# NYS WIC Foods Guide

NEW YORK STATE | WIC Program

## PLACEZ UN CHÈQUE WIC ICI

CONSEILS

**Le saviez-vous ?**

Les collaborateurs ne sont pas tenus de stocker tous les aliments WIC acceptés. Pour plus de conseils ou en cas de questions, contactez votre agence locale.

## 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 dans votre guide d'achat. Elles vous permettront d'identifier les aliments WIC.

## FAMILIARISEZ-VOUS AVEC LES PRODUITS ALIMENTAIRES WIC

| | |
|---|---|
| **RECHERCHEZ CETTE ÉTIQUETTE « DISPONIBLE A L'ACHAT »**<br>Les articles de cette section sont disponibles à l'achat avec vos chèques WIC. | |
| **LA SECTION « NON DISPONIBLE A L'ACHAT »**<br>Les articles de cette section ne sont pas disponibles à l'achat avec vos chèques WIC. | <br>**NON DISPONIBLE À L'ACHAT :** |
| **« N'IMPORTE QUELLE MARQUE »**<br>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**<br>Recherchez cette étoile pour obtenir des conseils d'achats WIC utiles. | |

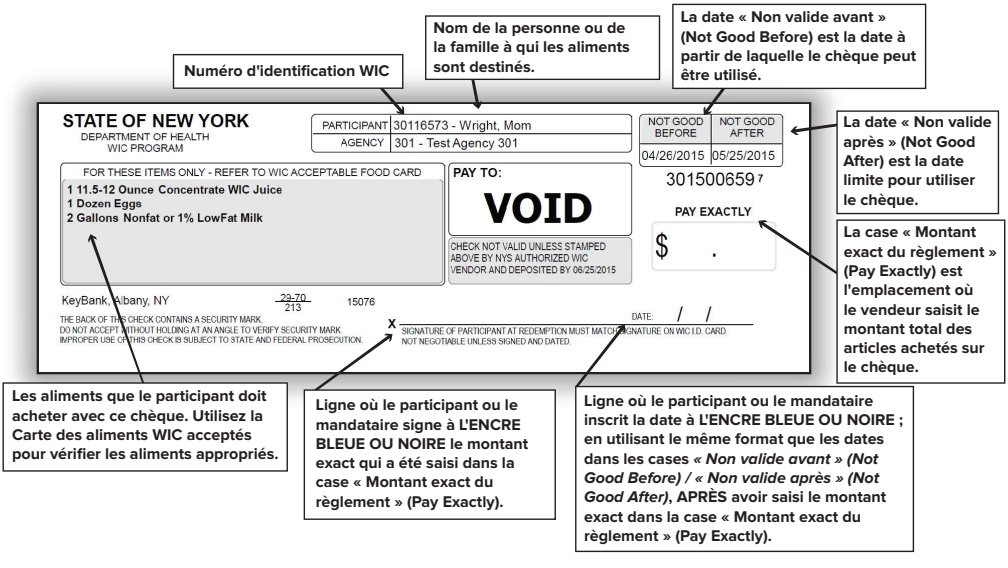
# MÉMO POUR FAIRE VOS ACHATS

## 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**



# 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 SIGNEZ 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

CONSEILS

**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)

DISPONIBLE À L'ACHAT

N'IMPORTE QUELLE MARQUE

**LAIT DE VACHE**

Achetez la bouteille la plus grande qui soit disponible (gallons, 96 ounces, 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**

de marque Meyenberg uniquement

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

- Fromage américain transformé pasteurisé, Monterey Jack, Mozzarella, Cheddar, Colby, Suisse, 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 effilocher 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

# TOFU

## BONNE SOURCE DE PROTÉINES ET DE CALCIUM

DISPONIBLE À L'ACHAT

### PAQUETS DE 14-16 OZ

**Azumaya :**

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

**San Sui:**

Soft, Firm,
Extra Firm

**Wegmans:**

Organic –
Firm

# BOISSONS AU SOJA

## BONNE SOURCE DE PROTÉINES DE CALCIUM ET DE VITAMINE D

DISPONIBLE À L'ACHAT

**Pacific Natural Foods :**

**Ultra Soy – Original et Vanilla**

Quantités autorisées :

- Brique de 32 oz

**8th Continent :**

**Soymilk – Original et Vanilla**

Quantités autorisées :

- 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 :

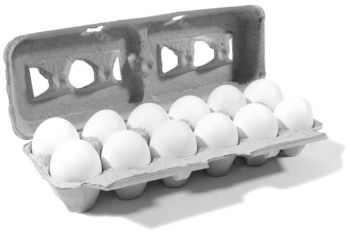
- Brique de 32 oz ou de 64 oz

# 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 moulue 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 d'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'agit de poisson conservé dans de l'eau ou de l'huile et pouvant contenir des arrêtes 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
- Saumon aromatisé
- Avec ingrédients ajoutés

**CONSEILS**

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

# 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 :**

| | | | |
|---|---|---|---|
| ☑ 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 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

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
- 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. CONCENTRÉ LONGUE CONSERVATION

DISPONIBLE À L'ACHAT

**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 DE MAGASIN
et les marques suivantes :

**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 CONCENTRÉS SURGELÉS

DISPONIBLE À L'ACHAT

N'IMPORTE QUELLE MARQUE

**POMME**

**PAMPLEMOUSSE, ORANGE, ANANAS**

**MÉLANGES DE JUS DE FRUITS**

# FRUITS ET LÉGUMES

BONNE SOURCE DE VITAMINES, MINÉRAUX ET FIBRES

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 fruits et 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

**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, MINÉRAUX ET FIBRES

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

| 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, MINÉRAUX ET FIBRES

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

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, MINÉRAUX ET FIBRES

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, MINÉRAUX ET FIBRES

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, huile ajoutés
- Sachets individuels

# 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)

### Kemach :

Corn Flakes*

Toasted Oats

Wheat Flakes

# CÉRÉALES

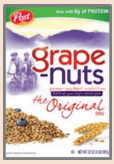
BONNE SOURCE DE FER, VITAMINES B ET AUTRES NUTRIENTS

### 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*

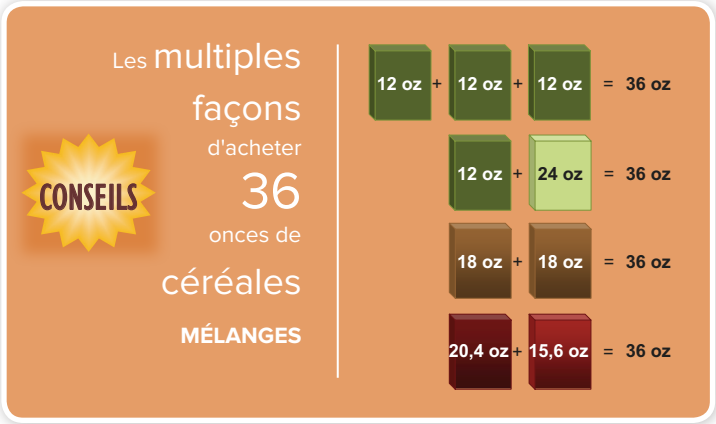
### Sunbelt :

Simple Granola

### Taanug :

Corn Flakes*

Toasted Oats



# 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 :

America's Choice · Best Value Market · Clear Value · Essential Everyday · Food Basics · Food Club Since 1945 · Foodtown · Great Value · Hy-Top Premium Quality · Kiggins · Krasdale · Nature's Crunch · Parade · Red & White Premium Quality · Shur Fine · Valu Time · White Rose Quality Value

# 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

# PAINS AU BLÉ COMPLET

BONNE SOURCE DE FIBRES ET DE VITAMINES B

DISPONIBLE À L'ACHAT

## PAINS

### PAQUETS DE 16 OZ

CONSEILS

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

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

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

# 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 !

| | | | |
|---|---|---|---|
| America's Choice | Best Yet | Bimbo | Central Market Classics |
| 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 ou Frais en magasin | Super Bread | |

| | |
|---|---|
| Windmill Farms | Doit être : Motsi ou mézonot moulu sur meule |
| Zomick's | Doit être : Hamotzie, Mezonos, ou Rolls |

# 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

BONNE SOURCE DE FIBRES ET DE VITAMINES B

DISPONIBLE À L'ACHAT

## TORTILLAS EN

### PAQUETS DE 16 OZ

| | |
|---|---|
| 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 (Longue conservation et Produits laitiers)<br>• Whole Wheat Flour Tortillas |
| Tío Santi | • 100% Whole Wheat Flour Tortillas |
| Tops | • Whole Wheat Tortillas |
| Wegmans | • Whole Wheat Tortillas |

# RIZ COMPLET

BONNE SOURCE DE FIBRES ET DE VITAMINES B

## 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

## 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. L'allaitement vous protège vous et votre bébé des maladies et crée un lien spécial durable. Votre bébé n'a besoin de lait maternel que pendant les six premiers mois de sa vie. À partir de six mois, il commence à manger des aliments solides mais vous pouvez poursuivre l'allaitement aussi longtemps que vous et votre bébé le souhaitez.

**WIC propose :**

- des experts en allaitement dans chaque agence WIC locale ;
- des conseillères qui offrent un soutien entre mères ;
- des prestations alimentaires étendues pour les mères allaitantes ;
- des prestations alimentaires étendues pour les bébés à partir de six mois ;
- des tire-laits pour les mamans qui le souhaitent ;
- une communauté de soutien à l'allaitement.

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)**

- Suivez les instructions de mélange sur l'emballage du lait maternisé
- Conservez les préparations de lait maternisé au fond du réfrigérateur (endroit le plus froid)
- Ne conservez ni ne réchauffez JAMAIS le lait d'un biberon non terminé

DISPONIBLE À L'ACHAT

## CÉRÉALES POUR ENFANTS EN BAS AGE

CONTENANT **DE 8 ET 16 ONCES**

**Gerber Cereal for Baby**

**Variétés autorisées :**

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

**BEECH-NUT ou GERBER :**
Toutes les viandes au bouillon ou en sauce

**CONSEILS**

### 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.

**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

## FRUITS ET LÉGUMES

CONTENANTS **DE 4 OZ**

**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 :**

- ☐ Récupérez **tous les produits alimentaires** indiqués sur chaque chèque.

**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.

**CONSEILS**

**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 fausse 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 !

*Une version électronique téléchargeable de ce guide est disponible dans 21 langues sur www.health.ny.gov/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.

NEW YORK STATE | WIC Program