

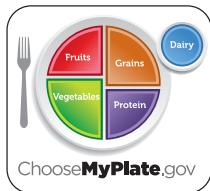
wic foods

for **non-breastfeeding**
mom and infant

These WIC Foods...

- Are low in fat and high in fiber.
- Help you maintain your strength to care for your infant.
- Provide a variety of nutritious foods.
- Are consistent with Dietary Guidelines and infant feeding recommendations.

dph.sc.gov/wic



What you will receive:

GRAINS

For Mom:

- 36 ounces iron-fortified cereal

For Infant:

- 8 ounces iron-fortified infant cereal at 6 months old

DAIRY

For Mom:

- 4 gallons low-fat or skim cow's milk, lactose free milk or soy milk or allowed substitutions:
 - Cheese
 - Tofu
 - Yogurt
 - One gallon of low-fat or skim chocolate milk

For Infant:

- Supplemental infant formula

PROTEIN

For Mom:

- 1 dozen eggs
- 1 pound dried beans or peas, 4 cans (15-16 oz) of beans or peas, or 16-18 ounces of peanut butter

FRUITS & VEGETABLES

For Mom:

- \$47 cash value benefit
 - Fresh
 - Frozen
 - Canned
- 96 fluid ounces of vitamin C-rich juice

For Infant:

- 32 containers of infant fruits and vegetables (4 ounce) at 6 months old OR
- 16 containers of infant fruits and vegetables (4 ounce) + \$11 cash value benefit* OR
- \$22 cash value benefit*

**cash value benefit for infant can be used to purchase fresh, frozen and/or canned fruits and vegetables*



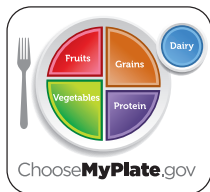
Alimentos del Programa WIC

para **madres y bebés** no lactantes

Estos alimentos del Programa para Mujeres, Bebés y Niños (Women, Infants and Children, WIC)...

- Tienen un bajo contenido de grasa y un alto contenido de fibra.
- Ayudan a que se mantenga fuerte para cuidar a su bebé.
- Ofrecen una variedad de alimentos nutritivos.
- Son coherentes con las recomendaciones de alimentación para bebés y las pautas alimentarias.

dph.sc.gov/wic



Lo que recibirá:

CEREALES

Para madres:

- 36 onzas de cereales fortificados con hierro

Para bebés:

- 8 onzas de cereales para bebés fortificados con hierro a los 6 meses de edad

LÁCTEOS

Para madres:

- 4 galones de leche de vaca baja en grasas o descremada, leche sin lactosa o leche de soja, o reemplazos permitidos:
 - Queso
 - Tofu
 - Yogur
 - Un galón de leche chocolatada baja en grasas o descremada

Para bebés:

- Leche de fórmula complementaria para bebés

PROTEÍNA

Para madres:

- 1 docena de huevos
- 1 libra de frijoles o guisantes deshidratados, 4 latas (15-16 oz) de frijoles o guisantes, o 16-18 onzas de mantequilla de maní

FRUTAS Y VERDURAS

Para madres

- Beneficio con un valor en efectivo de \$47
 - Productos frescos
 - Productos congelados
 - Productos enlatados
- 96 onzas líquidas de jugo rico en vitamina C

Para bebés:

- 32 recipientes de frutas y verduras (4 onzas) para bebés a los 6 meses de edad

O BIEN

- 16 recipientes de frutas y verduras (4 onzas) para bebés +Beneficio con un valor en efectivo de \$11*

O BIEN

- Beneficio con un valor en efectivo de \$22*

**el beneficio con un valor en efectivo para bebés se puede usar para comprar frutas y verduras frescas, congeladas y enlatadas*

