

Các Sản Phẩm Thay Thế của WIC (Trẻ Em và Người Lớn)

NƯỚC TRÁI CÂY

1. Quý vị thích lựa chọn nào hơn:

- Một chai nước trái cây 64 oz **HOẶC**
- Quyền Lợi Giá Trị Tiền Mặt \$3



Nước trái cây 64 oz

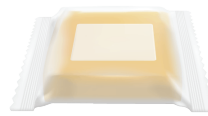


Quyền Lợi Giá Trị Tiền Mặt \$3

SỮA

2. Quý vị có muốn thay thế sữa bằng (chọn loại bất kỳ):

- Pho mát (1 lb **HOẶC** tối đa 2 lbs nếu đang nuôi con hoàn toàn bằng sữa mẹ)
 - 1 lb pho mát = 3 qt sữa
- Sữa chua (tối đa 2 qt)
 - 1 qt sữa chua = 1 qt sữa
- Đậu phụ (tối đa)
 - 1 lb đậu phụ = 1 qt sữa
- *Sữa đậu nành (tối đa)
 - 1 qt sữa đậu nành = 1 qt sữa



Pho mát



Sữa chua



Đậu phụ



Sữa đậu nành

TRỨNG

3. Quý vị có muốn thay thế một tá trứng bằng (chọn 1)**:

- Bơ đậu phộng (1 hộp)
- Đậu đóng lon (bốn lon 15-16 oz)
- Đậu phụ (1 lb)
- Đậu khô, đậu Hà Lan hoặc đậu lăng (1 lb)



Bơ đậu phộng



Đậu phụ



Đậu khô



Đậu đóng lon

* Phải chọn sữa đậu nành cho trẻ em từ 12 đến 23 tháng tuổi nhưng loại sữa này cũng được đưa vào danh sách lựa chọn trong mọi gói thực phẩm khác.

** Những người tham gia chương trình hiện đang nuôi con hoàn toàn bằng sữa mẹ có thể thay thế 1 hoặc 2 tá trứng, mỗi tá trứng bằng một trong các lựa chọn được liệt kê.



DOH 961-1321 CS June 2025 Vietnamese

Cơ quan này là tổ chức cung cấp cơ hội bình đẳng. Washington WIC không phân biệt đối xử. Để yêu cầu tài liệu này ở các định dạng khác, hãy gọi 1-800-841-1410. Khách hàng bị khiếm thính hoặc khó nghe, vui lòng gọi 711 (Washington Relay) hoặc gửi email đến WIC@doh.wa.gov.