



For Moms and Babies

What you and your baby will receive each month

Revised January 1, 2010



Fully Breastfeeding

FOR MOM until baby is 12 months old

6 gallons 1% lowfat or fat free milk and 1 lb cheese

or 4½ gallons 1% lowfat or fat free milk and 3 lb cheese

36 oz breakfast cereal with more whole grain cereal choices

1 lb 100% whole wheat bread **or** 1 lb brown rice **or** 1 lb soft corn tortillas

144 oz fruit juice

2 dozen eggs

Choice of:

- 1 lb dry beans (or four 16 oz cans of beans) and 18 oz peanut butter
- **or** 2 lb dry beans (or eight 16 oz cans of beans)
- **or** 36 oz peanut butter

30 oz canned tuna fish or salmon

\$10 voucher for fresh, frozen, or canned fruits and vegetables

Note: These monthly foods for mom are also given to women who are partially breastfeeding 2 or more babies. Mothers fully breastfeeding 2 or more babies will receive 1½ times this amount of food.

FOR BABY until 12 months old

Your breast milk!!

Plus each month from 6 to 12 months:

24 oz baby cereal

256 oz baby fruits and vegetables
(For example, this equals 64 jars in 4-oz size.)

77½ oz baby meats
(This equals 31 jars in 2½-oz size.)

Breastfeeding & Formula Feeding

FOR MOM until baby is 12 months old

5½ gallons 1% lowfat or fat free milk with no cheese

or 4½ gallons + 1 quart 1% lowfat or fat free milk and 1 lb cheese

36 oz breakfast cereal with more whole grain cereal choices

1 lb 100% whole wheat bread **or** 1 lb brown rice **or** 1 lb soft corn tortillas

144 oz fruit juice

1 dozen eggs

Choice of:

- 1 lb dry beans (or four 16 oz cans of beans) and 18 oz peanut butter
- **or** 2 lb dry beans (or eight 16 oz cans of beans)
- **or** 36 oz peanut butter

\$10 voucher for fresh, frozen, or canned fruits and vegetables

FOR BABY until 12 months old

Your breast milk!!

Infant Formula (artificial baby milk)

Formula amounts will vary depending on the age of your baby and the type of formula your baby will receive. Ask your nutritionist for more specific information.

Plus each month from 6 to 12 months:

24 oz baby cereal

128 oz baby fruits and vegetables
(For example, this equals 32 jars in 4-oz size.)

Fully Formula Feeding

FOR MOM until baby is 6 months old

4 gallons 1% lowfat or fat free milk with no cheese

or 3 gallons + 1 quart 1% lowfat or fat free milk and 1 lb cheese

36 oz breakfast cereal with more whole grain cereal choices

96 oz fruit juice

1 dozen eggs

Choice of:

- 1 lb dry beans (or four 16 oz cans of beans)
- **or** 18 oz peanut butter

\$10 voucher for fresh, frozen, or canned fruits and vegetables

FOR BABY until 12 months old

Infant Formula (artificial baby milk)

Formula amounts will vary depending on the age of your baby and the type of formula your baby will receive. Ask your nutritionist for more specific information.

Plus each month from 6 to 12 months:

24 oz baby cereal

128 oz baby fruits and vegetables
(For example, this equals 32 jars in 4-oz size.)

Material adapted from the NYS Department of Health.



WIC is an equal opportunity provider.
www.FloridaWIC.org



Note: WIC is a supplemental nutrition program. WIC does not provide all of the formula or food you and your baby need.



Para Madres y Bebés

Lo que usted y su bebé recibirán cada mes

Revisado el 1ro de Enero de 2010



Amamantando Solamente

PARA LA MAMÁ hasta que el bebé cumpla 12 meses de edad

6 galones de leche con 1% de grasa o sin grasa y 1 lb de queso
o 4½ galones de leche con 1% de grasa o sin grasa y 3 lbs de queso

36 oz de cereal para el desayuno con más selecciones de cereales de grano integral

1 lb de pan de 100% trigo integral o 1 lb de arroz integral
o 1 lb de tortillas de maíz blandas

144 oz de jugo de fruta

2 docenas de huevos

Opción de escoger:

- 1 lb de frijoles secos (o cuatro latas de 16 oz de frijoles) y 18 oz de mantequilla de cacahuates (maní)
- o 2 lb de frijoles secos (u ocho latas de 16 oz de frijoles)
- o 36 oz de mantequilla de cacahuates (maní)

30 oz de atún o salmón enlatado

Un vale de \$10 para frutas o vegetales frescos, congelados o enlatados

Nota: Estos alimentos mensuales para mamá también se le dan a mujeres que están amamantando a 2 o más bebés parte del tiempo. Las madres que están amamantando exclusivamente a 2 o más bebés recibirán 1½ veces esa cantidad de alimento.

PARA EL BEBÉ hasta cumplir 12 meses de edad

¡La leche de su pecho!

Además cada mes de 6 a 12 meses:

24 oz de cereal para bebés

256 oz de frutas y vegetales para bebés

(Por ejemplo, esto equivale a 64 botes de tamaño de 4 oz)

77½ oz de carne para bebés

(Esto equivale a 31 botes de tamaño de 2½ oz)

Amamantando y Dando Fórmula

PARA LA MAMÁ hasta que el bebé cumpla 12 meses de edad

5½ galones de leche con 1% de grasa o sin grasa sin queso
o 4½ galones + 1 cuarto de leche con 1% de grasa o sin grasa y 1 lb de queso

36 oz de cereal para el desayuno con más selecciones de cereales de grano integral

1 lb de pan de 100% trigo integral o 1 lb de arroz integral
o 1 lb de tortillas de maíz blandas

144 oz de jugo de fruta

1 docena de huevos

Opción de escoger:

- 1 lb de frijoles secos (o cuatro latas de 16 oz de frijoles) y 18 oz de mantequilla de cacahuates (maní)
- o 2 lb de frijoles secos (u ocho latas de 16 oz de frijoles)
- o 36 oz de mantequilla de cacahuates (maní)

Un vale de \$10 para frutas y vegetales frescos, congelados o enlatados

PARA EL BEBÉ hasta cumplir 12 meses de edad

¡La leche de su pecho!

Fórmula Infantil (leche de bebé artificial)

Las cantidades de fórmula variarán dependiendo de la edad de su bebé y el tipo de fórmula que su bebé recibirá. Pida información más específica a su nutricionista.

Además cada mes de 6 a 12 meses:

24 oz de cereal para bebés

128 oz de frutas y vegetales para bebés

(Por ejemplo, esto equivale a 32 botes de tamaño de 4 oz)

Alimentación Con Fórmula Solamente

PARA LA MAMÁ hasta que el bebé cumpla 6 meses de edad

4 galones de leche con 1% de grasa o sin grasa sin queso
o 3 galones + 1 cuarto de leche con 1% de grasa o sin grasa y 1 lb de queso

36 oz de cereal para el desayuno con más selecciones de cereales de grano integral

96 oz de jugo de fruta

1 docena de huevos

Opción de escoger:

- 1 lb de frijoles secos (o cuatro latas de 16 oz de frijoles)
- o 18 oz de mantequilla de cacahuates (maní)

Un vale de \$10 para frutas y vegetales frescos, congelados o enlatados

PARA EL BEBÉ hasta cumplir 12 meses de edad

Fórmula Infantil (leche de bebé artificial)

Las cantidades de fórmula variarán dependiendo de la edad de su bebé y el tipo de fórmula que su bebé recibirá. Pida información más específica a su nutricionista.

Además cada mes de 6 a 12 meses:

24 oz de cereal para bebés

128 oz de frutas y vegetales para bebés

(Por ejemplo, esto equivale a 32 botes de tamaño de 4 oz)

Material adaptado del Departamento de Salud del estado de NY.

WIC provee oportunidades
iguales a todos.

www.FloridaWIC.org



Buena Nutrición para
Mujeres, Infantes y Niños

Nota: WIC es un programa de nutrición suplementario. WIC no provee toda la fórmula o alimentos que usted y su bebé necesitan.