



Thực Phẩm WIC Của Quý Vị



Nhiều Lựa Chọn
Lành Mạnh





Phụ Nữ Đang Mang Thai

Quý vị có thể nhận được thực phẩm, giáo dục nuôi con bằng sữa mẹ và giáo dục dinh dưỡng trong suốt thai kỳ.

Ví dụ về những thực phẩm quý vị có thể nhận được:

16	OZ	Phô Mai
1	DOZ	Trứng
36	OZ	Ngũ Cốc Ăn Sáng
1	CTR	Bơ Đậu Phộng hoặc Đậu Khô hoặc Đậu Đống Lon (4 lon)
1	CTR	Đậu Khô
10	OZ	Cá Đóng Hộp
48	OZ	Ngũ Cốc Nguyên Cám
51*	\$\$\$	Trái Cây Và Rau Củ
32	OZ	Sữa Chua (Ít Béo Hoặc Không Béo)
4.5	GAL	Sữa (Ít Béo 1% Hoặc Không Béo)

**Đơn Vị Đo Lường
Thực Phẩm WIC:**

\$\$\$

Trợ Cấp Giá Trị
Tiền Mặt

CTR

Thùng Đựng Hàng

DOZ

Tá

GAL

Gallon

OZ

Ounces



* Số tiền đô-la có thể thay đổi. Vui lòng kiểm tra tại trang mạng MyFamily.WIC.ca.gov để biết số tiền hiện tại. Nếu quý vị chọn nước trái cây, vui lòng giảm số tiền CVB đi \$3.00.

Trẻ Em



Quý vị có thể nhận được thực phẩm và giáo dục dinh dưỡng từ khi con quý vị tròn 1 tuổi cho đến khi tròn 5 tuổi.

Ví dụ về những thực phẩm quý vị có thể nhận được:

Trẻ Em (12–23 tháng tuổi)

16	OZ	Phô Mai
1	DOZ	Trứng
36	OZ	Ngũ Cốc Ăn Sáng
1	CTR	Bơ Đậu Phộng hoặc Đậu Khô hoặc Đậu Đóng Lon (4 lon)
6	OZ	Cá Đóng Hộp
24	OZ	Ngũ Cốc Nguyên Hạt
29*	\$\$\$	Trái Cây Và Rau Củ
32	OZ	Sữa Chua (Nguyên Béo Hoặc Ít Béo)
3	GAL	Sữa (Nguyên Béo)

Trẻ em (từ 2 tuổi đến 5 tuổi)

16	OZ	Phô Mai
1	DOZ	Trứng
36	OZ	Ngũ Cốc Ăn Sáng
1	CTR	Bơ Đậu Phộng hoặc Đậu Khô hoặc Đậu Đóng Lon (4 lon)
6	OZ	Cá Đóng Hộp
24	OZ	Ngũ Cốc Nguyên Hạt
29*	\$\$\$	Trái Cây Và Rau Củ
32	OZ	Sữa Chua (Ít Béo Hoặc Không Béo)
3	GAL	Sữa (Ít Béo 1% Hoặc Không Béo)

Đơn Vị Đo Lường
Thực Phẩm WIC:

\$\$\$

Trợ Cấp Giá Trị Tiền
Mặt

CTR

Thùng Đựng Hàng

DOZ

Tá

GAL

Gallon

OZ

Ounces



* Số tiền đô-la có thể thay đổi. Vui lòng kiểm tra tại trang mạng MyFamily.WIC.ca.gov để biết số tiền hiện tại. Nếu quý vị chọn nước trái cây, vui lòng giảm số tiền CVB đi \$3.00.

Bú Mẹ Hoàn Toàn



Mẹ:

Quý vị có thể nhận được thực phẩm, tác động lợi sữa và giáo dục dinh dưỡng trong tối đa 1 năm.

Ví dụ về những thực phẩm quý vị có thể nhận được:

32	OZ	Phô Mai
2	DOZ	Trứng
36	OZ	Ngũ Cốc Ăn Sáng
1	CTR	Bơ Đậu Phộng hoặc Đậu Khô hoặc Đậu Đống Lon (4 lon)
1	CTR	Đậu Khô
20	OZ	Cá Đóng Hộp
48	OZ	Ngũ Cốc Nguyên Cám
55*	\$\$\$	Trái Cây Và Rau Củ
64	OZ	Sữa Chua (ít Béo Hoặc Không Béo)
4	GAL	Sữa (ít Béo 1% Hoặc Không Béo)

Đơn Vị Đo Lường Thực Phẩm WIC:

\$\$\$	Trợ Cấp Giá Trị Tiền Mặt
CTR	Thùng Đựng Hàng
DOZ	Tá
GAL	Gallon
OZ	Ounces



Trẻ Sơ Sinh:

Từ lúc sinh đến 11 tháng tuổi

Sữa Mẹ Của Quý Vị

Lúc 6 tháng tuổi

16	OZ	Ngũ Cốc Dành Cho Trẻ Sơ Sinh
32	CTR	Trái Cây Và Rau Củ Dành Cho Trẻ Sơ Sinh
16	CTR	Thịt Dành Cho Trẻ Sơ Sinh

Hoặc

16	OZ	Ngũ Cốc Dành Cho Trẻ Sơ Sinh
16	CTR	Trái Cây Và Rau Củ Dành Cho Trẻ Sơ Sinh
11*	\$\$\$	Trái Cây Và Rau Củ
16	CTR	Thịt Dành Cho Trẻ Sơ Sinh

Hoặc

16	OZ	Ngũ Cốc Dành Cho Trẻ Sơ Sinh
22*	\$\$\$	Trái Cây Và Rau Củ
16	CTR	Thịt Dành Cho Trẻ Sơ Sinh

Quý Vị Lựa Chọn!

Khi con quý vị được sáu tháng tuổi, quý vị có thể lựa chọn thay thế toàn bộ hoặc một nửa lượng trái cây và rau củ đóng hộp dành cho trẻ sơ sinh bằng trái cây và rau củ tươi, đông lạnh hoặc đóng hộp.

* Số tiền đô-la có thể thay đổi. Vui lòng kiểm tra tại trang mạng MyFamily.WIC.ca.gov để biết số tiền hiện tại. Nếu quý vị chọn nước trái cây, vui lòng giảm số tiền CVB đi \$3.00.

Chủ Yếu Là Cho Bú Sữa Mẹ



Mẹ:

Quý vị có thể nhận được thực phẩm, tác động lợi sữa và giáo dục dinh dưỡng trong tối đa 1 năm.

Ví dụ về những thực phẩm quý vị có thể nhận được:

16	OZ	Phô Mai
1	DOZ	Trứng
36	OZ	Ngũ Cốc Ăn Sáng
1	CTR	Bơ Đậu Phộng hoặc Đậu Khô hoặc Đậu Đóng Lòn (4 lon)
1	CTR	Đậu Khô
15	OZ	Cá Đóng Hộp
48	OZ	Ngũ Cốc Nguyên Cám
55*	\$\$\$	Trái Cây Và Rau Củ
32	OZ	Sữa Chua (ít Béo Hoặc Không Béo)
4.5	GAL	Sữa (ít Béo 1% Hoặc Không Béo)

Đơn Vị Đo Lường Thực Phẩm WIC:

\$\$\$	Trợ Cấp Giá Trị Tiền Mặt
CTR	Thùng Đựng Hàng
DOZ	Tá
GAL	Gallon
OZ	Ounces



Trẻ Sơ Sinh:

Từ lúc sinh đến 11 tháng tuổi

Sữa Mẹ Của Quý Vị

Một Số Loại Sữa Công Thức (Lượng dùng thay đổi tùy thuộc vào độ tuổi và nhu cầu dinh dưỡng của trẻ sơ sinh)

Từ lúc sinh đến 3 tháng tuổi: 1-4 lon (Sữa bột)

4-5 tháng tuổi: 1-5 lon (Sữa bột)

6-11 tháng tuổi: 1-4 lon (Sữa bột)

Lúc 6 tháng tuổi

8	OZ	Ngũ Cốc Dành Cho Trẻ Sơ Sinh
32	CTR	Trái Cây Và Rau Củ Dành Cho Trẻ Sơ Sinh

Hoặc

8	OZ	Ngũ Cốc Dành Cho Trẻ Sơ Sinh
16	CTR	Trái Cây Và Rau Củ Dành Cho Trẻ Sơ Sinh
11*	\$\$\$	Trái Cây Và Rau Củ

Hoặc

8	OZ	Ngũ Cốc Dành Cho Trẻ Sơ Sinh
22*	\$\$\$	Trái Cây Và Rau Củ

Quý Vị Lựa Chọn!

Khi con quý vị được sáu tháng tuổi, quý vị có thể lựa chọn thay thế toàn bộ hoặc một nửa lượng trái cây và rau củ đóng hộp dành cho trẻ sơ sinh bằng trái cây và rau củ tươi, đông lạnh hoặc đóng hộp.

* Số tiền đô-la có thể thay đổi. Vui lòng kiểm tra tại trang mạng MyFamily.WIC.ca.gov để biết số tiền hiện tại. Nếu quý vị chọn nước trái cây, vui lòng giảm số tiền CVB đi \$3.00.

Cho Con Bú Không Hoàn Toàn



Mẹ:

Quý vị có thể nhận được thực phẩm trong 6 tháng, cùng với tác động lợi sữa và giáo dục dinh dưỡng trong tối đa 1 năm.

Ví dụ về những thực phẩm quý vị có thể nhận được:

16	OZ	Phô Mai
1	DOZ	Trứng
36	OZ	Ngũ Cốc Ăn Sáng
1	CTR	Bơ Đậu Phộng hoặc Đậu Khô hoặc Đậu Đóng Lon (4 lon)
10	OZ	Cá Đóng Hộp
48	OZ	Ngũ Cốc Nguyên Cám
51*	\$\$\$	Trái Cây Và Rau Củ
32	OZ	Sữa Chua (Ít Béo Hoặc Không Béo)
3	GAL	Sữa (Ít Béo 1% Hoặc Không Béo)

Đơn Vị Đo Lường Thực Phẩm WIC:

\$\$\$	Trợ Cấp Giá Trị Tiền Mặt
CTR	Thùng Đựng Hàng
DOZ	Tá
GAL	Gallon
OZ	Ounces



Trẻ Sơ Sinh:

Từ lúc sinh đến 11 tháng tuổi

Sữa Mẹ Của Quý Vị

Một Số Loại Sữa Công Thức (Lượng dùng thay đổi tùy thuộc vào độ tuổi và nhu cầu dinh dưỡng của trẻ sơ sinh)

Từ lúc sinh đến 3 tháng tuổi: 5–9 lon (Sữa bột)
4–5 tháng tuổi: 6–10 lon (Sữa bột)
6–11 tháng tuổi: 5–7 lon (Sữa bột)

Lúc 6 tháng tuổi

8	OZ	Ngũ Cốc Dành Cho Trẻ Sơ Sinh
32	CTR	Trái Cây Và Rau Củ Dành Cho Trẻ Sơ Sinh

Hoặc

8	OZ	Ngũ Cốc Dành Cho Trẻ Sơ Sinh
16	CTR	Trái Cây Và Rau Củ Dành Cho Trẻ Sơ Sinh
11*	\$\$\$	Trái Cây Và Rau Củ

Hoặc

8	OZ	Ngũ Cốc Dành Cho Trẻ Sơ Sinh
22*	\$\$\$	Trái Cây Và Rau Củ

Quý Vị Lựa Chọn!

Khi con quý vị được sáu tháng tuổi, quý vị có thể lựa chọn thay thế toàn bộ hoặc một nửa lượng trái cây và rau củ đóng hộp dành cho trẻ sơ sinh bằng trái cây và rau củ tươi, đông lạnh hoặc đóng hộp.

* Số tiền đô-la có thể thay đổi. Vui lòng kiểm tra tại trang mạng MyFamily.WIC.ca.gov để biết số tiền hiện tại. Nếu quý vị chọn nước trái cây, vui lòng giảm số tiền CVB đi \$3.00.

Không Cho Bú Sữa Mẹ



Mẹ:

Quý vị có thể nhận được thực phẩm và giáo dục dinh dưỡng trong 6 tháng.

Ví dụ về những thực phẩm quý vị có thể nhận được:

16	OZ	Phô Mai
1	DOZ	Trứng
36	OZ	Ngũ Cốc Ăn Sáng
1	CTR	Bơ Đậu Phộng hoặc Đậu Khô hoặc Đậu Đóng Lon (4 lon)
10	OZ	Cá Đóng Hộp
48	OZ	Ngũ Cốc Nguyên Cám
51*	\$\$\$	Trái Cây Và Rau Củ
32	OZ	Sữa Chua (ít Béo Hoặc Không Béo)
3	GAL	Sữa (ít Béo 1% Hoặc Không Béo)

Đơn Vị Đo Lường Thực Phẩm WIC:

\$\$\$	Trợ Cấp Giá Trị Tiền Mặt
CTR	Thùng Đựng Hàng
DOZ	Tá
GAL	Gallon
OZ	Ounces



Trẻ Sơ Sinh:

Từ lúc sinh đến 11 tháng tuổi

Lượng sữa công thức thay đổi tùy thuộc vào độ tuổi của trẻ sơ sinh.

Từ lúc sinh đến 3 tháng tuổi: 9 lon (Sữa bột)

4–5 tháng tuổi: 10 lon (Sữa bột)

6–11 tháng tuổi: 7 lon (Sữa bột)

Lúc 6 tháng tuổi

8	OZ	Ngũ Cốc Dành Cho Trẻ Sơ Sinh
32	CTR	Trái Cây Và Rau Củ Dành Cho Trẻ Sơ Sinh

Hoặc

8	OZ	Ngũ Cốc Dành Cho Trẻ Sơ Sinh
16	CTR	Trái Cây Và Rau Củ Dành Cho Trẻ Sơ Sinh
11*	\$\$\$	Trái Cây Và Rau Củ

Hoặc

8	OZ	Ngũ Cốc Dành Cho Trẻ Sơ Sinh
22*	\$\$\$	Trái Cây Và Rau Củ

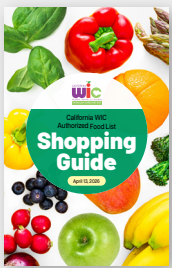
Quý Vị Lựa Chọn!

Khi con quý vị được sáu tháng tuổi, quý vị có thể lựa chọn thay thế toàn bộ hoặc một nửa lượng trái cây và rau củ đóng hộp dành cho trẻ sơ sinh bằng trái cây và rau củ tươi, đông lạnh hoặc đóng hộp.

* Số tiền đô-la có thể thay đổi. Vui lòng kiểm tra tại trang mạng MyFamily.WIC.ca.gov để biết số tiền hiện tại. Nếu quý vị chọn nước trái cây, vui lòng giảm số tiền CVB đi \$3.00.

Hãy hỏi về các lựa chọn thực phẩm WIC khác nếu quý vị hoặc con quý vị không thể ăn một số loại thực phẩm nhất định.

WIC là một chương trình thực phẩm bổ sung, điều đó có nghĩa là chúng tôi không cung cấp toàn bộ thực phẩm hoặc sữa công thức theo nhu cầu của gia đình quý vị.



Để biết thêm thông tin, vui lòng tham khảo **California WIC Shopping Guide.**



Sử dụng California WIC App của quý vị để:

- Xem Số Dư Tiền Mua Thực Phẩm WIC của quý vị.
- Quét thực phẩm khi mua sắm để tìm các loại thực phẩm được WIC phê duyệt.



California Department of Public Health, California WIC program

Đây là tổ chức cung cấp cơ hội bình đẳng.

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

(Vietnamese) Rev 01/26