

# Żywność WIC dla matek nie karmiących piersią i dziecka

Nowa żywność WIC pomaga spełnić dzisiejsze zapotrzebowanie na składniki odżywcze – Twoje i Twojego dziecka – zgodnie z zaleceniami lekarza. **Począwszy od 6. miesiąca życia** Twojemu dziecku można podawać owoce, warzywa i kaszki przeznaczone dla niemowląt.



## Nowa żywność WIC



Niska zawartość tłuszczów, wysoka zawartość błonnika



Większa różnorodność



Pomaga osiągnąć zdrową wagę



Zgodna z zaleceniami dietetycznymi, piramidą żywności i zaleceniami odnośnie karmienia niemowląt.

| PRZETWORY ZBOŻOWE                                                                                                    | OWOCE I WARZYWA                                                                                                                    | NABIAŁ                                                                                                           | BIĄŁKO                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Dla Mamy</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– Płatki zbożowe wzbogacone żelazem</li></ul>                  | <b>Dla Mamy</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– \$8 – kupon na owoce i warzywa</li><li>– Sok bogaty w witaminę C</li></ul> | <b>Dla Mamy</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– Mleko</li><li>– Inne produkty mleczne i sojowe</li></ul> | <b>Dla Mamy</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– Fasola i groch – łuskana lub w puszkach</li><li>– Masło fistaszkowe</li></ul> |
| <b>Dla dziecka</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– Płatki zbożowe dla niemowląt wzbogacone żelazem</li></ul> | <b>Dla dziecka</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– Owoce i warzywa dla niemowląt</li></ul>                                 | <b>Dla dziecka</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– Odżywka dla niemowląt</li></ul>                       |                                                                                                                                       |

Jedz żywność WIC, aby zachować siłę i z miłością troszczyć się o rozwój dziecka!

Zgodnie z prawem federalnym i zasadami Departamentu Rolnictwa USA (USDA), ta instytucja nie ma prawa dyskryminować z powodu rasy, koloru skóry, pochodzenia narodowego, płci, pochodzenia, wieku lub inwalidztwa. Skargę w tej sprawie można złożyć na piśmie do USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington DC, 20250-9410 lub telefonicznie, dzwoniąc pod numer (800) 795-3272 (numer zwykły lub (202) 720-6382 (numer dla niesłyszących. USDA stosuje zasady równych możliwości jako świadczeniodawca i pracodawca.