

WIC Foods for your Child - 3 through 4 years



Your WIC Foods:

- * Increase your choice of food
- * Offer a variety of fruits and vegetables
- * Help improve your family's health
- * Follow the Dietary Guidelines and MyPyramid recommendations

What You Will Receive:

GRAINS	FRUITS and VEGETABLES	DAIRY	PROTEIN
36 oz cereal 2 - 12 to 16 oz whole wheat bread or other whole grain products such as: Brown rice Bulgur Oatmeal Barley Soft corn tortillas Whole wheat tortillas http://health.state.tn.us/wic	2 - 64 oz containers WIC approved juice \$6 cash value voucher for fresh or frozen fruits and vegetables	3 gallons milk – Reduced Fat, Fat Free, Low Fat, or Sweet Acidophilus 1 quart buttermilk or 1 can evaporated milk 16 oz cheese	1 dozen eggs 16 oz dried beans/peas or 1 - 16 to 18 oz jar of peanut butter



Los Alimentos de WIC para Los Niños de 3 a 4 Años



Sus Alimentos de WIC:

- * Tiene una mayor selección de alimentos
- * Ayuda a mejorar la salud de su familia
- * Ofrece una variedad de frutas y vegetales
- * Cumple con las recomendaciones de las Guías Dietéticas y MiPirámide

Los alimentos que va a recibir en su paquete:

GRANOS	FRUTAS y VEGETALES	LECHE	PROTEÍNA
36 onzas de cereales 2 - 12 a 16 onzas de pan de trigo entero u otros productos integrales tales como: Arroz integral Bulgur Avena Cebada Tortillas suaves de maíz Tortillas de trigo entero http://health.state.tn.us/wic	2 jugos de 64 onzas aprobado por el WIC Cupón de un valor de \$6 para la compra de frutas y vegetales frescos o congelados	3 galones de leche- grasa reducida, sin grasa, baja en grasa o "sweet acidophilus" 1 cuarto de leche agria "buttermilk" ó 1 lata de leche evaporada 16 onzas de queso	1 docena de huevos 16 onzas de frijoles/chícharos ó 1 envase de 16 a 18 onzas de crema de cacahuate/maní Esta institución es un proveedor con igualdad de oportunidades