WIC NUTRITION TIPS

Healthy Snacks for Healthy Kids

Does your child beg for chips, cookies, and candy at snack time?

Here are some healthy snacks your child will like—

- Fresh fruit
- Soft fruits (for younger kids)
- Cheese
- Yogurt
- Bagel
- Small sandwich
- Quesadilla (cheese melted in a tortilla)
- Cooked or raw vegetables with dip
- Fruit juice popsicle
- Cereal (dry or with milk)
- Peanut butter on crackers

Limit cakes, cookies, candies, and soda.

Food should not be used as a punishment or reward.

Remember to make the most of snack time because snacks are important for your child's health!

Healthy snacks make healthy kids!

WIC Works Wonders

Are You Pregnant?

Just Had a Baby?

Have Children or Foster Children Under Age 5?

Have a Limited Income?

Then… You may qualify for the no cost services of the **Women, Infants, and Children (WIC) Program.**

WIC Services Include:

- Special checks to buy healthy foods such as milk, juice, whole grains, cereal, and fruits and vegetables;
- Nutrition and breastfeeding information and support; and
- Referrals to healthcare and community services.

Many Working Families Receive WIC Services!

Check out www.wicworks.ca.gov for the latest income guidelines, or call **1-888-WIC-WORKS** (**1-888-942-9675**) for the WIC office location nearest your home. Let California WIC work for your family!

California Department of Public Health, California WIC Program

This institution is an equal opportunity provider.

1-800-852-5770 #920020 Rev 1/15

CONSEJOS DE NUTRICIÓN DE WIC

Bocadillos Saludables Para Chicos Saludables

Cuando tiene hambre entre comidas, ¿le pide su hijo dulces y golosinas?

Aquí le sugerimos algunos bocadillos saludables que le gustarán a su hijo—

- Fruta fresca
- Fruta blanda (para niños más chicos)
- Queso
- Yogur
- Bagel
- Quesadilla
- Sandwich pequeño
- Verduras cocidas servidas con aderezo
- Cereales (secos o con leche)
- Paleta helada de jugo de fruta
- Galletas saladas con crema de cacahuate

Limite los pasteles, las galletas, los dulces y los refrescos.

No use los alimentos como castigo o premio.

Recuerde sacarle el mejor provecho a la hora de los bocadillos porque ¡son importantes para la buena alimentación de su niño!

¡Los bocadillos saludables hacen chicos saludables!

WIC Hace Maravillas

¿Está usted embarazada?

¿Acaba de tener a su bebé?

¿Tiene hijos o hijos de crianza menores de 5 años?

¿Tiene ingresos limitados?

Entonces… Usted puede calificar para los servicios sin costo del **Programa para Mujeres, Bebés y Niños (WIC).**

Los Servicios de WIC Incluyen:

- Cheques especiales para comprar alimentos nutritivos como leche, jugo, granos integrales, cereal, y frutas y verduras;
- Información sobre la nutrición y cómo dar pecho; y
- Recomendaciones para servicios de salud y de la comunidad que le pueden ayudar.

¡Muchas familias que trabajan reciben servicios de WIC!

Visite www.wicworks.ca.gov para la pauta de ingresos actualizada o llame al **1-888-942-9675** y pregunte por la oficina de WIC más cerca de usted. ¡Deje que WIC de California sirva a su familia!

CDPH

Departamento de Salud Pública de California, Programa de WIC de California

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

1-800-852-5770 #920020 Rev 1/15

CALIFORNIA WIC WOMEN, INFANTS & CHILDREN