Kansas Nutrition and WIC Services

Time for a Change

WIC Foods for Children

Grow happy, healthy kids with WIC foods!

The new WIC foods help your child meet nutritional needs. Your child can continue to enjoy milk, cereal, eggs, juice, peanut butter and beans plus fruits, vegetables and whole grains!

Your New WIC Foods

- Offer a variety to help develop good eating habits
- Include whole grains to add fiber in your child's diet
- Provide healthy options with fruits and vegetables
- Encourage a life time of heart healthy eating by introducing lower fat dairy foods at age two

What Your Child Receives per Month

Grains

- Iron-fortified cereal - 36 ounces
- Whole wheat bread or other whole grain options - 2 pounds

Fruits and Vegetables

- Vitamin C-rich juice - two 64 ounce containers
- Fruit and vegetable check - $6.00

Dairy

- Milk - 4 gallons whole milk for children under 2 years; lower fat options (skim, 1% or 2%) for children over 2 years old
  Or Cheese - 1 pound with less milk

Protein

- Eggs - 1 dozen
- Peanut butter - 18 ounces
  Or Dried beans, peas or lentils - 1 pound
  Or Canned beans - four 14 to 16 ounce cans

This institution is an equal opportunity provider.

Servicios de nutrición y del Programa especial de nutrición suplementaria para mujeres, bebés y niños (WIC) de KS

Momento para un cambio

Alimentos WIC para niños

¡Críe niños felices y saludables con alimentos WIC!

Los nuevos alimentos WIC ayudan a su niño/niña a satisfacer las necesidades nutricionales. ¡Su niño puede continuar disfrutando la leche, los cereales, los huevos, los jugos, la mantequilla de maní y los frijoles, además de las frutas, verduras y granos enteros!

Sus nuevos alimentos WIC

- Se ofrece una variedad que ayuda a desarrollar buenos hábitos alimenticios
- Incluyen granos enteros para agregar fibra a la dieta de su niño
- Proporcionan opciones saludables con frutas y verduras
- Propician de por vida el consumo de alimentos saludables para el corazón presentándole alimentos lácteos de menor contenido de grasa, a la edad de dos años

Qué recibe su niño por mes

Granos

- Cereal enriquecido con hierro - 36 onzas
- Pan de harina integral u otras opciones de granos enteros - 2 libras

Frutas y verduras

- Jugo rico en vitamina C - dos envases de 64 onzas
- Cheque para frutas y verduras - $6.00

Lácteos

- Leche - 15.1 L (4 galones) de leche entera para niños menores de 2 años; opciones con menor contenido graso (descremada. 1% o 2%) para niños mayores de 2 años.
  o queso - 454 g (1 libra) con menos leche

Procteína

- Huevos - 1 docena
- Mantequilla de maní - 18 onzas
  o Frijoles, arvejas o lentejas, deshidratados - 1 libra
  o frijoles enlatados - cuatro latas de 14 a 16 onzas

Esta institución es un proveedor con igualdad de oportunidades.