

孕婦

- » 健康孕期的食物
- » 母乳育嬰與營養教育

\$11支票以購買水果與蔬菜

- 全穀類 (16盎司)
- 早餐穀片 (36盎司)
- 牛奶 (4.5加侖)
低脂 (1%) 或脫脂
- 酸乳酪/優格 (32盎司或1夸脫)
低脂或脫脂
- 乳酪/起司 (16盎司)
- 蛋 (1打)
- 果汁 (144盎司)
- 花生醬 (16盎司至18盎司)
- 乾豆、豌豆、或扁豆 (16盎司)

兒童

- » 直到5歲的食物與營養教育

\$8支票以購買水果與蔬菜

- 全穀類² (16盎司)
- 早餐穀片 (36盎司)
- 牛奶 (3加侖)
低脂 (1%) 或脫脂
12 - 23月大的兒童得到全脂類
- 酸乳酪/優格 (32盎司或1夸脫)
低脂或脫脂
12 - 23月大的兒童得到全脂類
- 乳酪/起司 (16盎司)
- 蛋 (1打)
- 果汁 (128盎司)
- 花生醬 (16盎司至18盎司), 或
乾豆、豌豆、或扁豆 (16盎司)



- » 如果您或您的孩子有食物過敏或不耐症，請向您的WIC工作人員諮詢有關其他WIC食物的選擇。
- » WIC是一項食物補助計劃，即是我們無法全面供應您一家需要的食物或配方奶。



您所在地的WIC計劃機構



加州公共衛生部加州婦孺營養補助(WIC)計劃。
本機構是機會平等的提供者。

1-800-852-5770 #910191 CH Rev 03/16



您的WIC食物

健康選擇多種多樣

全餵母乳

母親

» 長達1年的食物、母乳育嬰支援及營養教育

\$11支票以購買水果與蔬菜

全穀類 (16盎司)
早餐穀片 (36盎司)
牛奶 (5加侖)
低脂 (1%) 或脫脂
酸乳酪/優格 (32盎司或1夸脫)
低脂或脫脂
乳酪/起司2 (16盎司)
蛋 (2打)
果汁 (144盎司)
花生醬 (16盎司至18盎司)
乾豆、豌豆、或扁豆 (16盎司)
罐頭魚 (30盎司)

嬰兒

從出生至11個月大

媽媽的健康母乳！

6個月大

嬰兒水果與蔬菜**60** (4盎司) 或**68** (3.5盎司)
嬰兒穀片**1** (16盎司) 和**1** (8盎司) 盒
嬰兒肉類**31** (2.5盎司)
4根新鮮香蕉

9個月大

兩張**\$4**的支票以購買水果與蔬菜
嬰兒水果與蔬菜**28** (4盎司) 或**32** (3.5盎司)
嬰兒穀片**1** (16盎司) 和**1** (8盎司) 盒
嬰兒肉類**31** (2.5盎司)
4根新鮮香蕉



大部份餵母乳

母親

» 長達1年的食物、母乳育嬰支援及營養教育

\$11支票以購買水果與蔬菜

全穀類 (16盎司)
早餐穀片 (36盎司)
牛奶 (4.5加侖)
低脂 (1%) 或脫脂
酸乳酪/優格 (32盎司或1夸脫)
低脂或脫脂
乳酪/起司 (16盎司)
蛋 (1打)
果汁 (144盎司)
花生醬 (16盎司至18盎司)
乾豆、豌豆、或扁豆 (16盎司)

嬰兒

從出生至11個月大

媽媽的健康母乳！

部份配方奶 (從1個月大開始)

- 1-3個月大：1-4罐 (奶粉)
- 4-5個月大：1-5罐 (奶粉)
- 6-11個月大：1-4罐 (奶粉)

6個月大

配方奶 (見上述)
嬰兒水果與蔬菜**28** (4盎司) 或**32** (3.5盎司)
嬰兒穀片**1** (16盎司) 和**1** (8盎司) 盒
4根新鮮香蕉

9個月大

配方奶 (見上述)
\$4支票以購買水果與蔬菜
嬰兒水果與蔬菜**12** (4盎司) 或**13** (3.5盎司)
嬰兒穀片**1** (16盎司) 和**1** (8盎司) 盒
4根新鮮香蕉



部份餵母乳

母親

» 長達1年的母乳育嬰支援與營養教育及6個月的食物

\$11支票以購買水果與蔬菜

早餐穀片 (36盎司)
牛奶 (3加侖)
低脂 (1%) 或脫脂
酸乳酪/優格 (32盎司或1夸脫)
低脂或脫脂
乳酪/起司 (16盎司)
蛋 (1打)
果汁 (96盎司)
花生醬 (16盎司至18盎司), 或
乾豆、豌豆、或扁豆 (16盎司)

嬰兒

從出生至11個月大

媽媽的健康母乳！

部分配方奶 (從1個月大開始)

- 1-3個月大：5-9罐 (奶粉)
- 4-5個月大：6-10罐 (奶粉)
- 6-11個月大：5-7罐 (奶粉)

6個月大

配方奶 (見上述)
嬰兒水果與蔬菜**28** (4盎司) 或**32** (3.5盎司)
嬰兒穀片**1** (16盎司) 和**1** (8盎司) 盒
4根新鮮香蕉

9個月大

配方奶 (見上述)
\$4支票以購買水果與蔬菜
嬰兒水果與蔬菜**12** (4盎司) 或**13** (3.5盎司)
嬰兒穀物**1** (16盎司) 和**1** (8盎司) 盒
4根新鮮香蕉



無母乳育嬰

母親

» 長達6個月的食物與營養教育

\$11支票以購買水果與蔬菜

早餐穀片 (36盎司)
牛奶 (3加侖)
低脂 (1%) 或脫脂
酸乳酪/優格 (32盎司或1夸脫)
低脂或脫脂
乳酪/起司 (16盎司)
蛋 (1打)
果汁 (96盎司)
花生醬 (16盎司至18盎司), 或
乾豆、豌豆、或扁豆 (16盎司)

嬰兒

從出生至11個月大

配方奶

- 出生-3個月大：9罐 (奶粉)
- 4-5個月大：10罐 (奶粉)
- 6-11個月大：7罐 (奶粉)

6個月大

配方奶 (見上述)
嬰兒水果與蔬菜**28** (4盎司) 或**32** (3.5盎司)
嬰兒穀片**1** (16盎司) 和**1** (8盎司) 盒
4根新鮮香蕉

9個月大

配方奶 (見上述)
\$4支票以購買水果與蔬菜
嬰兒水果與蔬菜**12** (4盎司) 或**13** (3.5盎司)
嬰兒穀片**1** (16盎司) 和**1** (8盎司) 盒
4根新鮮香蕉

