

NYS WIC Foods Guide



WIC
Program

PLACEZ UN CHÈQUE WIC ICI

DROITS DES PARTICIPANTS

Les participants au programme WIC ont droit à

- un traitement équitable et respectueux ;
- se rendre dans n'importe quel supermarché ou pharmacie du New York State (NYS) autorisé à accepter le WIC ;
- demander à être transférés vers une autre agence WIC locale ;
- être prévenus de la fin des prestations WIC ;
- la confidentialité ;
- accéder à tous les services proposés par le programme WIC, y compris à un forfait alimentation personnalisé.

POURQUOI LE PROGRAMME **WIC** EST-IL IMPORTANT ?

WIC assure l'accès à une alimentation saine et bien plus encore.



Aliments
sains



Éducation
nutritionnelle
et sanitaire



Soutien à
l'allaitement



Programme
sur
recommandation

TABLE DES MATIÈRES

Utilisation de ce guide	3
Mémo pour faire vos achats.....	4
Lait.....	8
Fromage	9
Yaourt	10
Tofu	11
Boissons au soja.....	11
Œufs	12
Haricots, petits pois, lentilles	13
Beurre de cacahuète.....	14
Poisson en conserve	14
Jus de fruits à 100 %.....	15
Fruits et légumes.....	18
Céréales.....	23
Pains au blé complet	27
Tortillas au blé complet.....	29
Riz complet	31
Pâtes au blé complet.....	31
Allaitement	32
Produits alimentaires pour enfants en bas âge	33
FAQ relative aux achats.....	35
Ce que vous devez emmener à votre rendez-vous WIC.....	36

UTILISATION DE CE GUIDE

Ce guide a pour objectif de vous aider lors de l'achat de vos aliments WIC.

WIC NYS propose une grande variété d'aliments nutritifs. Reportez-vous aux onglets colorés de ce guide pour faire vos achats par catégorie d'aliments. Choisissez les aliments préférés de votre famille en fonction des aliments répertoriés sur vos chèques WIC et des produits disponibles dans votre magasin.

Les icônes ci-dessous se trouveront sur votre carte d'alimentation. Elles vous permettront d'identifier les aliments WIC.

FAMILIARISEZ-VOUS AVEC LES PRODUITS ALIMENTAIRES WIC

RECHERCHEZ CETTE ÉTIQUETTE « DISPONIBLE A L'ACHAT »

Les articles de cette section sont disponibles à l'achat avec vos chèques WIC.



LA SECTION « NON DISPONIBLE A L'ACHAT »

Les articles de cette section ne sont pas disponibles à l'achat avec vos chèques WIC.



**NON DISPONIBLE
À L'ACHAT :**

« N'IMPORTE QUELLE MARQUE »

Certains produits alimentaires WIC sont disponibles à l'achat uniquement sous certaines marques. Ce drapeau indique que vous pouvez choisir **N'IMPORTE QUELLE** marque de cette catégorie.



CONSEILS WIC

Recherchez cette étoile pour obtenir des conseils d'achats WIC utiles.



MÉMO POUR FAIRE VOS ACHATS

1

AVANT DE FAIRE VOS ACHATS, MUNISSEZ-VOUS DE :

- votre carte d'identification WIC ;
- ce Guide d'achat WIC ;
- vos chèques WIC **NON SIGNÉS** en cours de validité.

CONSEILS

NE PRENEZ QUE LES CHÈQUES POUVANT ÊTRE UTILISÉS PENDANT CETTE PÉRIODE

The diagram shows a WIC check from the State of New York, Department of Health, WIC Program. The check is for \$0.00 and is marked as VOID. It includes a list of items to be purchased: 111.5-12 Ounce Concentrate WIC Juice, 1 Dozen Eggs, and 2 Gallons Nonfat or 1% LowFat Milk. The check is payable to KeyBank, Albany, NY. The check number is 3015006597. The check is dated 04/26/2015. The check is signed by Wright, Mom. The check is payable to the order of the participant.

Callouts explain the following fields and instructions:

- Numéro d'identification WIC:** 30116573 - Wright, Mom
- Nom de la personne ou de la famille à qui les aliments sont destinés:** 301 - Test Agency 301
- La date « Non valide avant » (Not Good Before) est la date à partir de laquelle le chèque peut être utilisé:** 04/26/2015
- La date « Non valide après » (Not Good After) est la date limite pour utiliser le chèque:** 05/25/2015
- La case « Montant exact du règlement » (Pay Exactly) est l'emplacement où le vendeur saisit le montant total des articles achetés sur le chèque:** \$.
- Les aliments que le participant doit acheter avec ce chèque. Utilisez la Carte des aliments WIC acceptés pour vérifier les aliments appropriés.** (Points to the list of items)
- Ligne où le participant ou le mandataire signe à L'ENCRE BLEUE OU NOIRE le montant exact qui a été saisi dans la case « Montant exact du règlement » (Pay Exactly).** (Points to the signature line)
- Ligne où le participant ou le mandataire inscrit la date à L'ENCRE BLEUE OU NOIRE ; en utilisant le même format que les dates dans les cases « Non valide avant » (Not Good Before) / « Non valide après » (Not Good After), APRES avoir saisi le montant exact dans la case « Montant exact du règlement » (Pay Exactly).** (Points to the date line)

MÉMO SHOPPING

2

PENDANT VOS ACHATS :

- Vérifiez les informations indiquées sur votre chèque WIC.
- Utilisez ce guide d'achat pour choisir les produits alimentaires WIC approuvés.
- Votre chèque WIC vous indiquera le nombre (**1 bouteille**) et la quantité (**64 oz**) de chaque produit que vous obtenez.



MÉMO POUR FAIRE VOS ACHATS

3 AVANT DE PASSER EN CAISSE :

- Récupérez **tous les produits alimentaires** indiqués sur chaque chèque.
- N'utilisez pas les caisses express, mais les caisses de paiement en espèces seulement ou libre-service.

4 UNE FOIS EN CAISSE :

- Déposez vos articles WIC sur le comptoir de caisse regroupés par chèque.
- Déposez le chèque WIC correspondant **non signé** au-dessus de chaque groupe d'articles.
- Indiquez à la caissière/au caissier que vous utiliserez vos chèques WIC.
- Ne signez **jamais** vos chèques WIC à l'avance.
- Une fois que la caissière/le caissier a inscrit le montant total dans la case **PAY EXACTLY**, **signez et datez le chèque à l'encre BLEUE OU NOIRE.**

MÉMO POUR FAIRE VOS ACHATS

CONSEILS

FAIRE :

- Il est préférable que les chèques soient datés MM/JJ/AAAA (exemple : 04/28/2015).
- D'autres formats courants aux États-Unis peuvent également être utilisés (exemples : 4/28/15, 04/28/15).
- Si un participant ou un mandataire fait une erreur en inscrivant la date sur le chèque, il doit rayer la date, parafer et écrire la date correcte au-dessus de la date erronée.

NE PAS FAIRE :

- Le mois ne doit pas être écrit en toutes lettres (exemple : 28 avril 2015).
- Vous ne devez pas utiliser un tampon dateur pour « dater » le chèque.

CONSEILS

NE SIGNED PAS ET NE DATEZ PAS VOS CHÈQUES WIC TANT QUE LA CAISSIÈRE/ LE CAISSIER N'A PAS INSCRIT LE MONTANT TOTAL SUR LE CHÈQUE.



LAIT

BONNE SOURCE DE CALCIUM, DE PROTÉINES ET DE VITAMINE D



VÉRIFIEZ LE TYPE DE LAIT

Votre chèque WIC précise la teneur en matière grasse que vous devez acheter. Achetez le type de lait indiqué sur votre chèque WIC. (Par exemple : 1 % de matière grasse, entier, sans lactose, casher, lait de chèvre)



LAIT DE VACHE

Achetez la bouteille la plus grande qui soit disponible (gallons, 96 onces, half gallons, ou quarts) ou le volume indiqué sur le chèque WIC



LAIT ÉVAPORÉ/ EN CONSERVE

Boîte de 12 oz
uniquement



LAIT EN POUDRE

Paquet de 25,6 oz
uniquement



LAIT ÉVAPORÉ/EN CONSERVE

Boîte de 12 oz
uniquement



NON DISPONIBLE À L'ACHAT :

- Lait aromatisé, biologique ou condensé sucré
- Babeurre ou lait enrichi en calcium
- Lait écrémé (2 %)

FROMAGE

BONNE SOURCE DE PROTÉINES ET DE CALCIUM

DISPONIBLE
À L'ACHAT

N'IMPORTE
QUELLE
MARQUE

- Fromage américain transformé pasteurisé, Monterey Jack, Mozzarella, Cheddar, Colby, swiss, Muenster, Provolone ou des mélanges de ces fromages



- Achetez en blocs ou en tranches
- Le poids total doit correspondre au nombre d'onces indiqué sur le chèque (en un ou plusieurs paquets)
- **FROMAGE CASHER** si précisé sur votre chèque WIC OU si le magasin ne vend pas d'autres types de fromages



NON DISPONIBLE À L'ACHAT :

- Fromage importé
- Tranches pour crackers
- Fromage aromatisé ou biologique
- Produits à base de fromage ou fromages à tartiner
- Fromage râpé ou râpé fin, en cubes, à effilocheur ou en bâtonnets
- Tranches emballées individuellement



YAOURT

BONNE SOURCE DE PROTÉINES ET DE CALCIUM

DISPONIBLE
À L'ACHAT

N'IMPORTE
QUELLE
MARQUE

Votre chèque WIC précise la teneur en graisse
que vous devez acheter.



- Pot de 32 oz exactement OU toute combinaison de contenants qui représente un total de 32 oz exactement.
- **N'importe quelle marque** : plain, plain Greek, organic plain, organic plain Greek
- **FROMAGE CASHER** si précisé sur votre chèque WIC OU si le magasin ne vend pas de fromages autres que casher



.....
NON DISPONIBLE À L'ACHAT :

- Yaourts aromatisés (vanille, fruits)
- Mélanges d'ingrédients (granola, candy, etc.)
- Yaourts surgelés
- Yaourts à boire/en tubes



PRODUITS LAITIERS/SOJA

TOFU

BONNE SOURCE DE PROTÉINES ET DE CALCIUM

DISPONIBLE
À L'ACHAT

PAQUETS DE 14-16 OZ



Azumaya :
Japanese
Style – Firm,
Extra Firm



House :
Premium ou
Organic – Soft,
Medium Firm,
Firm,
Extra Firm



Nasoya :
Organic –
Silken,
Lite Firm,
Firm,
Extra Firm



**Nature's
Promise :**
Organic –
Firm



Wegmans :
Organic –
Firm



Vitasoy :
San Sui ou
Korean
Sprouted
Organic – Soft,
Firm, Extra Firm

BOISSONS AU SOJA

BONNE SOURCE DE PROTÉINES DE CALCIUM ET DE VITAMINE D

DISPONIBLE
À L'ACHAT



**Pacific Natural
Foods :**
**Ultra Soy –
Original and
Vanilla**

Quantités
autorisées :
• Brique de 32 oz



8th Continent :
**Soymilk – Original
and Vanilla**

Quantités autorisées :
• Brique de 32 oz
• Brique réfrigérée
de 64 oz



Silk :
Soymilk – Original

Quantités autorisées :
• Brique réfrigérée
de 32 oz
• Brique réfrigérée
de 64 oz
• Brique réfrigérée
de 128 oz



Westsoy :
**Organic Plus
Soymilk – Plain**

Quantités autorisées :
• Brique de 32 oz ou
de 64 oz

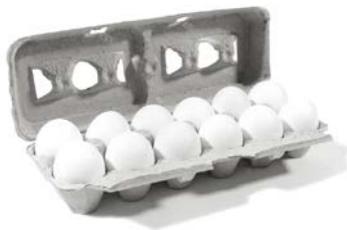
Plus Soymilk – Vanilla
Quantités autorisées :
• Brique de 32 oz ou
de 64 oz

ŒUFS

BONNE SOURCE DE PROTÉINES

DISPONIBLE
À L'ACHAT

N'IMPORTE
QUELLE
MARQUE



TAILLE MOYENNE OU GRANDE : œufs blancs ou bruns



NON DISPONIBLE À L'ACHAT :

- Jumbo et extra larges
- Les œufs de spécialité d'un coût élevé (y compris les œufs biologiques, à teneur réduite en cholestérol, de poules élevées en plein air, aux oméga-3)



HARICOTS, PETITS POIS, LENTILLES

BONNE SOURCE DE PROTÉINES DE FER ET DE FIBRES

DISPONIBLE
À L'ACHAT

N'IMPORTE
QUELLE
MARQUE



LÉGUMES SECS

- N'importe quelle marque : boîtes de 1 livre de haricots, petits pois ou lentilles



EN CONSERVE

- N'importe quelle marque : sachets de 15-16 oz de haricots, petits pois, lentilles

CONSEILS

Pour réduire l'apport en sel, rincez les haricots, petits pois et lentilles en conserve.



NON DISPONIBLE À L'ACHAT :

- Haricots en sauce tomate, porc et haricots en conserve
- Haricots en conserve contenant des sucres, graisses ou huiles ajoutés ou de la viande
- Vous ne pourrez pas acheter de haricots verts, petits pois, haricots mange-tout, haricots rouges et haricots beurre avec un chèque WIC qui indique « Haricots, petits pois, lentilles », vous devrez utiliser votre chèque WIC « Fruits et légumes » pour ces produits alimentaires.

BEURRE DE CACAHUÈTE

BONNE SOURCE DE PROTÉINES

DISPONIBLE
À L'ACHAT

N'IMPORTE
QUELLE
MARQUE

Pot de 16-18 oz

N'importe quelle marque : les variétés croquantes, avec des morceaux, crémeuses, sucrées, naturelles et à faible teneur en matières grasses sont autorisées.



NON DISPONIBLE À L'ACHAT :

- Pâte à tartiner aux cacahuètes
- Beurre de cacahuète biologique
- Beurre de cacahuète fraîchement moulu ou beurre de cacahuète fouetté
- Beurre de cacahuète mélangé à de la confiture, de la guimauve, du chocolat ou du miel
- Beurre de cacahuètes enrichi de vitamines et minéraux ou autres ingrédients (oméga-3, DHA et EPA, huile de palme, etc.)

POISSON EN CONSERVE

BONNE SOURCE DE PROTÉINES ET DE FER

DISPONIBLE
À L'ACHAT

N'IMPORTE
QUELLE
MARQUE

Il peut s'agir de poisson conservé dans de l'eau ou de l'huile et pouvant contenir des arêtes et de la peau.



THON ALLÉGÉ
Boîtes de 5 et 6 oz



SAUMON ROSE
Boîtes de et
5, 6 et 7,5 oz



SARDINES
Boîtes de
3,75 oz



NON DISPONIBLE À L'ACHAT :

- Thon albacore
- Saumon sockeye
- Saumon rouge
- Poisson pêché à la ligne
- Saumon aromatisé
- Avec ingrédients ajoutés

CONSEILS

Pour réduire les apports en matière grasse, choisissez du poisson préservé dans de l'eau.

PROTÉINES

JUS DE FRUITS À 100 %

BONNE SOURCE DE VITAMINE C

Les jus pour enfants peuvent être achetés dans les quantités suivantes :

- Bouteilles en plastique de 64 oz
- Contenants de 16 oz (concentrés surgelés)

Les jus pour femmes peuvent être achetés dans les quantités suivantes :

- Contenants de 11,5 oz (concentrés à longue conservation)
- Contenants de 11,5-12 oz (concentrés surgelés)

Vos chèques WIC indiquent la quantité de jus que vous devriez acheter.

Vérifiez chaque catégorie de jus de fruits pour savoir quelles marques et quels arômes sont autorisés.

n'importe quelle marque de magasin comprend les noms de magasins ET les marques suivantes avec la mention 100 % jus de fruit et 120 % ou plus de Vitamine C :

- | | | | |
|--|--|--|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> America's Choice | <input checked="" type="checkbox"/> Essential Everyday | <input checked="" type="checkbox"/> Hytop | <input checked="" type="checkbox"/> Richfood |
| <input checked="" type="checkbox"/> Best Yet | <input checked="" type="checkbox"/> Flavorite | <input checked="" type="checkbox"/> Krasdale | <input checked="" type="checkbox"/> Shurfine |
| <input checked="" type="checkbox"/> Clear Value | <input checked="" type="checkbox"/> Food Club | <input checked="" type="checkbox"/> Nature's Own | <input checked="" type="checkbox"/> Super A |
| <input checked="" type="checkbox"/> Crisp | <input checked="" type="checkbox"/> Great Value | <input checked="" type="checkbox"/> Parade | <input checked="" type="checkbox"/> Tipton Grove |
| <input checked="" type="checkbox"/> Delsea Farm | <input checked="" type="checkbox"/> Harvest Classic | <input checked="" type="checkbox"/> Red & White | <input checked="" type="checkbox"/> White Rose |



NON DISPONIBLE À L'ACHAT :

- Jus de fruit biologiques
- Toute boisson aux fruits autre qu'un jus de fruit à 100 %

JUS DE FRUITS À 100 %

BONNE SOURCE DE VITAMINE C

BOUTEILLE EN PLASTIQUE DE 64 OZ AGRUMES

DISPONIBLE
À L'ACHAT

N'IMPORTE
QUELLE
MARQUE

N'IMPORTE QUELLE MARQUE :

- Jus d'orange à 100 %
- Jus de pamplemousse à 100 %
- Jus d'ananas à 100 %

BOUTEILLES EN PLASTIQUE DE 64 oz

Pomme : N'IMPORTE QUELLE MARQUE DE MAGASIN et les marques suivantes :

- Apple & Eve
- Juicy Juice
- Langers
- Lucky Leaf
- Mott's
- Musselman's
- Old Orchard
- Seneca
- Sesame Street



Mélanges de jus de fruits : N'IMPORTE QUELLE MARQUE DE MAGASIN et les marques et arômes suivants :



- **Juicy Juice :**
 - Apple Raspberry
 - Berry
 - Cherry
 - Fruit Punch
 - Kiwi Strawberry
 - Mango
 - Orange Tangerine
 - Strawberry Banana
 - Tropical
- **Langers :**
 - Apple Berry Cherry
 - Apple Cranberry
 - Apple Kiwi Strawberry
 - Apple Grape
 - Apple Orange Pineapple
 - Disney Apple Cranberry Grape
- **Old Orchard :**
 - Acai Pomegranate
 - Apple Cranberry
 - Berry Blend
 - Blueberry Pomegranate
 - Cherry Pomegranate
 - Peach Mango
 - Wild Cherry
- **Sesame Street :**
 - Cookie Monster's Berry
 - Elmo's Punch



NON DISPONIBLE À L'ACHAT :

- Jus de raisin (sauf en mélange de fruits)
- Briques réfrigérées

JUS DE FRUITS À 100 %

BONNE SOURCE DE VITAMINE C

11.5 OZ.

DISPONIBLE
À L'ACHAT

CONCENTRÉ LONGUE CONSERVATION

WELCH'S

Tous les parfums



11.5 OZ. – 12 OZ.

CONCENTRÉ SURGELÉ

POMME



N'IMPORTE QUELLE MARQUE DE MAGASIN et les marques suivantes :

- Langers
- Old Orchard
- Seneca

PAMPLEMOUSSE, ORANGE, ANANAS –
N'IMPORTE QUELLE MARQUE



RAISIN



Rouge et blanc : N'IMPORTE QUELLE MARQUE DE MAGASIN
et les marques suivantes :

- Langers
- Old Orchard
- Welch's

MÉLANGES DE FRUITS – N'IMPORTE QUELLE MARQUE

DOLE :

Tous les
parfums

LANGERS :

Autumn Blend
Spring Blend
Summer Blend
Winter Blend

OLD ORCHARD :

Tous les parfums
avec couvercle vert
foncé

WELCH'S :

Tous les parfums
avec couvercle
jaune

16 OZ

DISPONIBLE
À L'ACHAT

N'IMPORTE
QUELLE
MARQUE

CONCENTRÉS SURGELÉS



POMME



**PAMPLEMOUSSE, ORANGE,
ANANAS**



**MÉLANGES DE
JUS DE FRUITS**

FRUITS ET LÉGUMES

BONNE SOURCE DE VITAMINES

DISPONIBLE
À L'ACHAT

N'IMPORTE
QUELLE
MARQUE

FRUITS ET LÉGUMES FRAIS

- Toutes les variétés de fruits et légumes frais
- Entiers ou découpés
- Salades mélangées en sachets, légumes en sachets
- Les chèques indiqueront Frais uniquement ou Frais/Surgelé/En conserve
- Les légumes biologiques sont autorisés
- Certains chèques enfant indiqueront « 1-4 counts » de bananes. « Count » correspond à une banane. Exemple : 3 count de banane = 3 bananes



FRUITS ET LÉGUMES



NON DISPONIBLE À L'ACHAT :

- Produits du bar à salade
- Plateaux de fête, paniers de fruits, légumes et fruits de décoration
- Fruits et légumes secs
- Noix, y compris cacahuètes, mélanges fruits et noix
- Herbes, épices et vinaigrette

CONSEILS

PAYEZ LA DIFFÉRENCE AVEC DES CHÈQUES WIC FRUITS ET LÉGUMES

LE SAVIEZ-VOUS ? Vous pouvez payer la différence lorsque le coût de vos fruits et légumes est supérieur au montant en dollars imprimé sur le chèque WIC.

FRUITS ET LÉGUMES

BONNE SOURCE DE VITAMINES



CONSEILS

COMMENT OBTENIR DAVANTAGE
DE PRODUITS ?...

EN PESANT VOS ARTICLES !



DÉPOSEZ vos articles sur la balance.

ARRONDISSEZ le poids à la livre ou demi-livre la plus proche.

ESTIMEZ le coût de l'article en fonction du tableau ci-dessous.

TABLEAU DES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS

(SE REPORTER AU VERSO POUR VOIR LE TABLEAU COMPLET)

Prix par livre (lb)	1 lb	1½ lb	2 lb	2½ lb	3 lb	3½ lb	4 lb
0,49	0,49	0,74	0,98	1,23	1,47	1,72	1,96
1,39	1,39	2,09	2,78	3,48	4,17	4,87	5,56
1,49	1,49	2,24	2,98	3,73	4,47	5,22	5,96
1,59	1,59	2,39	3,18	3,98	4,77	5,57	6,36
1,69	1,69	2,54	3,38	4,23	5,07	5,92	6,76
1,79	1,79	2,69	3,58	4,48	5,37	6,27	7,16
1,89	1,89	2,84	3,78	4,73	5,67	6,62	7,56
1,99	1,99	2,99	3,98	4,98	5,97	6,97	7,96
2,09	2,09	3,14	4,18	5,23	6,27	7,32	8,36
2,19	2,19	3,29	4,38	5,48	6,57	7,67	8,76
2,29	2,29	3,44	4,58	5,73	6,87	8,02	9,16
2,39	2,39	3,59	4,78	5,98	7,17	8,37	9,56
2,49	2,49	3,74	4,98	6,23	7,47	8,72	9,96

EXEMPLE : quatre poires pèsent 1,6 livre. Le prix est de **1,59 \$** par livre.

ARRONDISSEZ à 2 livres. Repérez 2 livres sur la ligne supérieure. Sur la colonne de gauche en vert, repérez **1,59 \$** (prix par livres de poires dans cet exemple).

LE TOTAL ESTIMÉ DE CET ARTICLE EST DE : **3,18 \$**

FRUITS ET LÉGUMES

BONNE SOURCE DE VITAMINES

DISPONIBLE
À L'ACHAT

N'IMPORTE
QUELLE
MARQUE

LÉGUMES SURGELÉS

- Toutes les marques
- Tous les types de contenants/ emballages
- Tous les formats
- Les légumes doivent être les premiers ingrédients



- Toutes les variétés de légumes, de mélanges de légumes
- Les haricots, petits pois et lentilles surgelés sont autorisés
- Avec ou sans sel

CONSEILS

Le saviez-vous ?

Les fruits et légumes surgelés ont une durée de conservation plus longue et sont tout aussi nutritifs que les fruits et légumes frais.



INDISPONIBLE À L'ACHAT :

- Sauce au fromage, n'importe quel autre type de sauce
- Produits pannés
- Produits avec sucres, graisses ou huiles ajoutés

FRUITS ET LÉGUMES

DISPONIBLE
À L'ACHAT

N'IMPORTE
QUELLE
MARQUE

FRUITS SURGELÉS

- Toutes les marques
- Tous les types de contenants/ emballages
- Tous les formats
- Les fruits doivent être les premiers ingrédients
- Toutes les variétés de fruits, de mélanges de fruits



INDISPONIBLE À L'ACHAT :

- Ingrédients **autres** que les fruits
- Sucre ajouté
- Tous les sirops (sirop de maïs, sirop de maïs à haute teneur en fructose, maltose, dextrose, saccharose, miel, sirop d'érable, etc.)

FRUITS ET LÉGUMES

BONNE SOURCE DE VITAMINES

DISPONIBLE
À L'ACHAT

N'IMPORTE
QUELLE
MARQUE

LÉGUMES EN CONSERVE



- Toutes les marques
- Peuvent être ordinaires ou à faible teneur en sodium/sel
- Toutes les variétés de légumes, de mélanges de légumes
- Tous les formats
- Tous les types de contenants/emballages
- Les légumes doivent être les premiers ingrédients
- Tomates en conserve (pâtes, purée, entières, écrasées, étuvées, tranchées, en sauce, sauce piquante)



CONSEILS

Pour réduire l'apport en sel, rincez les légumes en conserve.



NON DISPONIBLE À L'ACHAT :

- Légumes au vinaigre ou en crème (y compris le maïs)
- Haricots en sauce tomate, porc et haricots en conserve
- Soupes
- Ketchup, sauces aigres-douces, olives
- Produits avec des graisses, de l'huile, du sucre, de la viande, du sirop, des condiments ajoutés
- Vous ne pourrez pas acheter de légumineux tels que les haricots noirs, les pois chiches ou les haricots blancs avec un chèque WIC qui indique « Fruits et légumes ». Vous pourrez utiliser votre chèque WIC « Haricots, petits pois et lentilles » pour acheter ces produits alimentaires.

FRUITS ET LÉGUMES

BONNE SOURCE DE VITAMINES

DISPONIBLE
À L'ACHAT

N'IMPORTE
QUELLE
MARQUE

FRUITS EN CONSERVE

- Toutes les marques de fruits et légumes conservés dans de l'eau ou du jus
- Toutes les variétés de fruits, de mélanges de fruits
- Toutes les tailles/types de contenants/emballages (à l'exception des sachets individuels)
- Les fruits doivent être les premiers ingrédients
- Compote : uniquement les variétés portant la mention « sans sucre ajouté » ou « sans édulcorant »



NON DISPONIBLE À L'ACHAT :

- Sauce aux airelles, garniture pour tourtes
- Tous les sirops (épais, léger, « naturellement léger », extra-léger, etc.)
- Sucres ajoutés
- Sel, graisses, huiles ajoutés
- Sachets individuels

FRUITS ET LÉGUMES

CÉRÉALES

BONNE SOURCE DE FER, VITAMINES B ET AUTRES NUTRIENTS

DISPONIBLE
À L'ACHAT

Toutes les céréales sont « complètes » sauf si elles sont marquées du symbole : *

☑ Achetez des boîtes de 12 oz ou plus



NON DISPONIBLE À L'ACHAT :

- Céréales biologiques
- Boîtes avec sachets individuels

CONSEILS

Pour augmenter l'apport en fibres, choisissez des céréales complètes.

MARQUES NATIONALES DE CÉRÉALES FROIDES

General Mills :



Cheerios
(nature
seulement)



Total
Whole
Grain



Corn Chex



Rice Chex



Wheat
Chex



Dora
the
Explorer

Kellogg's :



Corn
Flakes*
(nature
seulement)



Frosted
Mini-Wheats
Original
(Little Bites,
Bite Size)

Kemach :



Corn
Flakes*



Toasted
Oats



Wheat
Flakes*

CÉRÉALES

BONNE SOURCE DE FER, VITAMINES B ET AUTRES NUTRIENTS

Malt-O-Meal :



Mini Spooners (Frosted, Strawberry Cream, Blueberry Cream)



Oat Blenders* (Honey, Honey & Almonds)

Post :



Grape Nuts (nature seulement)



Grape Nuts Flakes



Honey Bunches of Oats (with Vanilla Bunches)

Ralston :



Corn Flakes*

Sunbelt :



Simple Granola

Taanug :



Corn Flakes*



Toasted Oats

Les multiples

façons

d'acheter

36

onces de

céréales

MÉLANGES

CONSEILS

$$12 \text{ oz} + 12 \text{ oz} + 12 \text{ oz} = 36 \text{ oz}$$

$$12 \text{ oz} + 24 \text{ oz} = 36 \text{ oz}$$

$$18 \text{ oz} + 18 \text{ oz} = 36 \text{ oz}$$

$$20,4 \text{ oz} + 15,6 \text{ oz} = 36 \text{ oz}$$

CÉRÉALES

CÉRÉALES

BONNE SOURCE DE FER, VITAMINES B ET AUTRES NUTRIENTS

DISPONIBLE
À L'ACHAT

Toutes les céréales sont « complètes » sauf si elles sont marquées du symbole : *

MARQUES DE MAGASIN DE CÉRÉALES FROIDES

Vous pouvez acheter n'importe quelle marque de magasin pour les types de céréales suivants :

Corn Flakes* - Nature

Pétales multicéréales avec Oat Clusters*
(flocons d'avoine avec ou sans amandes)

Aussi appelés : Honey Crunchin' Oats,
Honey & Oats, Honey Oat Clusters,
Honey Oats & Flakes, Krispy Honey-Oats,
Oats & More, Oats & Honey

Oat O's - Nature. Aussi appelés : Toasted Oats, Tasteeos, Oats & O's

Oat Squares - Nature. Aussi appelés : Crisp Oat Squares, Crunchy Oat Squares, Oat Crisps

Shredded Wheat - Nature ou sucré

Wheat Flakes - Nature

« N'importe quelle marque de magasin » comprend les noms de magasins ET les marques de céréales froides suivantes :



CÉRÉALES

BONNE SOURCE DE FER, VITAMINES B ET AUTRES NUTRIENTS

DISPONIBLE
À L'ACHAT

CÉRÉALES CHAUDES



Cream of Wheat Whole Grain
(2 1/2 minutes)



Instant Maple Oatmeal
Vermont Style Maple Oatmeal



Instant Oats with Iron

CÉRÉALES

PAINS AU BLÉ COMPLET

BONNE SOURCE DE FIBRES ET DE VITAMINES B

PAINS

PAQUETS DE 16 OZ



1 LIVRE (1 LB) ÉQUIVAUT À 16 ONCES (16 OZ)

La quantité de pain est généralement indiquée au bas de l'emballage.



- Flax & Grain Bread



- 100% Wheat Bread with Flax



- Franczoz Health Bread
100% Whole Wheat
- Franczoz Health Bread
Germinated Whole Wheat



- 100% Whole Wheat
- Westphalian Style Pumpernickel
- Danish Style Pumpernickel
- European Style Whole Grain
- Cocktail Whole Grain
- Cocktail Rye
- Cocktail Pumpernickel
- 100% Rye Rye-Ola Flax
- 100% Rye Rye-Ola Pumpernickel
- 100% Rye Rye-Ola Black Rye
- 100% Rye Rye-Ola Sunflower Bread



- Multigrain Bread
- Wheat Wholegrain Bread



- 100% Whole Wheat
- 100% Multigrain Bread (All Natural)



- Whole Wheat bread
- Whole Wheat rolls

PAINS AU BLÉ COMPLET

PAINS AU BLÉ COMPLET

BONNE SOURCE DE FIBRES ET DE VITAMINES B

DISPONIBLE
À L'ACHAT

PAINS

PAQUETS DE 16 OZ

Toutes ces marques de pains **100 % blé complet** sont approuvées par le programme NYS WIC !



Gourmet



Penn Street



Stop&Shop®

No salt added u
Frais en magasin



Doit être :
Motsi ou
mézonot moulu
sur meule



Doit être :
Hamotzie,
Mezonos,
ou Rolls



PAINS AU BLÉ COMPLET

TORTILLAS AU BLÉ COMPLET

BONNE SOURCE DE FIBRES ET DE VITAMINES B

DISPONIBLE
À L'ACHAT

TORTILLAS EN PAQUETS DE 16 OZ



- White Corn Tortillas
- Yellow Corn Tortillas



- White Corn Tortillas



- Corn Tortillas



- Whole Wheat (Flour Gordita
Whole Wheat) Tortillas



- Soft White Corn Tortillas
- 100% Whole Wheat Flour Tortillas



- 100% Whole Wheat Tortillas



- White Corn Tortillas



- White Corn Tortillas



- Whole Wheat Tortillas



- Corn Tortillas
- 100% Whole Wheat Fajita Flour
- 100% Whole Wheat Soft Taco Flour

TORTILLAS AU BLÉ COMPLET

TORTILLAS AU BLÉ COMPLET

BONNE SOURCE DE FIBRES ET DE VITAMINES B

DISPONIBLE
À L'ACHAT

TORTILLAS EN PAQUETS DE 16 OZ



- 100% Whole Wheat with Honey Tortillas



- 100% Whole Wheat Flour Tortillas



- Corn All Natural Tortillas



- Whole Wheat Tortillas



- Whole Wheat Flour Tortillas



- White Corn Tortillas (Longue conservation et Produits laitiers)
- Whole Wheat Flour Tortillas



- 100% Whole Wheat Flour Tortillas



- Whole Wheat Tortillas



- Whole Wheat Tortillas

YOSSI'S PITA

- Corn Tortillas

TORTILLAS AU BLÉ COMPLET

RIZ COMPLET

BONNE SOURCE DE FIBRES ET DE VITAMINES B

DISPONIBLE
À L'ACHAT

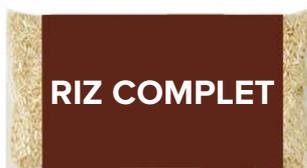
N'IMPORTE
QUELLE
MARQUE



RIZ COMPLET

PAQUETS DE 14-16 OZ OU
28-32 OZ

- Riz complet nature en boîtes ou en sachets
- Pour une cuisson instantanée, rapide ou ordinaire



NON DISPONIBLE À L'ACHAT :

- Ingrédients ajoutés tels que sucres, graisses, huiles ou sel

PÂTES AU BLÉ COMPLET

BONNE SOURCE DE FIBRES ET DE VITAMINES B

DISPONIBLE
À L'ACHAT

N'IMPORTE
QUELLE
MARQUE



PÂTES AU BLÉ COMPLET

PAQUETS DE 16 OZ UNIQUEMENT

- Pâtes au blé complet de n'importe quel style ou forme
- Fabriquées à partir de blé complet ou de farine de blé complet dur
- Les produits biologiques sont autorisés



NON DISPONIBLE À L'ACHAT :

- Ingrédients ajoutés tels que sucres, graisses, huiles ou sel

ALLAITEMENT

WIC PEUT VOUS AIDER

CONSEILS

L'allaitement est une décision importante. C'est la manière naturelle pour une mère de nourrir son bébé. L'allaitement, c'est bien plus que des aliments. C'est un facteur de bonne santé essentiel. L'allaitement crée un lien immuable et durable entre une mère et son enfant. Il établit une relation qui garantit à la fois protection, nutrition et confort. L'Académie américaine de pédiatrie (American Academy of Pediatrics) l'allaitement exclusif pendant les six premiers mois puis le maintien de l'allaitement jusqu'à 12 mois et au-delà. En complément de l'allaitement, le programme d'alimentation WIC peut aider votre bébé à grandir et acquérir force et santé.

WIC soutient l'allaitement en proposant :

- des services de conseils et d'éducation par des experts en allaitement dans les agences WIC locales ;
- des services d'entraide par des femmes ayant l'expérience de l'allaitement, capables d'apporter des conseils à d'autres mères ;
- un forfait alimentaire valorisé d'un an, conçu pour compléter la provision de lait maternel ;
- un forfait alimentaire renforcé pour les bébés de six mois au moment d'introduire des aliments complémentaires ;
- un choix de pompes d'allaitement aux mères qui ont besoin de recueillir leur lait ;
- un environnement convivial dans nos agences WIC, où les mères allaitantes pourront se retrouver en sachant qu'elles seront soutenues.



PRODUITS ALIMENTAIRES POUR
NOURRISSONS/ENFANTS EN BAS ÂGE

Consultez le site : www.breastfeedingpartners.org.

PRODUITS ALIMENTAIRES POUR ENFANTS EN BAS ÂGE

BONNE SOURCE DE FER, DE ZINC ET DE VITAMINES

DISPONIBLE
À L'ACHAT

LAIT MATERNISÉ

Votre chèque WIC précise la marque, la quantité et la formulation (poudre, concentré ou prêt à l'emploi) que vous devez acheter.

CONSEILS

PRÉPARATION DU LAIT MATERNISÉ (poudre et concentré)

- Avant de faire bouillir de l'eau du robinet pour préparer le lait maternisé, laissez couler l'eau froide pendant au moins une minute.
- Faites bouillir de l'eau du robinet ou de l'eau en bouteille pendant deux minutes et laissez-la refroidir avant de la mélanger au lait maternisé.
- Ne conservez ni ne réchauffez JAMAIS le lait d'un biberon non terminé.

DISPONIBLE
À L'ACHAT

CÉRÉALES POUR ENFANTS EN BAS ÂGE

CONTENANT DE 8 ET 16 ONCES

Gerber Cereal for Baby



Variétés autorisées :

- Farine d'avoine
- Blé complet
- Riz
- Multigrain



NON DISPONIBLE À L'ACHAT :

Ingrédients biologiques supplémentaires, tels que le DHA, les fruits, le lait maternisé ou les protéines ajoutées

PRODUITS ALIMENTAIRES POUR ENFANTS EN BAS ÂGE

BONNE SOURCE DE FER, DE ZINC ET DE VITAMINES

VIANDE CONTENANTS DE 2,5 OZ



LES REPAS DE VOTRE BÉBÉ

- Assurez-vous que votre bébé est assis pour manger. Les chaises hautes sont idéales.
- Ne laissez jamais votre bébé manger seul.
- Parlez-lui calmement pour l'encourager à manger. Établissez un contact visuel.

Beech-Nut.



Gerber.



BEECH-NUT or GERBER :

Toutes les viandes au bouillon ou en sauce

VIANDE CASHER POUR BÉBÉ :

Si précisé sur votre chèque WIC (ou si le magasin ne vend pas les marques Beech-Nut ou Gerber)

TUV TAAM : Beef Puree & Broth, Chicken Puree & Broth

FIRST CHOICE : Chicken with Gravy, Turkey with Gravy

PRODUITS ALIMENTAIRES POUR NOURRISSONS/ENFANTS EN BAS AGE

FRUITS ET LÉGUMES

CONTENANTS DE 4 OZ

Beech-Nut.



Gerber.



BEECH-NUT OU GERBER :

N'importe quel fruit ou légume à l'unité

N'importe quelle combinaison de fruits et légumes

Deux paquets de nourriture pour enfant à deux pots.



NON DISPONIBLE À L'ACHAT :

Produits biologiques, sachets et mélanges contenant des ingrédients qui ne sont pas des fruits ou des légumes comme la viande, le yaourt, le riz, les nouilles

FAQ RELATIVE AUX ACHATS

Q. Que faire si je ne souhaite pas acheter tous les produits alimentaires indiqués sur le chèque ?

R. Si vous pensez ne pas utiliser tous les produits alimentaires, veuillez demander à votre nutritionniste de modifier votre forfait alimentaire WIC.

Q. Puis-je utiliser des bons d'achat avec mes chèques WIC au supermarché ou à la pharmacie ?

R. Oui ! Vous pouvez également utiliser la carte de fidélité d'un supermarché avec vos chèques WIC.

Q. En cas de rupture de stock d'un produit, puis-je utiliser un bon de réduction différée ?

R. Non ! Les magasins peuvent ne pas vous offrir de bon de réduction différée pour les produits alimentaires WIC. Si les produits alimentaires WIC indiqués sur votre chèque ne sont pas disponibles en magasin, demandez au chef de rayon si ces produits sont en stock. Si tous les produits ne sont pas disponibles, vous devrez vous rendre dans un autre magasin.

Q. Est-il possible de remplacer des chèques expirés ?

R. Non ! Vous devez vous assurer d'utiliser vos chèques WIC pendant leur période de validité. Une fois expirés, ils ne peuvent être réutilisés.

Q. Que faire si l'on me demande de signer le chèque WIC avant que la transaction soit terminée ?

R. Ne le faites surtout pas ! Les chèques ne doivent pas être signés ni datés tant que le caissier/la caissière n'a pas inscrit le montant total de l'achat dans la case « Pay Exactly » (Montant exact du règlement).

MÉMO POUR FAIRE VOS ACHATS

Avant de faire vos achats, munissez-vous de :

- Votre Carte d'identification WIC
- Cette brochure WIC Foods Guide
- Vos chèques NON SIGNÉS en cours de validité

Pendant vos achats :

- Vérifiez attentivement les articles indiqués sur le chèque.
- Utilisez le guide d'achat WIC pour choisir les produits alimentaires WIC approuvés.
- Votre chèque WIC indiquera la quantité et le nombre de chaque produit que vous obtenez.

Avant de passer en caisse :

- Avez-vous **tous les produits alimentaires** indiqués sur chaque chèque que vous souhaitez utiliser ?
Si ce n'est pas le cas, le magasin WIC ne pourra pas traiter votre chèque WIC.

Une fois en caisse :

- N'utilisez pas les caisses libre-service, express ni les caisses de paiement en espèces uniquement
- Déposez vos articles WIC sur le comptoir de caisse regroupés par chèque.
- Déposez le chèque WIC correspondant **NON SIGNÉ** au-dessus de chaque groupe d'articles.
- Indiquez à la caissière/au caissier que vous utiliserez vos chèques WIC.
- La caissière/le caissier inscrit le montant total de vos achats dans la case **PAY EXACTLY** (montant exact du règlement) du chèque. Il vous passe ensuite le chèque pour que vous le signiez et datiez.

Ce que vous devez emmener à votre rendez-vous WIC

- Une pièce d'identité pour chaque personne concernée.
- Un justificatif de domicile. Le justificatif doit indiquer l'adresse de votre domicile actuel, mais pas de boîte postale.
- Un justificatif du revenu de chaque membre actif de votre foyer. Ces documents ne doivent pas dater de plus de 30 jours.
- Un justificatif d'adhésion aux programmes Medicaid, SNAP/ Food Stamps ou Temporary Assistance to Needy Families (TANF), le cas échéant.
- Le dossier de vaccination de votre/vos enfant(s).
- L'attestation de grossesse délivrée par votre prestataire de soins de santé avec la date prévue de l'accouchement.
- Tout formulaire médical WIC vous ayant été remis par votre prestataire de soins de santé.



Comment encourager mon enfant à manger plus de fruits et de légumes ?

- 1. Rendez les repas amusants :**
Proposez des aliments colorés, ou disposez-les de façon à créer une image sur l'assiette.
- 2. Encouragez leur participation :**
Faites vos achats en compagnie de votre enfant et laissez-lui choisir un nouveau fruit ou légume. Préparez les repas ensemble et laissez-les vous aider.
- 3. Facilitez l'accès :**
Découpez certains fruits et légumes et conservez-les dans un bol recouvert au réfrigérateur. Votre enfant pourra facilement se servir lorsqu'il aura faim et profitera d'un en-cas sain et nutritif.

Déclaration de non-discrimination de l'USDA

Conformément à la législation fédérale et aux politiques et réglementations du département de l'Agriculture des États-Unis (U.S. Department of Agriculture, USDA) relatives aux droits civils, il est interdit à l'USDA, ses agences, bureaux et employés, ainsi qu'aux institutions participant aux, ou régissant les, programmes de l'USDA, de pratiquer des discriminations fondées sur la race, la couleur, l'origine nationale, le sexe, l'âge ou d'adresser des réprimandes ou représailles fondées sur les discriminations précédemment mentionnées dans le cadre des programmes ou activités conduits ou financés par l'USDA.

Les personnes handicapées qui nécessitent des moyens de communication alternatifs pour obtenir des informations sur le programme (braille, grands caractères, cassette audio, langue des signes américaine, etc.), doivent contacter l'agence (fédérale ou locale) où elles ont déposé leur demande d'allocations. Les personnes sourdes, malentendantes ou souffrant de troubles de la parole peuvent contacter l'USDA par le biais du Federal Relay Service accessible au (800) 877 8339. De plus, les informations sur le programme pourront être disponibles dans une autre langue.

Pour déposer une plainte pour discrimination, remplissez le formulaire AD-3027 de l'USDA disponible à l'adresse suivante : http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html, ou rendez-vous dans n'importe quel bureau de l'USDA, ou écrivez à l'USDA un courrier dans lequel vous fournissez toutes les informations requises dans le formulaire. Pour demander un exemplaire du formulaire de réclamation, appelez le (866) 632 9992. Envoyez le formulaire dûment rempli ou la lettre à l'USDA par :

- (1) courrier postal : U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410 ;
- (2) télécopie : (202) 690 7442 ; ou
- (3) courrier électronique : program.intake@usda.gov.

Cette institution est un prestataire souscrivant au principe d'égalité d'accès à l'emploi.

Pour toutes les autres réclamations, contactez :

- (1) courrier postal : WIC Program Director
NYSDOH, Riverview Center Room 650,
150 Broadway, Albany, NY 12204 ; ou
- (2) téléphone : assistance téléphonique Growing Up Healthy (Grandir en bonne santé)
au 1 800 522 5006 ; ou
- (3) adresse électronique : NYSWIC@HEALTH.NY.GOV

En cas de déclaration fautive ou trompeuse, de non-divulguation intentionnelle d'informations dans le but de bénéficier des prestations du WIC, de participation à plus d'un programme WIC, ou de don ou vente des produits alimentaires, lait maternisé ou chèques WIC à d'autres personnes, les participants devront rembourser à l'État les prestations perçues sans y avoir droit et sont passibles de poursuites judiciaires par les responsables du gouvernement du New York State ou fédéral.

QUE DEVEZ-VOUS FAIRE EN CAS DE SOUPÇON DE FRAUDE ?

Appelez la ligne d'assistance gratuite au

1 877 282 6657

ou envoyez un courriel à :

foodfraud@health.ny.gov

Vous pouvez signaler vos inquiétudes anonymement.

PLACEZ UN CHÈQUE WIC ICI

RESPONSABILITÉS DES PARTICIPANTS

Les participants doivent :

- fournir au personnel WIC des informations précises et exactes, au meilleur de leur connaissance, afin de déterminer leur éligibilité au programme
- accepter d'autoriser le personnel du programme WIC à vérifier l'exactitude des informations fournies en contactant les employeurs ou d'autres sources
- informer le bureau WIC de tout changement de situation pouvant affecter les informations déjà fournies au WIC
- participer uniquement à un seul programme WIC
- vendre ni donner les produits alimentaires, laits maternisés ou chèques obtenus dans le cadre du programme WIC

Informez un ami ou un parent du programme WIC !

Pour plus d'informations sur le programme WIC :

Appelez le
1 800 522 5006

Courrier électronique
nyswic@health.ny.gov

Consultez notre site web à l'adresse :
www.health.ny.gov/wic
www.breastfeedingpartners.org

ou rendez-vous dans votre agence WIC locale.

