# Za žene i djecu

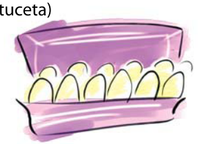
## Mlijeko

**Dozvoljeno**
- Bilo koja marka
- Redukovano/mlijeko niske masnoće (obrano, 1/2%, 1%, 2%)
- Punomasno mlijeko (ako je naštampano na WIC čeku)
- Galon samo u plastičnom kontejneru
- Kultivisano puterno mlijeko (veličina kvarta)
- Evaporisano mlijeko, samo marka prodavnice (konzerva od 12 ili 13 unci)
- Nemasno, suho mlijeko, samo marka prodavnice (kutija od 3 ili 8 kvarta)
- Specijalizovano mlijeko, tip i veličina biće napisani na WIC čeku

**Nije dozvoljeno**
- Zasladjeno, kondenzovano mlijeko
- Sojino mlijeko
- Aromatizovano mlijeko
- Organsko mlijeko
- Pojačano mlijeko
- Zamjene

## Jaja

**Dozvoljeno**
- Velika, bijela, klase A ili AA (pakovanje od 1-og tuceta)



**Nije dozvoljeno**
- Jaja sa niskim holesterolom
- Organska jaja
- Specijalizovana jaja
- Braon jaja

## Kikiriki puter

**Dozvoljeno**
- Gladak, kremast ili regularan, samo marka prodavnice (tegla od 18 unci)

**Nije dozvoljeno**
- Kikiriki puter sa komadićima
- Kikiriki puter niske masnoće
- Nizak u soli/natriju kikiriki puter
- Organski kikiriki puter
- Mješavine sa džemom, želeom ili medom

## Sirevi

**Dozvoljeno**
- Prirodni, domaći, neobogaćeni sirevi, samo sa markom prodavnice, Američki, "Cheddar", "Colby", "Colby Jack", "Monterey Jack" i "Mozzarella" sirevi (sirni blok u veličini od 16 unci)

**Nije dozvoljeno**

- Rezani sirevi, sem sa markom prodavnice Američki
- Dodaci sirevima
- Delikatesni sirevi
- Hrana od sira
- Namaz od sira
- Proizvodi od sira
- Sirevi sa smanjenim holesterolom
- Individualno pakovani naresci
- Vlaknasti sirevi
- Strugani sirevi
- Aromatizovani sirevi
- Rendani sirevi

## Sušeni grah i grašak

**Dozvoljeno**
- Mješani suhi grah i grašak, samo marka prodavnice (vreća od 1 funte)

**Nije dozvoljeno**
- Organski proizvodi
- Dodaci ili arome

# Isključivo za žene koje doje

## Šargarepe

**Dozvoljeno**
- Svježe, uključujući "baby" ili zamrznute, bilo kako sečene ili bilo koje marke (pakovanja od 1 ili 2 funte)

**Nije dozvoljeno**
- Organske šargarepe
- Arome

## Tuna

**Dozvoljeno**
- Samo vodeno pakovanje, seckana, čvrsta ili rendana, bilo koje marke (konzerva od 5 ili 6 unci)

**Nije dozvoljeno**
- "Albacore" ili bijela tuna
- Redukovana ili niska u soli/natriju tuna

# Samo za dojenčad

## Formula za dojenčad

**Dozvoljeno**
- Marke odštampane na WIC čeku, tip i veličina odštampani na WIC čeku

## Džus za dojenčad

**Dozvoljeno**
- 100% džus (boca od 32 unce)

**Gerber:**
Jabuka
Jabuka i banana
Jabuka i grožđe
Miješano voće
Kruška
Bijelo grožđe

**Beech-Nut:**
Jabuka
Bijelo grožđe

**Nature's Goodness:**
Jabuka
Kruška
Bijelo grožđe

## Cerealije za dojenčad

**Dozvoljeno**
- Obične, samo u prahu (pakovanje od 8 ili 16 unci)

**Gerber:**

**Beech-Nut:**

**Nature's Goodness:**

# Zašto redukovano/niske masnoće mlijeko za djecu preko 24 mjeseca i za žene?

Hranljivi sastojci za 8 unci (1 šolja) mlijeka

| | Obrano mlijeko (0%) | 1% mlijeko | 2% mlijeko | Punomasno mlijeko (3,25%) |
|---|---|---|---|---|
| **Kalcijum** | 306 mg | 290 mg | 28 mg | 276 mg |
| **Kalorije** | 80 | 100 | 120 | 150 |
| **Masti** | tragovi | 2 grama | 5 grama | 8 grama |
| **Holesterol** | 5 mg | 12 mg | 20 mg | 24 mg |

Izvor: USDA Baza podataka hranljivih sastojaka za reference standarda

## Da li ste znali…

- Redukovano/mlijeko niske masnoće (obrano, ½%, 1%, i 2%) ima iste zdrave hranljive sastojke kao i punomasno mlijeko, ali sa manje masti i manje kalorija.
- Mlijeko, bez obzira na sadržaj, je odličan izvor kalcijuma i drugih minerala, proteina, vitamina B, i vitamina A&D.
- Kalcijum i vitamin D u mlijeku pomažu da vaše kosti i zubi budu jaki i zdravi.
- Za razliku od odraslih i djece preko dvije godine starosti, djeca izmedju 12 – 23 mjeseca trebaju mast iz punomasnog mlijeka ili majčino mlijeko za rast i razvoj.

[Napomena] Marka prodavnice: Može biti sa imenom prodavnice ili imenom marke koju priznaje prodavnica a koju je kreirao prodavac na veliko.


**Ministarstvo za zdravlje i usluge za starije**

**WIC i usluge ishrane**

P.O. Box 570
Jefferson City, MO 65102-0570
573-751-6204

**www.dhss.mo.gov/WIC**



DHSS je poslodavac jednakih mogućnosti/korektivnih kvota za zapostavljene manjine.
Usluge se pružaju bez diskriminacije.

Alternativne forme ove publikacije za osobe sa nespособnostima mogu se pribaviti kontaktiranjem Ministarstva za zdravlje i usluge za starije države Mizuri na 573-751-6204.
Telefon za gradjane sa oštećenjem sluha ili govora je 1-800-735-2966.
Glas 1-800-735-2466.



WIC-640-Bosnian (06/08)


# Mizuri WIC

Specijalni dopunski program ishrane za žene, odojčad i djecu

# Odobrena lista hrane

jesti dobro & biti zdrav

**Važi od: oktobra 1-vog, 2008 – septembra 30-og, 2009**

# Hladne cerealije

Mješani i kombinovani tipovi i veličine, uključujući vruće cerealije, do ukupno 36 unci. Hladne cerealije: veličine 12 unci do 36 unci u vrećama ili kutijama odobrenih marki.

Always Save

Best Choice

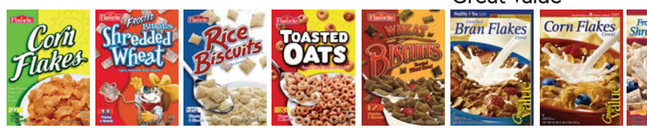
Dierbergs



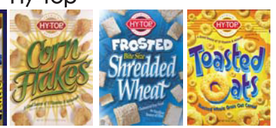

Flavorite




Great Value




Hy-Top




Hy-Vee

IGA




Kroger




Ralston Foods

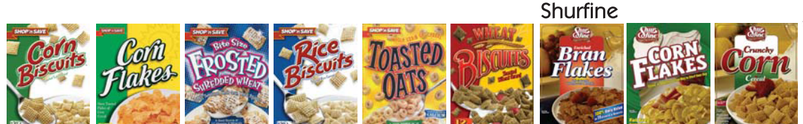
Schnucks




Shop N Save




Shurfine




Valu Time

# Vruće cerealije

Mješani i kombinovani tipovi i veličine, uključujući hladne cerealije, do ukupno 36 unci.

Best Choice

Cream of Wheat

Flavorite

Hy-Vee

IGA

Malt-O-Meal

Quaker Oats

Ralston

Schnucks

Shop N Save

Shurfine

# Džus

## Zamrznuti koncentrat

**Pakovanje od 11,5 – 12 unci**

**Always Save**
*Jabuka*
*Naranča*

**Best Choice**
*Jabuka*
*Grožđe*
*Naranča*

**Dierbergs**
*Naranča*
*Naranča sa kalcijumom*

**Flavorite**
*Jabuka*
*Grejp*
*Naranča*
*Naranča sa kalcijumom*
*Naranča oslobođena vlakana*
*"Country blend" naranča*

**Flav-R-Pac**
*Jabuka*
*Naranča*
*Naranča obogaćena kalcijumom*
*"Country style" naranča*

**Great Value**
*Jabuka*
*Grožđe*
*Grejp*
*Naranča*
*Naranča sa kalcijumom*
*"Country style" naranča*

**Hy-Top**
*Jabuka*
*Naranča*

**Hy-Vee**
*Jabuka*
*Naranča*
*Naranča sa kalcijumom*

**IGA**
*Jabuka*
*Naranča*
*Naranča sa kalcijumom*
*"Country style" naranča*

**Kroger**
*Jabuka*
*Grejp*
*Crveni grejp*
*Naranča*
*Naranča sa kalcijumom*
*Naranča sa vlaknima*
*Naranča bez vlakana*

**Langers**
*Jabuka*
*Naranča*
*"Spring blend"*
*"Summer blend"*
*"Winter blend"*

**Midwest Country Fare**
*Naranča*

**Old Orchard**
*Jabuka*
*Jabuka i trešnja*
*Jabuka i brusnica*
*Jabuka sa kivijem i jagodom*
*Jabuka sa voćem "passion" i mangom*
*Jabuka sa malinom*
*Jabuka sa jagodom i bananom*
*Mješavina brusnice*
*Mješavina brusnice i maline*
*Grožđe*
*Naranča*
*Naranča sa pojačanim kalcijumom*
*Ananas*
*Ananans i naranča*
*Ananas, naranča i banana*
*Bijelo grožđe*

**Shop N Save**
*Jabuka*
*Naranča*
*Naranča sa kalcijumom*

**Shurfine**
*Jabuka*
*Naranča*

## Konzerve spremne za posluživanje od 46 unci

**Always Save**
*Naranča*
*Roza grejp*
*Rajčica*
*Koktel od povrća*

**Best Choice**
*Jabuka*
*Grožđe*
*Grejp*
*Naranča*
*Ananas*
*Roza grejp*
*Rajčica*

**Dierbergs**
*Rajčica*

**Flavorite**
*Grejp*
*Naranča*
*Ananas*
*Rajčica*
*Povrće*

**Great Value**
*Jabuka*
*Roza grejp*
*Rajčica*
*Bijeli grejp*

**Hy-Top**
*Jabuka*
*Grejp*
*Naranča*
*Roza grejp*
*Povrće*

**Hy-Vee**
*Ananas*
*Rajčica*
*Povrće*

**IGA**
*Ananas*
*Rajčica*
*Povrće*

**Kroger**
*Jabuka*
*Grejp*
*Naranča*
*Ananas*
*Roza grejp*
*Povrće*

**Schnucks**
*Naranča*
*Ananas*

**Shop N Save**
*Naranča*
*Ananas*
*Rajčica*
*Povrće*

**Shurfine**
*Grejp*
*Naranča*
*Ananas*
*Rajčica*
*Povrće*