

# Pou Fanm Bay Tete Sèlman

## Sa ke Ou Ap Resevwa Chak Mwa jiskaske tibebe-a genyen 12 mwa

5 galon lèt 1% ki gen tikras grès oswa lèt san grès oswa lèt soya,  
32 ons yogurt, ak 2 liv fwomaj  
**oswa** 4½ galon lèt 1% ki gen tikras grès, lèt san grès, oswa lèt soya,  
1 liv fwomaj, ak 6 liv tofou  
**oswa** lòt konbinezon lèt, fwomaj, yogurt, ak tofou ki disponib

36 ons sereyal pou dejene

1 liv grenn antye – chwa de pen, pasta oswa tòtiya ki fèt avèk 100% ble  
antye oswa diri mawon oswa tòtiya ki fèt avèk mayi oswa avwàn oswa  
boulga (ble)

144 ons ji fwi

2 douzèn ze

30 ons pwason ton lejè, somon woz, makwo oswa sadin

\$52 pou fwi ak legim

**Chwa 2:** 1 liv pwa sèch **oswa** 4 ti mamit pwa de 16 ons **oswa**  
18 ons manba

Sonje: Manje sa yo ke yap bay manman yo chak mwa, yap bay yo tou  
ak fanm ki ap bay tete anpati a 2 tibebe ou plis. Fanm ki bay 2 tibebe  
oswa plis tibebe sèlman ap resevwa \$78 pou achte fwi ak legim ak 1½  
fwa kantite lajan pa mwa pou tout lòt manje ki endike anwo a.

Sonje: WIC se yon pwogram nitrisyon siplemantè.

WIC pa bay tout manje ke ou bezwen.



Photo © Texas Department of State Health Services

Florida Department of Health  
WIC Program  
FloridaWIC.org



Enstitisyon sa a ofri tout moun menm opòtinite a.

10/23