

Заміна продуктів харчування в межах WIC (для дорослих і дітей)

СІК

1. Ви можете вибрати:

- одну пляшку соку на 64 oz; **АБО**
- виплату на фрукти й овочі на суму 3 дол. США.



64 oz соку

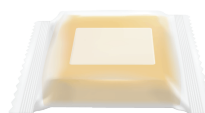


Виплата на фрукти й овочі на суму 3 дол. США

МОЛОКО

2. Ви можете замінити певну кількість молока на будь-який із запропонованих нижче продуктів:

- сир (1 lb **АБО** до 2 lb для тих, хто вигодовує тільки грудним молоком):
 - 1 lb сиру = 3 qt молока;
- йогурт (до 2 qt):
 - 1 qt йогурту = 1 qt молока;
- тофу (без обмежень):
 - 1 lb тофу = 1 qt молока;
- * соєве молоко (без обмежень):
 - 1 qt соєвого молока = 1 qt молока.



Сир



Йогурт



Тофу



Соеве молоко

ЯЙЦЯ

3. Ви можете замінити одну дюжину яєць на будь-який із запропонованих нижче продуктів (виберіть 1)**:

- арахісова паста (1 упаковка);
- консервована квасоля в банках (чотири банки по 15–16 oz);
- тофу (1 lb);
- сушена квасоля, горох або сочевиця (1 lb).



Арахісова паста



Тофу



Сушені боби



Консервована квасоля

* Соеве молоко є обов'язковим для дітей віком від 12 до 23 місяців, але в інших наборах продуктів воно доступне як опція.

** Учасниці, які вигодовують тільки грудним молоком, можуть обміняти 1 або 2 дюжини яєць на відповідну кількість запропонованих продуктів.



DOH 961-1321 CS June 2025 Ukrainian

Ця установа надає рівні можливості всім особам. Програма WIC штату Вашингтон забороняє дискримінацію. Щоб отримати цей документ в іншому форматі, зателефонуйте за номером 1-800-841-1410. Клієнтів із глухотою або з ослабленим слухом просимо телефонувати за номером 711 (Washington Relay) або писати на адресу електронної пошти WIC@doh.wa.gov.