

NEW WIC FOOD OPTIONS COMING IN OCTOBER!

**You have more options while
shopping for WIC Foods starting
October 1st!**

You can check your EzWIC app and DCWIC.org
to see what new items are available for you
and your family starting October 1st!
Ask your WIC Nutritionist if you have
questions!

NEW FOODS	FOOD PACKAGE CHANGES
• Whole grains – Expanded list of approved items and package size range. • Option to replace juice with \$3 fruit/veggie benefit! • All fresh herbs are will be eligible!	• More whole grains for women! • Up to 2 quarts of yogurt! • Fish for all children and women participants!

¡NUEVAS OPCIONES DE ALIMENTOS WIC LLEGAN EN OCTUBRE!

**¡Tendrás más opciones al
comprar alimentos WIC a partir
del 1 de octubre!**

¡Puede consultar su aplicación EzWIC y DCWIC.org
para ver qué nuevos artículos están disponibles
para usted y su familia a partir del 1 de octubre!
¡Consulte a su nutricionista de WIC si tiene
preguntas!

NUEVOS ALIMENTOS	CAMBIOS EN LOS PAQUETES DE ALIMENTOS
• Granos integrales: lista amplia de artículos aprobados y gama de tamaños por paquete. • ¡Opción de reemplazar jugo por un beneficio de fruta/verdura de \$3! • ¡Todas las hierbas frescas serán elegibles!	• ¡Más cereales integrales para las mujeres! • ¡Hasta 2 cuartos de yogur! • ¡Pescado para todos los niños y mujeres beneficiados!