ՀՂԻ

» Մնունդ առողջ հղիության համար
» Կրծքով կերակրելը և սնուցման կրթություն

$11 կտրոն մրգեր և բանջարեղեն գնելու համար

Ամբողջական հացահատիկներ (16 ունցիա)

Նախաճաշի շիլա (36 ունցիա)

Կաթ (4.5 գալոն)
ցածր յուղայնությամբ (1%) կամ յուղայնություն չունեցող

Մածուն (32 ունցիա կամ կվարտա)
ցածր յուղայնությամբ կամ յուղայնություն չունեցող

Պանիր (16 ունցիա)

Ձու (1 դյուժին)

Հյութ (144 ունցիա)

Գետնանուշի կարագ (16 ունցիայից 18 ունցիա)

Չոր լոբի, ոլոռ կամ ոսպ (16 ունցիա)

ԵՐԵԽԱՆԵՐ

» Մնունդ և սնուցման ուսուցում մինչև 5 տարեկանը

$8 կտրոն մրգեր և բանջարեղեն գնելու համար

Ամբողջական հացահատիկներ 2 (16 ունցիա)

Նախաճաշի շիլա (36 ունցիա)

Կաթ (3 գալոն)
ցածր յուղայնությամբ (1%) կամ յուղայնություն չունեցող ամբողջական կաթ 12-23 ամսական երեխաների համար

Մածուն (32 ունցիա կամ կվարտա)
ցածր յուղայնությամբ կամ յուղայնություն չունեցող ամբողջական՝ 12-23 ամսական երեխաների համար

Պանիր (16 ունցիա)

Ձու (1 դյուժին)

Հյութ (128 ունցիա)

Գետնանուշի կարագ (16 ունցիայից 18 ունցիա) կամ

Չոր լոբի, ոլոռ կամ ոսպ (16 ունցիա)

» Եթե Դուք կամ Ձեր երեխան ունեք սննդի ալերգիաներ կամ անհանդուրժողություն, հարցրեք Ձեր WIC անձնակազմին այլ WIC սննդի ընտրությունների մասին:

» WIC-ը հանդիսանում է հավելյալ սննդի ծրագիր, ինչը նշանակում է, որ մենք Ձեզ չենք տրամադրում Ձեր ընտանիքին անհրաժեշտ ողջ սնունդը կամ մանկական սնունդը:

ՁԵՐ ՏԵՂԱՅԻՆ WIC ԳՐԱՍԵՆՅԱԿՆ Է՝

Կալիֆորնիայի Հասարակական առողջության բաժանմունք,
Կալիֆորնիայի WIC ծրագիր
Այս հաստատությունը հավասար հնարավորություններ տրամադրող է:

1-800-852-5770 #910190 AR Rev 03/16

Ձեր WIC սնունդը

Առողջ ընտրություններ
Ավելի շատ բազմազանություն

ՄԻԱՅՆ ԿՐԾՔՈՎ ԿԵՐԱԿՐՈՒՄ

ՄԱՅՐ

» Մնունդ, կրծքով կերակրելու աջակցություն և սնուցման ուսուցում մինչև 1 տարեկանը

$11 կտրոն մրգեր և բանջարեղեն գնելու համար

Ամբողջական հացահատիկներ (16 ունցիա)

Նախաճաշի շիլա (36 ունցիա)

Կաթ (5 գալոն)
ցածր յուղայնությամբ (1%) կամ յուղայնություն չունեցող

Մածուն (32 ունցիա կամ կվարտա)
ցածր յուղայնությամբ կամ յուղայնություն չունեցող

Պանիր 2 (16 ունցիա)

Ձու (2 դյուժին)

Հյութ (144 ունցիա)

Գետնանուշի կարագ (16 ունցիայից 18 ունցիա)

Չոր լոբի, ոլոռ կամ ոսպ (16 ունցիա)

Պահածո ձուկ (30 ունցիա)

ՆՈՐԱԾԻՆ

Ծնվելու պահից մինչև 11 ամսական

Մոր առողջարար կրծքի կաթը:

6 ամսական

Մանկական մրգեր և բանջարեղեն 60 (4 ունցիա)
կամ 68 (3.5 ունցիա)

Մանկական շիլա 1 (16 ունցիա) **և 1** (8 ունցիա)

Մանկական մսեղեն 31 (2.5 ունցիա)

4 թարմ բանան

9 ամսական

2-$4 կտրոններ միայն ԹԱՐՄ մրգեր և բանջարեղեն գնելու համար

Մանկական մրգեր և բանջարեղեն 28 (4 ունցիա)
կամ 32 (3.5 ունցիա)

Մանկական շիլա 1 (16 ունցիա) **և 1** (8 ունցիա)

Մանկական մսեղեն 31 (2.5 ունցիա)

4 թարմ բանան

ՀԻՄՆԱԿԱՆՈՒՄ ԿՐԾՔՈՎ ԿԵՐԱԿՐՈՂ

ՄԱՅՐ

» Մնունդ, կրծքով կերակրելու աջակցություն և սնուցման ուսուցում մինչև 1 տարեկանը

$11 կտրոն մրգեր և բանջարեղեն գնելու համար

Ամբողջական հացահատիկներ (16 ունցիա)

Նախաճաշի շիլա (36 ունցիա)

Կաթ (4.5 գալոն) ցածր յուղայնությամբ (1%) կամ յուղայնություն չունեցող

Մածուն (32 ունցիա կամ կվարտա)
ցածր յուղայնությամբ կամ յուղայնություն չունեցող

Պանիր (16 ունցիա)

Ձու (1 դյուժին)

Հյութ (144 ունցիա)

Գետնանուշի կարագ (16 ունցիայից 18 ունցիա)

Չոր լոբի, ոլոռ կամ ոսպ (16 ունցիա)

ՆՈՐԱԾԻՆ

Ծնվելու պահից մինչև 11 ամսական

Մոր առողջարար կրծքի կաթը:

Որոշ քանակի ֆորմուլա (սկսած 1 ամսականից)

- 1–3 ամսական՝ 1–4 տուփ (փոշի)
- 4-5 ամսական՝ 1–5 տուփ (փոշի)
- 6-11 ամսական՝ 1–4 տուփ (փոշի)

6 ամսական

Ֆորմուլա (տես վերևում)

Մանկական մրգեր և բանջարեղեն 28 (4 ունցիա)
կամ 32 (3.5 ունցիա)

Մանկական շիլա 1 (16 ունցիա) **և 1** (8 ունցիա)

4 թարմ բանան

9 ամսական

Ֆորմուլա (տես վերևում)

$4 կտրոն միայն ԹԱՐՄ մրգեր և բանջարեղեն գնելու համար

Մանկական մրգեր և բանջարեղեն 12 (4 ունցիա)
կամ 13 (3.5 ունցիա)

Մանկական շիլա 1 (16 ունցիա) **և 1** (8 ունցիա)

4 թարմ բանան

ՈՐՈՇ ՔԱՆԱԿԻ ԿՐԾՔՈՎ ԿԵՐԱԿՐՈՒՄ

ՄԱՅՐ

» Կրծքով կերակրելու աջակցություն և սնուցման ուսուցում մինչև 1 տարեկանը և սնունդ 6 ամսվա համար

$11 կտրոն, մրգեր և բանջարեղեն գնելու համար

Նախաճաշի շիլա (36 ունցիա)

Կաթ (3 գալոն)
ցածր յուղայնությամբ (1%) կամ յուղայնություն չունեցող

Մածուն (32 ունցիա կամ կվարտա)
ցածր յուղայնությամբ կամ յուղայնություն չունեցող

Պանիր (16 ունցիա)

Ձու (1 դյուժին)

Հյութ (96 ունցիա)

Գետնանուշի կարագ (16 ունցիայից 18 ունցիա) կամ

Չոր լոբի, ոլոռ կամ ոսպ (16 ունցիա)

ՆՈՐԱԾԻՆ

Ծնվելու պահից մինչև 11 ամսական

Մոր առողջարար կրծքի կաթը:

Որոշ քանակի ֆորմուլա (սկսած 1 ամսականից)

- 1–3 ամսական՝ 5–9 տուփ (փոշի)
- 4-5 ամսական՝ 6-10 տուփ (փոշի)
- 6-11 ամսական՝ 5-7 տուփ (փոշի)

6 ամսական

Ֆորմուլա (տես վերևում)

Մանկական մրգեր և բանջարեղեն 28 (4 ունցիա)
կամ 32 (3.5 ունցիա)

Մանկական շիլա 1 (16 ունցիա) **և 1** (8 ունցիա)

4 թարմ բանան

9 ամսական

Ֆորմուլա (տես վերևում)

$4 կտրոն միայն ԹԱՐՄ մրգեր և բանջարեղեն գնելու համար

Մանկական մրգեր և բանջարեղեն 12 (4 ունցիա)
կամ 13 (3.5 ունցիա)

Մանկական շիլա 1 (16 ունցիա) **և 1** (8 ունցիա)

4 թարմ բանան

ԿՐԾՔՈՎ ՉԿԵՐԱԿՐՈՂ

ՄԱՅՐ

» Մնունդ և սնուցման կրթություն մինչև 6 ամսվա համար

$11 կտրոն մրգեր և բանջարեղեն գնելու համար

Նախաճաշի շիլա (36 ունցիա)

Կաթ (3 գալոն)
ցածր յուղայնությամբ (1%) կամ յուղայնություն չունեցող

Մածուն (32 ունցիա կամ կվարտա)
ցածր յուղայնությամբ կամ յուղայնություն չունեցող

Պանիր (16 ունցիա)

Ձու (1 դյուժին)

Հյութ (96 ունցիա)

Գետնանուշի կարագ
(16 ունցիայից 18 ունցիա) կամ

Չոր լոբի, ոլոռ կամ ոսպ (16 ունցիա)

ՆՈՐԱԾԻՆ

Ծնվելու պահից մինչև 11 ամսական

Ֆորմուլա

- Ծնունդ-3 ամսական՝ 9 տուփ (փոշի)
- 4-5 ամսական՝ 10 տուփ (փոշի)
- 6-11 ամսական՝ 7 տուփ (փոշի)

6 ամսական

Ֆորմուլա (տես վերևում)

Մանկական մրգեր և բանջարեղեն 28 (4 ունցիա)
կամ 32 (3.5 ունցիա)

Մանկական շիլա 1 (16 ունցիա) **և 1** (8 ունցիա)

4 թարմ բանան

9 ամսական

Ֆորմուլա (տես վերևում)

$4 կտրոն միայն ԹԱՐՄ մրգեր և բանջարեղեն գնելու համար

Մանկական մրգեր և բանջարեղեն 12 (4 ունցիա)
կամ 13 (3.5 ունցիա)

Մանկական շիլա 1 (16 ունցիա) **և 1** (8 ունցիա)

4 թարմ բանան