



Ваши Продукты WIC



Разнообразие
здорового
выбора



Беременные



Во время беременности вы можете получать питание, обучение по вопросам грудного вскармливания и диетологии.

Примерный список продуктов, которые вы можете получить:

16	OZ	Сыр
1	DOZ	Яйца
36	OZ	Хлопья для завтрака
1	CTR	Арахисовая паста или зрелая фасоль, или консервированная фасоль (4 банки)
1	CTR	Зрелая фасоль
10	OZ	Рыбные консервы
48	OZ	Цельное зерно
51*	\$\$\$	Фрукты и овощи
32	OZ	Йогурт (с низким содержанием жира или обезжиренный)
4.5	GAL	Молоко (с низким содержанием жира (1%) или обезжиренное)

Единицы измерения продуктов питания WIC:

\$\$\$

Денежное пособие (CVB)

CTR

Контейнер

DOZ

Дюжина

GAL

Галлон

OZ

Унции



* Суммы в долларах могут быть изменены. Проверьте текущие суммы на сайте MyFamily.WIC.ca.gov. Если выбран сок, уменьшите сумму CVB на \$3.00.

Дети



Вы можете получать информацию о питании и диетологии с момента, когда вашему ребенку исполнится 1 год, до его 5-летия.

Примерный список продуктов, которые вы можете получить:

Дети (от 12 до 23 месяцев)

16	OZ	Сыр
1	DOZ	Яйца
36	OZ	Хлопья для завтрака
1	CTR	Арахисовая паста или зрелая фасоль, или консервированная фасоль (4 банки)
6	OZ	Рыбные консервы
24	OZ	Цельное зерно
29*	\$\$\$	Фрукты и овощи
32	OZ	Йогурт (цельный или с низким содержанием жира)
3	GAL	Молоко (цельное)

Дети (от 2 до 5 лет)

16	OZ	Сыр
1	DOZ	Яйца
36	OZ	Хлопья для завтрака
1	CTR	Арахисовая паста или зрелая фасоль, или консервированная фасоль (4 банки)
6	OZ	Рыбные консервы
24	OZ	Цельное зерно
29*	\$\$\$	Фрукты и овощи
32	OZ	Йогурт (с низким содержанием жира или обезжиренный)
3	GAL	Молоко (с низким содержанием жира (1%) или обезжиренное)

Единицы измерения продуктов питания WIC:

\$\$\$

Денежное пособие (CVB)

CTR

Контейнер

DOZ

Дюжина

GAL

Галлон

OZ

Унции



* Суммы в долларах могут быть изменены. Проверьте текущие суммы на сайте MyFamily.WIC.ca.gov. Если выбран сок, уменьшите сумму CVB на \$3.00.

Полное грудное вскармливание



Мама:

Вы можете получать питание, поддержку при грудном вскармливании и обучение по вопросам питания в течение 1 года.

Примерный список продуктов, которые вы можете получить:

32	OZ	Сыр
2	DOZ	Яйца
36	OZ	Хлопья для завтрака
1	CTR	Арахисовая паста или зрелая фасоль, или консервированная фасоль (4 банки)
1	CTR	Зрелая фасоль
20	OZ	Рыбные консервы
48	OZ	Цельное зерно
55*	\$\$\$	Фрукты и овощи
64	OZ	Йогурт (с низким содержанием жира или обезжиренный)
4	GAL	Молоко (с низким содержанием жира (1%) или обезжиренное)

Единицы измерения продуктов питания WIC:

\$\$\$	Денежное пособие (CVB)
CTR	Контейнер
DOZ	Дюжина
GAL	Галлон
OZ	Унции



Младенец:

От рождения до 11 месяцев

Ваше грудное молоко

В 6 месяцев

16	OZ	Каши для младенцев
32	CTR	Фрукты и овощи для младенцев
16	CTR	Мясо для младенцев

Или

16	OZ	Каши для младенцев
16	CTR	Фрукты и овощи для младенцев
11*	\$\$\$	Фрукты и овощи
16	CTR	Мясо для младенцев

Или

16	OZ	Каши для младенцев
22*	\$\$\$	Фрукты и овощи
16	CTR	Мясо для младенцев

Выбирайте!

Когда вашему малышу исполнится шесть месяцев, вы можете заменить все или половину контейнеров с овощами и фруктами для детей на свежие, замороженные или консервированные овощи и фрукты.

* Суммы в долларах могут быть изменены. Проверьте текущие суммы на сайте MyFamily.WIC.ca.gov. Если выбран сок, уменьшите сумму CVB на \$3.00.

Преимущественно грудное вскармливание



Мама:

Вы можете получать питание, поддержку при грудном вскармливании и обучение по вопросам питания в течение 1 года.

Примерный список продуктов, которые вы можете получить:

16	OZ	Сыр
1	DOZ	Яйца
36	OZ	Хлопья для завтрака
1	CTR	Арахисовая паста или зрелая фасоль, или консервированная фасоль (4 банки)
1	CTR	Зрелая фасоль
15	OZ	Рыбные консервы
48	OZ	Цельное зерно
55*	\$\$\$	Фрукты и овощи
32	OZ	Йогурт (с низким содержанием жира или обезжиренный)
4.5	GAL	Молоко (с низким содержанием жира (1%) или обезжиренное)

Единицы измерения продуктов питания WIC:

\$\$\$	Денежное пособие (CVB)
CTR	Контейнер
DOZ	Дюжина
GAL	Галлон
OZ	Унции



Младенец:

От рождения до 11 месяцев

Ваше грудное молоко

Немного молочной смеси (количество зависит от возраста ребенка и его потребностей в питании)

От рождения до 3 месяцев: 1–4 банки (порошок)

4–5 месяцев: 1–5 банок (порошок)

6–11 месяцев: 1–4 банки (порошок)

В 6 месяцев

8 OZ Каши для младенцев

32 CTR Фрукты и овощи для младенцев

Или

8 OZ Каши для младенцев

16 CTR Фрукты и овощи для младенцев

11* \$\$\$ Фрукты и овощи

Или

8 OZ Каши для младенцев

22* \$\$\$ Фрукты и овощи

Выбирайте!

Когда вашему малышу исполнится шесть месяцев, вы можете заменить все или половину контейнеров с овощами и фруктами для детей на свежие, замороженные или консервированные овощи и фрукты.

* Суммы в долларах могут быть изменены. Проверьте текущие суммы на сайте MyFamily.WIC.ca.gov. Если выбран сок, уменьшите сумму CVB на \$3.00.

Некоторые виды грудного вскармливания



Мама:

Вы можете получать питание в течение 6 месяцев, а также поддержку при грудном вскармливании и обучение по вопросам питания в течение 1 года.

Примерный список продуктов, которые вы можете получить:

16	OZ	Сыр
1	DOZ	Яйца
36	OZ	Хлопья для завтрака
1	CTR	Арахисовая паста или зрелая фасоль, или консервированная фасоль (4 банки)
10	OZ	Рыбные консервы
48	OZ	Цельное зерно
51*	\$\$\$	Фрукты и овощи
32	OZ	Йогурт (с низким содержанием жира или обезжиренный)
3	GAL	Молоко (с низким содержанием жира (1%) или обезжиренное)

Единицы измерения продуктов питания WIC:

\$\$\$	Денежное пособие (CVB)
CTR	Контейнер
DOZ	Дюжина
GAL	Галлон
OZ	Унции



Младенец:

От рождения до 11 месяцев

Ваше грудное молоко

Немного молочной смеси (количество зависит от возраста ребенка и его потребностей в питании)

От рождения до 3 месяцев:

5–9 банок (порошок)

4–5 месяцев: 6–10 банок (порошок)

6–11 месяцев: 5–7 банок (порошок)

В 6 месяцев

8	OZ	Каши для младенцев
32	CTR	Фрукты и овощи для младенцев

Или

8	OZ	Каши для младенцев
16	CTR	Фрукты и овощи для младенцев
11*	\$\$\$	Фрукты и овощи

Или

8	OZ	Каши для младенцев
22*	\$\$\$	Фрукты и овощи

Выбирайте!

Когда вашему малышу исполнится шесть месяцев, вы можете заменить все или половину контейнеров с овощами и фруктами для детей на свежие, замороженные или консервированные овощи и фрукты.

* Суммы в долларах могут быть изменены. Проверяйте текущие суммы на сайте MyFamily.WIC.ca.gov. Если выбран сок, уменьшите сумму CVB на \$3.00.

Без грудного вскармливания



Мама:

В течение 6 месяцев вы можете получать информацию о продуктах и питании.

Примерный список продуктов, которые вы можете получить:

16	OZ	Сыр
1	DOZ	ЯЙЦА
36	OZ	Хлопья для завтрака
1	CTR	Арахисовая паста или зрелая фасоль, или консервированная фасоль (4 банки)
10	OZ	Рыбные консервы
48	OZ	Цельное зерно
51*	\$\$\$	Фрукты и овощи
32	OZ	Йогурт (с низким содержанием жира или обезжиренный)
3	GAL	Молоко (с низким содержанием жира (1%) или обезжиренное)

Единицы измерения продуктов питания WIC:

\$\$\$	Денежное пособие (CVB)
CTR	Контейнер
DOZ	Дюжина
GAL	Галлон
OZ	Унции



Младенец:

От рождения до 11 месяцев

Количество молочной смеси зависит от возраста ребенка.

От рождения до 3 месяцев:

9 банок (порошок)

4–5 месяцев: 10 банок (порошок)

6–11 месяцев: 7 банок (порошок)

В 6 месяцев

8	OZ	Каши для младенцев
32	CTR	Фрукты и овощи для младенцев

Или

8	OZ	Каши для младенцев
16	CTR	Фрукты и овощи для младенцев
11*	\$\$\$	Фрукты и овощи

Или

8	OZ	Каши для младенцев
22*	\$\$\$	Фрукты и овощи

Выбирайте!

Когда вашему малышу исполнится шесть месяцев, вы можете заменить все или половину контейнеров с овощами и фруктами для детей на свежие, замороженные или консервированные овощи и фрукты.

* Суммы в долларах могут быть изменены. Проверяйте текущие суммы на сайте MyFamily.WIC.ca.gov. Если выбран сок, уменьшите сумму CVB на \$3.00.

Спросите о других вариантах питания по программе WIC, если вы или ваш ребенок не можете есть определенные продукты.

WIC - это программа дополнительного питания, что означает, что мы не предоставляем все продукты или молочные смеси, необходимые вашей семье.



Дополнительную информацию можно найти на сайте **California WIC Shopping Guide**.



Используйте свое приложение California WIC App, чтобы:

- просмотреть свой баланс пищевых продуктов WIC.
- Сканируйте продукты в магазине, чтобы найти продукты, одобренные WIC.



California Department of Public Health, California WIC program

Это учреждение предоставляет равные возможности.

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

(Russian) Rev 01/26