

डब्ल्यू आई सी का आहार स्तनपान करती माँ और बच्चे के लिए*

(WIC Foods for Breastfeeding Mom and Baby* Hindi)

नये डब्ल्यू आई सी के आहार से आपको और आपके बच्चे को चिकित्सा संबंधी अधिकारी द्वारा सिफारिश किए गये पोषाहार प्राप्त होते हैं।

आपका बच्चा छे महीने की उमर से ही शिशु आहार, फल, सब्जी और सीरियाल प्राप्त कर सकता है।



आपका नया डब्ल्यू आई सी आहार



चर्बी में कम और रेशे में ज्यादा



विभिन्न प्रकार उपलब्ध



आपका वजन आरोग्य सीमा पर पहुंचाने में सहायक



आहारीय दिशा निर्देश, माईपिरामिड और शिशु भोजन के सुझाव के साथ चलें!

अन्न	फल और सब्जिया	दूध	प्रोटीन
माँ के लिए - आइरन से आरक्षित सीरियाल - गेहू की ब्रेड दूसरे अनाज वाले आहार	माँ के लिए - फल और सब्जियों के लिए \$८ - नगद वाउचर - विटामिन सी से भरा रस	माँ के लिए - दूध - विभिन्न दूध और सोया के आहार	माँ के लिए - सूखे या कैंड राजमा या मटर - अंडे - पीनट बटर
शिशु के लिए आइरन से आरक्षित सीरियाल	शिशु के लिए शिशु आहार फल और सब्जिया	शिशु के लिए - माँ का दूध ! - बच्चे का फ़ॉर्मूला	

आप डब्ल्यू आई सी का आहार खाके तंदुरुस्त रहें और प्यार से अपने बच्चे की परवरिश !

“संघीय नियम और यू एस कृषि विभाग नीति के अनुसार, यह संस्था जाती, रंग, राष्ट्रीय मूल स्थान, लिंग, उम्र या अक्षमता के आधार पर भेदभाव करना वर्जित है। भेदभाव की फरियाद का लिखित पत्र, लिखिए यू एस ड ए, डाइरेक्टर, ऑफीस ऑफ सिविल राइट्स, १४०० इनडिपेंडेन्स आवन्यू, स डब्ल्यू, वॉशिंगटन, डीसी २०२५०- ९४१० या फ़ोन (८००) ७९५-३२७२ या (२०२) ७२०-६३८२ (टी.टी. वाए.)। यू एस ड ए तुल्य अवसर संभरक और नियुक्त है।”

* मा का दूध और फ़ॉर्मूला *Breastmilk and Formula