

Замена продуктов питания в рамках программы WIC (для детей и взрослых)

СОК

1. Вы можете выбрать:

- одну бутылку сока на 64 oz; **ИЛИ**
- выплату на фрукты и овощи на сумму 3 долл. США



64 oz сока



Выплата на фрукты и овощи на сумму 3 долл. США

МОЛОКО

2. Вы можете выбрать такие продукты вместо определенного количества молока:

- сыр (1 lb **ИЛИ** до 2 lb для вскармливающих только грудью):
 - 1 lb сыра = 3 qt молока;
- йогурт (до 2 qt):
 - 1 qt йогурта = 1 qt молока;
- тофу (без ограничения):
 - 1 lb тофу = 1 qt молока;
- *соевое молоко (без ограничения):
 - 1 qt соевого молока = 1 qt молока.



Сыр



Йогурт



Тофу



Соевое молоко

ЯЙЦА

3. Вы можете выбрать такие продукты вместо дюжины яиц (1 вариант)**:

- арахисовая паста (1 упаковка);
- консервированная фасоль (четыре банки по 15–16 oz);
- тофу (1 lb);
- сушеная фасоль, горох или чечевица (1 lb).



Арахисовая паста



Тофу



Сушеные бобы



Консервированная фасоль

* Соевое молоко обязательно для детей в возрасте от 12 до 23 месяцев, но в остальных продуктовых наборах доступно как дополнительный вариант.

** Участники, которые вскармливают только грудью, могут заменить 1 или 2 дюжины яиц соответствующим количеством одного из предложенных продуктов.



DOH 961-1321 CS June 2025 Russian

Эта организация предоставляет равные возможности всем участникам. Программа WIC в штате Вашингтон является недискриминационной. Запросить этот документ в другом формате можно по номеру телефона 1-800-841-1410. Если вы страдаете нарушением слуха, обращайтесь по телефону 711 (Washington Relay) или по электронной почте wic@doh.wa.gov.