

Pou Fanm Ansent

Sa Ke Ou Ap Resevwa Chak Mwa

- 5½ galon lèt san grès oswa lèt 1% ki gen tikras grès
oubyen 4½ galon + 1 ka lèt san grès oswa lèt 1% ki gen tikras grès
avek 1 liv fwomaj
- oubyen** 4½ galon lèt san grès oswa lèt 1% ki gen tikras grès, 32 ons
yogou avek 1 liv fwomaj
- 36 ons sereyal pou dejene
- 1 liv grenn antye – chwa de pen, pasta oswa tòtiya ki fèt avèk 100%
ble antye oubyen diri mawon oubyen tòtiya ki fèt avèk mayi oubyen
avwàn oubyen boulga (ble)
- 144 ons ji fwi
- 1 douzèn ze
- \$11 pou fwi ak legim
- Chwa de 2:** 1 liv pwa sèch **oubyen** 4 ti mamit pwa de 16 ons **oubyen**
18 ons manba



Florida Department of Health
WIC Program

FloridaWIC.org 9/19

Foto © Texas Department of State Health Services.

Enstitiyon sa a ofri tout moun menm opòtinite a.



Fanm ansent avèk 2 ou plis tibebe ap resevwa menm kantite sereyal, grenn antye, ji fwi, pwa/manba, ak fwi/legim. Yap jwenn sa yo tou: 5 galon lèt 1% ki gen tikras grès oswa lèt san grès, 32 ons yogou, 2 liv fwomaj, 2 douzèn ze, avek 30 ons pwason ton (tuna) nan mamit, pwason somon oswa makwo.

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