

## 不喂奶的妈妈和婴儿的 WIC 食品

正如您的保健公司所推荐的,新的 WIC 食品现在能给您和您的婴儿所需要的营养。您的婴儿到六个月时,就可得到婴儿食用的水果、蔬菜和谷类食品。



脂肪含量更低, 纤维含量更高



品种更多



帮助您得到健康的体重



遵循食谱指南, “我的金字塔” 及婴儿喂养推荐材料!

粮食	水果和蔬菜	奶制品	蛋白质
<b>给妈妈</b> - 铁质含量高的谷类食品	<b>给妈妈</b> - 购买水果和蔬菜的 8 美元票卷 - 含丰富维生素 C 的果汁	<b>给妈妈</b> - 牛奶 - 其他奶制品和豆制品	<b>给妈妈</b> - 烘干或罐装蚕豆或豌豆 - 黄油花生酱
<b>给婴儿</b> - 高铁质的婴儿谷类食品	<b>给婴儿</b> - 婴儿食用的水果和蔬菜	<b>给婴儿</b> - 婴儿配方食品	

在您爱护和照料您成长的婴儿时, 食用 WIC 食品使您保持健壮。

“根据联邦法律和农业部政策, 本机构禁止由于种族、肤色、国籍、性别、年龄或残疾而对任何人有所歧视。如需对歧视案例进行申诉, 请写信至: 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410 人权办公处 USDA 主任, 或电话联系 (800) 795-3272 或 (202) 720-6382 (失聪者)。USDA 是一个提供及实施平等机会的机构。”