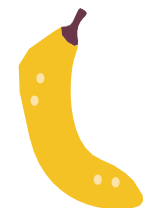


含叶酸盐或叶酸的 常见家庭食物

水果

- ☐ 牛油果
- ☐ 香蕉
- ☐ 葡萄柚
- ☐ 柠檬
- ☐ 酸橙
- ☐ 橘子
- ☐ 木瓜



蔬菜

- ☐ 芦笋
- ☐ 西兰花
- ☐ 甜菜
- ☐ 抱子甘蓝
- ☐ 深色绿叶菜

蛋白质

- ☐ 鸡蛋
- ☐ 肝
- ☐ 黄豆
- ☐ 小扁豆
- ☐ 豌豆



坚果和种子

- ☐ 亚麻籽
- ☐ 葵花子
- ☐ 花生
- ☐ 核桃
- ☐ 全谷物



谷物

- ☐ 早餐麦片
- ☐ 面包
- ☐ 玉米面
- ☐ 玉米和小麦
- ☐ 意式面食
- ☐ 米饭



注：与您当地的 WIC（妇女、婴儿和儿童计划）诊室联系，了解经批准的食物。| 核查食物标签以确保 100% 包含叶酸。