

Почему для детей старше 24 месяцев и женщин указано маложирное/нежирное молоко?

Состав питательных веществ в расчете на 8 унций (1 чашка) молока	Снятое молоко (0%)	1%-е молоко	2%-е молоко	Цельное молоко (3.25%)
Кальций	306 мг	290 мг	285 мг	276 мг
Калорийность	80	100	120	150
Жиры	следы	2 грамма	5 грамм	8 грамм
Холестерин	5 мг	12 мг	20 мг	24 мг

Источник: USDA Nutrient Database for Standard Reference

Известно ли вам...

- Нежирное или маложирное молоко (снятое, 0,5%, 1% и 2%-е) содержит те же самые необходимые питательные вещества, что и цельное молоко, но при меньшем содержании жиров и меньшей калорийности.
- Молоко, безотносительно к содержанию жиров, является превосходным источником кальция и других минералов, белка, витаминов группы В, а также витаминов А и D
- Кальций и витамин D в молоке способствуют укреплению и здоровому состоянию костей и зубов.
- В отличие от взрослых и детей старше 2 лет, дети возрастной группы 12–23 месяцев нуждаются в жирах, поступающих из цельного или женского молока, для своего роста и развития.

[Примечание] Магазиновые марки: могут быть собственной товарной маркой магазина или товарной маркой оптового поставщика, с которым магазин заключил специальный договор на использование марки.

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

РАБОТОДАТЕЛЬ, СОБЛЮДАЮЩИЙ ПРАВА РАВНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ И СТИМУЛИРУЕМЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ

В соответствии с федеральным законодательством и правилами министерства сельского хозяйства США, данному учреждению запрещена дискриминация по расовым признакам, цвету кожи, национальному происхождению, полу, возрасту и в связи с нетрудоспособностью. Чтобы подать жалобу по поводу дискриминации, необходимо писать по адресу: USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 или звонить по телефону (202) 720-5964 (голосовая почта и линия связи с печатными аппаратами). Министерство сельского хозяйства США (USDA) – работодатель, соблюдающий права равных возможностей.

Чтобы получить альтернативные варианты этой публикации для лиц с ограниченными возможностями, следует обращаться в Департамент здравоохранения и обслуживания пожилых шт. Миссури по тел. 573-751-6204.

Линия для глухих и лиц с дефектами речи 1-800-735-2966 Голосовая почта: 1-800-735-2466

WIC-640-RU

Missouri

WIC

Программа WIC-Миссури

Специальная программа дополнительного питания для женщин и детей младшего и среднего возраста

Утвержденный перечень продуктов питания



хорошее питание –
отличное здоровье

Russian

Перевод на русский язык



Действительно с 1 октября 2005 г.
по 30 сентября 2007 г.

Утвержденные пищевые продукты

Молоко Разрешено

- Любой товарной марки
- Только в пластиковых одногаллонных емкостях
- Нежирное/маложирное молоко (снятое, 0,5%, 1%, 2%)
- Цельное молоко (если указано в чеке для программы WIC)
- Кефри(в расфасовке по одной кварте)
- Сгущенное молоко без сахара, только магазинной марки (банка 12 или 13 унций)
- Обезжиренное сухое молоко, только магазинной марки (коробка 3 или 8 кварт)
- Молочные продукты с модифицированным составом, тип и объем (или масса) в расфасовке указывается в чеке для программы WIC

Не разрешено

- Органическое молоко
- Соевое молоко
- Молоко с вкусовыми добавками
- Молоко с модифицирующими состав наполнителями
- Заменители
- Сгущенное молоко с сахаром

Сыр Разрешено

- Натуральный, рядовой сыр отечественного производства магазинной марки следующих сортов: американский, чеддер, колби, колби-джек и моцарелла (только в расфасовке брусками сыра по 8, 16 и 32 унции)

Не разрешено

- Сырные добавки
- Приготовленные блюда на основе сыра
- Сырная паста
- Переработанный сыр
- Измельченный сыр
- Сыр с пониженным содержанием холестерина
- Нарезанный сыр, за исключением сыра "американский" магазинной марки
- Деликатесный сыр
- Тертый сыр
- Сыр с вкусовыми добавками
- Сырные палочки
- Раздельно обернутые ломтики нарезанного сыра

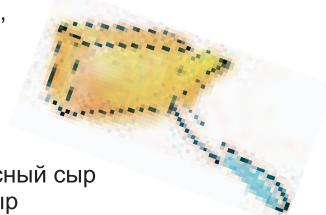
Арахисовая паста

Разрешено

- Однородная, кремообразная или обычная масса, только магазинной марки (банка 18 унций)

Не разрешено

- Арахисовая паста с хрустящими комочками,
- Маложирная арахисовая паста,
- Смеси с джемами, желе или медом
- Органическая арахисовая паста
- Арахисовая паста с пониженным содержанием соли/натрия



Яйца Разрешено

- Среднего размера, с белой скорлупой, сорта А или АА (в упаковке по 1 дюжине)

Не разрешено

- Яйца с пониженным содержанием холестерина
- Органические яйца
- Яйца с коричневой скорлупой
- Особые виды яиц



Сухие бобы, фасоль и горох

Разрешено

- Смешанные сухие бобы, фасоль и горох, только магазинной марки (пакетах 1 фунт)

Не разрешено

- Органические продукты
- Добавки или приправы



Злаковые хлопья и зерна для употребления в холодных завтраках

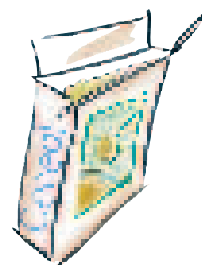
Разрешено

- Смешанные и подобранные по типу и размеру расфасовки, в том числе для употребления в горячих завтраках, суммарной массой до 36 унций (расфасовка по 12-36 унций в пакете или коробке, утвержденных марок)

Злаковые хлопья и зерна для употребления в горячих завтраках

Разрешено

- Смешанные и подобранные по типу и размеру расфасовки, в том числе для употребления в холодных завтраках, суммарной массой до 36 унций



Только для женщин, кормящих грудью:

Морковь Разрешено

- Свежая, в том числе замороженная или молодая цельноплодная, любого вида нарезки, любой марки (пакет 1 или 2 фунта)

Не разрешено

- Органическая морковь
- С вкусовыми добавками



Тунец Разрешено

- Только залитая водой при упаковке, большими кусками, цельными кусками с полным заполнением банки или измельченная, любой марки (банка 6 унций)

Не разрешено

- Альбакор (длинноперый тунец) или белый тунец
- Тунец малосоленый или с пониженным содержанием соли/натрия



Детское питание

Детское питание Разрешено

- На чеке для программы WIC указана товарная марка, тип и размер упаковки

