

# 임신을 위한 WIC 식품

새 WIC 식품은 당신과 아기가 임신 중에 건강 관리 제공자가 오늘날 추천하는 영양 필요를 만족시키는데 도움을 줍니다.



♡ 더 저지방이고 더 고섬유입니다

♡ 더 다양합니다

♡ 건강한 체중에 이르게 해줍니다

♡ 식이요법 지침, 내 피라미드 및 유아 식품공급 추천 등을 지킵니다!

곡류	과일 및 야채	유제품	단백질
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 철분 강화 시리얼</li> <li>- 통밀빵(whole wheat bread)</li> <li>- 기타 비정백 식품</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 비타민 C가 풍부한 주스</li> <li>- 과일 및 야채를 사기 위한 8 달러 현금 인환권(voucher)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 우유</li> <li>- 기타 유제품 및 대두 식품</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 계란</li> <li>- 말리거나 통조림 콩 혹은 완두콩</li> <li>- 피넛 버터</li> </ul>

**건강한 자신과 건강하게 자라는 아기를 위해 WIC 식품을 드십시오!**

“연방법 및 농무부 정책에 의거하여, 본 기관은 인종, 피부색, 출신국가, 성별, 연령 혹은 장애에 근거하여 차별할 수 없게 되어 있습니다. 차별 민원을 신고하기 위해서는 USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410 로 편지를 쓰시거나 (800) 795-3272 혹은 (202) 720-6382 (청각 장애인용)으로 전화하십시오. 농무부(USDA)는 평등기회 제공자이며 고용주입니다.”