

Thực Phẩm cho Người Mẹ Không Cho Con Bú và Trẻ Con

(WIC Foods for Non-Breastfeeding Mom and Baby - Vietnamese)

Thực Phẩm WIC mới giúp bạn và con bạn đạt nhu cầu dinh dưỡng ngày nay theo lời khuyên của người chăm sóc y tế của bạn. **Lúc sáu tháng tuổi**, con bạn có thể ăn thực phẩm trái cây, rau, và ngũ cốc dành cho trẻ con.



Thực Phẩm WIC Mới



Ít chất béo và nhiều chất xơ



Đa dạng hơn



Giúp bạn đạt trọng lượng khỏe mạnh



Theo sát Những Chỉ Đạo về Ăn Uống, Thấp Thực Phẩm, và những lời khuyên nuôi trẻ con!

HẠT NGŨ CỐC	TRÁI CÂY và RAU	BƠ SỮA	CHẤT ĐẠM
Cho Người Mẹ – Ngũ cốc tăng cường chất sắt	Cho Người Mẹ – \$8 phiếu tiền mặt mua trái cây & rau – Nước trái cây giàu sinh tố C	Cho Người Mẹ – Sữa – Thực phẩm Bơ Sữa và Đậu Nành khác	Cho Người Mẹ – Đậu khô hay đóng hộp hoặc đậu Hà Lan – Bơ đậu phộng
Cho Trẻ Con – Ngũ cốc tăng cường chất sắt cho trẻ con	Cho Trẻ Con – Thực phẩm trái cây & rau cho trẻ con	Cho Trẻ Con – Sữa bột cho trẻ con	

Ăn thực phẩm WIC để bạn khỏe trong khi yêu và chăm sóc con bạn đang lớn!

“Theo luật Liên Bang và chính sách của Bộ Nông Nghiệp Hoa Kỳ, định chế này cấm kỳ thị chủng tộc, màu da, nguồn gốc quốc gia, giới tính, tuổi tác, hay tàn tật. Muốn nộp đơn khiếu tố kỳ thị, xin viết cho USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410 hoặc gọi (800) 795-3272 hay (202) 720-6382 (TTY). USDA là chủ nhân và nhà cung cấp cơ hội đồng đều.”