



# WIC 식품 안내



건강한 식품,  
다양한 선택



# 임신부



임신 중에 식품, 모유 수유 교육,  
그리고 영양 교육을 받을 수  
있습니다.

## 제공 받을 수 있는 식품의 예:

16	OZ	치즈
1	DOZ	계란
36	OZ	아침 식사용 시리얼
1	CTR	땅콩버터 또는 마른 콩 또는 통조림 콩 (4캔)
1	CTR	마른 콩
10	OZ	통조림 생선
48	OZ	통곡물
51*	\$\$\$	과일 및 채소
32	OZ	요거트 (저지방 또는 무지방)
4.5	GAL	우유 (1% 저지방 또는 무지방)

### WIC 식품 측정 단위:

\$\$\$  
현금 가치 혜택

CTR  
컨테이너

DOZ  
더즌

GAL  
갤런

OZ  
온스



\* 달러 금액은 변경될 수 있습니다. 현재 금액은 [MyFamily.WIC.ca.gov](http://MyFamily.WIC.ca.gov)에서  
확인해 주십시오. 주스를 선택한 경우, CVB 금액에서 \$3.00를 차감하십시오.

# 아동



귀하는 아동의 첫 번째 생일부터 다섯 번째 생일까지 식품 및 영양 교육을 받을 수 있습니다.

## 제공 받을 수 있는 식품의 예:

### 아동 (12~23개월)

16	OZ	치즈
1	DOZ	계란
36	OZ	아침 식사용 시리얼
1	CTR	땅콩버터 또는 마른 콩 또는 통조림 콩 (4캔)
6	OZ	통조림 생선
24	OZ	통곡물
29*	\$\$\$	과일 및 채소
32	OZ	요거트 (전지 또는 저지방)
3	GAL	우유 (전지)

### WIC 식품 측정 단위:

\$\$\$  
현금 가치 혜택  
CTR  
컨테이너  
DOZ  
더즌  
GAL  
갤런  
OZ  
온스

### 아동 (2번째 생일~5번째 생일)

16	OZ	치즈
1	DOZ	계란
36	OZ	아침 식사용 시리얼
1	CTR	땅콩버터 또는 마른 콩 또는 통조림 콩 (4캔)
6	OZ	통조림 생선
24	OZ	통곡물
29*	\$\$\$	과일 및 채소
32	OZ	요거트 (저지방 또는 무지방)
3	GAL	우유 (1% 저지방 또는 무지방)



\* 달러 금액은 변경될 수 있습니다. 현재 금액은 [MyFamily.WIC.ca.gov](http://MyFamily.WIC.ca.gov)에서 확인해 주십시오. 주스를 선택한 경우, CVB 금액에서 \$3.00를 차감하십시오.

# 완전 모유수유



## 엄마:

최대 1년 동안 식품, 모유 수유 지원 및 영양 교육을 받을 수 있습니다.

### 제공 받을 수 있는 식품의 예:

32	OZ	치즈
2	DOZ	계란
36	OZ	아침 식사용 시리얼
1	CTR	땅콩버터 또는 마른 콩 또는 통조림 콩 (4캔)
1	CTR	마른 콩
20	OZ	통조림 생선
48	OZ	통곡물
55*	\$\$\$	과일 및 채소
64	OZ	요거트 (저지방 또는 무지방)
4	GAL	우유 (1% 저지방 또는 무지방)

### WIC 식품 측정 단위:

\$\$\$	현금 가치 혜택
CTR	컨테이너
DOZ	더즌
GAL	갤런
OZ	온스



## 유아:

출생~11개월  
모유

### 6개월부터

16	OZ	유아용 시리얼
32	CTR	유아용 과일 및 채소
16	CTR	유아용 육류

### 또는

16	OZ	유아용 시리얼
16	CTR	유아용 과일 및 채소
11*	\$\$\$	과일 및 채소
16	CTR	유아용 육류

### 또는

16	OZ	유아용 시리얼
22*	\$\$\$	과일 및 채소
16	CTR	유아용 육류

### 직접 선택하세요!

아기가 생후 6개월이 되면, 유아용 과일 및 채소 용기의 전부 또는 절반을 신선한 과일 및 채소, 냉동 또는 통조림 과일 및 채소로 교체할 수 있습니다.

\* 달러 금액은 변경될 수 있습니다. 현재 금액은 [MyFamily.WIC.ca.gov](http://MyFamily.WIC.ca.gov)에서 확인해 주십시오. 주스를 선택한 경우, CVB 금액에서 \$3.00를 차감하십시오.

# 주로 모유 수유



## 엄마:

최대 1년 동안 식품, 모유 수유 지원 및 영양 교육을 받을 수 있습니다.

### 제공 받을 수 있는 식품의 예:

- 16 OZ 치즈
- 1 DOZ 계란
- 36 OZ 아침 식사용 시리얼
- 1 CTR 땅콩버터 또는 마른 콩 또는 통조림 콩 (4캔)
- 1 CTR 마른 콩
- 15 OZ 통조림 생선
- 48 OZ 통곡물
- 55\* \$\$\$ 과일 및 채소
- 32 OZ 요거트 (저지방 또는 무지방)
- 4.5 GAL 우유 (1% 저지방 또는 무지방)

### WIC 식품 측정 단위:

- \$\$\$ 현금 가치 혜택
- CTR 컨테이너
- DOZ 더즌
- GAL 갤런
- OZ 온스



## 유아:

### 출생~11개월

#### 모유

일부 분유 (양은 유아의 연령 및 영양 필요에 따라 다름)

출생~3개월: 1~4캔 (분유)

4~5개월: 1~5캔 (분유)

6~11개월: 1~4캔 (분유)

### 6개월부터

- 8 OZ 유아용 시리얼
- 32 CTR 유아용 과일 및 채소

#### 또는

- 8 OZ 유아용 시리얼
- 16 CTR 유아용 과일 및 채소
- 11\* \$\$\$ 과일 및 채소

#### 또는

- 8 OZ 유아용 시리얼
- 22\* \$\$\$ 과일 및 채소

### 직접 선택하세요!

아기가 생후 6개월이 되면, 유아용 과일 및 채소 용기의 전부 또는 절반을 신선한 과일 및 채소, 냉동 또는 통조림 과일 및 채소로 교체할 수 있습니다.

\* 달러 금액은 변경될 수 있습니다. 현재 금액은 [MyFamily.WIC.ca.gov](http://MyFamily.WIC.ca.gov)에서 확인해 주십시오. 주스를 선택한 경우, CVB 금액에서 \$3.00를 차감하십시오.

# 부분 모유 수유



## 엄마:

최대 6개월 동안 식품을 제공 받을 수 있으며, 최대 1년 동안 모유 수유 지원과 영양 교육을 받을 수 있습니다.

### 제공 받을 수 있는 식품의 예:

16	OZ	치즈
1	DOZ	계란
36	OZ	아침 식사용 시리얼
1	CTR	땅콩버터 또는 마른 콩 또는 통조림 콩 (4캔)
10	OZ	통조림 생선
48	OZ	통곡물
51*	\$\$\$	과일 및 채소
32	OZ	요거트 (저지방 또는 무지방)
3	GAL	우유 (1% 저지방 또는 무지방)

### WIC 식품 측정 단위:

- \$\$\$ 현금 가치 혜택
- CTR 컨테이너
- DOZ 더즌
- GAL 갤런
- OZ 온스



## 유아:

### 출생~11개월

#### 모유

일부 분유 (양은 유아의 연령 및 영양 필요에 따라 다름)

출생~3개월: 5~9캔 (분유)

4~5개월: 6~10캔 (분유)

6~11개월: 5~7캔 (분유)

### 6개월부터

8	OZ	유아용 시리얼
32	CTR	유아용 과일 및 채소

#### 또는

8	OZ	유아용 시리얼
16	CTR	유아용 과일 및 채소
11*	\$\$\$	과일 및 채소

#### 또는

8	OZ	유아용 시리얼
22*	\$\$\$	과일 및 채소

### 직접 선택하세요!

아기가 생후 6개월이 되면, 유아용 과일 및 채소 용기의 전부 또는 절반을 신선한 과일 및 채소, 냉동 또는 통조림 과일 및 채소로 교체할 수 있습니다.

\* 달러 금액은 변경될 수 있습니다. 현재 금액은 [MyFamily.WIC.ca.gov](http://MyFamily.WIC.ca.gov)에서 확인해 주십시오. 주스를 선택한 경우, CVB 금액에서 \$3.00를 차감하십시오.

# 모유수유를 하지않음



## 엄마:

6개월 동안 식품 및 영양 교육을 받을 수 있습니다.

### 제공 받을 수 있는 식품의 예:

- 16 OZ 치즈
- 1 DOZ 계란
- 36 OZ 아침 식사용 시리얼
- 1 CTR 땅콩버터 또는 마른 콩 또는 통조림 콩 (4캔)
- 10 OZ 통조림 생선
- 48 OZ 통곡물
- 51\* \$\$\$ 과일 및 채소
- 32 OZ 요거트 (저지방 또는 무지방)
- 3 GAL 우유 (1% 저지방 또는 무지방)

### WIC 식품 측정 단위:

- \$\$\$ 현금 가치 혜택
- CTR 컨테이너
- DOZ 더즌
- GAL 갤런
- OZ 온스



## 유아:

### 출생~11개월

분유 양은 유아의 연령에 따라 다릅니다.

- 출생~3개월: 9캔 (분유)
- 4~5개월: 10캔 (분유)
- 6~11개월: 7캔 (분유)

### 6개월부터

- 8 OZ 유아용 시리얼
- 32 CTR 유아용 과일 및 채소

#### 또는

- 8 OZ 유아용 시리얼
- 16 CTR 유아용 과일 및 채소
- 11\* \$\$\$ 과일 및 채소

#### 또는

- 8 OZ 유아용 시리얼
- 22\* \$\$\$ 과일 및 채소

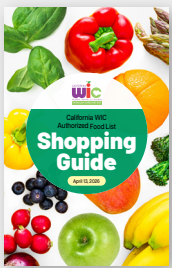
### 직접 선택하세요!

아기가 생후 6개월이 되면, 유아용 과일 및 채소 용기의 전부 또는 절반을 신선한 과일 및 채소, 냉동 또는 통조림 과일 및 채소로 교체할 수 있습니다.

\* 달러 금액은 변경될 수 있습니다. 현재 금액은 [MyFamily.WIC.ca.gov](http://MyFamily.WIC.ca.gov)에서 확인해 주십시오. 주스를 선택한 경우, CVB 금액에서 \$3.00를 차감하십시오.

# 섭취가 어려운 식품이 있다면, 다른 WIC 식품 선택에 대해 문의하세요.

WIC는 보충 식품 프로그램으로,  
귀하의 가족에게 필요한 모든  
식품이나 분유를 모두 제공하는  
것은 아닙니다.



자세한 내용은  
**California WIC  
Shopping Guide.**를  
확인해 주십시오.



**California WIC App  
에서 확인하세요:**

- WIC 식품 잔액 확인.
- 쇼핑 중 식품을 스캔하여 WIC 승인 식품 확인.



**California Department of Public Health, California WIC program**

본 기관은 기회 균등 서비스 기관입니다.

**1-800-852-5770 | [MyFamily.WIC.ca.gov](http://MyFamily.WIC.ca.gov)**

(Korean) Rev 01/26