



Cov Khoom Noj Uas Koj Yuav Siv Tau WIC Coj Mus Yuav



Yeej Muaj Ntau Yam
Khoom Noj Uas Yuav
Zoo Rau Lub Cev
Rau Koj Xaiv





Thaum Lub Cev Xeeb Tub

Koj yuav tau txais khoom noj, kev qhia hais txog kev pub niam mis rau me nyuam noj, thiab kev qhia hais txog cov khoom noj uas yuav zoo rau lub cev nyob rau lub sij hawm thaum koj lub cev xeeb tub.

Cov khoom noj ua piv txwv uas koj yuav tau txais:

- 16 OZ** Tshij (Cheese)
- 1 DOZ** Qe
- 36 OZ** Cov Cereal Noj Ua Tshais
- 1 CTR** Peanut Butter los sis Taum Qhuav los sis Taum Ntim Kas Poom (4 kas poom)
- 1 CTR** Taum Qhuav
- 10 OZ** Kas Poom Nqaj Ntses
- 48 OZ** Cov Khoom Noj Uas Siv Tag Nrho Lub Noob Coj Los Ua
- 51* \$\$\$** Txiv Hmab Txiv Ntoo thiab Zaub
- 32 OZ** Yogurt (Cov Muaj Roj Tsawg los sis Cov Tsis Muaj Roj Li)
- 4.5 GAL** Mis (Cov Muaj Roj 1% los sis Cov Tsis Muaj Roj Li)

Qhov kev ntsuas uas yuav muab siv rau cov khoom noj uas WIC coj mus yuav:

\$\$\$

Yam Khoom Pab Uas
Muab Ntaus Nqi Ua
Nyiaj Ntsuab

CTR

Taub los sis Hwj
Ntim Khoom

DOZ

Kaum ob lub los sis
kaum ob yam

GAL

Nkas loos

OZ

Ooj



* Qhov nyiaj yeej muaj pauv. Mus saib hauv MyFamily.WIC.ca.gov yog xav paub hais tias qhov nyiaj tam sim no yog npaum li cas. Yog xaiv kua txiv hmab txiv ntoo, nws yeej muab qhov nyiaj CVB txo li \$3.00.

Cov Me Nyuam



Koj yuav tau txais khoom noj thiab kev qhia hais txog cov khoom noj uas yuav zoo rau lub cev thaum koj tus mus nyuam muaj hnub nyoog 1 xyoos mus txog thaum nws muaj 5 xyoos.

Cov khoom noj ua piv txwv uas koj yuav tau txais:

Cov Me Nyuam (hnub nyoog 12-23 hlis)

- 16 **OZ** Tshij (Cheese)
- 1 **DOZ** Qe
- 36 **OZ** Cov Cereal Noj Ua Tshais
- 1 **CTR** Peanut Butter los sis Taum Qhuav los sis Taum Ntim Kas Poom (4 kas poom)
- 6 **OZ** Kas Poom Nqaj Ntses
- 24 **OZ** Cov Khoom Noj Uas Siv Tag Nrho Lub Noob Coj Los Ua
- 29* **\$\$\$** Txiv Hmab Txiv Ntoo thiab Zaub
- 32 **OZ** Yugurt (Cov Mis Muaj Txhua Yam los sis Cov Mis Muaj Roj Tsawg)
- 3 **GAL** Mis (Cov mis muaj txhua yam)

Cov Me Nyuam (hnub nyoog 2 xyoos mus txog 5 xyoos)

- 16 **OZ** Tshij (Cheese)
- 1 **DOZ** Qe
- 36 **OZ** Cov Cereal Noj Ua Tshais
- 1 **CTR** Peanut Butter los sis Taum Qhuav los sis Taum Ntim Kas Poom (4 kas poom)
- 6 **OZ** Kas Poom Nqaj Ntses
- 24 **OZ** Cov Khoom Noj Uas Siv Tag Nrho Lub Noob Coj Los Ua
- 29* **\$\$\$** Txiv Hmab Txiv Ntoo thiab Zaub
- 32 **OZ** Yogurt (Cov Muaj Roj Tsawg los sis Cov Tsis Muaj Roj Li)
- 3 **GAL** Mis (Cov Muaj Roj 1% los sis Cov Tsis Muaj Roj Li)

Qhov kev ntsuas uas yuav muab siv rau cov khoom noj uas WIC coj mus yuav:

\$\$\$

Yam Khoom Pab Uas
Muab Ntaus Nqi Ua
Nyiaj Ntsuab

CTR

Taub los sis Hwj
Ntim Khoom

DOZ

Kaum ob lub los sis
kaum ob yam

GAL

Nkas loos

OZ

Ooj



* Qhov nyiaj yeej muaj pauv. Mus saib hauv MyFamily.WIC.ca.gov yog xav paub hais tias qhov nyiaj tam sim no yog npaum li cas. Yog xaiv kua txiv hmab txiv ntoo, nws yeej muab qhov nyiaj CVB txo li \$3.00.

Kev Pub Niam Mis Rau Me Nyuam Noj Xwb



Leej Niam:

Koj yuav tau txais khoom noj, kev pab rau kev pub niam mis rau me nyuam noj, thiab kev qhia hais txog cov khoom noj uas yuav zoo rau lub cev ntev mus txog li ntawm 1 xyoos.

Cov khoom noj ua piv txwv uas koj yuav tau txais:

- 32 OZ** Tshij (Cheese)
- 2 DOZ** Qe
- 36 OZ** Cov Cereal Noj Ua Tshais
- 1 CTR** Peanut Butter los sis Taum Qhuav los sis Taum Ntim Kas Poom (4 kas poom)

- 1 CTR** Taum Qhuav
- 20 OZ** Kas Poom Nqajj Ntses
- 48 OZ** Cov Khoom Noj Uas Siv Tag Nrho Lub Noob Coj Los Ua
- 55* \$\$\$** Txiv Hmab Txiv Ntoo thiab Zaub
- 64 OZ** Yogurt (Cov Muaj Roj Tsawg los sis Cov Tsis Muaj Roj Li)
- 4 GAL** Mis (Cov Muaj Roj 1% los sis Cov Tsis Muaj Roj Li)

Qhov kev ntsuas uas yuav muab siv rau cov khoom noj uas WIC coj mus yuav:

- \$\$\$** Yam Khoom Pab Uas Muab Ntaus Nqi Ua Nyiaj Ntsuab
- CTR** Taub los sis Hwj Ntim Khoom
- DOZ** Kaum ob lub los sis kaum ob yam
- GAL** Nkas loos
- OZ** Ooj



Me Nyuam Mos Ab:

Thaum yug los mus txog thaum muaj hnub nyoog 11 hlis

Cov Kua Mis Ntawm Koj Lub Mis

Thaum muaj hnub nyoog 6 hli

- 16 OZ** Cov Cereal Rau Mos Ab Noj
- 32 CTR** Cov Txiv Hmab Txiv Ntoo thiab Zaub Rau Mos Ab Noj
- 16 CTR** Cov Nqajj Rau Mos Ab Noj

Los sis

- 16 OZ** Cov Cereal Rau Mos Ab Noj
- 16 CTR** Cov Txiv Hmab Txiv Ntoo thiab Zaub Rau Mos Ab Noj
- 11* \$\$\$** Txiv Hmab Txiv Ntoo thiab Zaub
- 16 CTR** Cov Nqajj Rau Mos Ab Noj

Los sis

- 16 OZ** Cov Cereal Rau Mos Ab Noj
- 22* \$\$\$** Txiv Hmab Txiv Ntoo thiab Zaub
- 16 CTR** Cov Nqajj Rau Mos Ab Noj

Koj Mam Li Xaiv!

Thaum koj tus me nyuam muaj hnub nyoog rau hli lawm, koj yeej muab tag nrho los sis ib nrab ntawm nws cov txiv hmab txiv ntoo thiab zaub rau me nyuam mos ab noj pauv tau mus rau cov txiv hmab txiv ntoo thiab zaub uas de los tshiab, cov muab cia rau hauv lub tub txias lawm, los sis cov uas nyob hauv kas poom.

* Qhov nyiaj yeej muaj pauv. Mus saib hauv MyFamily.WIC.ca.gov yog xav paub hais tias qhov nyiaj tam sim no yog npaum li cas. Yog xaiv kua txiv hmab txiv ntoo, nws yeej muab qhov nyiaj CVB txo li \$3.00.

Kev Pub Niam Mis Rau Me Nyuam Noj Feem Ntau



Leej Niam:

Koj yuav tau txais khoom noj, kev pab rau kev pub niam mis rau me nyuam noj, thiab kev qhia hais txog cov khoom noj uas yuav zoo rau lub cev ntev mus txog li ntawm 1 xyoos.

Cov khoom noj ua piv txwv uas koj yuav tau txais:

- 16 OZ** Tshij (Cheese)
- 1 DOZ** Qe
- 36 OZ** Cov Cereal Noj Ua Tshais
- 1 CTR** Peanut Butter los sis Taum Qhuav los sis Taum Ntim Kas Poom (4 kas poom)
- 1 CTR** Taum Qhuav
- 15 OZ** Kas Poom Nqaij Ntses
- 48 OZ** Cov Khoom Noj Uas Siv Tag Nrho Lub Noob Coj Los Ua
- 55* \$\$\$** Txiv Hmab Txiv Ntoo thiab Zaub
- 32 OZ** Yogurt (Cov Muaj Roj Tsawg los sis Cov Tsis Muaj Roj Li)
- 4.5 GAL** Mis (Cov Muaj Roj 1% los sis Cov Tsis Muaj Roj Li)

Qhov kev ntsuas uas yuav muab siv rau cov khoom noj uas WIC coj mus yuav:

- \$\$\$** Yam Khoom Pab Uas Muab Ntaus Nqi Ua Nyiaj Ntsuab
- CTR** Taub los sis Hwj Ntim Khoom
- DOZ** Kaum ob lub los sis kaum ob yam
- GAL** Nkas loos
- OZ** Ooj



Me Nyuam Mos Ab:

Thaum yug los mus txog thaum muaj hnuv nyoog 11 hlis

Cov Kua Mis Ntawm Koj Lub Mis

Ib Nrab Mis Nyuj (Qhov ntau thiab tsawg yeej yog nyob ntawm tus me nyuam lub hnuv nyoog thiab cov khoom uas yuav tsum tau muaj rau nws lub cev)

Thaum yug los mus txog thaum muaj hnuv nyoog 3 hlis: 1–4 kas poom (cov mis nyuj ua hmoov)

Thaum muaj hnuv nyoog 4–5 hlis: 1–5 kas poom (cov mis nyuj ua hmoov)

Thaum muaj hnuv nyoog 6–11 hlis: 1–4 kas poom (cov mis nyuj ua hmoov)

Thaum muaj hnuv nyoog 6 hli

- 8 OZ** Cov Cereal Rau Mos Ab Noj
- 32 CTR** Cov Txiv Hmab Txiv Ntoo thiab Zaub Rau Mos Ab Noj

Los sis

- 8 OZ** Cov Cereal Rau Mos Ab Noj
- 16 CTR** Cov Txiv Hmab Txiv Ntoo thiab Zaub Rau Mos Ab Noj
- 11* \$\$\$** Txiv Hmab Txiv Ntoo thiab Zaub

Los sis

- 8 OZ** Cov Cereal Rau Mos Ab Noj
- 22* \$\$\$** Txiv Hmab Txiv Ntoo thiab Zaub

Koj Mam Li Xaiv!

Thaum koj tus me nyuam muaj hnuv nyoog rau hli lawm, koj yeej muab tag nrho los sis ib nrab ntawm nws cov txiv hmab txiv ntoo thiab zaub rau me nyuam mos ab noj pauv tau mus rau cov txiv hmab txiv ntoo thiab zaub uas de los tshiab, cov muab cia rau hauv lub tub txias lawm, los sis cov uas nyob hauv kas poom.

* Qhov nyiaj yeej muaj pauv. Mus saib hauv MyFamily.WIC.ca.gov yog xav paub hais tias qhov nyiaj tam sim no yog npaum li cas. Yog xaiv kua txiv hmab txiv ntoo, nws yeej muab qhov nyiaj CVB txo li \$3.00.

Kev Pub Niam Mis Rau Me Nyuam Noj Ib Nrab



Leej Niam:

Koj yuav tau txais khoom noj ntev mus txog li ntawm 6 hli, nrog kev pab rau kev pub niam mis rau me nyuam noj, thiab kev qhia hais txog cov khoom noj uas yuav zoo rau lub cev ntev mus txog li ntawm 1 xyoos.

Cov khoom noj ua piv txwv uas koj yuav tau txais:

- 16 OZ** Tshij (Cheese)
- 1 DOZ** Qe
- 36 OZ** Cov Cereal Noj Ua Tshais
- 1 CTR** Peanut Butter los sis Taum Qhuav los sis Taum Ntim Kas Poom (4 kas poom)
- 10 OZ** Kas Poom Nqaj Ntses
- 48 OZ** Cov Khoom Noj Uas Siv Tag Nrho Lub Noob Coj Los Ua
- 51* \$\$\$** Txiv Hmab Txiv Ntoo thiab Zaub
- 32 OZ** Yogurt (Cov Muaj Roj Tsawg los sis Cov Tsis Muaj Roj Li)
- 3 GAL** Mis (Cov Muaj Roj 1% los sis Cov Tsis Muaj Roj Li)

Qhov kev ntsuas uas yuav muab siv rau cov khoom noj uas WIC coj mus yuav:

- \$\$\$** Yam Khoom Pab Uas Muab Ntaus Nqi Ua Nyiaj Ntsuab
- CTR** Taub los sis Hwj Ntim Khoom
- DOZ** Kaum ob lub los sis kaum ob yam
- GAL** Nkas loos
- OZ** Ooj



Me Nyuam Mos Ab:

Thaum yug los mus txog thaum muaj hnuv nyoog 11 hlis

Cov Kua Mis Ntawm Koj Lub Mis

Ib Nrab Mis Nyuj (Qhov ntau thiab tsawg yeej yog nyob ntawm tus me nyuam lub hnuv nyoog thiab cov khoom uas yuav tsum tau muaj rau nws lub cev)

Thaum yug los mus txog thaum muaj hnuv nyoog 3 hlis: 5–9 kas poom (cov mis nyuj ua hmoov)

Thaum muaj hnuv nyoog 4–5 hlis: 6–10 kas poom (cov mis nyuj ua hmoov)

Thaum muaj hnuv nyoog 6–11 hlis: 5–7 kas poom (cov mis nyuj ua hmoov)

Thaum muaj hnuv nyoog 6 hli

- 8 OZ** Cov Cereal Rau Mos Ab Noj
- 32 CTR** Cov Txiv Hmab Txiv Ntoo thiab Zaub Rau Mos Ab Noj

Los sis

- 8 OZ** Cov Cereal Rau Mos Ab Noj
- 16 CTR** Cov Txiv Hmab Txiv Ntoo thiab Zaub Rau Mos Ab Noj
- 11* \$\$\$** Txiv Hmab Txiv Ntoo thiab Zaub

Los sis

- 8 OZ** Cov Cereal Rau Mos Ab Noj
- 22* \$\$\$** Txiv Hmab Txiv Ntoo thiab Zaub

Koj Mam Li Xaiv!

Thaum koj tus me nyuam muaj hnuv nyoog rau hli lawm, koj yeej muab tag nrho los sis ib nrab ntawm nws cov txiv hmab txiv ntoo thiab zaub rau me nyuam mos ab noj pauv tau mus rau cov txiv hmab txiv ntoo thiab zaub uas de los tshiab, cov muab cia rau hauv lub tub txias lawm, los sis cov uas nyob hauv kas poom.

* Qhov nyiaj yeej muaj pauv. Mus saib hauv MyFamily.WIC.ca.gov yog xav paub hais tias qhov nyiaj tam sim no yog npaum li cas. Yog xaiv kua txiv hmab txiv ntoo, nws yeej muab qhov nyiaj CVB txo li \$3.00.

Tsis Pub Niam Mis Rau Me Nyuam Noj



Leej Niam:

Koj yuav tau txais khoom noj thiab kev qhia hais txog cov khoom noj uas yuav zoo rau lub cev ntev mus txog li ntawm 6 hli.

Cov khoom noj ua piv txwv uas koj yuav tau txais:

- 16 OZ** Tshij (Cheese)
- 1 DOZ** Qe
- 36 OZ** Cov Cereal Noj Ua Tshais
- 1 CTR** Peanut Butter los sis Taum Qhuav los sis Taum Ntim Kas Poom (4 kas poom)
- 10 OZ** Kas Poom Nqajj Ntses
- 48 OZ** Cov Khoom Noj Uas Siv Tag Nrho Lub Noob Coj Los Ua
- 51* \$\$\$** Txiv Hmab Txiv Ntoo thiab Zaub
- 32 OZ** Yogurt (Cov Muaj Roj Tsawg los sis Cov Tsis Muaj Roj Li)
- 3 GAL** Mis (Cov Muaj Roj 1% los sis Cov Tsis Muaj Roj Li)

Qhov kev ntsuas uas yuav muab siv rau cov khoom noj uas WIC coj mus yuav:

- \$\$\$** Yam Khoom Pab Uas Muab Ntaus Nqi Ua Nyiaj Ntsuab
- CTR** Taub los sis Hwj Ntim Khoom
- DOZ** Kaum ob lub los sis kaum ob yam
- GAL** Nkas loos
- OZ** Ooj



Me Nyuam Mos Ab:

Thaum yug los mus txog thaum muaj hnuv nyooq 11 hlis

Qhov ntau thiab tsawg ntawm qhov mis nyuj yeej yog nyob ntawm tus me nyuam lub hnuv nyooq. Thaum yug los mus txog thaum muaj hnuv nyooq 3 hlis: 9 kas poom (cov mis nyuj ua hmoov) Thaum muaj hnuv nyooq 4–5 hlis: 10 kas poom (cov mis nyuj ua hmoov) Thaum muaj hnuv nyooq 6–11 hlis: 7 kas poom (cov mis nyuj ua hmoov)

Thaum muaj hnuv nyooq 6 hli

- 8 OZ** Cov Cereal Rau Mos Ab Noj
- 32 CTR** Cov Txiv Hmab Txiv Ntoo thiab Zaub Rau Mos Ab Noj

Los sis

- 8 OZ** Cov Cereal Rau Mos Ab Noj
- 16 CTR** Cov Txiv Hmab Txiv Ntoo thiab Zaub Rau Mos Ab Noj
- 11* \$\$\$** Txiv Hmab Txiv Ntoo thiab Zaub

Los sis

- 8 OZ** Cov Cereal Rau Mos Ab Noj
- 22* \$\$\$** Txiv Hmab Txiv Ntoo thiab Zaub

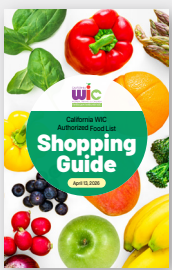
Koj Mam Li Xaiv!

Thaum koj tus me nyuam muaj hnuv nyooq rau hli lawm, koj yeej muab tag nrho los sis ib nrab ntawm nws cov txiv hmab txiv ntoo thiab zaub rau me nyuam mos ab noj pauv tau mus rau cov txiv hmab txiv ntoo thiab zaub uas de los tshiab, cov muab cia rau hauv lub tub txias lawm, los sis cov uas nyob hauv kas poom.

* Qhov nyiaj yeej muaj pauv. Mus saib hauv MyFamily.WIC.ca.gov yog xav paub hais tias qhov nyiaj tam sim no yog npaum li cas. Yog xaiv kua txiv hmab txiv ntoo, nws yeej muab qhov nyiaj CVB txo li \$3.00.

**Yog koj los sis koj
tus me nyuam noj tsis tau
tej cov khoom noj, thov nug
WIC saib puas muaj lwm yam
khoom uas koj los sis koj tus
me nyuam yuav noj tau.**

WIC yog ib qhov kev pab cuam uas pab
khoom noj, uas yog txhais hais tias peb
yej tsis muab tag nrho cov khoom noj
los sis cov mis nyuj uas koj tsev neeg
yuav tsum tau noj rau koj.



Yog xav paub ntau
tshaj qhov ntawm no,
mus xyuas ntawm
**California WIC
Shopping Guide.**



**Siv koj qhov California
WIC App mus:**

- Koj Cov Nyiaj WIC Saib Tshuav Npaum Li Cas.
- Xoo cov khoom noj thaum koj mus yuav khoom noj saib cov khoom noj twg yog cov khoom noj uas WIC pub koj yuav.



California Department of Public Health, California WIC program
Lub chaw ua hauj lwm no yog ib lub chaw uas muaj vaj huam sib luag.

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

(Hmong) Rev 01/26