



您的 WIC 食品



多種健康選擇



懷孕



在懷孕期間，您可能會獲得食品、母乳哺育教育和營養教育。

您可以獲得的食品範例：

16	OZ	起司
1	DOZ	雞蛋
36	OZ	早餐穀片
1	CTR	花生醬或乾豆或罐裝豆 (4 罐)
1	CTR	乾豆
10	OZ	罐裝魚
48	OZ	全穀物
51*	\$\$\$	水果和蔬菜
32	OZ	優格 (低脂或脫脂)
4.5	GAL	牛奶 (1% 低脂或脫脂)

WIC 食品計量單位：

\$\$\$
現金價值福利

CTR
容器

DOZ
打

GAL
加侖

OZ
盎司



* 金額可能會變動。請至 MyFamily.WIC.ca.gov 查看目前的金額。若選擇果汁，則 CVB 金額減少 \$3.00。

兒童



您可以從孩子滿 1 歲生日直到滿 5 歲生日期間獲得食品和營養教育。

您可以獲得的食品範例：

兒童 (12-23 個月)

16	OZ	起司
1	DOZ	雞蛋
36	OZ	早餐穀片
1	CTR	花生醬或乾豆或罐裝豆 (4 罐)
6	OZ	罐裝魚
24	OZ	全穀物
29*	\$\$\$	水果和蔬菜
32	OZ	優格 (全脂或低脂)
3	GAL	牛奶 (全脂)

兒童 (滿 2 歲至 5 歲生日前)

16	OZ	起司
1	DOZ	雞蛋
36	OZ	早餐穀片
1	CTR	花生醬或乾豆或罐裝豆 (4 罐)
6	OZ	罐裝魚
24	OZ	全穀物
29*	\$\$\$	水果和蔬菜
32	OZ	優格 (低脂或脫脂)
3	GAL	牛奶 (1% 低脂或脫脂)

WIC 食品計量單位：

\$\$\$
現金價值福利

CTR
容器

DOZ
打

GAL
加侖

OZ
盎司



* 金額可能會變動。請至 MyFamily.WIC.ca.gov 查看目前的金額。若選擇果汁，則 CVB 金額減少 \$3.00。

全母乳哺育



媽媽：

您最多可獲得長達 1 年的食品、母乳哺育支援和營養教育。

您可以獲得的食品範例：

32	OZ	起司
2	DOZ	雞蛋
36	OZ	早餐穀片
1	CTR	花生醬或乾豆或罐裝豆 (4 罐)
1	CTR	乾豆
20	OZ	罐裝魚
48	OZ	全穀物
55*	\$\$\$	水果和蔬菜
64	OZ	優格 (低脂或脫脂)
4	GAL	牛奶 (1% 低脂或脫脂)

WIC 食品計量單位：

\$\$\$	現金價值福利
CTR	容器
DOZ	打
GAL	加侖
OZ	盎司



嬰兒：

出生至 11 個月
您的母乳

滿 6 個月時

16	OZ	嬰兒穀片
32	CTR	嬰兒水果和蔬菜
16	CTR	嬰兒肉類

或

16	OZ	嬰兒穀片
16	CTR	嬰兒水果和蔬菜
11*	\$\$\$	水果和蔬菜
16	CTR	嬰兒肉類

或

16	OZ	嬰兒穀片
22*	\$\$\$	水果和蔬菜
16	CTR	嬰兒肉類

由您選擇！

當您的寶寶滿 6 個月時，您可以選擇將其全部或一半的嬰兒水果與蔬菜容器更換為新鮮、冷凍或罐裝水果和蔬菜。

* 金額可能會變動。請至 MyFamily.WIC.ca.gov 查看目前的金額。若選擇果汁，則 CVB 金額減少 \$3.00。

以母乳哺育為主



媽媽：

您最多可獲得長達 1 年的食品、母乳哺育支援和營養教育。

您可以獲得的食品範例：

16	OZ	起司
1	DOZ	雞蛋
36	OZ	早餐穀片
1	CTR	花生醬或乾豆或罐裝豆 (4 罐)
1	CTR	乾豆
15	OZ	罐裝魚
48	OZ	全穀物
55*	\$\$\$	水果和蔬菜
32	OZ	優格 (低脂或脫脂)
4.5	GAL	牛奶 (1% 低脂或脫脂)

WIC 食品計量單位：

\$\$\$ 現金價值福利

CTR 容器

DOZ 打

GAL 加侖

OZ 盎司



嬰兒：

出生至 11 個月

您的母乳

配方奶 (份量根據嬰兒年齡及營養需求而異)

出生至 3 個月：1-4 罐 (奶粉)

4-5 個月：1-5 罐 (奶粉)

6-11 個月：1-4 罐 (奶粉)

滿 6 個月時

8 OZ 嬰兒穀片

32 CTR 嬰兒水果和蔬菜

或

8 OZ 嬰兒穀片

16 CTR 嬰兒水果和蔬菜

11* \$\$\$ 水果和蔬菜

或

8 OZ 嬰兒穀片

22* \$\$\$ 水果和蔬菜

由您選擇！

當您的寶寶滿 6 個月時，您可以選擇將其全部或一半的嬰兒水果與蔬菜容器更換為新鮮、冷凍或罐裝水果和蔬菜。

* 金額可能會變動。請至 MyFamily.WIC.ca.gov 查看目前的金額。若選擇果汁，則 CVB 金額減少 \$3.00。

部分母乳哺育



媽媽：

您可以領取 6 個月的食品，並獲得最長 1 年的母乳哺育支援和營養教育。

您可以獲得的食品範例：

16	OZ	起司
1	DOZ	雞蛋
36	OZ	早餐穀片
1	CTR	花生醬或乾豆或罐裝豆 (4 罐)
10	OZ	罐裝魚
48	OZ	全穀物
51*	\$\$\$	水果和蔬菜
32	OZ	優格 (低脂或脫脂)
3	GAL	牛奶 (1% 低脂或脫脂)

WIC 食品計量單位：

\$\$\$	現金價值福利
CTR	容器
DOZ	打
GAL	加侖
OZ	盎司



嬰兒：

出生至 11 個月

您的母乳

配方奶 (份量根據嬰兒年齡及營養需求而異)

出生至 3 個月：5-9 罐 (奶粉)

4-5 個月：6-10 罐 (奶粉)

6-11 個月：5-7 罐 (奶粉)

滿 6 個月時

8	OZ	嬰兒穀片
32	CTR	嬰兒水果和蔬菜

或

8	OZ	嬰兒穀片
16	CTR	嬰兒水果和蔬菜
11*	\$\$\$	水果和蔬菜

或

8	OZ	嬰兒穀片
22*	\$\$\$	水果和蔬菜

由您選擇！

當您的寶寶滿 6 個月時，您可以選擇將其全部或一半的嬰兒水果與蔬菜容器更換為新鮮、冷凍或罐裝水果和蔬菜。

* 金額可能會變動。請至 MyFamily.WIC.ca.gov 查看目前的金額。若選擇果汁，則 CVB 金額減少 \$3.00。

無母乳哺育



媽媽：

您可以獲得 6 個月的食品 and 營養教育。

您可以獲得的食品範例：

16	OZ	起司
1	DOZ	雞蛋
36	OZ	早餐穀片
1	CTR	花生醬或乾豆或罐裝豆 (4 罐)
10	OZ	罐裝魚
48	OZ	全穀物
51*	\$\$\$	水果和蔬菜
32	OZ	優格 (低脂或脫脂)
3	GAL	牛奶 (1% 低脂或脫脂)

WIC 食品計量單位：

\$\$\$	現金價值福利
CTR	容器
DOZ	打
GAL	加侖
OZ	盎司



嬰兒：

出生至 11 個月

配方奶的份量根據嬰兒的年齡而異。

出生至 3 個月：9 罐 (奶粉)

4-5 個月：10 罐 (奶粉)

6-11 個月：7 罐 (奶粉)

滿 6 個月時

8 OZ 嬰兒穀片
32 CTR 嬰兒水果和蔬菜

或

8 OZ 嬰兒穀片
16 CTR 嬰兒水果和蔬菜
11* \$\$\$ 水果和蔬菜

或

8 OZ 嬰兒穀片
22* \$\$\$ 水果和蔬菜

由您選擇！

當您的寶寶滿 6 個月時，您可以選擇將其全部或一半的嬰兒水果與蔬菜容器更換為新鮮、冷凍或罐裝水果和蔬菜。

* 金額可能會變動。請至 MyFamily.WIC.ca.gov 查看目前的金額。若選擇果汁，則 CVB 金額減少 \$3.00。

如果您或您的孩子不能食用某些食品，請詢問其他 WIC 食品選擇。

WIC 是一項補充食品計畫，這表示我們不提供您家庭所需的所有食品或配方奶。



如需更多資訊，
請參閱
**California WIC
Shopping Guide。**



使用您的California WIC App：

- 查看您的 WIC 食品餘額。
- 在購物時掃描食品，以尋找您 WIC 批准的食品。



California Department of Public Health, California WIC program

本機構提供平等機會。

1-800-852-5770 | MyFamily.WIC.ca.gov

(Chinese) Rev 01/26