БЕРЕМЕННЫЕ

» Питание для здоровой беременности
» Грудное вскармливание и рекомендации по питанию

$11 Чек на покупку овощей и фруктов

Цельнозерновые продукты (16 унций)

Хлопья на завтрак (36 унций)

Молоко (4,5 галлона)
низкой жирности (1 %) или обезжиренное

Йогурт (32 унции или 1 кварт)
низкой жирности или обезжиренный

Сыр (16 унций)

Яйца (1 дюжина)

Сок (144 унции)

Арахисовое масло (16–18 унций)

Сухая фасоль, горох или чечевица (16 унций)

ДЕТИ

» Продукты и рекомендации по питанию до 5 лет

$8 Чек на покупку овощей и фруктов

Цельнозерновые продукты 2 (16 унций)

Хлопья на завтрак (36 унций)

Молоко (3 галлона)
низкой жирности (1 %) или обезжиренное
цельное молоко для детей в возрасте 12-23 месяцев

Йогурт (32 унции или 1 кварт)
низкой жирности или обезжиренный
для детей в возрасте 12–23 месяцев

Сыр (16 унций)

Яйца (1 дюжина)

Сок (128 унции)

Арахисовое масло (16–18 унций) или

Сухая фасоль, горох или чечевица (16 унций)

» Если у вас или вашего ребенка есть аллергия или непереносимость продуктов питания, спросите сотрудников программы WIC о других продуктах по программе WIC.

» Программа WIC является продовольственной программой по дополнительному питанию, что означает, что мы не предоставляем все необходимые вам продукты питания или детские смеси.

ВАШЕ МЕСТНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ WIC

Департамент здравоохранения штата Калифорния, программа WIC штата Калифорния

Данная организация предоставляет равные возможности.

1-800-852-5770 #910193 RU Rev 03/16

Продукты, предоставляемые вам по программе WIC

Выбор здорового питания
Больше разнообразия в продуктах

ПОЛНОЕ ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ

МАМА

» Продукты, помощь при ГВ и рекомендации по питанию до 1 года

$11 Чек на покупку овощей и фруктов

Цельнозерновые продукты (16 унций)

Хлопья на завтрак (36 унций)

Молоко (5 галлонов)
низкой жирности (1 %) или обезжиренное

Йогурт (32 унции или 1 кварт)
низкой жирности или обезжиренный

Сыр 2 (16 унций)

Яйца (2 дюжины)

Сок (144 унции)

Арахисовое масло (16–18 унций)

Сухая фасоль, горох или чечевица (16 унций)

Рыбные консервы (30 унций)

ГРУДНОЙ РЕБЕНОК

От рождения до 11 месяцев

Полезное мамино молоко!

В 6 месяцев

Фрукты и овощи для грудных детей 60 (4 унции) **или 68** (3,5 унции)

Хлопья для грудных детей 1 (16 унций) **и 1** (8 унций)

Мясо для грудных детей 31 (2,5 унции)

4 свежих банана

В 9 месяцев

2 - Чека по $4 только на покупку СВЕЖИХ овощей и фруктов

Фрукты и овощи для грудных детей 28 (4 унции) **или 32** (3,5 унции)

Хлопья для грудных детей 1 (16 унций) **и 1** (8 унций)

Мясо для грудных детей 31 (2,5 унции)

4 свежих банана

ПРЕИМУЩЕСТВЕННО ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ

МАМА

» Продукты, помощь при ГВ и рекомендации по питанию до 1 года

$11 Чек на покупку овощей и фруктов

Цельнозерновые продукты (16 унций)

Хлопья на завтрак (36 унций)

Молоко (4,5 галлона)
низкой жирности (1 %) или обезжиренное

Йогурт (32 унции или 1 кварт)
низкой жирности или обезжиренный

Сыр (16 унций)

Яйца (1 дюжина)

Сок (144 унции)

Арахисовое масло (16–18 унций)

Сухая фасоль, горох или чечевица (16 унций)

ГРУДНОЙ РЕБЕНОК

От рождения до 11 месяцев

Полезное мамино молоко!

Немного смеси (начиная с 1 месяца)

- 1–3 месяца: 1–4 банки (порошок)
- 4–5 месяцев: 1–5 банок (порошок)
- 6–11 месяцев: 1–4 банки (порошок)

В 6 месяцев

Смесь (см. выше)

Фрукты и овощи для грудных детей 28 (4 унции) **или 32** (3,5 унции)

Хлопья для грудных детей 1 (16 унций) **и 1** (8 унций)

4 свежих банана

В 9 месяцев

Смесь (см. выше)

$4 Чек только на покупку СВЕЖИХ овощей и фруктов

Фрукты и овощи для грудных детей 12 (4 унции) **или 13** (3,5 унции)

Хлопья для грудных детей 1 (16 унций) **и 1** (8 унций)

4 свежих банана

ЧАСТИЧНОЕ ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ

МАМА

» Помощь при ГВ и рекомендации по питанию до 1 года и продукты питания для 6 месяцев

$11 Чек на покупку овощей и фруктов

Хлопья на завтрак (36 унций)

Молоко (3 галлона)
низкой жирности (1 %) или обезжиренное

Йогурт (32 унции или 1 кварт)
низкой жирности или обезжиренный

Сыр (16 унций)

Яйца (1 дюжина)

Сок (96 унций)

Арахисовое масло (16–18 унций) или

Сухая фасоль, горох или чечевица (16 унций)

ГРУДНОЙ РЕБЕНОК

От рождения до 11 месяцев

Полезное мамино молоко!

Немного смеси (начиная с 1 месяца)

- 1–3 месяца: 5–9 банок (порошок)
- 4–5 месяцев: 6–10 банок (порошок)
- 6–11 месяцев: 5–7 банок (порошок)

В 6 месяцев

Смесь (см. выше)

Фрукты и овощи для грудных детей 28 (4 унции) **или 32** (3,5 унции)

Хлопья для грудных детей 1 (16 унций) **и 1** (8 унций)

4 свежих банана

В 9 месяцев

Смесь (см. выше)

$4 Чек только на покупку СВЕЖИХ овощей и фруктов

Фрукты и овощи для грудных детей 12 (4 унции) **или 13** (3,5 унции)

Хлопья для грудных детей 1 (16 унций) **и 1** (8 унций)

4 свежих банана

БЕЗ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ

МАМА

» Продукты и рекомендации по питанию до 6 месяцев

$11 Чек на покупку овощей и фруктов

Хлопья на завтрак (36 унций)

Молоко (3 галлона)
низкой жирности (1 %) или обезжиренное

Йогурт (32 унции или 1 кварт)
низкой жирности или обезжиренный

Сыр (16 унций)

Яйца (1 дюжина)

Сок (96 унций)

Арахисовое масло (16–18 унций) или

Сухая фасоль, горох или чечевица (16 унций)

ГРУДНОЙ РЕБЕНОК

От рождения до 11 месяцев

Смесь

- 0–3 месяца: 9 банок (порошок)
- 4–5 месяцев: 10 банок (порошок)
- 6–11 месяцев: 7 банок (порошок)

В 6 месяцев

Смесь (см. выше)

Фрукты и овощи для грудных детей 28 (4 унции) **или 32** (3,5 унции)

Хлопья для грудных детей 1 (16 унций) **и 1** (8 унций)

4 свежих банана

В 9 месяцев

Смесь (см. выше)

$4 Чек только на покупку СВЕЖИХ овощей и фруктов

Фрукты и овощи для грудных детей 12 (4 унции) **или 13** (3,5 унции)

Хлопья для грудных детей 1 (16 унций) **и 1** (8 унций)

4 свежих банана