습니다
  2세 초과 어린이는 저지방 우유
  (무지방 내지는 2%)를 받습니다
- 저지방 무가당 연유 12온스 캔
- 1 파운드의 치즈

*의사의 승인이 있으면 우유 대신에 두유나 두부가 지급될 수 있음

단백질
- 1타의 계란
- 18온스 땅콩 버터 또는 1파운드의 드라이 빈 또는 4개의 16 온스 통조림 콩 (강낭콩, 핀토콩, 병아리콩 또는 붉은 콩)

Missouri WIC

평등 기회/적극 고용개선 조치 고용주. 서비스는 차별 없이 제공됩니다. 본 간행물의 장애자용 판은 573-751-6204번의 미주리주 보건 및 연장자 서비스부로 연락하여 입수하실 수 있습니다. 청각 및 언어 장애자 전화 1-800-735-2966. VOICE 1-800-735-2466. WIC-1067 Korean (09-09)