

Manje WIC pou Timoun ki gen 1 an

Sa ke timoun-ou ap resevwa chak mwa:

- 2 galon lèt antye
- 32 ons lèt antye, ki gen grès redwi oswa yogout ki pa gen anpil grès
- 1 liv fwomaj
- 36 ons sereyal pou manje maten
- 24 ons grenn antye: pen grenn antye, pasta ble antye, tòtiya ble antye, tòtiya mayi, diri mawon, avwàn oswa boulga
- 1 douzèn ze
- \$29 pou fwi ak legim fre, glase oswa ki nan konsè v
- 1 liv legiminez: 1 liv legiminez = 1 liv pwa chèz, pwa oswa lant OSWA kat bwat pwa ki nan konsè v 15 jiska 16 ons
- 6 ons pwason ki nan konsè v

Chwa Lèt yo

- Lèt antye san laktoz
- Lèt soja ak/oswa melanj pwa ak lèt avwàn
- Lèt evapore antye

Twoke manje

- Retire 1 liv fwomaj - Ajoute 0.75 galon lèt
- Retire 32 ons yogout - Ajoute 0.25 galon lèt
- Retire 3 fwi ak legim - Ajoute 64 ons ji likid (64 ons ji likid maksimòm pou chak mwa)
- Retire 1 douzèn ze - Ajoute 1 liv legiminez
- Ajoute 32 ons yogout - Retire 0.25 galon lèt (maksimòm 64 ons yogout pou chak mwa)
- Ajoute tofu - Retire 0.25 galon lèt pou chak liv tofu ki ajoute



FloridaWIC.org

Florida
HEALTH

**Sonje: WIC se yon pwogram nitrisyon siplemantè.
WIC pa bay tout manje ke ou bezwen.**

Enstitiyon sa a ofri tout moun menm opòtinite a. 10/25