

Zašto redukovano/niske masnoće mlijeko za djecu preko 24 mjeseca i za žene?

Hranjivi sastojci za 8 unci (1 šolja) mlijeka	Obrano mlijeko (0%)	1% mlijeko	2% mlijeko	Punomasno mlijeko (3.25%)
Kalcijum	306 mg	290 mg	285 mg	276 mg
Kalorije	80	100	120	150
Masti	tragovi	2 g	5 g	8 g
Holesterol	5 mg	12 mg	20 mg	24 mg

Izvor: USDA Baza podataka hranjivih sastojaka za reference standarda

Da li ste znali...

- Redukovano/mlijeko niske masnoće (obrano, ½%, 1%, i 2%) ima iste zdrave hranjive sastojke kao i punomasno mlijeko, ali sa manje masti i manje kalorija.
 - Mlijeko, bez obzira na sadržaj, je odličan izvor kalcijuma i drugih minerala, proteina, vitamina B, i vitamina A&D.
 - Kalcijum i vitamin D u mlijeku pomažu da vaše kosti i zubi budu jaki i zdravi.
 - Za razliku od odraslih i djece preko dvije godine starosti, djeca između 12 – 23 mjeseca trebaju mast iz punomasnog mlijeka ili majčino mlijeko za rast i razvoj.
- [Napomena] Marka prodavnice:Može biti sa imenom prodavnice ili imenom marke koju priznaje prodavnica a koju je kreirao prodavac na veliko.

Missouri Department of Health and Senior Services Division of Community and Public Health WIC and Nutrition Services

P.O. Box 570
Jefferson City, MO 65102-0570
573-751-6204

www.dhss.mo.gov/wic

POSLODAVAC JEDNAKIH MOGUĆNOSTI/AFIRMATIVNE AKCIJE
U skladu sa saveznom zakonom i U.S. Ministarstvom za poljoprivrednu politiku, ovoj instituciji je zabranjena diskriminacija na bazi rase, boje, nacionalnog porijekla, spola, godina, ili nesposobnosti. Za podnošenje žalbe po pitanju diskriminacije, pišite na USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410 or ili nazovite (202) 720-5964 (glas i TDD).
USDA je staralac jednakih mogućnosti.

Alternativne forme ove publikacije za osobe sa nesposobnostima mogu se pribaviti kontaktiranjem Ministarstva za zdravlje i usluge za starije države Mizuri na 573-751-6204.

Hearing and speech impaired citizens telephone 1-800-735-2966. Voice 1-800-735-2466.
Telefon za građane sa oštećenjem sluha ili govora je 1-800-735-2966. Glas 1-800-735-2466

WIC-640-BO

Mizuri

WIC

Specijalni dopunski program ishrane za
žene, odojčad i djecu

Odobrena lista hrane



jesti dobro &
biti zdrav

Bosnian

Prevod na

bosanski



Važi od: oktobra 1-vog, 2005 –
septembra 30-og, 2007

Dozvoljena Hrana

Mlijeko Dozvoljeno

- Bilo koja marka
- Galon samo u plastičnom kontejneru
- Redukovano/mlijeko niske masnoće (obrano, 1/2%, 1%, 2%)
- Punomasno mlijeko (ako je naštampano na WIC čeku)
- Kultivisano puterno mlijeko (veličina kvarta)
- Evaporisano mlijeko, samo marka prodavnice (konzerva od 12 ili 13 unci)
- Nemasno, suho mlijeko, samo marka prodavnice (kutija od 3 ili 8 kvarta)
- Specijalizovano mlijeko, tip i veličina biće napisani na WIC čeku.

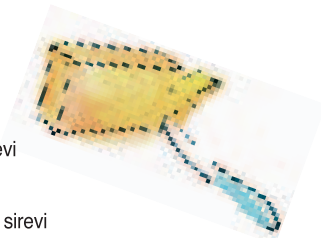


Nije dozvoljeno

- Organsko mlijeko
- Sojino mlijeko
- Aromatizovano mlijeko
- Zamjene
- Pojačano mlijeko
- Zasladjeno, kondenzovano mlijeko

Sirevi Dozvoljeno

- Prirodni, domaći, neobogaćeni sirevi, samo sa markom prodavnice, Američki, "Cheddar", "Colby", "Colby Jack", "Monterey Jack" i "Mozzarella" sirevi (sirnii blok samo u veličini od 8, 16 ili 32 unce)



Nije dozvoljeno

- Dodaci sirevima
- Hrana od sira
- Namaz od sira
- Proizvodi od sira
- Rendani sirevi
- Sirevi sa smanjenim holesterolom
- Rezani sirevi, sem sa markom prodavnice Američki
- Delikatesni sirevi
- Strugani sirevi
- Aromatizovani sirevi
- Vlaknasti sirevi
- Individualno pakovani naresci

Kikiriki puter Dozvoljeno

- Gladak, kremast ili regularan, samo marka prodavnice (tegla od 18 unci)

Nije dozvoljeno

- Kikiriki puter sa komadićima
- Kikiriki puter niske masnoće
- Mješavine sa džemom, želeom ili medom
- Organski kikiriki puter
- Nizak u soli/natriju kikiriki puter



Jaja Dozvoljeno

- Srednja, bijela, klase A ili AA (pakovanje od 1-og tuceta)

Nije dozvoljeno

- Jaja sa niskim holesterolom
- Organska jaja
- Braon jaja
- Specijalizovana jaja

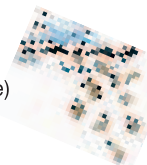


Sušeni grah i grašak Dozvoljeno

- Mješani suhi grah i grašak, samo marka prodavnice (vreća od 1 funte)

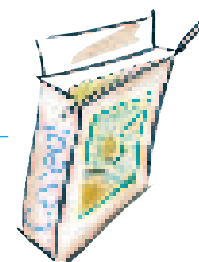
Nije dozvoljeno

- Organski proizvodi
- Dodaci ili arome



Hladne cerealije Dozvoljeno

- Mješani i kombinovani tipovi i veličine, uključujući vruće cerealije, do ukupno 36 unci (veličine 12 unci do 36 unci u vrećama ili kutijama odobrenih marki)



Vruće cerealije Dozvoljeno

- Mješani i kombinovani tipovi i veličine, uključujući hladne cerealije, do ukupno 36 unci.

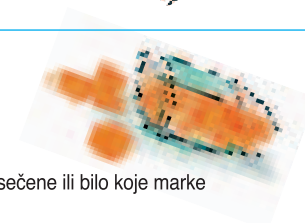
Isključivo za žene koje doje

Šargarepe Dozvoljeno

- Svježe, uključujući "baby" ili zamrznute, bilo kako sečene ili bilo koje marke (pakovanja od 1 ili 2 funte)

Nije dozvoljeno

- Organske šargarepe
- Arome



Tuna Dozvoljeno

- Samo vodeno pakovanje, seckana, čvrsta ili rendana, bilo koje marke (konzerva od 6 unci)

Nije dozvoljeno

- "Albacore" ili bijela tuna
- Redukovana ili niska u soli/ natriju tuna



Hrana za odojčad

Formula za odojčad Dozvoljeno

- Marke odštampane na WIC čeku, tip i veličina odštampani na WIC čeku

