WIC Foods for Breastfeeding Mom & Baby*
Language: Chinese

喂奶妈妈和婴儿的 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喂奶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。

您的新 WIC 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
给妈妈 – 铁质含量高的谷类食品 – 全麦面包 –其他谷物食品	**给妈妈** – 购买水果和蔬菜的 10 美元票卷 – 含丰富维生素 C 的果汁	**给妈妈** – 牛奶 – 其他奶制品和豆制品	**给妈妈** – 烘干或罐装蚕豆或豌豆 – 鸡蛋 – 黄油花生酱 – 罐装鱼
给婴儿 – 铁质含量高的谷类食品	**给婴儿** – 婴儿食用的水果和蔬菜	**给婴儿** – 母乳	**给婴儿** – 婴儿食用肉类

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。

“根据联邦法律和美国农业部的政策，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。”

*无配方 *no formula