

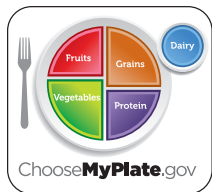
wic foods

for children

These WIC Foods...

- Are low in fat and high in fiber.
- Promote a healthy weight for your child.
- Provide a variety of nutritious foods.
- Are consistent with Dietary Guidelines.

dph.sc.gov/wic



00073-ENG-SPA-CR 9/24

What you will receive:

GRAINS

- 36 ounces iron-fortified cereal
- 2 pounds of whole wheat bread or other whole grain option:
 - Whole wheat tortillas
 - Soft corn tortillas
 - Brown rice
 - Whole grain bread
 - Whole wheat pasta

DAIRY

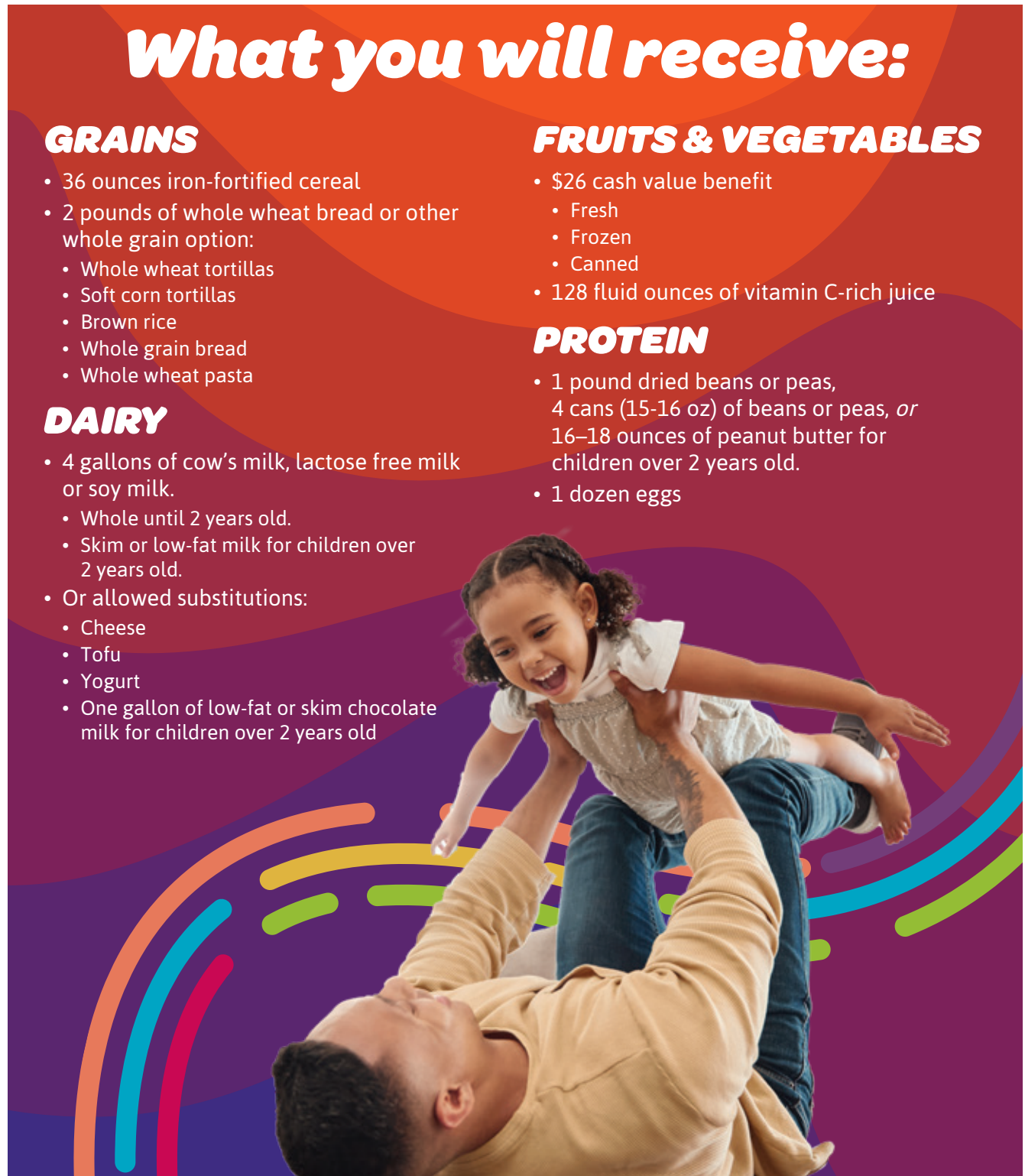
- 4 gallons of cow's milk, lactose free milk or soy milk.
 - Whole until 2 years old.
 - Skim or low-fat milk for children over 2 years old.
- Or allowed substitutions:
 - Cheese
 - Tofu
 - Yogurt
 - One gallon of low-fat or skim chocolate milk for children over 2 years old

FRUITS & VEGETABLES

- \$26 cash value benefit
 - Fresh
 - Frozen
 - Canned
- 128 fluid ounces of vitamin C-rich juice

PROTEIN

- 1 pound dried beans or peas, 4 cans (15-16 oz) of beans or peas, or 16-18 ounces of peanut butter for children over 2 years old.
- 1 dozen eggs



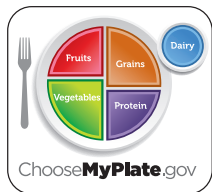
Alimentos del Programa WIC

para niños

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.
- Promueven un peso saludable para su hijo.
- Ofrecen una variedad de alimentos nutritivos.
- Son coherentes con las pautas alimentarias.

dph.sc.gov/wic



Lo que recibirá:

CEREALES

- 36 onzas de cereales fortificados con hierro
- 2 libras de pan integral u otra opción de grano entero:
 - Tortillas integrales
 - Tortillas blandas de maíz
 - Arroz integral
 - Pan integral
 - Pasta integral

LÁCTEOS

- 4 galones de leche de vaca, leche sin lactosa o leche de soja
 - Leche entera hasta los 2 años de edad
 - Leche descremada o baja en grasas para niños mayores de 2 años de edad
- O reemplazos permitidos:
 - Queso
 - Tofu
 - Yogur
- Un galón de leche chocolatada baja en grasas o descremada para niños mayores de 2 años de edad

FRUTAS Y VERDURAS

- Beneficio con un valor en efectivo de \$26
 - Productos frescos
 - Productos congelados
 - Productos enlatados
- 128 onzas líquidas de jugo rico en vitamina C

PROTEÍNA

- 1 libra de frijoles o guisantes deshidratados, 4 latas (15-16 oz) de frijoles o guisantes, o 16-18 onzas de mantequilla de maní para niños mayores de 2 años de edad
- 1 docena de huevos

