

Pou Manman ak Tibebe

Sa ke oumenm ak tibebe-ou ap resevwa chak mwa



BAY TETE KONPLÈTMAN

POU MANMAN jiskaske tibebe-a genyen 12 mwa

5 galon lèt 1% ki gen tikras grès oswa lèt san grès oswa lèt soya, 32 ons yogout, 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, yogout, 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 \$49 pou achte fwi ak legim ak 1½ fwa kantite lajan pa mwa pou tout lòt manje ki endike anwo a.

POU TIBEBE jiska 12 mwa

Lèt tete-ou!

Plis chak mwa de 6 a 12 mwa:

24 ons sereyal bebe
 256 ons fwi ak legim bebe
 31 bokal nan gwsè 2.5 ons vyann bebe

Chwa de mwa de 9 a 12 mwa:

24 ons sereyal bebe
 128 ons fwi ak legim bebe
 \$8 pou fwi ak legim fre
 31 bokal nan gwsè 2.5 ons vyann bebe

Sonje: WIC se yon pwogram nitrisyon siplemantè. WIC pa bay tout fòmil oswa tout manje ke oumenm ak bebe-ou bezwen.

BAY TETE AVEK BAY KÈK FÒMIL

POU MANMAN jiskaske tibebe-a genyen 12 mwa

4½ galon lèt 1% ki gen tikras grès oswa lèt san grès oswa lèt soya, 32 ons yogout, 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, yogout, 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 2: 1 liv pwa sèch oswa 4 ti mamit pwa de 16 ons oswa 18 ons manba

POU TIBEBE jiska 12 mwa

Lèt tete-ou!

Fòmil Bebe (lèt atifisyèl pou bebe)

Kantite fòmil la ap varye depann de laj tibebe ou-a ak kalite de fòmil tibebe ou-a ap resevwa. Mande nitrisyonis ou-a pou plis enfòmasyon espesifik.

Plis chak mwa de 6 a 12 mwa:

24 ons sereyal bebe
 128 ons fwi ak legim bebe

Chwa de mwa de 9 a 12 mwa:

24 ons sereyal bebe
 64 ons fwi ak legim bebe
 \$4 pou fwi ak legim fre

POU FANM TI KRAS OSWA KI PA GEN BAY TETE

POU MANMAN jiskaske tibebe-a genyen 6 mwa

3 galon lèt 1% ki gen tikras grès, lèt san grès, oswa lèt soya, 32 ons yogout, ak 1 liv fwomaj
oswa 3 galon lèt 1% ki gen tikras grès, lèt san grès, oswa lèt soya ak 4 liv tofou
oswa lòt konbinezon lèt, fwomaj, yogout, ak tofou ki disponib

36 ons sereyal pou dejene

96 ons ji fwi

1 douzèn ze

Fwi ak legim: \$47 (pa bay tete) oswa \$52 (bay tete)

1 liv pwa sèch oswa 4 ti mamit pwa de 16 ons oswa 18 ons manba

POU TIBEBE jiska 6 mwa

Lèt tete-ou! (pou manman k ap bay tete)

Fòmil Bebe (lèt atifisyèl pou bebe)

Kantite fòmil la ap varye depann de laj tibebe ou-a ak kalite de fòmil tibebe ou-a ap resevwa. Mande nitrisyonis ou-a pou plis enfòmasyon espesifik.

Plis chak mwa de 6 a 12 mwa:

24 ons sereyal bebe
 128 ons fwi ak legim bebe

Chwa de mwa de 9 a 12 mwa:

24 ons sereyal bebe
 64 ons fwi ak legim bebe
 \$4 pou fwi ak legim fre

Florida Department of Health
 WIC Program
 FloridaWIC.org

Enstitisyon sa a ofri tout moun menm opòtinite a.

