

wic foods

for children

These WIC Foods...

- Are low in fat and high in fiber.
- Promote a healthy weight for your child.
- Provide a variety of nutritious foods.
- Are consistent with Dietary Guidelines.

What you will receive:

GRAINS

- 36 ounces iron-fortified cereal
- 2 pounds of whole wheat bread or other whole grain option:
 - Whole wheat tortillas
 - Soft corn tortillas
 - Brown rice
 - Whole grain bread
 - Whole wheat pasta

FRUITS & VEGETABLES

- \$8 cash value voucher
 - Fresh
 - Frozen
 - Canned
- 128 fluid ounces of vitamin C-rich juice

DAIRY

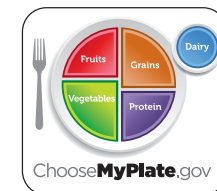
- 16 quarts (4 gallons) of milk
 - Whole until 2 years old.
 - Skim or low-fat milk for children over 2 years old.
- Or allowed substitutions:
 - Cheese
 - Yogurt
- One gallon of low-fat or skim chocolate milk for children over 2 years old

PROTEIN

- 1 pound dried beans or peas *or* 16-18 ounces of peanut butter for children over 2 years old.
- 1 dozen eggs



www.scdhec.gov/wic



alimentos de **WIC** para niños

Estos Alimentos WIC...

- Son bajos en grasa y con alto contenido de fibra.
- Promueven un peso saludable para su niño.
- Proveen una variedad de comidas nutritivas.
- Son consistentes con los Lineamientos Dietéticos

Lo que recibirá:

GRANOS

- 36 onzas de cereal fortificado con hierro
- 2 libras de pan integral u otras opciones de granos enteros:
 - Tortillas de trigo entero
 - Tortillas de maíz suave
 - Arroz integral
 - Pan integral
 - Pasta integral

FRUTAS Y VEGETALES

- \$8 dólares en Vales
 - Frescos
 - Congelados
 - Enlatados
- 128 onzas líquidas de jugo fortificado con Vitamina C

LÁCTEOS

- 16 cuartos de galón (4 galones) de leche
 - Entera hasta los 2 años de edad.
 - Descremada o baja en grasa para niños mayores de 2 años de edad
- O sustituciones permitidas:
 - Queso
 - Yogurt
- Un galón de leche chocolatada baja en grasa o descremada para niños mayores de 2 años

PROTEÍNAS

- 1 libra de frijoles secos o guisantes ó 16-18 onzas de mantequilla de maní para niños mayores de 2 años de edad.
- 1 docena de huevos



www.scdhec.gov/wic

