

# NEW WIC Foods Coming October 2009



More foods for breastfeeding moms and their babies

Mom's foods will depend on how she is feeding her baby

Formula amounts will be based on the baby's age and how the baby is being fed.

**NEW** food: Whole Grain Breads



**NEW** cereal choices: Whole Grains

**NEW** food for infants:  
Baby food vegetables & fruits  
(& meats for breastfed babies)



**NEW** protein choice for breastfeeding women:  
Canned salmon



Reduced fat, low-fat and non-fat milk  
for those 2 years and older  
Changes in the amount of cheese



**FRESH** vegetables and fruit in place  
of some of the juice



**NEW** food for  
women and  
children:

**FRESH** Vegetables and Fruits



**NEW** Canned bean option instead  
of dried beans

Changes in the amount of eggs



*This institution is an equal opportunity provider.*

# Habrán nuevos alimentos de WIC en octubre de 2009



Más alimentos para madres que están amamantando y sus bebés

Los alimentos para la madre dependerán en cómo está alimentando a su bebé

Las cantidades de leche infantil se basan en la edad del bebé y cómo se alimenta al bebé

**NUEVOS** alimentos: Pan de granos integrales



**NUEVAS** elecciones de Cereal: Granos integrales



**NUEVOS** Alimentos para infantes:  
Verduras y Frutas Infantiles  
(y carnes para bebés que están amamantando)



**NUEVA** elección de proteína para mujeres que están amamantando: Salmón enlatado



Leche reducida en grasa, grasa baja y desnatada Para los que tienen más de 2 años de edad  
Cambios en la cantidad de queso



Verduras y frutas **FRESCAS** en lugar de algunos jugos



**NUEVOS** alimentos para mujeres y niños



Verduras y fruta **FRESCAS**



**NUEVA** opción de frijoles enlatados en lugar de frijoles secos

Cambios en la cantidad de huevos



*Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidad.*