



# WIC全新 食物選擇

2016年3月28日生效

切記索取一份2016年3月28日新版WIC核准食物的購物指南，以幫助您選購WIC食物。



## 給婦女和兒童的酸乳酪

您的支票將註明您可以買1個（32盎司或1夸脫）容器的酸乳酪

- 只可按您支票上的指定買全脂、低脂或脫脂酸乳酪
- 只可選購您WIC核准食物購物指南上所列的品牌、味道和數量

## 水果和蔬菜支票 給9至11月大嬰兒的 選擇

在您WIC約見時，您可以選擇水果和蔬菜支票以代替部分罐裝嬰兒食品

- 用此支票只可以購買**新鮮**水果和蔬菜
- 不准購買罐裝、冷凍的或乾水果和蔬菜

## 全麥意大利麵食

您可以使用您的全穀類支票購買一包16盎司的全麥意麵

- 只准購買您的WIC核准食物購物指南上所列的品牌

## 給兒童的乾果

您可以用您孩子的水果和蔬菜支票購買乾果

- 不准購買添加脂肪、糖或食油的乾果

## 濃縮淡奶或奶粉

在您WIC約見時，向WIC工作人員查詢您是否可選擇濃縮淡奶或奶粉

- 這一選擇必須在**WIC辦事處**作出
- 如果可以，這一選擇將會印在您的支票上



# 酸乳酪現已加 在您的加州 WIC支票上！



## 酸乳酪百匯

2份

### 用料

- 1 杯低脂純酸乳酪
- ½ 茶匙香草精
- 2 杯雜果，切塊
- ½ 杯烤碎麥小方塊(mini-shredded wheat biscuit cereal)，略壓碎
- 1 湯匙杏仁片（可免）
- 肉桂適量

### 做法

1. 將酸乳酪和香草精在小碗中混合。
2. 將混合好的酸乳酪舀到兩個小碗裡。
3. 在每碗酸乳酪的面上放水果、碎穀片、杏仁。
4. 灑上肉桂。



#### 營養資訊（每份）：

卡路里232；脂肪4.2克；蛋白質10克；碳水化合物42克；纖維6克；鈣278毫克；鐵5毫克；維他命A (RE) 57微克；維他命 C 83毫克；葉酸72微克



加州公共衛生部，加州WIC計劃  
這機構是一個機會平等的提供者。

1-800-852-5770  #940227 CH 3/16