

Phụ Nữ Mang Thai

Quý vị có thể nhận được thực phẩm, hướng dẫn về cách nuôi con bằng sữa mẹ và giáo dục về dinh dưỡng trong khi mang thai.

Ví dụ về những thực phẩm mà quý vị có thể nhận được:

16	OZ	Pho Mát
1	DOZ	Trứng
36	OZ	Ngũ Cốc Ăn Sáng
1	CTR	Bơ Đậu Phộng
1	CTR	Đậu Khô
16	OZ	Ngũ Cốc Nguyên hạt
11	\$\$\$	Trái Cây và Rau Củ
4.5	GAL	Sữa (1% Ít Béo hoặc Không Béo)
144	OZ	Nước trái cây
32	OZ	Sữa Chua (Ít Béo hoặc Không Béo)

Trẻ Em

Quý vị có thể được nhận thực phẩm và giáo dục về dinh dưỡng cho con quý vị từ 1 tuổi cho đến 5 tuổi.

Ví dụ về những thực phẩm mà con quý vị có thể nhận được:

16	OZ	Pho Mát
1	DOZ	Trứng
36	OZ	Ngũ Cốc Ăn Sáng
1	CTR	Đậu Khô hoặc Bơ Đậu Phộng
32	OZ	Ngũ Cốc Nguyên hạt
9	\$\$\$	Trái Cây và Rau Củ
3	GAL	Sữa (1% Ít Béo hoặc Không Béo; Nguyên chất béo dành cho trẻ 12–23 tháng tuổi)
128	OZ	Nước trái cây
32	OZ	Sữa Chua (Ít Béo hoặc Không Béo; Nguyên Kem dành cho trẻ 12–23 tháng tuổi)

Nếu quý vị hoặc con quý vị bị dị ứng thực phẩm hoặc không dung nạp được thực phẩm, vui lòng hỏi nhân viên Chương Trình WIC của quý vị để biết những loại thực phẩm WIC khác mà quý vị có thể lựa chọn.

WIC là một chương trình hỗ trợ thực phẩm, tức là chúng tôi không cung cấp toàn bộ thực phẩm hoặc sữa công thức theo nhu cầu của gia đình quý vị.

Đơn vị Đo lường Thực Phẩm trong WIC:

\$\$\$	Quyền Lợi Tương Đương Tiền Mặt
CTR	Hộp
DOZ	Tá
GAL	Ga-lông
OZ	Ao-xơ

Để biết thêm thông tin, vui lòng tham khảo **Hướng Dẫn Mua Thực Phẩm WIC California**.



Thực Phẩm WIC của Quý Vị



Nhiều Loại Thực Phẩm Tốt Cho Sức Khỏe



California Department of Public Health, California WIC Program
Cơ sở này là nơi cung cấp cơ hội bình đẳng.

1-800-852-5770 910368 (VI) 07/19

Nuôi Con Hoàn Toàn Bằng Sữa Mẹ

Mẹ:

Quý vị có thể nhận được thực phẩm, được hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ và được hướng dẫn về chế độ dinh dưỡng đến khi bé được 1 tuổi.

Ví dụ về những thực phẩm mà quý vị có thể nhận được:

32	OZ	Pho Mát
2	DOZ	Trứng
36	OZ	Ngũ Cốc Ăn Sáng
1	CTR	Bơ Đậu Phộng
1	CTR	Đậu Khô
16	OZ	Ngũ Cốc Nguyên hạt
11	\$\$\$	Trái Cây và Rau Củ
5	GAL	Sữa (1% Ít Béo hoặc Không Béo)
30	OZ	Cá Đóng Hộp
144	OZ	Nước trái cây
32	OZ	Sữa Chua (Ít Béo hoặc Không Béo)

Trẻ Sơ Sinh:

Từ khi sinh đến 11 tháng tuổi Sữa Mẹ Tốt Cho Sức Khỏe

Lúc 6 tháng tuổi

24	OZ	Ngũ Cốc dành cho Trẻ Sơ Sinh
64	CTR	Trái Cây và Rau Củ dành cho Trẻ Sơ Sinh
31	CTR	Thịt dành cho Trẻ Sơ Sinh

Lúc 9 tháng tuổi*

24	OZ	Ngũ Cốc dành cho Trẻ Sơ Sinh
32	CTR	Trái Cây và Rau Củ dành cho Trẻ Sơ Sinh
31	CTR	Thịt dành cho Trẻ Sơ Sinh
8	\$\$\$	Trái Cây và Rau Củ Tươi

* Khi con quý vị được 9 tháng tuổi, quý vị có thể chọn một gói thực phẩm gồm một số loại trái cây và rau củ tươi.

Nuôi Con Chủ Yếu Bằng Sữa Mẹ

Mẹ:

Quý vị có thể nhận được thực phẩm, được hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ và được hướng dẫn về chế độ dinh dưỡng đến khi bé được 1 tuổi.

Ví dụ về những thực phẩm mà quý vị có thể nhận được:

16	OZ	Pho Mát
1	DOZ	Trứng
36	OZ	Ngũ Cốc Ăn Sáng
1	CTR	Bơ Đậu Phộng
1	CTR	Đậu Khô
16	OZ	Ngũ Cốc Nguyên hạt
11	\$\$\$	Trái Cây và Rau Củ
4.5	GAL	Sữa (1% Ít Béo hoặc Không Béo)
144	OZ	Nước trái cây
32	OZ	Sữa Chua (Ít Béo hoặc Không Béo)

Trẻ Sơ Sinh:

Từ khi sinh đến 11 tháng tuổi Sữa Mẹ Tốt Cho Sức Khỏe

Một Phần Sữa Công Thức (Số lượng khác nhau)

- Từ khi sinh–1 tháng tuổi: 1 hộp (sữa bột)
- 1–3 tháng tuổi: 1–4 hộp (sữa bột)
- 4–5 tháng tuổi: 1–5 hộp (sữa bột)
- 6–11 tháng tuổi: 1–4 hộp (sữa bột)

Lúc 6 tháng tuổi

24	OZ	Ngũ Cốc dành cho Trẻ Sơ Sinh
32	CTR	Trái Cây và Rau Củ dành cho Trẻ Sơ Sinh

Sữa công thức (xem ở trên)

Lúc 9 tháng tuổi*

24	OZ	Ngũ Cốc dành cho Trẻ Sơ Sinh
16	CTR	Trái Cây và Rau Củ dành cho Trẻ Sơ Sinh

4 \$\$\$ Trái Cây và Rau Củ Tươi
Sữa công thức (xem ở trên)

Nuôi Con Một Phần Bằng Sữa Mẹ

Mẹ:

Quý vị có thể nhận được thực phẩm trong 6 tháng, được hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ và được hướng dẫn về chế độ dinh dưỡng đến khi bé được 1 tuổi.

Ví dụ về những thực phẩm mà quý vị có thể nhận được:

16	OZ	Pho Mát
1	DOZ	Trứng
36	OZ	Ngũ Cốc Ăn Sáng
1	CTR	Đậu Khô hoặc Bơ Đậu Phộng
11	\$\$\$	Trái Cây và Rau Củ
3	GAL	Sữa (1% Ít Béo hoặc Không Béo)
96	OZ	Nước trái cây
32	OZ	Sữa Chua (Ít Béo hoặc Không Béo)

Trẻ Sơ Sinh:

Từ khi sinh đến 11 tháng tuổi Sữa Mẹ Tốt Cho Sức Khỏe

Một Phần Sữa Công Thức (Số lượng khác nhau)

- Từ khi sinh–1 tháng tuổi: 2–9 hộp (sữa bột)
- 1–3 tháng tuổi: 5–9 hộp (sữa bột)
- 4–5 tháng tuổi: 6–10 hộp (sữa bột)
- 6–11 tháng tuổi: 5–7 hộp (sữa bột)

Lúc 6 tháng tuổi

24	OZ	Ngũ Cốc dành cho Trẻ Sơ Sinh
32	CTR	Trái Cây và Rau Củ dành cho Trẻ Sơ Sinh

Sữa công thức (xem ở trên)

Lúc 9 tháng tuổi*

24	OZ	Ngũ Cốc dành cho Trẻ Sơ Sinh
16	CTR	Trái Cây và Rau Củ dành cho Trẻ Sơ Sinh

4 \$\$\$ Trái Cây và Rau Củ Tươi
Sữa công thức (xem ở trên)

Không Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ

Mẹ:

Quý vị có thể nhận được thực phẩm và được hướng dẫn về chế độ dinh dưỡng trong 6 tháng.

Ví dụ về những thực phẩm mà quý vị có thể nhận được:

16	OZ	Pho Mát
1	DOZ	Trứng
36	OZ	Ngũ Cốc Ăn Sáng
1	CTR	Đậu Khô hoặc Bơ Đậu Phộng
11	\$\$\$	Trái Cây và Rau Củ
3	GAL	Sữa (1% Ít Béo hoặc Không Béo)
96	OZ	Nước trái cây
32	OZ	Sữa Chua (Ít Béo hoặc Không Béo)

Trẻ Sơ Sinh:

Từ khi sinh đến 11 tháng tuổi

Sữa công thức

- Từ khi sinh–3 tháng tuổi: 9 hộp (sữa bột)
- 4–5 tháng tuổi: 10 hộp (sữa bột)
- 6–11 tháng tuổi: 7 hộp (sữa bột)

Lúc 6 tháng tuổi

24	OZ	Ngũ Cốc dành cho Trẻ Sơ Sinh
32	CTR	Trái Cây và Rau Củ dành cho Trẻ Sơ Sinh

Sữa công thức (xem ở trên)

Lúc 9 tháng tuổi*

24	OZ	Ngũ Cốc dành cho Trẻ Sơ Sinh
16	CTR	Trái Cây và Rau Củ dành cho Trẻ Sơ Sinh

4 \$\$\$ Trái Cây và Rau Củ Tươi
Sữa công thức (xem ở trên)