WIC的准妈妈食品

在您喂养您成长中的婴孩过程中，WIC食品会帮助满足您的营养需要。

您会得到什么供应

谷类

- 36盎司加铁麦片
- 1磅全麦面包、糙米、或者全麦或者软玉米饼

水果和蔬菜

- 三个46盎司罐装或者三个12盎司冷冻包装的富含维生素C的果汁
- 8美元的水果和蔬菜支票

奶制品

- 14 1/2加仑牛奶(脱脂到含2%脂肪)*
- 12盎司罐装低脂炼乳
- 1磅奶酪

*豆奶或豆腐可能跟牛奶在同地出产

蛋白质

- 1打鸡蛋
- 18盎司花生酱
- 1磅干豆或四罐16盎司的豆(芸豆、菜豆、鹰嘴豆或者红小豆)

为了您和婴孩的健康，请食用WIC食品

WIC的儿童食品

WIC食品帮助满足您孩子的营养需要。

您的孩子会得到什么供应

谷类

- 36盎司加铁麦片
- 2磅全麦面包、糙米、或者全麦或者软玉米饼

水果和蔬菜

- 两瓶64盎司富含维生素C的果汁
- 6美元的水果和蔬菜支票

奶制品

- 3加仑牛奶*
  - 孩子在两岁以下得到全脂牛奶
  - 孩子两岁以上得到低脂牛奶(脱脂到含2%脂肪)
- 12盎司罐装低脂炼乳
- 1磅奶酪

*在医生的允许下，豆奶或豆腐可能跟牛奶在同地出产

蛋白质

- 1打鸡蛋
- 18盎司花生酱或者1磅干豆或者四罐16盎司的豆(芸豆、菜豆、鹰嘴豆或者红小豆)

Missouri WIC

一位机会均等或支持行动雇主。在非歧视的基础上提供的服务。如有需要，亦可向密苏里健康及老年人服务部索取专为残障人士而备的本出版物特别版本。联系电话：573-751-6204。有听力或语言障碍的人士可致电：1-800-735-2966。语音电话1-800-735-2466。WIC-1067 Chinese (09-09)