

WIC 的可替代食品 (兒童和成人)

果汁

1. 您更喜歡:

- 1 瓶 64 oz 裝的果汁**或**
- \$3 的現金價值福利



64 oz 的果汁

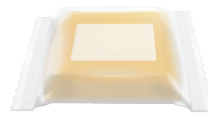


\$3 的現金價值福利

牛奶

2. 您是否想用以下食品替代牛奶 (任選一種):

- 乾酪 (1 lb **或**最多 2 lb, 如果完全母乳餵養)
 - 1 lb 乾酪 = 3 qt 牛奶
- 優格 (最多 2qt)
 - 1 qt 優格 = 1 qt 牛奶
- 豆腐 (最多至最大量)
 - 1 lb 豆腐 = 1 qt 牛奶
- *豆乳 (最多至最大量)
 - 1 qt 豆乳 = 1 qt 牛奶



乾酪



優格



豆腐



豆乳

蛋類

3. 您是否想用以下食品替代一打雞蛋 (選擇 1 種)**:

- 花生醬 (1 罐)
- 罐裝豆類 (15-16 oz 規格四罐)
- 豆腐 (1 lb)
- 乾豆類、豌豆或小扁豆 (1 lb)



花生醬



豆腐



乾豆類



罐裝豆類

* 12 個月大至 23 個月大的兒童必須選擇豆乳,但在其他所有食品包中,豆乳為可選項。

** 完全母乳餵養的參與者可以使用 1 或 2 打雞蛋替換為列出的任意選擇之一。

