

# WIC<sup>1</sup> namirnice za vrijeme trudnoće

Nove WIC namirnice pomažu Vama i Vašoj bebi da dostignete današnje potrebe prehrane kako je to preporučeno od strane Vaše zdravstvene ustanove za vrijeme trudnoće.



## Vaše nove WIC namirnice



Sadrže manje masti, a više vlakana



Nude više raznolikosti



Pomažu Vam u postizanju zdrave tjelesne težine



Prate preporuke u ishrani, Moju piramidu i preporuke u ishrani novorodjenčadi!

ŽITARICE	VOĆE I POVRĆE	MLIJEČNI PROIZVODI	BJELANČEVINE
<b>Za mamu</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– Željezom ojačane cerealije</li><li>– Integralni hljeb</li><li>– Druge namirnice od integralnog zrnja</li></ul>	<b>Za mamu</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– Sok obogaćen vitaminom C</li><li>– Vaučer na \$8 gotovine za voće i povrće</li></ul>	<b>Za mamu</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– Ostali mliječni i sojini proizvodi</li><li>– Mlijeko</li></ul>	<b>Za mamu</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– Jaja</li><li>– Suhi ili konzervirani grah ili grašak</li><li>– Kikiriki maslac</li></ul>

**Jedite WIC namirnice da bi bile zdrave i Vi i Vaša beba koja raste**

U skladu sa federalnim zakonom i Ministarstvom za poljoprivrednu politiku SAD-a, zabranjuje se ovoj instituciji diskriminacija po osnovu rase, boje kože, nacionalnog porijekla, pola, starosti ili nesposobnosti. radi ulaganja žalbe protiv diskriminacije pišite na USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410 ili pozovite (800) 795-3272 or (202) 720-6382. US Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410 ili pozovite (800) 795-3272 or (202) 720-6382 (tekst telefon). USDA je poslodavac i pružatelj ravnopravnih mogućnosti.