통곡을 풍부하게 섭취하는 방법

- 100% 통밀빵, 토띠야, 롤빵 및 피타 포켓빵 선택.
- 일반 팝콘 및 현미 케이크 섭취.
- 통파스타 선택.
- 수프와 카세롤에 현미, 보리 또는기타 통곡 추가.
- 쿠키 또는 머핀을 만들 때 백밀가루와 통밀가루를 반반씩 섞음.
- 통곡 WIC 시리얼, 즉Cheerios, Mini-Wheats, Life, Oatmeal Squares, 또는 Instant Oatmeal 중 한 가지를 섭취.
- 새로운 조리법 시도. 현지 도서관의 요리책 참조.

2009 년도 새로운 WIC 식품

새로운 WIC 식품

2009년 10월부터, WIC는 어린이와 대부분의 여성에게 다음과 같은 통곡 식품을 제공할 예정입니다.

- 100% 통밀빵 또 는롤빵
- 현미
- 오트밀
- 옥수수 토띠야
- 통밀 토띠야
- 벌거
- 통곡 보리

건강한습관매일

This institution is an equal opportunity provider.
940158 Rev 7/09 Korean

통곡 선택

식품의 색깔이 아니라 식품 라벨을 확인하십시오.

- 빵을 선택할 때 전면 라벨에 100% 통곡이 표시되었는지 확인하십시오.
- 모든 갈색 빵이 100% 통곡 빵이 아닙니다.
- 통곡이 주성분으로 표시되어 있는지 확인하십시오.

통분:
통곡 가루, 수분, 흑설탕, 효모, 밀 글루텐, 콩 및/또는 캐놀라 오일, 소금.

주의해야 할 유사 식품 라벨:

- "made with whole grain(통곡 사용)"은 통곡이 일부 함유되었을 뿐 통곡이 풍부하다는 것을 의미하지 않습니다.
- "100% 밀(100% wheat)"는 100% 통밀을 의미하지 않습니다. 이는 사용한 유일한 곡류가 밀이라는 것을 의미합니다.
- "혼합 곡류(multigrain)"는 두 가지 이상의 곡류가 함유되었다는 것을 의미할 뿐이지 이러한 곡류가 통곡이 아닐 수 있습니다.

건강한습관매일

Translated by TranslateXpress, Inc. from the California WIC Program's "Ways to Eat More Whole Grains" WIF insert. If you have questions about this translation please contact the Public Health Foundation Enterprises (PHFE) WIC Program at 1-888-942-2229.