

Đổi Thực Phẩm WIC Một Cách Đơn Giản

Quý vị có thể đổi một số thực phẩm WIC sang các lựa chọn khác, phù hợp hơn với quý vị và gia đình. Liên hệ với WIC để biết thêm thông tin.

Sữa

Đổi sữa:



1 quart sữa



1 tub sữa chua
(32 oz)



1 quart sữa



1 miếng đậu phụ
(1lb)



3 quart sữa



1lb
pho mát
(hoặc 16 oz)

Nước ép

Đổi nước ép:



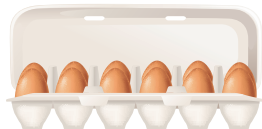
64 oz nước ép



Trái cây
& rau củ trị giá \$3

Trứng

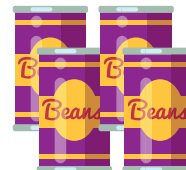
Đổi trứng:



12 quả trứng



hoặc



hoặc



1 lọ bơ lạc
(16–18 oz)

4 lon đậu
(mỗi lon
15–16 oz)

Đậu khô, đậu
lăng, hoặc đậu
Hà Lan
(1 lb hoặc 16 oz)



HealthVermont.gov/WICFoodChanges

WIC WOMEN
INFANTS
CHILDREN
VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH