NEW YORK STATE | WIC Program

Scheda degli alimenti ammessi al programma WIC

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

- ✓ **LATTE:** acquistate il contenitore più capiente disponibile (galloni, 96 once, mezzo gallone o un quarto) oppure un contenitore delle dimensioni indicate sul buono WIC
- ✓ **LATTE CONDENSATO:** solo confezioni da 12 once
- ✓ **LATTE IN POLVERE:** solo confezioni da 25.6 once
- ✓ **LATTE SENZA LATTOSIO:** acquistate il contenitore più capiente disponibile oppure un contenitore delle dimensioni indicate sul buono WIC
- ✓ **LATTE KOSHER:** acquistate il contenitore più capiente disponibile oppure un contenitore delle dimensioni indicate sul buono WIC

NON AMMESSI: latte condensato zuccherato, biologico o aromatizzato; latticello o latte con aggiunta di calcio; latte a basso tenore di grassi (2%)

Formaggio

- ✓ Formaggio fuso pastorizzato American, Monterey Jack, Mozzarella, Cheddar, Colby, Swiss, Muenster, Provolone, o una miscela di tali formaggi
- ✓ 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 riportato sul buono WIC

NON AMMESSI: formaggi di importazione; creme, prodotti o alimenti a base di formaggio; formaggio a fette; formaggio a striscioline, grattugiato, a cubetti, a fili o bastoncini; formaggio aromatizzato o biologico; fette incartate singolarmente

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

- ✓ Contenitore da 32 once esatte OPPURE qualsiasi combinazione di formati che totalizzi esattamente 32 once.
- ✓ **Qualsiasi marca:** Plain, Plain Greek, Organic Plain, Organic Plain Greek
- ✓ **YOGURT KOSHER** se riportato sul buono WIC

NON AMMESSI: aromatizzato (ad es. alla vaniglia, alla frutta), con ingredienti misti, yogurt in confezione da bere/da spremere, yogurt surgelato

Bevande a base di soia

- ✓ **8TH CONTINENT:**
  Soymilk – Original e Vanilla (confezione da 32 once)
  Soymilk – Original e Vanilla (confezione da frigo da 64 once)
- ✓ **PACIFIC NATURAL FOODS:**
  Ultra Soy – Original e Vanilla (confezione da 32 once)
- ✓ **SILK:**
  Soymilk – Original (confezione da frigo da 32 o 64 once)
  Soymilk – Original (confezioni multiple da frigo da 128 once)
- ✓ **WESTSOY:**
  Organic Plus Soymilk – Plain (confezione da 32 o 64 once)
  Plus Soymilk – Vanilla (confezione da 32 o 64 once)

Uova

- ✓ **Medie o grandi:** bianche o marroni

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

Burro di arachidi
barattolo da 16-18 once

- ✓ **Qualsiasi marca:** sono ammesse le varietà croccante, a pezzi, cremoso, morbido, naturale e dietetico.

NON AMMESSI: crema di arachidi, burro di arachidi macinate fresche o idrogenate; burro di arachidi mescolato a gelatina, marshmallow, cioccolata o miele; burro di arachidi biologico, con vitamine e minerali aggiunti oppure altri ingredienti aggiunti (Omega 3, DHA ed EPA, olio di palma, ecc.)

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

- ✓ **Essiccati:** qualsiasi marca, sacchetto da 1 libbra di fagioli maturi, piselli, lenticchie
- ✓ **In scatola:** qualsiasi marca, scatola da 15-16 once di fagioli maturi, piselli, lenticchie

NON AMMESSI: fagioli stufati, fagioli con maiale; fagioli in scatola contenenti zuccheri, grassi, carne o oli aggiunti. Fagioli/piselli acerbi (ad esempio: fagiolini, piselli verdi, fagioli senza filo, fagioli rossi, fagioli cerati).

Pesce in scatola
Per ridurre il consumo di grassi, scegliete pesce al naturale

- ✓ **Tonno "light":** qualsiasi marca (scatolette da 5 e 6 once)
- ✓ **Salmone rosa:** qualsiasi marca (scatolette da 5, 6 e 7.5 once)
- ✓ **Sardine:** qualsiasi marca (scatolette da 3.75 once)
- ✓ Confezionati sott'olio o al naturale
- ✓ Può contenere lische e pelle

NON AMMESSI: tonno Albacore, salmone rosso; prodotti aromatizzati; con ingredienti aggiunti

Tofu
confezioni da 14-16 once

- ✓ **AZUMAYA:** Japanese Style Tofu – Firm, Extra Firm
- ✓ **HOUSE:** Premium o Organic Tofu – Soft, Medium Firm, Firm, Extra Firm
- ✓ **NATURE'S PROMISE:** Organic Tofu – Firm
- ✓ **NASOYA:** Organic Tofu – Silken, Lite Firm, Firm, Extra Firm
- ✓ **WEGMANS:** Organic Tofu – Firm
- ✓ **VITASOY:** San Sui o Korean Sprouted Organic – Soft, Firm, Extra Firm

Solo per le donne in fase di allattamento al seno è prevista la fornitura di alimenti extra, finalizzata a generare le scorte di latte necessarie per la crescita del proprio bimbo.

Alimenti per l'infanzia – Frutta e verdura
confezioni da 4 once

✓ **BEECH-NUT o GERBER:**
✓ Qualsiasi tipo di frutto o verdura
✓ Qualsiasi mix di verdure o frutti diversi

NON AMMESSI: biologici, bustine, miscele che contengono ingredienti diversi da frutta o verdura come carne, yogurt, riso, pasta

BANANAS: alcuni buoni comprendono anche banane fresche intere

Latte artificiale

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

Alimenti per l'infanzia – Carne
confezioni da 2.5 once

✓ **BEECH-NUT o GERBER:** qualsiasi tipo di carne con brodo o salsa

Alimenti per l'infanzia – Carne Kosher: queste marche sono riportate sul buono WIC
✓ **TUV TAAM:** Beef Puree & Broth, Chicken Puree & Broth
✓ **FIRST CHOICE:** Chicken with Gravy, Turkey with Gravy

Cereali per neonati
Il buono deve specificare Gerber Cereal for Baby sono ammesse confezioni da 8 e 16 once

✓ **GERBER:** solo Cereal for Baby
Solo varietà pure: avena, riso, frumento integrale o con cereali misti

NON AMMESSI: elementi biologici, ingredienti extra, quali DHA, frutta, latte in polvere o proteine aggiunte

Cereali per la prima colazione

✓ Acquistate confezioni da 12 once o più capienti

Per aumentare l'apporto di fibre, scegliete cereali integrali. Tutti i cereali sono integrali, ad eccezione di quelli contrassegnati dal simbolo ❖

NON AMMESSI: cereali biologici, scatole con confezioni monoporzione

Marchi commerciali*
È possibile acquistare prodotti di qualsiasi marchio commerciale per i seguenti tipi di cereali

✓ **Corn Flakes❖ – semplici**

✓ **Shredded Wheat – semplici o glassate**

✓ **Oat Squares – semplici. Anche denominati:** ***Crisp Oat Squares, Crunchy Oat Squares, Oat Crisps***

✓ **Wheat Flakes – semplici**

✓ **Oat O's – semplici. Anche denominati:** ***Toasted Oats, Tasteeos, Oats & O's***

✓ **Multigrain Flakes with Oat Clusters❖ Denominati anche:** **– con o senza mandorle. Honey Crunchin' Oats, Honey & Oats, Honey Oat Clusters, Honey Oats & Flakes, Krispy Honey-Oats, Oats & More, Oats & Honey**

***Per "Qualsiasi marchio commerciale" si intendono i nomi dei marchi E le seguenti marche di cereali:**

- ✓ **AMERICA'S CHOICE**
- ✓ **BEST YET**
- ✓ **CLEAR VALUE**
- ✓ **ESSENTIAL EVERYDAY**
- ✓ **FOOD BASICS**
- ✓ **FOOD CLUB**
- ✓ **GREAT VALUE**
- ✓ **HYTOP**
- ✓ **KIGGINS**
- ✓ **KRASDALE**
- ✓ **NATURE'S CRUNCH**
- ✓ **PARADE**
- ✓ **RED & WHITE**
- ✓ **SHURFINE**
- ✓ **VALUTIME**
- ✓ **WHITE ROSE**

Marchi nazionali/speciali

✓ **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-Wheats Original (Little Bites, Bite Size)
✓ **KEMACH:** Corn Flakes❖, Toasted Oats, Wheat Flakes
✓ **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

CONSIGLI UTILI PER LA SPESA!
Alcune possibili composizioni delle 36 once di cereali assegnate:

12 once + 12 once + 12 once = 36 once
12 once + 24 once = 36 once
15 once + 21 once = 36 once
18 once + 18 once = 36 once

Cereali da cuocere

✓ **CREAM OF WHEAT:**
Cream of Wheat Whole Grain – 2 ½ minute

✓ **MAYPO:**
Instant Maple Oatmeal, Vermont Style Maple Oatmeal

✓ **QUAKER:**
Instant Oats with Iron

Tortillas integrali confezione da 16 once

- ✓ **CELIA'S:** White Corn Tortillas, Yellow Corn Tortillas
- ✓ **CHI-CHI's:** White Corn Tortillas
- ✓ **DEL CAMPO TORTILLAS:** Corn Tortillas
- ✓ **DON PANCHO:** 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
- ✓ **HERDEZ:** White Corn Tortillas
- ✓ **KEY FOODS:** Whole Wheat Tortillas
- ✓ **LA BANDERITA:** Corn Tortillas, 100% Whole Wheat Fajita Flour Tortillas, 100% Whole Wheat Soft Taco Flour Tortillas
- ✓ **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 AUTENTICO:** Whole Wheat Flour Tortillas
- ✓ **STOP & SHOP:** White Corn Tortillas (a lunga conservazione e con latticini), Whole Wheat Flour Tortillas
- ✓ **TIO SANTI:** 100% Whole Wheat Flour Tortillas
- ✓ **TOPS:** Whole Wheat Tortillas
- ✓ **WEGMAN'S:** Whole Wheat Tortillas
- ✓ **YOSSI'S PITA:** Corn Tortillas

Panificati integrali confezione da 16 once

- ✓ **AMERICA'S CHOICE:** 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **BEST YET:** 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **BIMBO:** 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **CENTRAL MARKET CLASSICS:** 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **FOODLION:** 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **FULL CIRCLE:** Flax & Grain Bread
- ✓ **GOLD MEDAL BAKERY:** 100% Wheat Bread with Flax
- ✓ **GOURMET:** 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **HANNAFORD:** 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **HAUSWALD:** 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **HOLSUM:** 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **JERUSALEM:** Franczoz Health Bread 100% Whole Wheat, Franczoz Health Bread Germinated Whole Wheat
- ✓ **MONKS':** Multigrain, Wheat Wholegrain Bread
- ✓ **PAS YISROEL:** 100% Multi Grain Bread All Natural, 100% Whole Wheat Bread All Natural
- ✓ **PENN STREET:** 100% Whole Grain Wheat Bread
- ✓ **ROMAN MEAL:** Sungrain 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **RUBSCHLAGER:** Westphalian Style Pumpernickel Bread, Danish Style Pumpernickel, European Style Whole Grain, 100% Whole Wheat Bread, Cocktail Whole Grain Bread, Cocktail Rye Bread, Cocktail Pumpernickel Bread, 100% Rye Rye-Ola Flax Bread, 100% Rye Rye-Ola Pumpernickel Bread, 100% Rye Rye-Ola Black Rye Bread, 100% Rye Rye-Ola Sunflower Bread
- ✓ **SARA LEE:** 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **SCHWEBEL'S:** 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **SHOPRITE:** 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **STERN'S:** Whole Wheat Bread, Whole Wheat Rolls
- ✓ **STOP & SHOP:** 100% Whole Wheat Bread (No Salt Added), 100% Whole Wheat (nei reparti dei negozi con prodotti da forno freschi)
- ✓ **SUPER BREAD:** 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **WINDMILL FARMS:** 100% Stone Ground Whole Wheat Hamotzie, 100% Stone Ground Whole Wheat Mezonos
- ✓ **ZOMICK'S:** 100% Whole Wheat Bread Hamotzie, 100% Whole Wheat Bread Mezonos, 100% Whole Wheat Rolls

Riso integrale confezione da 14-16 once o da 28-32 once

- ✓ **Qualsiasi marca:** riso integrale puro in scatole o buste; con cottura istantanea, rapida o regolare

NON AMMESSI: ingredienti aggiunti come zuccheri, grassi, oli o sale

Pasta di frumento integrale solo confezioni da 16 once

- ✓ **Qualsiasi marca:** pasta di frumento integrale in qualsiasi tipo/formato. Prodotta con farina di frumento integrale o farina di grano duro integrale. È ammesso il tipo biologico.

NON AMMESSI: ingredienti aggiunti come zuccheri, grassi, oli o sale

Succo al 100%

NON AMMESSI: succhi biologici

Confezioni da 11.5 once (concentrati confezionati)

✓ **WELCH'S:** qualsiasi gusto

Confezioni da 11.5-12 once (concentrati surgelati)

Pompelmo, arancia, ananas: ✓ **QUALSIASI MARCA**

Mela: ✓ **QUALSIASI MARCHIO COMMERCIALE***
✓ **LANGERS** ✓ **OLD ORCHARD** ✓ **SENECA**

Uva: *bianca e rossa*: ✓ **QUALSIASI MARCHIO COMMERCIALE***
✓ **LANGERS** ✓ **OLD ORCHARD** ✓ **WELCH'S**

Succhi misti: ✓ **QUALSIASI MARCHIO COMMERCIALE***
✓ **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

Confezioni da 16 once (concentrati surgelati)

Pompelmo, arancia, ananas: ✓ **QUALSIASI MARCA**
Mela e succhi misti: ✓ **QUALSIASI MARCA**

NON AMMESSI: succo d'uva (ad eccezione dei succhi misti)

*** PER "QUALSIASI MARCHIO COMMERCIALE" si intendono i nomi dei marchi E le seguenti marche di succhi al 100% con una quantità di vitamina C pari almeno al 120%:**

- ✓ AMERICA's CHOICE
- ✓ BEST YET
- ✓ CLEAR VALUE
- ✓ CRISP
- ✓ DELSEA FARMS
- ✓ ESSENTIAL EVERYDAY
- ✓ FLAVORITE
- ✓ FOOD CLUB
- ✓ GREAT VALUE
- ✓ HARVEST CLASSIC
- ✓ HYTOP
- ✓ KRASDALE
- ✓ NATURE'S OWN
- ✓ PARADE
- ✓ RED & WHITE
- ✓ RICHFOOD
- ✓ SHURFINE
- ✓ SUPER A
- ✓ TIPTON GROVE
- ✓ WHITE ROSE

Bottiglie di plastica da 64 once

Pompelmo, arancia, ananas: ✓ **QUALSIASI MARCA**

Mela: ✓ **QUALSIASI MARCA COMMERCIALE*** ✓ **APPLE & EVE** ✓ **LANGERS** ✓ **LUCKY LEAF** ✓ **MOTT'S** ✓ **MUSSELMAN'S** ✓ **JUICY JUICE** ✓ **OLD ORCHARD** ✓ **SENECA** ✓ **SESAME STREET**

Succhi misti: ✓**QUALSIASI MARCHIO COMMERCIALE***

- ✓ **LANGERS:** Apple Berry Cherry, Apple Cranberry, Apple Kiwi Strawberry, Apple Grape, Apple Orange Pineapple, Disney Apple Cranberry Grape
- ✓ **JUICY JUICE:** Apple Raspberry, Berry, Cherry, Fruit Punch, Kiwi Strawberry, Mango, Orange Tangerine, Strawberry Banana, Tropical
- ✓ **OLD ORCHARD:** Acai Pomegranate, Apple Cranberry, Berry Blend, Blueberry Pomegranate, Cherry Pomegranate, Peach Mango, Wild Cherry
- ✓ **SESAME STREET:** Cookie Monster Berry, Elmo's Punch

NON AMMESSI: succo d'uva (ad eccezione dei succhi misti), confezioni refrigerate

Alimenti ammessi per i buoni relativi a frutta e verdura (voucher con valore monetario)

✓ Nel buono verrà specificato Solo fresco oppure Fresco/Surgelato/In scatola ✓ Sono ammesse frutta e verdura biologiche

Viene definito "in scatola" un alimento che è stato conservato all'interno di un contenitore ermetico. Il contenitore può essere realizzato in metallo, vetro o plastica.

Frutta e verdura fresca	✓ Tutte le varietà di verdura e frutta fresca ✓ Può essere intera o a pezzi ✓ Insalata mista in busta, verdure in busta **NON AMMESSI:** componenti per le insalate a buffet; vassoi di antipasti confezionati, cesti di frutta, verdure e frutta decorative, prodotti essiccati; noci, tra cui anche arachidi, mix di frutta e noci; erbe, spezie, condimenti per l'insalata
Frutta in scatola	✓ Qualsiasi marca confezionata in acqua o succo ✓ Tutte le varietà di frutta, mix di frutta ✓ Prodotti con dolcificanti artificiali ✓ Qualsiasi tipo di confezione/contenitore (tranne bustine monoporzione) ✓ La frutta deve essere l'ingrediente principale ✓ Mousse di mela: solo le varietà "senza zuccheri aggiunti" o "non dolcificate" **NON AMMESSI:** salsa di mirtilli rossi; farcitura per dolci; qualsiasi sciroppo (denso, leggero, "leggero naturale", extraleggero, ecc.); zuccheri aggiunti ("leggermente dolcificato nel succo di frutta", ecc.), nettare; sale, grassi, oli aggiunti; bustine monoporzione
Verdura in scatola	✓ Qualsiasi marca ✓ Normali o a basso contenuto di sodio/sale ✓ Tutte le varietà di verdura, mix di verdure ✓ Qualsiasi dimensione ✓ Qualsiasi tipo di confezione/contenitore ✓ La verdura deve essere l'ingrediente principale ✓ Pomodori in scatola (concentrato, purea, interi, passati, stufati, a cubetti, sugo, salsa) **Per limitare l'apporto di sale, risciacquate le verdure in scatola.** **NON AMMESSI:** verdure sott'aceto o vellutate (compreso il mais); zuppe, ketchup, condimenti a base di frutta e verdura, olive; prodotti con aggiunta di grassi, oli, zuccheri; fagioli maturi, piselli e lenticchie (ad esempio: fagioli neri, ceci, fagioli rossi)
Frutta surgelata	✓ Qualsiasi marca ✓ Qualsiasi tipo di confezione/contenitore ✓ Qualsiasi dimensione ✓ La frutta deve essere l'ingrediente principale ✓ Tutte le varietà di frutta, mix di frutta **NON AMMESSI:** ingredienti diversi dalla frutta; zuccheri aggiunti; qualsiasi sciroppo (sciroppo di mais, sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio, maltosio, destrosio, saccarosio, miele, sciroppo d'acero, ecc.)
Verdura surgelata	✓ Qualsiasi marca ✓ Qualsiasi tipo di confezione/contenitore ✓ Con o senza sale ✓ Lenticchie, piselli e fagioli surgelati sono ammessi ✓ Qualsiasi dimensione ✓ Tutte le varietà di verdura, mix di verdure ✓ La verdura deve essere l'ingrediente principale **NON AMMESSI: zuccheri, grassi o oli aggiunti**

Per maggiori informazioni sul programma WIC dello Stato di New York consultate la pagina: health.ny.gov/WIC.
Questo ente è un datore di lavoro che garantisce a tutti pari opportunità.