

妇女及 24 个月大的儿童 为何需要减脂/低脂牛奶

| 8 盎司 (1 杯) 牛奶的营养 | 脱脂牛奶 (0%) | 1% 牛奶 | 2% 牛奶 | 全脂牛奶 (3.25%) |
|---------------------|--------------|--------|--------|-----------------|
| 钙 | 306 毫克 | 290 毫克 | 285 毫克 | 276 毫克 |
| 热量 | 80 | 100 | 120 | 150 |
| 脂肪 | 微量 | 2 克 | 5 克 | 8 克 |
| 胆固醇 | 5 毫克 | 12 毫克 | 20 毫克 | 24 毫克 |

资料来源: 美国农业部 (USDA) 标准参考营养食品数据库

小知识.....

- 减脂/低脂牛奶 (脱脂、1/2%、1%及 2%) 与全脂牛奶营养价值相当, 但脂肪含量和热量较低。
- 牛奶无论脂肪含量多少, 富含钙及其它矿物质, 以及蛋白质、维生素 B 和维生素 A 和 D。
- 牛奶中的钙和维生素 D 有助于保持骨骼和牙齿坚固、健康。
- 和成人及 2 岁以上儿童不同, 12 - 23 个月的婴儿需要全脂牛奶或母乳来促进生长发育。

[注]商店品牌: 可以是商店自己的品牌或由批发供应商创立、由商店使用的品牌。

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

平等机会/平权行动计划雇主

根据联邦法律及美国农业部政策, 本制度旨在禁止因种族、肤色、原国籍、性别、年龄或残障而产生歧视。若要投诉歧视行为, 可致函美国农业部: USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410 或致电 (202) 720-5964 (语音电话或聋哑人电话)。USDA 是致力于提供平等机会的机构。

如有需要, 亦可向密苏里健康及长者服务局索取专为残障人士而备的本出版物特别版本, 联系电话: 573-751-6204。

有听力或语言障碍的人士可致电: 1-800-735-2966. 语音电话 1-800-735-2466.

WIC-640-CH

Missouri

WIC

密苏里妇女、婴儿及儿童特殊营养补充计划 (WIC)

获批准的食品清单



饮食有营养,
健康自无忧

Chinese (Simplified)

[中文]译文



有效期: 2005 年 10 月 1 日 -
2007 年 9 月 30 日

获批准的食品

牛奶 允许

- 任何品牌
- 仅限加仑装塑料容器
- 减脂/低脂牛奶 (脱脂, 1/2%, 1%, 2%)
- 全脂牛奶 (如印在 WIC 检讫标签上)
- 发酵奶油牛奶 (夸脱量)
- 浓缩牛奶, 仅限商店品牌 (12 或 13 盎司罐装)
- 脱脂, 干牛奶, 仅限商店品牌 (3 或 8 夸脱盒装)
- 特制牛奶, 类别及量将在 WIC 检讫标签上注明

不允许

- 有机牛奶
- 替代食品
- 豆奶
- 添加配料的脱脂奶
- 调味奶
- 增甜浓缩牛奶

奶酪 允许

- 天然、家用原味奶酪, 仅限商店品牌, 美国 (American)、切达 (Cheddar)、卡拜 (Colby)、卡拜杰克 (Colby Jack)、蒙特瑞杰克 (Monterey Jack) 及莫札雷拉 (Mozzarella) 奶酪 (仅限于8、16 或 32 盎司的块状奶酪)

不允许

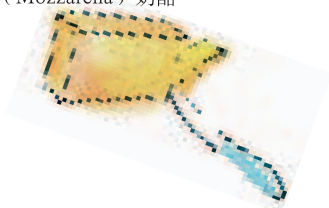
- 奶酪添加剂
- 熟食奶酪
- 奶酪食品
- 奶酪屑
- 软质奶酪
- 调味奶酪
- 奶酪产品
- 条状奶酪
- 切碎奶酪
- 独立包装奶酪片
- 减胆固醇奶酪
- 切片奶酪, 除商店品牌的美国(American)奶酪

花生酱 允许

- 滑爽, 浓郁或普通的, 仅限商店品牌 (18 盎司瓶装)

不允许

- 颗粒花生酱
- 有机花生酱
- 低脂花生酱
- 低盐/钠花生酱
- 与果酱、果冻或蜂蜜混和



蛋类 允许

- 中等、白色、A 级或 AA 级 (1 打装)

不允许

- 低胆固醇蛋
- 红皮蛋
- 有机蛋
- 特制蛋



干豆及干豌豆 允许

- 混合的干豆及干豌豆, 仅限商店品牌 (1 磅袋装)

不允许

- 有机产品
- 添加剂或添味剂



冷麦片粥 允许

- 混合及搭配的种类及容量, 包括燕麦片粥, 总量达到36盎司。(12 盎司到 36 盎司带状或盒状, 获批准品牌)

燕麦片粥 允许

- 混合及搭配的种类及量, 包括冷燕麦片粥, 总量达到36盎司。

仅限哺乳期的妇女

胡萝卜 允许

- 新鲜, 包括嫩胡萝卜或冷冻胡萝卜, 切割成任何形状的、任何品牌的胡萝卜 (1 或 2 磅装)

不允许

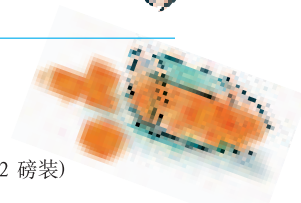
- 有机胡萝卜
- 调味料

金枪鱼 允许

- 仅限于水浸装、切块、固体或磨碎, 任何品牌 (6 盎司罐装)

不允许

- 青花金枪鱼或白金枪鱼
- 减盐/钠或低盐/钠金枪鱼



婴儿食品

婴儿配方 允许

- WIC 检讫标签上印有品牌; WIC检讫标签上印有类型和量

