

Do you have a child under 5? Are you pregnant or breastfeeding?

WIC OFFERS FAMILIES

- Personalized nutrition consultations
- Checks for free, healthy food
- Tips for eating well to improve health
- Referrals for medical and dental care, health insurance, child care, housing and fuel assistance, and other services that can benefit the whole family

Call **1-800-WIC-1007**
or visit www.mass.gov/wic

Check these guidelines to decide if WIC might be right for your family.

HOUSEHOLD SIZE	YEARLY	MONTHLY	WEEKLY
1	\$17,223	\$1,436	\$332
2	23,106	1,926	445
3	28,989	2,416	558
4	34,872	2,906	671
5	40,755	3,397	784
6	46,638	3,887	897
7	52,521	4,377	1,010
8	58,404	4,867	1,124

IF YOU ARE PREGNANT, YOU SHOULD COUNT YOURSELF AS TWO.



GOOD FOOD and A WHOLE LOT MORE!

WIC Nutrition Program
Nutrition Division • MA Department of Public Health
TDD/TTY: 617-624-5992
"The USDA is an equal opportunity provider and employer."

WIC OFRECE A LAS FAMILIAS

- Cupones para adquirir alimentos saludables GRATIS
- Ideas para planificar las comidas
- Ayuda para amamantar/lactar
- Referidos para recibir atención médica y dental, guardería, vivienda y otros servicios para su familia

Llame al **1-800-942-1007**
o visite www.mass.gov/wic

Verifique estas pautas para decidir si WIC es el programa adecuado para su familia.

TAMAÑO DE FAMILIA	ANUAL	MENSUAL	SEMANAL
1	\$17,223	\$1,436	\$332
2	23,106	1,926	445
3	28,989	2,416	558
4	34,872	2,906	671
5	40,755	3,397	784
6	46,638	3,887	897
7	52,521	4,377	1,010
8	58,404	4,867	1,124

SI USTED ESTÁ EMBARAZADA, DEBE CONTARSE POR 2



BUENOS ALIMENTOS y MUCHO MÁS!

Programa de Nutrición WIC
División de Nutrición • Departamento de Salud Pública de MA
TDD/TTY: 617-624-5992
"La USDA es un empleador y proveedor que ofrece igualdad de oportunidades."