

Thực Phẩm WIC cho Người Mẹ Cho Con Bú và Trẻ Con*

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

Thực phẩm mới WIC 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 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, Tháp Thực Phẩm, và những lời khuyên nuôi trẻ con!

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

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.”

* Sữa mẹ và sữa bột *Breastmilk and Formula