NYS WIC Foods Guide

NEW YORK STATE | WIC Program

APPLICATE QUI IL BUONO WIC

DIRITTI DEI PARTECIPANTI

I partecipanti al programma WIC hanno il diritto di

- ricevere un trattamento equo e rispettoso
- fare acquisti in negozi di generi alimentari o farmacie del New York State autorizzate ad accettare buoni WIC
- richiedere il trasferimento a un’altra agenzia WIC
- essere informati in anticipo della cessazione delle indennità del programma WIC e dei motivi per cui viene disposta
- mantenere riservate le proprie informazioni
- accedere a tutti i servizi offerti dal programma WIC, compreso un pacco alimentare adatto alle proprie esigenze

PERCHÉ WIC È COSÌ IMPORTANTE?

Il programma WIC offre alimenti sani e molti altri vantaggi.

Alimenti sani

Educazione al benessere e a una sana alimentazione

Sostegno nell'allattamento al seno

Informazioni su programmi specifici

SOMMARIO

Uso della guida 3
Lista di controllo per la spesa 4
Latte 8
Formaggio 9
Yogurt 10
Tofu 11
Bevande a base di soia 11
Uova 12
Fagioli, piselli, lenticchie 13
Burro di arachidi 14
Pesce in scatola 14
Succo al 100% 15
Frutta e verdura 18
Cereali 23
Prodotti da forno integrali 27
Tortillas integrali 29
Riso integrale 31
Pasta integrale 31
Allattamento al seno 32
Alimenti per lattanti 33
Domande frequenti sulla spesa 35
Cosa portare all'appuntamento WIC 36

USO DELLA GUIDA

La presente guida si propone di semplificare l'acquisto di alimenti WIC.

Il programma WIC del NYS offre una vasta gamma di alimenti nutrienti. Durante la spesa, fate attenzione alle linguette colorate che segnalano le diverse categorie di alimenti. Scegliete gli alimenti preferiti dai vostri familiari in base a quanto indicato sui vostri buoni WIC e ai prodotti disponibili nel negozio.

Tenete d'occhio i seguenti simboli riportati in diverse sezioni della scheda alimentare. Vi aiuteranno a individuare e conoscere meglio gli alimenti WIC.

INFORMAZIONI SUGLI ALIMENTI WIC

SIMBOLO "AMMESSI" I prodotti così identificati possono essere acquistati con i buoni WIC.	
SIMBOLO "NON AMMESSI" I prodotti così identificati non possono essere acquistati con i buoni WIC.	 **NON AMMESSI:**
SIMBOLO "QUALSIASI MARCA" Alcuni alimenti del programma WIC sono disponibili soltanto in base alla marca. Se vedete questa etichetta, potete scegliere qualsiasi marca compresa in questa categoria.	
SIMBOLO "CONSIGLIO" Cercate questo simbolo a stella per ricevere consigli utili sull'acquisto di alimenti WIC.	

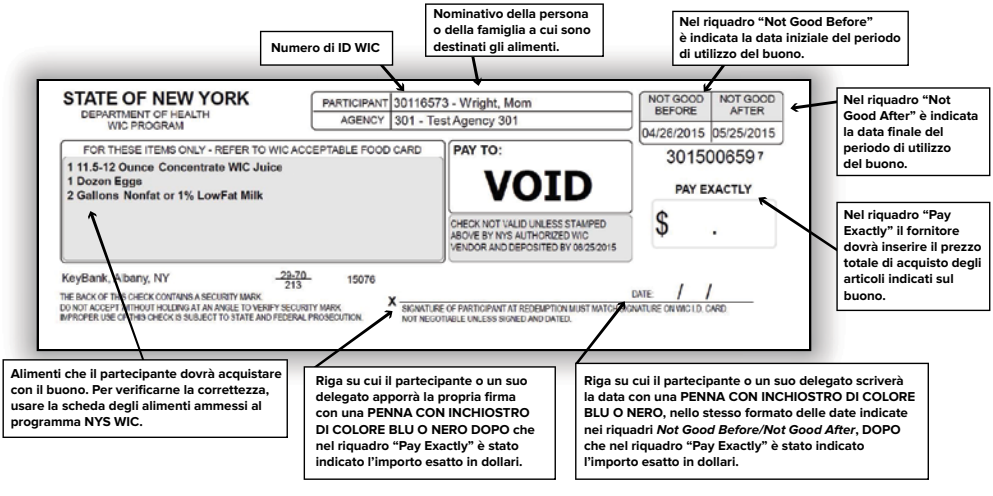
LISTA DI CONTROLLO PER LA SPESA

1 PRIMA DI FARE ACQUISTI, ASSICURATEVI DI AVERE CON VOI:

- ☐ La tessera **ID del programma WIC**
- ☐ La **WIC Foods Guide**
- ☐ I **buoni WIC NON FIRMATI** in corso di **validità**

CONSIGLIO

PORTATE CON VOI SOLO I BUONI UTILIZZABILI PER QUESTA SPESA



LISTA DI CONTROLLO PER LA SPESA

2 MENTRE FATE SPESA:

- ☐ Prestate attenzione agli articoli elencati sul buono WIC.
- ☐ Usate la guida per scegliere gli alimenti approvati dal programma WIC.
- ☐ Il buono WIC indica la quantità **(1 confezione)** e il peso **(64 once)** di ciascun prodotto che potete acquistare.

LISTA DI CONTROLLO PER LA SPESA

3 PRIMA DI RECARVI ALLA CASSA:

- ☐ Procuratevi **tutti gli alimenti** elencati su ciascun buono.
- ☐ Non usate casse rapide, casse che accettano solo contanti o casse automatiche.

4 ALLA CASSA:

- ☐ Mettete gli articoli elencati nel buono WIC sul nastro trasportatore e divideteli per buono.
- ☐ Apponete su ciascun gruppo di questi articoli il buono WIC corrispondente **non firmato**.
- ☐ Informate la persona addetta alla cassa che volete usare i buoni WIC.
- ☐ Non firmate **mai** prima i buoni WIC.
- ☐ Dopo che la persona addetta alla cassa avrà inserito il costo totale nel riquadro **PAY EXACTLY**, **firmate e indicate la data sul buono con una PENNA CON INCHIOSTRO DI COLORE BLU O NERO**.

LISTA DI CONTROLLO PER LA SPESA

CONSIGLIO

COSA FARE:

- È preferibile che le date sui buoni siano indicate nel formato MM/GG/AAAA (ad esempio, 04/28/2015).
- È possibile usare altri formati di data diffusi negli Stati Uniti (ad esempio, 4/28/15, 04/28/15).
- Se un partecipante o un suo delegato indica una data errata sul buono, dovrà barrarla con una riga, apporre le proprie iniziali e indicare la data corretta al di sopra di quella errata.

COSA NON FARE:

- Il mese non deve essere indicato in lettere (ad esempio, April 28, 2015).
- Non è possibile usare un timbro per “datare” il buono.

CONSIGLIO

NON APPONETE LA FIRMA E LA DATA SUI BUONI WIC SE NON DOPO CHE LA PERSONA ADDETTA ALLA CASSA AVRÀ TRASCRITTO IL TOTALE SUL BUONO.

LATTE

FONTE DI CALCIO, PROTEINE E VITAMINA D

CONSIGLIO

VERIFICATE IL TIPO DI LATTE

Sul buono WIC è indicato il tenore di grassi del latte approvato dal programma. Acquistate solo il tipo di latte indicato sul buono WIC (ad esempio, scremato, 1%, intero, senza lattosio, kosher, di capra)

AMMESSI

QUALSIASI MARCA

LATTE DI MUCCA

Acquistate la confezione più grande disponibile o una confezione delle dimensioni indicate sul buono WIC (galloni, 96 once, mezzo gallone o un quarto)

LATTE EVAPORATO/ IN SCATOLA

Solo confezioni da 12 once

LATTE IN POLVERE

Solo confezioni da 25.6 once

LATTE DI CAPRA EVAPORATO/IN SCATOLA

Solo confezioni da 12 once

NON AMMESSI:

- Latte condensato aromatizzato, biologico o zuccherato
- Latticello o latte con aggiunta di calcio
- Latte parzialmente scremato (2%)

FORMAGGIO

FONTE DI PROTEINE E CALCIO

AMMESSI — QUALSIASI MARCA

- Formaggio fuso pastorizzato (processo pastorizzato american), monterey jack, mozzarella, cheddar, colby, swiss, muenster, provolone o mix dei formaggi elencati
- Da acquistare in pezzi o fette
- Il totale deve corrispondere al numero di once indicato sul buono (in 1 o più confezioni)
- **FORMAGGIO KOSHER** se indicato sul buono WIC, OPPURE se il negozio non ha a disposizione altri tipi di formaggio

NON AMMESSI:

- Formaggio importato
- Formaggio a fette confezionato
- Formaggio aromatizzato o biologico
- Alimenti, prodotti a base di formaggio o formaggi spalmabili
- Formaggio a striscioline, grattugiato, a cubetti, a fili o a bastoncini
- Fette incartate singolarmente

YOGURT

FONTE DI PROTEINE E CALCIO

Sul buono WIC è indicato il tenore di grassi da acquistare.

- Confezione da 32 once OPPURE altri formati per un totale di 32 once.
- **Qualsiasi marca:** plain, plain Greek, organic plain, organic plain Greek
- **YOGURT KOSHER** se indicato sul buono WIC OPPURE se il negozio non dispone di alimenti non kosher

NON AMMESSI:

- Aromatizzato (ad esempio, alla vaniglia, alla frutta)
- Con ingredienti misti (cereali, dolci, ecc.)
- Yogurt gelato
- Yogurt da bere

TOFU

FONTE DI PROTEINE E CALCIO

AMMESSI

CONFEZIONI DA 14-16 ONCE

Azumaya:

Japanese Style – Firm, Extra Firm

House:

Premium o 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 o Korean Sprouted Organic – Soft, Firm, Extra Firm

BEVANDE A BASE DI SOIA

FONTE DI PROTEINE, CALCIO E VITAMINA D

AMMESSI

Pacific Natural Foods:

Ultra Soy – Original and Vanilla

Formati ammessi:

- Confezione da 32 once

8th Continent:

Soymilk – Original and Vanilla

Formati ammessi:

- Confezione da 32 once
- Confezione da frigo da 64 once

Silk:

Soymilk – Original

Formati ammessi:

- Confezione da frigo da 32 once
- Confezione da frigo da 64 once
- Confezioni multiple da frigo da 128 once

Westsoy:

Organic Plus Soymilk – Plain

Formati ammessi:

- Confezione da 32 once o da 64 once

Plus Soymilk – Vanilla

Formati ammessi:

- Confezione da 32 once o da 64 once

UOVA

FONTE DI PROTEINE

AMMESSI

QUALSIASI MARCA

MEDIE O GRANDI: Uova bianche o marroni

NON AMMESSI:

- Uova jumbo o grandissime
- Uova alternative dal costo elevato (comprese quelle biologiche, a ridotto contenuto di colesterolo, da allevamento a terra o all'aperto, con Omega-3)

FAGIOLI, PISELLI E LENTICCHIE

FONTE DI PROTEINE, FERRO E FIBRE

AMMESSI

QUALSIASI MARCA

ESSICCATI

- Qualsiasi marca: sacchetto da 1 libbra di fagioli maturi, piselli o lenticchie

IN SCATOLA

- Qualsiasi marca: scatola da 15-16 once di fagioli maturi, piselli, lenticchie

CONSIGLIO

Per limitare l'apporto di sale, risciacquate i fagioli, i piselli e le lenticchie in scatola

NON AMMESSI:

- Fagioli stufati, fagioli con maiale
- Fagioli in scatola contenenti zuccheri, grassi, carne o oli aggiunti
- L'acquisto di fagiolini, piselli freschi, fagioli freschi e fagiolini gialli potrebbe non essere ammesso se su un buono WIC è riportata l'indicazione "Fagioli, piselli, lenticchie"; è possibile utilizzare il buono WIC per frutta e verdura per acquistare questo tipo di alimenti.

BURRO DI ARACHIDI

FONTE DI PROTEINE

AMMESSI

QUALSIASI MARCA

BARATTOLO DA 16-18 ONCE

Qualsiasi marca: sono ammesse le varietà croccante, con pezzi, cremoso, morbido, naturale e dietetico.

NON AMMESSI:

- Crema di arachidi
- Burro di arachidi biologico
- Burro di arachidi macinate fresche o idrogenate
- Burro di arachidi con gelatina, marshmallow, cioccolato o miele
- Burro di arachidi con vitamine e minerali aggiunti o altri ingredienti aggiunti (Omega 3, DHA ed EPA, olio di palma, ecc.)

PESCE IN SCATOLA

FONTE DI PROTEINE E FERRO

AMMESSI

QUALSIASI MARCA

Il pesce in scatola può essere confezionato al naturale o sott'olio e può contenere lische e pelle.

TONNO CHIARO
Scatole da 5 e 6 once

SALMONE ROSA
Scatole da 5, 6, 7,5 once

SARDINE
Scatole da 3,75 once

NON AMMESSI:

- Tonno pinne gialle
- Salmone blueback
- Salmone rosso
- Pesce pescato all'amo
- Salmone aromatizzato
- Con ingredienti aggiunti

CONSIGLIO

Per ridurre il consumo di grassi, scegliete pesce al naturale.

SUCCHI AL 100%

FONTE DI VITAMINA C

SUCCHI

I succhi per bambini sono disponibili nei seguenti formati:

- Bottiglie di plastica da 64 once
- Confezioni da 16 once (concentrati surgelati)

I succhi per donne sono disponibili nei seguenti formati:

- Confezioni da 11,5 once (concentrati confezionati)
- Confezioni da 11,5-12 once (concentrati surgelati)

Sui buoni WIC sono indicati i formati di succo acquistabili.

Passate in rassegna tutte le categorie per vedere quali marche e quali gusti sono ammessi.

Per QUALSIASI MARCHIO GENERICO si intendono i marchi generici E le seguenti marche di succhi al 100% con una quantità di Vitamin C pari almeno al 120%:

☑ America's Choice	☑ Essential Everyday	☑ Hytop	☑ Richfood
☑ Best Yet	☑ Flavorite	☑ Krasdale	☑ Shurfine
☑ Clear Value	☑ Food Club	☑ Nature's Own	☑ Super A
☑ Crisp	☑ Great Value	☑ Parade	☑ Tipton Grove
☑ Delsea Farm	☑ Harvest Classic	☑ Red & White	☑ White Rose

NON AMMESSI:

- Succhi biologici
- Prodotti diversi dai succhi al 100%

SUCCHI AL 100%

FONTE DI VITAMINA C

BOTTIGLIA DI PLASTICA DA 64 ONCE CON SUCCO DI AGRUMI

AMMESSI

QUALSIASI MARCA

QUALSIASI MARCA DI:

- Succo di arancia al 100%
- Succo di pompelmo al 100%
- Succo di ananas al 100%

BOTTIGLIA DI PLASTICA DA 64 ONCE

Mela: QUALSIASI MARCHIO GENERICO e le marche seguenti:

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

Succhi misti: QUALSIASI MARCHIO GENERICO e le marche e i gusti seguenti:

- **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 AMMESSI:

- Succo d'uva (ad eccezione dei succhi misti)
- Succhi freschi

SUCCHI AL 100%

FONTE DI VITAMINA C

11,5 ONCE CONCENTRATI CONFEZIONATI

AMMESSI

WELCH'S

Qualsiasi gusto

11,5-12 ONCE CONCENTRATI SURGELATI

MELA

QUALSIASI MARCHIO GENERICO e le marche seguenti:

- Langers
- Old Orchard
- Seneca

POMPELMO, ARANCIA, ANANAS – QUALSIASI MARCA

UVA

Rossa e bianca: QUALSIASI MARCHIO GENERICO e le marche seguenti:

- Langers
- Old Orchard
- Welch's

SUCCHI MISTI – QUALSIASI MARCHIO GENERICO

DOLE:
Qualsiasi gusto

LANGERS:
Autumn Blend
Spring Blend
Summer Blend
Winter Blend

OLD ORCHARD:
Tutti i gusti con tappo verde scuro

WELCH'S:
Tutti i gusti con tappo giallo

16 ONCE CONCENTRATI SURGELATI

AMMESSI

QUALSIASI MARCA

MELA

POMPELMO, ARANCIA, ANANAS

SUCCHI MISTI

SUCCHI

FRUTTA E VERDURA

FONTE DI VITAMINE

AMMESSI

QUALSIASI MARCA

FRUTTA E VERDURA FRESCA

- Qualsiasi varietà di frutta e verdura fresca
- Può essere intera o a pezzi
- Insalata mista in busta, verdure in busta
- I buoni riporteranno l'indicazione "solo fresco" o "Fresco / congelato / In scatola"
- Le verdure biologiche sono ammesse
- Alcuni buoni per lattanti prevedono "1-4 porzioni" di banane. Una "porzione" equivale a una banana. Esempio: 3 porzioni di banane = 3 banane.

NON AMMESSI:

- Insalate a buffet
- Vassoi di antipasti confezionati, cesti di frutta, frutta e verdure decorative
- Frutta e verdure secche
- Noci, tra cui anche le arachidi, mix di frutta e noci
- Erbe, spezie, condimenti per l'insalata

CONSIGLIO

PAGATE LA DIFFERENZA SUI BUONI WIC DI FRUTTA E VERDURA

LO SAPEVATE? Potete anche pagare la differenza se il costo di frutta e verdura è MAGGIORE del valore in dollari riportato sul buono WIC.

FRUTTA E VERDURA

FONTE DI VITAMINE

CONSIGLIO

E SE VOLESSI ALTRI PRODOTTI ALIMENTARI?

BASTA PESARLI!

APPOGGIATE il prodotto sulla bilancia.
ARROTONDATE il peso **per eccesso** alla libbra o alla mezza libbra.
CALCOLATE il costo del prodotto in base alla tabella seguente.

TABELLA PER PRODOTTI FRESCHI
(VEDERE IL RETRO PER LA TABELLA COMPLETA)

Prezzo per libbra	1 libbra	1,5 libbre	2 libbre	2,5 libbre	3 libbre	3,5 libbre	4 libbre
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

ESEMPIO: Quattro pere del peso di 1,6 libbre Il prezzo è di $1,59 per libbra.

ARROTONDATE a 2 libbre. Cercate 2 libbre nella riga in alto. Nella colonna verde a sinistra individuate $1,59 (ossia, nell'esempio il prezzo per libbra).

IMPORTO CALCOLATO PER QUESTO ARTICOLO: $3,18

FRUTTA E VERDURA

FONTE DI VITAMINE

AMMESSI

QUALSIASI MARCA

VERDURE SURGELATE

- Qualsiasi marca
- Qualsiasi tipo di confezione/ contenitore
- Qualsiasi dimensione
- La verdura deve essere il primo ingrediente
- Qualsiasi varietà di verdura, mix di verdure
- Lenticchie, piselli e fagioli surgelati sono ammessi
- Con o senza sale

CONSIGLIO

Lo sapevate?

Frutta e verdura surgelate durano più a lungo della frutta e verdura fresche e hanno il medesimo apporto nutritivo.

NON AMMESSI:

- Salsa al formaggio; qualsiasi altro tipo di salsa
- Verdure impanate
- Zuccheri, grassi o oli aggiunti

AMMESSI

QUALSIASI MARCA

FRUTTA SURGELATA

- Qualsiasi marca
- Qualsiasi tipo di confezione/ contenitore
- Qualsiasi dimensione
- La frutta deve essere il primo ingrediente
- Qualsiasi varietà di frutta, mix di frutta

NON AMMESSI:

- Ingredienti **diversi** dalla frutta
- Zuccheri aggiunti
- Qualsiasi sciroppo (sciroppo di glucosio, sciroppo di glucosio e fruttosio, maltosio, destrosio, saccarosio, miele, sciroppo d'acero, ecc.)

FRUTTA E VERDURA

FONTE DI VITAMINE

AMMESSI

QUALSIASI MARCA

VERDURE IN SCATOLA

- Qualsiasi marca
- Normali o a basso contenuto di sodio/ sale
- Qualsiasi varietà di verdura, mix di verdure
- Qualsiasi dimensione
- Qualsiasi tipo di confezione/ contenitore
- La verdura deve essere il primo ingrediente
- Pomodori in scatola (concentrato, purea, interi, passati, stufati, a cubetti, sugo, salsa)

CONSIGLIO

Per limitare l'apporto di sale, risciacquate le verdure in scatola.

NON AMMESSI:

- Verdure sott'aceto o vellutate (compreso il mais)
- Fagioli stufati, fagioli con maiale
- Zuppe
- Ketchup, condimenti a base di frutta e verdura, olive
- Prodotti con aggiunta di grassi, oli, zuccheri, carne, sciroppi e condimenti
- L'acquisto di legumi maturi, come fagioli neri, ceci e fagioli rossi, potrebbe non essere ammesso con un buono WIC per frutta e verdura; è possibile utilizzare il buono WIC su cui è riportata l'indicazione "Beans, Peas, Lentils" per acquistare questo tipo di alimenti.

FRUTTA E VERDURA

FONTE DI VITAMINE

AMMESSI

QUALSIASI MARCA

FRUTTA IN SCATOLA

- Qualsiasi marca confezionata in acqua o succo
- Qualsiasi varietà di frutta, mix di frutta
- Qualsiasi tipo di formato/ contenitore/confezione (tranne bustine monoporzione)
- La frutta deve essere il primo ingrediente
- Mousse di mela: solo le varietà senza zuccheri aggiunti e non dolcificata

NON AMMESSI:

- Salsa di mirtilli rossi, farcitura per dolci
- Qualsiasi sciroppo (denso, leggero, “leggero naturale”, extraleggero, ecc.)
- Zuccheri aggiunti
- Sale, grassi, oli aggiunti
- Bustine monoporzione

CEREALI

FONTE DI FERRO, VITAMINE DEL GRUPPO B E ALTRE SOSTANZE NUTRITIVE

AMMESSI

Tutti i cereali sono integrali, ad eccezione di quelli contrassegnati dal simbolo *

☑ **Acquistate confezioni da 12 once o più grandi**

NON AMMESSI:

- Cereali biologici
- Scatole con confezioni monoporzione

CONSIGLIO

Per aumentare l'apporto di fibre, scegliete cereali integrali.

CEREALI FREDDI MARCHE NAZIONALI

General Mills:

Cheerios (solo normali)

Total Whole Grain

Corn Chex

Rice Chex

Wheat Chex

Dora the Explorer

Kellogg's:

Corn Flakes* (solo normali)

Frosted Mini-Wheat's Original (Little Bites, Bite Size)

Kemach:

Corn Flakes*

Toasted Oats

Wheat Flakes*

CEREALI

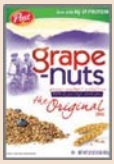
FONTE DI FERRO, VITAMINE DEL GRUPPO B E ALTRE SOSTANZE NUTRITIVE

Malt-O-Meal:

Mini Spooners (Frosted, Strawberry Cream, Blueberry Cream)

Oat Blenders* (Honey, Honey & Almonds)

Post:



Grape Nuts (solo normali)

Grape Nuts Flakes

Honey Bunches of Oats (with Vanilla Bunches)

Ralston:

Corn Flakes*

Sunbelt:

Simple Granola

Taanug:

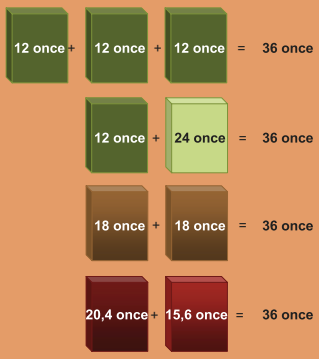
Corn Flakes*

Toasted Oats

CONSIGLIO

Ci sono tanti modi per acquistare 36 once di cereali

PROVATE LE DIVERSE COMBINAZIONI



CEREALI

FONTE DI FERRO, VITAMINE DEL GRUPPO B E ALTRE SOSTANZE NUTRITIVE

AMMESSI

Tutti i cereali sono integrali, ad eccezione di quelli contrassegnati dal simbolo *

CEREALI FREDDI MARCHI GENERICI

È possibile acquistare prodotti di qualsiasi marchio generico per i seguenti tipi di cereali:

Corn Flakes* - semplici

Fiocchi di cereali misti con **agglomerati di avena*** (con o senza mandorle)

Anche denominati: Honey Crunchin' Oats, Honey & Oats, Honey Oat Clusters, Honey Oats & Flakes, Krispy Honey-Oats, Oats & More, Oats & Honey

Oat O's - semplici. Anche denominati: Toasted Oats, Tasteeos, Oats & O's

Oat Squares - semplici. Anche denominati: Crisp Oat Squares, Crunchy Oat Squares, Oat Crisps

Shredded Wheat - semplici o glassati

Wheat Flakes - semplici

Per "Qualsiasi marchio generico" si intendono i marchi generici E le seguenti marche di cereali:

America's Choice, Best Value Market, Clear Value, Essential Everyday, Food Basics, Food Club, Foodtown, Great Value, Hy-Top, Kiggins, Krasdale, Nature's Crunch, Parade, Red & White, Shur Fine, Valu Time, White Rose

CEREALI

FONTE DI FERRO, VITAMINE DEL GRUPPO B E ALTRE SOSTANZE NUTRITIVE

AMMESSI

CEREALI
CALDI

Cream of Wheat Whole Grain
(2 minuti e mezzo)

Instant Maple Oatmeal
Vermont Style Maple Oatmeal

Instant Oats with Iron

PRODOTTI DA FORNO INTEGRALI

FONTE DI FIBRA E VITAMINE DEL GRUPPO B

PRODOTTI DA FORNO

CONFEZIONI DA 16 ONCE

CONSIGLIO

1 LIBBRA EQUIVALE A 16 ONCE

I formati di pane sono in genere indicati in basso sul lato anteriore della confezione.

FULL CIRCLE

- Flax & Grain Bread

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

MONKS' BREAD

- Multigrain Bread
- Wheat Wholegrain Bread

PAS Yisroel

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

GOLD MEDAL Since Bakery 1912

- 100% Wheat Bread with Flax

RUBSCHLAGER Whole Grain Bread

- 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

STERN'S

- Whole Wheat bread
- Whole Wheat rolls

PRODOTTI DA FORNO INTEGRALI

FONTE DI FIBRA E VITAMINE DEL GRUPPO B

AMMESSI

PRODOTTI DA FORNO

CONFEZIONI DA 16 ONCE

Tutti questi marchi utilizzano **frumento integrale al 100%** approvato dal programma WIC del NYS!

America's Choice	Best Yet	Bimbo	Central Market
Food Lion	Gourmet	Hannaford	Hauswald's
Holsum	PAS Yisroel	Penn Street	Quality Value pics
Roman Meal	Rubschlager Whole Grain Bread	Sara Lee	Schwebel's
ShopRite	Stop&Shop No salt added o nei reparti con prodotti da forno freschi	Super Bread	
		Windmill Farms	Deve essere: Stone Ground Hamotzie o Mezonos
		Zomick's	Deve essere: Hamotzie, Mezonos, o Rolls

TORTILLAS INTEGRALI

FONTE DI FIBRA E VITAMINE DEL GRUPPO B

AMMESSI

TORTILLAS

CONFEZIONI DA 16 ONCE

Celia's Tortillas
- White Corn Tortillas
- Yellow Corn Tortillas

Chi-Chi's
- White Corn Tortillas

Del Campo Tortillas
- Corn Tortillas

Don Pancho Authentic Mexican Foods
- Whole Wheat (Flour Gordita Whole Wheat) Tortillas

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

Great Value
- 100% Whole Wheat Tortillas

Guerrero
- White Corn Tortillas

Con toda confianza...es Herdez
- White Corn Tortillas

Key Food Superstore
- Whole Wheat Tortillas

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

TORTILLAS INTEGRALI

FONTE DI FIBRA E VITAMINE DEL GRUPPO B

AMMESSI

TORTILLAS

CONFEZIONI DA 16 ONCE

MexAmerica
- 100% Whole Wheat with Honey Tortillas

Mission
- 100% Whole Wheat Flour Tortillas

Nature's Promise
- Corn All Natural Tortillas

Ortega
- Whole Wheat Tortillas

Siempre Auténtico
- Whole Wheat Flour Tortillas

Stop&Shop
- White Corn Tortillas (a lunga conservazione e con latticini)
- Whole Wheat Flour Tortillas

Tío Santi
- 100% Whole Wheat Flour Tortillas

Tops
- Whole Wheat Tortillas

Wegmans
- Whole Wheat Tortillas

Yossi's Pita
- Corn Tortillas

RISO INTEGRALE

FONTE DI FIBRA E VITAMINE DEL GRUPPO B

AMMESSI

QUALSIASI MARCA

RISO INTEGRALE

CONFEZIONI DA 14-16 ONCE O 28-32 ONCE

- Riso integrale puro in scatole o buste
- Con cottura istantanea, rapida o regolare

NON AMMESSI:

- Ingredienti aggiunti come grassi, oli, sale o zuccheri

PASTA INTEGRALE

FONTE DI FIBRA E VITAMINE DEL GRUPPO B

AMMESSI

QUALSIASI MARCA

PASTA DI FRUMENTO INTEGRALE

SOLO CONFEZIONI DA 16 ONCE

- Pasta di frumento integrale di qualsiasi tipo e in qualsiasi formato.
- Prodotta con farina di frumento integrale o farina di grano duro integrale
- È ammessa anche la variante biologica.

NON AMMESSI:

- Ingredienti aggiunti come grassi, oli, sale o zuccheri

ALLATTAMENTO AL SENO

WIC È AL VOSTRO FIANCO

CONSIGLIO

La scelta dell'allattamento al seno è importante. L'allattamento al seno è il modo più naturale per nutrire il proprio bambino. Ma per un neonato, il latte materno è qualcosa di più: è un elemento essenziale per la salute. L'allattamento al seno crea tra la madre e il figlio un legame indissolubile destinato a durare per tutta la vita, ed è fonte di protezione, nutrimento e benessere. La American Academy of Pediatrics consiglia di ricorrere esclusivamente all'allattamento al seno per i primi 6 mesi di vita del bambino, per poi passare a un regime alimentare misto anche dopo i 12 mesi di età. L'uso del latte materno e degli integratori alimentari messi a disposizione dal programma WIC favorisce lo sviluppo di una sana e robusta costituzione.

Il programma WIC offre:

- Un servizio di consulenza, con esperti di allattamento al seno a disposizione presso le agenzie locali WIC
- Un servizio di consulenza paritaria da parte di donne che hanno già sperimentato l'allattamento al seno e sono in grado di assistere altre madri
- Un pacco alimentare completo per un anno intero, studiato appositamente per integrare correttamente il latte materno
- Un pacco alimentare specifico per bambini allattati al seno all'età di 6 mesi, quando iniziano ad assumere alimenti integrativi
- Diversi tiralatte per mamme che devono estrarre il proprio latte
- Un ambiente adatto all'allattamento al seno presso le agenzie WIC dove le mamme possono sempre contare sull'aiuto di qualcuno

Visitate il sito **www.breastfeedingpartners.org**.

ALIMENTI PER LATTANTI

FONTE DI FERRO, ZINCO E VITAMINE

AMMESSI

LATTE ARTIFICIALE

Sul buono WIC sono indicate la marca, le dimensioni e la tipologia (in polvere, concentrato o pronto) da acquistare.

CONSIGLIO

PREPARAZIONE DEL LATTE ARTIFICIALE (in polvere e concentrato)

- Prima di mettere sul fuoco l'acqua di rubinetto per preparare il latte artificiale, lasciatela scorrere per almeno 1 minuto.
- Fate bollire l'acqua di rubinetto/in bottiglia per 2 minuti e lasciatela raffreddare prima di unirla al latte artificiale.
- Non conservare e non riscaldare MAI il latte artificiale residuo non consumato dal bambino.

AMMESSI

CEREALI PER LATTANTI

CONFEZIONE DA **8 E 16 ONCE**

Gerber Cereal for Baby

Varietà ammesse:

- Avena
- Riso
- Frumento integrale
- Multicereali

NON AMMESSI:

Elementi biologici, ingredienti extra, come DHA, frutta, latte artificiale o proteine aggiunte

ALIMENTI PER LATTANTI

FONTE DI FERRO, ZINCO E VITAMINE

CARNE CONFEZIONI DA **2,5 ONCE**

BEECH-NUT o GERBER:
Qualsiasi tipo di carne in brodo o salsa

CONSIGLIO

ALIMENTAZIONE DEL BAMBINO

- Accertatevi che il bambino sia seduto in posizione eretta durante il pasto. È preferibile usare un seggiolone.
- Non lasciate mai da solo il bambino durante il pasto.
- Parlate a bassa voce e incoraggiate il bambino durante il pasto. Cercate di mantenere il contatto visivo.

CARNE KOSHER PER L'INFANZIA:

Se indicato sul buono WIC (oppure se il negozio non ha a disposizione Beech-Nut o Gerber)

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

FIRST CHOICE: Chicken with Gravy, Turkey with Gravy

FRUTTA E VERDURA

CONFEZIONI DA **4 ONCE**

BEECH-NUT O GERBER:

Qualsiasi tipo di frutta o verdura
Qualsiasi mix di frutta e verdure diverse tra loro

Un pacco da due confezioni equivale a due confezioni.

NON AMMESSI:

Prodotti biologici, bustine, miscele che contengono ingredienti diversi da frutta e verdura (es. carne, yogurt, riso, pasta)

DOMANDE FREQUENTI SULLA SPESA

D. Cosa faccio se non voglio tutti gli alimenti indicati su un buono?

R. Se non pensate di consumare tutti gli alimenti indicati sul buono, rivolgetevi a un nutrizionista WIC per chiedergli di modificare il vostro pacco alimentare.

D. Posso usare buoni d'acquisto insieme ai buoni WIC nei negozi di alimentari o nelle farmacie?

R. Sì. Potete usare anche le carte vantaggi dei negozi insieme ai buoni WIC.

D. Se il negozio ha terminato un articolo, posso richiedere un buono sostitutivo?

R. No. I negozi non sono autorizzati a rilasciare buoni sostitutivi per gli alimenti del programma WIC. Se un negozio non dispone di tutti gli alimenti indicati sul buono WIC, rivolgetevi al direttore per verificare se sono presenti in magazzino. Se non tutti gli articoli sono disponibili, vi consigliamo di andare a fare spese in un altro negozio.

D. I buoni scaduti possono essere sostituiti?

R. No. Fate in modo di utilizzare i buoni WIC entro le date di scadenza previste. Dopo la scadenza, non possono essere rilasciati nuovamente.

D. Cosa faccio se mi viene chiesto di firmare un buono WIC prima del completamento della transazione?

R. Non firmate. I buoni devono essere firmati/datati soltanto dopo che la persona addetta alla cassa indica il prezzo totale di acquisto nel riquadro "Pay Exactly".

LISTA DI CONTROLLO PER LA SPESA

Prima di fare acquisti, assicuratevi di avere con voi:

- ☐ La tessera ID del programma WIC
- ☐ La WIC Foods Guide
- ☐ I buoni WIC NON FIRMATI in corso di validità

Mentre fate spesa:

- ☐ Prestate attenzione agli articoli elencati sul buono.
- ☐ Usate la WIC Foods Guide per scegliere gli alimenti approvati dal programma WIC indicati sul buono.
- ☐ Il buono WIC indica il formato e la quantità di ciascun prodotto acquistabile.

Prima di recarvi alla cassa:

- ☐ Vi siete procurati **tutti gli alimenti** indicati sul buono che volete acquistare? In caso contrario, il negozio WIC non può accettare il buono.

Alla cassa:

- ☐ Non usate le casse automatiche, rapide o quelle che accettano solo contanti.
- ☐ Mettete gli articoli elencati nel buono WIC sul nastro trasportatore e divideteli per buono.
- ☐ Apponete su ciascun gruppo di questi articoli il buono WIC corrispondente **NON FIRMATO**.
- ☐ Informate la persona addetta alla cassa che volete usare i buoni WIC.
- ☐ La persona addetta alla cassa trascriverà il costo totale degli articoli nel riquadro **PAY EXACTLY** del buono e vi restituirà il buono affinché possiate firmarlo e datarlo.

Cosa portare all'appuntamento WIC

- Documento di identità di ciascun richiedente.
- Documento di residenza. Il documento deve attestare l'indirizzo di residenza effettiva e non un numero di casella postale.
- Prova del reddito percepito da ciascun componente del nucleo familiare che ha un impiego. La documentazione deve fare riferimento agli ultimi 30 giorni.
- Prova dell'eventuale partecipazione ai programmi Medicaid, SNAP/Food Stamps o Temporary Assistance to Needy Families (TANF).
- Registro delle vaccinazioni per i bambini.
- Conferma di gravidanza: certificazione rilasciata dal medico di famiglia indicante la data di nascita prevista del bambino.
- Eventuali forme di assistenza medica WIC ricevuta tramite il medico di famiglia.

CONSIGLIO

Come faccio a invogliare mio figlio a mangiare più frutta e verdura?

1. **Cercate di vivacizzare l'atmosfera:**
   giocate con i colori degli alimenti o disponeteli in modo insolito sul piatto.
2. **Coinvolgetelo:**
   quando fate spesa, fate scegliere frutta e verdure al vostro bambino. Cucinate insieme lasciandovi aiutare nella preparazione.
3. **Facilitate il consumo:**
   tagliate a pezzetti frutta e verdure e teneteli in frigo in una terrina ben coperta. Il vostro bambino potrà servirsi da solo quando avrà voglia di fare uno spuntino.

Dichiarazione di non discriminazione dell'USDA

In conformità con la legge federale sui diritti civili e con le norme e regolamenti sui diritti civili dell'U.S. Dipartimento dell'agricoltura degli Stati Unit (Department of Agriculture,USDA), l'USDA, le agenzie, gli uffici e gli enti che partecipano o provvedono all'organizzazione di programmi dello USDA e i relativi dipendenti hanno il divieto di operare discriminazioni in base a razza, colore della pelle, paese di origine, sesso, disabilità, età, o come ritorsione per eventuali posizioni o interventi in favore dei diritti civili nell'ambito di qualsiasi iniziativa o attività realizzata o finanziata dall'USDA.

Le persone affette da disabilità che hanno bisogno di mezzi di comunicazione alternativi per ottenere informazioni sul programma (Braille, stampa a caratteri grandi, audiocassette, lingua dei segni, ecc.) dovranno contattare l'agenzia (statale o locale) presso cui hanno presentato la richiesta di sussidio. Le persone affette da sordità, problemi di udito o disturbi del linguaggio possono contattare l'USDA attraverso il Federal Relay Service (servizio di reindirizzamento federale) al numero (800) 877-8339. Inoltre, le informazioni sul programma potranno essere rese disponibili in lingue diverse dall'inglese.

Per presentare un reclamo per discriminazione nell'ambito del programma, compilare l'USDA Program Discrimination Complaint Form (modulo di reclamo per discriminazione nell'ambito del programma USDA, AD-3027), disponibile online all'indirizzo http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html, e presso qualsiasi ufficio USDA, oppure scrivere una lettera indirizzata all'USDA indicando tutte le informazioni richieste nel modulo. Per richiedere una copia del modulo di reclamo, chiamare il numero (866) 632-9992. Spedire il modulo compilato o la lettera all'USDA:

(1) a mezzo posta: U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410;

(2) via fax: (202) 690-7442; oppure

(3) via e-mail: program.intake@usda.gov.

Questo ente garantisce a tutti pari opportunità.

Per altri reclami, contattare:

(1) a mezzo posta: WIC Program Director
NYSDOH, Riverview Center Room 650,
150 Broadway, Albany, NY 12204; or

(2) per telefono: linea diretta Growing up Healthy al numero 1-800-522-5006; oppure

(3) via e-mail: NYSWIC@HEALTH.NY.GOV

I partecipanti che rendono dichiarazioni false o fuorvianti o che omettono di fornire informazioni al fine di ottenere un sussidio WIC, che partecipano a più programmi WIC, che vendono o cedono alimenti o latte artificiale WIC o che vendono o cedono buoni WIC possono essere obbligati a rimborsare allo Stato i sussidi indebitamente ricevuti e sono perseguibili per legge dal New York State o da funzionari federali.

COSA FARE SE SI SOSPETTA UNA FRODE?

Telefonate al numero verde

1-877-282-6657

oppure inviate un'e-mail a

foodfraud@health.ny.gov

Potete manifestare i vostri sospetti in forma anonima.

APPLICATE QUI IL BUONO WIC

OBBLIGHI DEI PARTECIPANTI

I partecipanti devono:

- fornire al personale WIC informazioni il più possibile veritiere e accurate che consentano di verificare la loro idoneità
- autorizzare il personale del programma WIC a verificare che le informazioni fornite siano corrette contattando i datori di lavoro o altre fonti
- comunicare all'ufficio WIC eventuali modifiche alle informazioni fornite ai fini del programma WIC
- partecipare a un solo programma WIC
- astenersi dal vendere o cedere alimenti, latte artificiale o buoni WIC

Parlate del programma WIC ad amici e parenti!

Per ulteriori informazioni sul programma WIC:

Telefono
1-800-522-5006

E-mail
nyswic@health.ny.gov

Visitate il nostro sito
www.health.ny.gov/wic
www.breastfeedingpartners.org

oppure rivolgetevi all'ufficio WIC locale.

NEW YORK STATE | WIC Program