



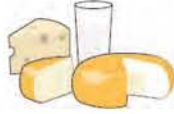

WIC Foods for Children

The new WIC foods provide healthier choices to meet your child's nutritional needs.
These foods:



- ✓ Are lower in fat and higher in fiber
- ✓ Provide a variety of foods for picky eaters
- ✓ Help your child maintain a healthy weight
- ✓ Follow the Dietary Guidelines and MyPlate recommendations



GRAINS	FRUITS and VEGETABLES	DAIRY/SOY*	PROTEIN
<ul style="list-style-type: none"> • 2 lbs whole wheat bread, brown rice or other whole grains • 36 oz iron-fortified cereal 	<ul style="list-style-type: none"> • \$6 cash value voucher for fruits & vegetables • 128 oz vitamin C-rich juice 	<ul style="list-style-type: none"> • 4 gallons, fat-reduced milk (2%, 1% or skim) or allowed substitutions** • 1 lb cheese substitutes for 3 quarts milk 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 dozen eggs • 1 lb dry beans/peas or 18 oz peanut butter 

*Whole milk is provided for children under the age of 2 years.

**All soy milk and tofu requests and requests for cheese substitutions that exceed the maximum allowed (1 lb cheese) must be accompanied by a health care provider request based on a qualifying medical condition.



Alimentos del programa de WIC para niños

Los nuevos alimentos de WIC ofrecen selecciones más saludables para satisfacer las necesidades nutricionales de su hijo/a. Estos alimentos:



- ✓ Son más bajos en grasas y más altos en fibras
- ✓ Ofrecen una variedad de alimentos para personas delicadas con la comida
- ✓ Ayudan a su hijo a mantener un peso saludable adecuado
- ✓ Siguen las Guías Alimenticias y las recomendaciones alimenticias de Mi Plato



GRANOS

- 2 libras de pan de trigo integral, arroz integral o cualquier otro grano integral
- 36 onzas de cereal enriquecido con hierro

FRUTAS y VEGETALES

- \$6 de bono en efectivo (cash value voucher (CVV)) para frutas y verduras
- 128 onzas de jugo rico en vitamina C

PRODUCTOS LÁCTEOS*

- 4 galones de leche de grasas reducidas (2%, 1% o descremada) o sustituciones permitidas**
- 1 libra de queso sustituye 3 cuartos de galón de leche

PROTEÍNAS

- 1 docena de huevos
- 1 libra de habichuelas, frijoles, o guisantes secos o 18 onzas de mantequilla de maní

*La leche entera es proporcionada para los niños menores de 2 años.

** La leche de soya y los sustitutos del queso y el tofu (queso de soya) que exceden las cantidades máximas permitidas (1 libra de queso o 1 libra de tofu) deben de ir acompañados por una petición de su proveedor de servicios de salud basada en una condición médica calificadora.