



# Новые продукты по программе WIC

С 28 марта 2016 г.

Не забудьте получить **НОВОЕ** руководство по покупкам со списком продуктов, одобренных программой WIC, от 28 марта 2016 г. Оно поможет вам с приобретением продуктов, предоставляемых по программе WIC.



## ЙОГУРТ ДЛЯ ЖЕНЩИН И ДЕТЕЙ

В вашем чеке будет указано, что вы можете приобрести 1 контейнер йогурта (объемом 32 унции или 1 кварт).

- Вы можете приобретать только йогурт из цельного молока, с низким содержанием жира или обезжиренный, в зависимости от того, что указано в вашем чеке.
- Вы можете приобретать только те марки, вкусы и объемы упаковок, которые указаны в вашем руководстве по покупкам, где приведен список продуктов, одобренных программой WIC.

## ДОСТУПНЫЕ ФРУКТЫ И ОВОЩИ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 9–11 МЕСЯЦЕВ

Во время встречи в рамках программы WIC вы можете выбрать чек на фрукты и овощи вместо части консервированного детского питания.

- Используйте этот чек только для покупки **свежих** овощей и фруктов.
- Не допускается покупка консервированных, замороженных или сушеных фруктов и овощей.

## МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ИЗ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ МУКИ

По вашему чеку на цельнозерновые продукты вы можете приобрести упаковку цельнозерновых макаронных изделий весом 16 унций.

- Вы можете приобретать только те марки, которые указаны в вашем руководстве по покупкам, где приведен список продуктов, одобренных программой WIC.

## СУШЕНЫЕ ФРУКТЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ

По чеку на фрукты и овощи для детей вы можете приобретать сушеные фрукты.

- Не допускается приобретение сушеных фруктов с жировыми добавками, сахаром или маслами.

## СГУЩЕННОЕ МОЛОКО ИЛИ СУХОЕ МОЛОКО

На встрече в рамках программы WIC спросите у персонала, доступна ли вам возможность приобретения сгущенного или сухого молока.

- Выбор должен быть **сделан в офисе WIC.**
- Если эта возможность будет вам доступна, она будет напечатана на вашем чеке.



# ТЕПЕРЬ ЙОГУРТ ВКЛЮЧЕН В ЧЕКИ ПРОГРАММЫ WIC В ШТАТЕ КАЛИФОРНИЯ!



## ЙОГУРТОВОЕ ПАРФЕ

Порций: 2

### ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 чашка натурального йогурта с низким содержанием жира
- 1/2 чайной ложки экстракта ванили
- 2 чашки ассорти из свежих фруктов, нашинкованных
- 1/2 чашки поломанных пшеничных подушечек
- 1 столовая ложка миндальных лепестков (по желанию)  
корица по вкусу



### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. В небольшой миске смешайте йогурт и ваниль.
2. Выложите йогуртовую смесь в небольшие сервировочные миски.
3. Поверх йогурта выложите фрукты, подушечки и миндаль.
4. Посыпьте корицей.

.....

#### Питательная ценность (в 1 порции)

Калорийность: 232 ккал; жиры: 4.2 г; белки: 10 г; углеводы: 42 г; волокна: 6 г; кальций: 278 мг; железо: 5 мг; витамин А (RE): 57 мкг; витамин С: 83 мг; фолаты: 72 мкг.



Департамент здравоохранения штата Калифорния,  
программа WIC штата Калифорния  
Данная организация предоставляет равные возможности.