

WIC Works Wonders

Pregnant? ... Just Had a Baby? ... Kids or Foster Kids Under 5? ... Limited Income? ...

If **Yes...** You may qualify for the many no cost services of the **California WIC Program.**

WIC Services Include:

Nutrition and breastfeeding information and support;

Special checks to buy healthy foods such as milk, fruits and vegetables, juice, cereal, whole grains, tofu and soymilk.

Referrals to health and community services.

Let California WIC Work for Your Family!

Call 1-888-WIC-WORKS (1-888-942-9675)

for the WIC Office Location Nearest Your Home.



This institution is an equal opportunity provider.
California Department of Public Health



09/11



When to Put the Plug on the Juice Jug

Did you know that... **water** is the best fluid for your children when they are thirsty?

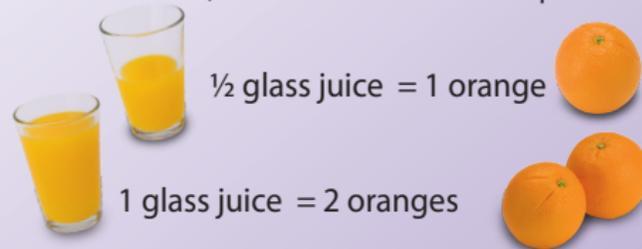
Juice and sweet drinks are **not** needed every time children are thirsty.

Children need **2 to 3 cups** of fruits and vegetables everyday to get vitamins, minerals, and fiber for good health. No more than 4 to 6 ounces of 100% juice per day!



Drinking too much juice or sweet drinks can make your child overweight. It can also slow down growth because they fill up on juice and may have less room for the other healthy foods that can help them grow.

Since juice is a concentrated form of a whole fruit, don't over do it! For example:



½ glass juice = 1 orange

1 glass juice = 2 oranges

Remember, never put your baby to bed with a bottle of juice. It can decay your baby's teeth!

Let California WIC Work for Your Family! www.wicworks.ca.gov

WIC Hace Maravillas

¿Está embarazada?... ¿Acaba de tener a su bebé?...

¿Tiene niños propios o de crianza menores de 5 años?... ¿Son limitados sus ingresos?...

Si es así... Usted puede calificar para muchos servicios sin costo del **Programa WIC de California.**

Los Servicios de WIC Incluyen:

Información sobre la nutrición y cómo dar pecho;

Cheques especiales para comprar alimentos nutritivos como leche, jugo, cereal, frutas y verduras, granos integrales, tofu, y leche de soya.

Referencias para servicios de salud y de la comunidad.

¡Deje que WIC de California sirva a su familia!
Llame al 1-888-942-9675 y pregunte por la oficina de WIC más cerca de su casa.



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.
Departamento de Salud Pública de California

IC# 920028 09/11



PADRES DE FAMILIA—
Agua es lo mejor

¿Que cantidad de jugo necesita mi niño?

¿Sabía usted que...
el agua es el mejor líquido para los niños cuando tienen sed?



Su niño **no necesita** beber jugos o bebidas dulces cada vez que tenga sed.

Los niños necesitan comer de **2 a 3 tazas** de frutas y verduras todos los días, para obtener las vitaminas, minerales y fibra para una buena salud. ¡No más de 4 a 6 onzas de jugo que diga "100% Juice"!



¡Deje que WIC de California sirva a su familia! www.wicworks.ca.gov

Si su niño toma mucho jugo, puede aumentar demasiado peso. Eso también puede retrasar el desarrollo. El niño se llena de jugo, y le quita el apetito para otros alimentos nutritivos necesarios para su desarrollo.

Como el jugo de fruta es concentrado, no tome demasiado... Por ejemplo:



½ vaso de jugo = 1 naranja

1 vaso de jugo = 2 naranjas



Recuerde, nunca acueste a su bebé con un biberón con jugo. ¡Se le pueden picar los dientes a su bebé!