

Pou Fanm Bay Tete avek Bay Kèk Fòmil

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

4½ galon lèt 1% ki gen tikras grès oswa lèt san grès oswa lèt soya,
32 ons yogurt, ak 1 liv fwomaj

oswa 4½ galon lèt 1% ki gen tikras grès, lèt san grès, oswa lèt soya,
ak 4 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

1 douzèn ze

\$52 pou fwi ak legim

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



Photo © Texas Department of State Health Services

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

Florida Department of Health
WIC Program
FloridaWIC.org



Enstitisyon sa a ofri tout moun menm opòtinite a.

10/23