



EFFECTIF DU 01 OCTOBRE 2023  
AU 30 SEPTEMBRE 2024

PENNSYLVANIA WIC

# LISTE D'ALIMENTS

& GUIDE  
D'ACHAT





## Index

---

Lait.....	<b>2</b>
Yaourt.....	<b>3-4</b>
Produits à Base de Fromage/Soja .....	<b>5-6</b>
Jus pour Femmes et Enfants .....	<b>7-8</b>
Céréales .....	<b>9-10</b>
Fruits/Légumes .....	<b>11</b>
Légumineuses (haricots)/poisson en conserve.....	<b>12</b>
Oeufs/Beurre d'arachide .....	<b>13</b>
Whole Grains .....	<b>14-16</b>
Infant Foods .....	<b>17-18</b>

## Conseils d'achat avec votre carte

---

- Vos prestations seront disponibles au début du mois à 00h01 et se termineront à 23h59 à la fin du mois.
- Vous n'êtes pas obligé d'acheter tous vos aliments en même temps. Achetez ce dont vous avez besoin quand vous en aurez besoin.
- Les prestations qui n'ont pas été dépensées NE SONT PAS reportées à la période de prestations suivante.
- Connaissez votre solde en prestations. Conservez votre dernier reçu ou consultez « My Benefits » sur l'application WICShopper.
- Les coupons et les promotions en magasin (« achetez-en un, obtenez-en un gratuitement ») peuvent être utilisés avec votre carte eWIC.

## À la Caisse :

- 1 Aliments achetés avec votre carte eWIC doivent être inclus dans votre solde de prestations WIC.
- 2 Avant de scanner vos aliments, dites au caissier que vous utilisez une carte eWic
- 3 Insérez votre carte dans le lecteur de carte et suivez les instructions. Le système vous demandera d'entrer votre code PIN.
- 4 Le caissier scanne les articles pour confirmer qu'ils sont approuvés par le WIC et qu'ils sont inclus dans les prestations de votre famille.
- 5 Vous devez examiner et approuver ce que vous voulez acheter avant que la vente ne soit définitive. **Le caissier devrait vous demander d'examiner le reçu d'échange avant d'approuver l'achat.**
- 6 **Ne retirez PAS votre carte avant que le système ne vous l'indique !**
- 7 Les aliments que vous achetez seront retirés de votre carte eWIC et vous recevrez un reçu indiquant ce qui reste de votre solde WIC.
- 8 Gardez toujours vos reçus WIC si vous avez des problèmes au magasin OU si vous n'avez pas téléchargé l'application WICShopper. Le reçu de solde final indique les aliments disponibles de votre famille. La mise à jour de l'application WICShopper prend 48 heures.
- 9 Assurez-vous de conserver tous vos reçus si vous avez des problèmes au magasin. La clinique WIC devra les voir !



## Sécurisez votre Carte WIC

- Protégez votre carte. Gardez-la dans un lieu sûr !
- Mémorisez votre code PIN.
- Ne donnez PAS votre code PIN à quelqu'un d'autre que votre agent WIC formé.
- Ne jetez PAS votre carte eWIC lorsque vous avez utilisé tous vos bénéfiques.
- Si votre carte est perdue ou volée ou ne fonctionne pas au magasin, communiquez avec votre clinique WIC locale.

# LAIT

## Gallons ou Demi-Gallons

### TOUTES MARQUES

Faible en gras (1 % ou 1/2 %) ou Écrémé, sauf si le lait entier ou à teneur réduite en gras (2 %) figure sur votre solde de prestations WIC. Le lait Acidophilus est autorisé. Le kéfir et le lait UHT ne sont autorisés que si vous avez un litre inscrit sur votre solde de prestations WIC.

- Le lait sans lactose, casher, évaporé ou en poudre peut être acheté s'il figure sur votre solde de prestations WIC.

### IMPOSSIBLE D'ACHETER:

- Lait Aromatisé
- Babeurre
- Lait de Chèvre
- Lait Bio
- Lait en bouteilles de verre
- Lait ultrafiltré
- Lait enrichi en:
  - Calcium
  - Protéines
  - Stérols végétaux
  - Vitamine C
- Oméga-3s



**EXCEPTION :** Vous ne pouvez acheter un seul litre de lait **que** s'il figure sur le solde de vos prestations WIC.

### FAITS SUR LA NUTRITION

Servez du lait, du fromage ou du yaourt sans gras (écrémé) ou faible en gras (1 %) aux repas et aux collations. Ils sont remplis de vitamines, de minéraux et de protéines pour des os, des dents et des muscles solides.

# Yaourt

## Contenants de 32 onces seulement

TYPE SPÉCIFIÉ SUR LE SOLDE DES PRESTATIONS WIC -  
LAIT ENTIER, FAIBLE EN GRAS OU SANS GRAS

### LAIT ENTIER

 Nature	 Tout Naturel Nature, Fraise	 Nature, Nature Grec	 Grec Vanille, Grec Nature	 Grec Nature
 Grec Nature	 Nature, Vanille	 Nature, Vanille, Fraise	 Nature	
 Nature	 Grec Vanille, Grec Nature	 Nature	 Probiotique Nature, Grec Plain	

### FAIBLE EN GRAS

 Vanille	 Nature, Vanille	 Nature	 Nature, Vanille	 Nature, Fraise, Vanille, Myrtille
 Fraise	 Nature	 Pêche, Fraise, Fraise Banane, Vanille	 Nature	 Nature, Fraise, Vanille
 Nature, Vanille	 Grec Nature	 Mix Myrtilles, Nature, Fraise, Vanille	 Nature, Pêche, Fraise, Myrtilles, Grec Nature, Grec Vanille	
 Récolte Pêche, Fraise, Fraise Banane, Vanille, Myrtille, GoGurt (tubes 1 * 16 - 2 oz OU tubes 2 * 8-2 oz) Toutes les saveurs				





## SANS MATIERE GRASSE



Nature, Vanille



Nature, Light & Fit  
Grec Nature



Nature, Grec  
Nature, Grec  
Vanille



Nature, Vanille,  
Grec Vanille, Grec  
Nature



Nature, Grec  
Nature, Grec  
Vanille, Grec Fraise



Nature



Nature, Grec  
Vanille, Grec Nature



Greek Plain,  
Greek Vanilla



Nature,  
Vanille, Grec  
Fraise, Grec  
Vanille, Grec  
Nature



Nature



Nature,  
Vanille, Au  
goût Miel,  
Sucré à  
l'Erable



Grec Nature,  
Grec Fraise,  
Grec Vanille



Nature



Nature, Vanille

## YAOURT CASHER SANS GRAISSE

*Doit être inscrit sur le solde des avantages  
WIC*



Grec Nature,  
Grec Vanille Casher



Nature



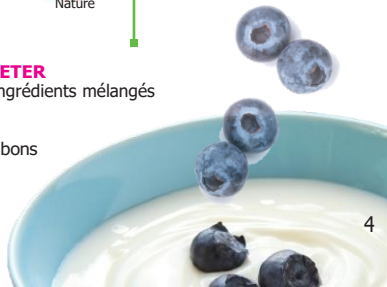
Nature



Grec Nature,  
Grec Vanille

## NE PEUT PAS ACHETER

- Yaourts avec des ingrédients mélangés tels que :
  - Le Granola
  - Morceaux de bonbons
  - Miel
- - Noix Bio
- Yaourts à boire
- Yaourts avec édulcorants non nutritifs



# Fromages

## 8 ou 16 ONCES SEULEMENT

### TOUTES MARQUES

- Fromage Américain (Pasteurisé)
- Cheddar
- Cheddarella
- Colby (Longhorn)
- Cojack
- Monterey Jack
- Mozzarella
- Muenster
- Provolone
- Fromage

### FORMES AUTORISÉES:

- Blocs
- Tranché
- Râpé
- Bâtons
- En Ficelles



Ceux-ci peuvent être réguliers, réduits, ou faibles en matière grasse, ou Sans gras, faible taux de cholestérol, sans lactose, de faible teneur en sodium ou enrichis en calcium. **AUTORISÉS**

Le fromage doit être marqué avec le poids, le type et le coût.

Le fromage casher doit figurer sur votre solde de prestations WIC.

- En Cubes
- Tranches individuelles
- Importés
- Service de charcuterie
- Aliments à base de Fromage.
- Fromage analogue Fromage
- Fumé
- Produits Fromagers ou pâtes à tartiner
- Fromage Bio
- Fromage avec ingrédients ajoutés

**1 LIVRE DE FROMAGE**  
(16 oz)

=

**1/2 Livre**  
(8 oz)

**1/2 Livre**  
(8 oz)

### FAITS SUR LA NUTRITION

Le calcium et la vitamine D travaillent ensemble pour protéger vos os. Le calcium aide à construire et à maintenir les os, tandis que la vitamine D aide votre corps à absorber efficacement le calcium.



# Produits à base de Soja

DOIVENT FIGURER SUR LE SOLDE DES PRESTATIONS WIC

## BOISSONS DE SOJA

CONTENANTS DE 32 OU 64 ONCES



Pacific - Ultra Soy  
Original  
Longue Conservation



8th Continent  
Original ou Vanille  
Rayon Frais



Silk  
Original Rayon  
Frais ou Longue  
Conservation



Great Value  
Original  
Rayon Fraiss

**NE PEUT PAS ACHETER :** Toute autre marque ou saveur de soja

## TOFU

CONTENANTS DE 8 OU 16 ONCES SEULEMENT



Azumaya  
Extra Ferme,  
Ferme, Soyeux



House Foods  
Moyennement Ferme,  
Extra Ferme



Nasoya  
Soyeux Bio,  
Super Ferme  
Bio



Soy Boy  
Ferme



O Organics  
Cubes (8 oz),  
Super Ferme



Franklin Farms  
Extra Firm, Firm,  
Medium Firm, Soft



Nature's Soy  
Firm, Soft

**NE PEUT PAS ACHETER :** Toute autre  
marque ou type de tofu

## FAITS SUR LA NUTRITION

Le soja est un aliment riche en nutriments qui contient des protéines complètes, des glucides, des fibres, des graisses saines, des vitamines et des minéraux importants pour la santé. Si vous choisissez des produits à base de soja. Vous pourriez avoir besoin d'autres sources de calcium et de vitamine D dans votre alimentation.

# JUS POUR ENFANTS

**BOUTEILLES OU CARTONS DE 64 ONCES SEULEMENT**

JUS 100% PASTEURISÉ



Tomate, Faible teneur en sodium Tomate, Faible teneur en sodium V8, V8, Épicé Chaud V8



100% Jus, Saveurs de Sesame Street.

**Non autorisés:**  
"Jus de canneberge et Plus d'artides et de "gâteries fruitées"



Toutes les saveurs, sauf le pamplemousse rouge rubis.



Seuls les jus à 100 % sont autorisés » ; Les boissons à base de jus ne sont pas autorisées.

Pomme, Concord, Canneberge Mûres ; Canneberge Cerise, Canneberge Concord Raisin, Canneberge Mangue, Canneberge Ananas, Cranberry Grenade, Canneberge Framboise, Canneberge, Canneberge Pastèque, Canneberge Sureau



Toutes les Saveurs



Pomme, Pomme Cerise, Pomme Mangue, Pomme Raisin Blanc, Sensibles Pomme



Canneberge, Canneberge Raisin, Canneberge Framboise, Canneberge Mûres, Canneberge Grenade, Canneberge Mangue, Grenade Myrtille, Myrtille Mûres Açai, Canneberge Cerise, Framboise Myrtille



Jus de raisin violet, rouge ou blanc, Pêche Raisin Blanc, Cerise Raisin Blanc, Ananas Orange



Ananas



Toutes les saveurs sauf les saveurs premium



Pomme, Raisin, Raisin Blanc, Orange, Jus de légumes



Pomme

## MARQUES DU MAGASIN

	POMME	RAISIN	RAISIN BLANC	CANNEBERGE	ANANAS	LÉGUME	TOMATE POIRE	PAMPLEMOUSSE
Best Yet	●	●	●	●	●	●		
Bowl & Basket	●	●	●	●	●	●	●	
Essential Everyday	●	●	●	●	●	●	●	
Food Club	●	●	●	●	●	●	●	
Food Lion	●	●	●	●	●	●	●	
Freedom's Choice	●	●	●	●	●	●	●	
Giant	●	●	●	●	●	●	●	
Giant Eagle	●	●	●	●	●	●	●	
Giant Eagle	●	●	●	●	●	●	●	
Great Value	●	●	●	●	●	●	●	●
IGA	●	●	●	●	●	●	●	●
Parade	●	●	●	●	●	●	●	●
Pics by Price Chopper	●	●	●	●	●	●	●	●
Signature Select	●	●	●	●	●	●	●	●
That's Smart	●	●	●	●	●	●	●	●
Tops	●	●	●	●	●	●	●	●
Weis	●	●	●	●	●	●	●	●

TOUTES MARQUES DE JUS D'ORANGE  
La vitamine D et le calcium sont acceptés.

## NE PEUT ACHETER: S'APPLIQUE À TOUS

- Cidres
- Cocktails
- Jus Bio
- Jus avec:
  - Edulcorants non nutritifs

Bêta-carotène  
Colorants alimentaires  
Sucres ajoutés

# Jus pour Femmes

## 11,5-12 ONCES DE CONCENTRÉ CONGELÉ

JUS 100% PASTEURISÉ



Toutes les saveurs



Pomme



Winter Blend,  
Spring Blend,  
Summer Blend,  
Autumn Blend,  
Ananas,  
Raisin, Pomme,  
Orange



Toutes les saveurs

JUS D'ORANGE  
TOUTES MARQUES

La vitamine D et le calcium sont acceptés.

### MARQUES DU MAGASIN

Always Save  
Best Choice  
Best Yet  
Essential Everyday  
Food Club  
Freedom's Choice  
Giant  
Giant Eagle  
Great Value  
Pics by Price Chopper  
Red & White  
Signature Select  
Tipton Grove  
Tops  
Weis



## BOUTEILLES DE 48 ONCES

JUS 100% PASTEURISÉ



Pomme, Canneberge  
Pomme, Mélange de  
canneberges, ou  
Canneberge Framboise



Pomme



Pomme



Toutes saveurs



Orange



Canneberge traditionnelle



Pomme



Pomme, Orange, Ananas,  
Raisin, Raisin Blanc

- Carbonation
- Oméga-3s
- Vitamine A

- Vitamine E
- Alcool
- Fibre

- DHA
- ARA

# Céréales

Paquets de céréales froides 12-36 oz | Céréales chaudes 9,8 - 36 oz

Des options sans gluten sont disponibles, vérifiez le symbole GF sur la boîte ou parlez-en à votre nutritionniste WIC.

**NE PEUT ACHETER:** Toute autre marque, type, taille de céréales ou Bio



Céréales  
Chaudes



Original, Beurre



Instantané, Original



Instantané-Original,  
1 ou 2.5 Grains entiers



Grains entiers



Original ou flocons



Céréales de blé  
chaud, blés coco



Régulier ou  
multigrain



Maïs, Riz, Blé,  
Cannelle, Myrtille



Honey  
Clusters



Wheat Bran Flakes



Cannelle,  
Cassonade, Miel  
Noix, Érable doré



Original,  
Protéine Touche de  
Cannelle



Original bouchées et  
Petites bouchées



Original, Vanille  
toutes les saveurs



Régulier

## FAÇONS D'ACHETER DES CÉRÉALES

Vous pouvez acheter n'importe quelle combinaison de céréales chaudes ou froides approuvées par WIC qui s'ajoutent à votre nombre total d'onces sur votre solde de prestations WIC.

15  
oz

+

21  
oz

or

18  
oz

+



Régulier, Miel  
Baies, Baies



Croquant aux noix de  
banane, Noix de pécan  
croquantes



Amandes, Vanille,  
Miel torréfié,  
Grappes de miel  
d'avoine, érable et  
noix de pécan,  
Grappes de miel de  
grappes d'avoine à la  
cannelle



Original et  
Fraise



Farine d'avoine  
instantanée



CÉRÉALES  
À GRAINS  
ENTIERS

FAITES DE  
VOS GRAINS  
ENTIERS LA  
MOITIE !



### MARQUES DU MAGASIN

Essential Everyday  
Food Club  
Giant  
Giant Eagle  
Great Value  
IGA  
Krasdale  
Pics  
Signature Select  
That's Smart  
Tops  
Weis

AVOINES TOASTÉS  
FLOCONS DE MAÏS RIZ  
CROUSTILLANT  
CARRÉS DE MAÏS (OU BISCUITS)  
CARRÉS DE RIZ (OU BISCUITS)

CÉRÉALE

18  
oz

or

12  
oz

+

12  
oz

+

12  
oz

or

12  
oz

+

24  
oz

10

# Fruits & Légumes

- ✓ Bio est ACCEPTÉ
- ✓ Toute Marque

## FRAIS

---

### ACHETER:

- ✓ En vrac ou préemballés
- ✓ Entiers ou coupés



### NE PAS ACHETER :

- ✗ Articles de bar à salade, plateaux de fête ou corbeilles de fruits
- ✗ Herbes, noix ou arachides
- ✗ Kits de salade aux noix, croûtons ou vinaigrettes
- ✗ Fruits ou légumes avec trempettes

## SURGELÉS

---

### ACHETER:

- ✓ Entiers
  - ✓ Sac ou boîtes
  - ✓ Faible teneur en sodium
- ACCEPTÉ



### NE PAS ACHETER :

- ✗ Avec du sucre, Panure, miel, beurre, sauce, fromage, graisse ou huile
- ✗ Avec de la viande, riz ou pâtes
- ✗ Frites or tater tots
- ✗ Soupe

## EN CONSERVE

---

### ACHETER:

- ✓ Packs d'eau ou de jus seulement
- ✓ Récipient en métal, en verre ou en plastique



### NE PAS ACHETER:

- ✗ Avec de la viande, de la graisse, de l'huile, du riz ou des pâtes ajoutés
- ✗ Avec sucre ajouté ou en sirop
- ✗ Avec édulcorant non nutritif
- ✗ Légumes marinés, choucroute ou olives
- ✗ Sauce aux canneberges ou garniture à tarte
- ✗ Soupe
- ✗ Sauce en pot ou sauce pour pâtes.
- ✗ Aliments pour nourrissons ou enfants en bas âge ou pochettes compressibles.
- ✗ Anything with maraschino cherries
- ✗ Relishes and ketchup

Les fruits et légumes bio peuvent être achetés, mais ont tendance à être plus chers. Vous obtiendrez plus de nourriture avec des articles non bios.

# Légumineuses (Haricots)

Types de haricots à acheter :

- Canettes de 15 à 16 oz
- 1 livre de haricots secs
- Bio est autorisé

Le sucre dans les haricots rouges en conserve est autorisé.

Vous serez autorisé à acheter des haricots secs ou en conserve en fonction de ce qui se trouve sur votre solde de prestations WIC. *Par exemple, mais pas que :*

- Haricots noirs
- Cornilles
- Haricot de Lima
- Pois Chiche
- Haricots Blancs
- Haricots Rouges
- Lentilles
- Haricots de Lima
- Haricots Blancs
- Haricots roses
- Haricots Pinto
- Pois cassés

**NE PEUT ACHETER :** Haricots verts ou jaunes en conserve, haricots verts de Lima, haricots beurre (wax beans), assaisonnements ajoutés (épices), sucres, huiles, graisses, sauces ou viandes

## FAITS SUR LA NUTRITION

Le poisson en conserve, le beurre d'arachide, les haricots et les œufs sont de bonnes sources de protéines et coûtent beaucoup moins cher que la viande.

## Poisson en Conserve

CANETTES DE 3,75, 5 OU 6 ONCES SEULEMENT

Toute marque de thon léger en morceaux, de saumon rose ou de sardines (y compris les sardines aromatisées, comme dans la moutarde, la sauce tomate ou le citron). Peut être emballé dans de l'eau ou de l'huile.

**NE PEUT ACHETER:**

- Thon germon
- Sprat (ou Anchoix de Norvège)
- Saumon rouge
- Poisson bio





## Oufs de poule

### CARTONS D'UNE DOUZAINÉ

Les œufs de poule bruns ou blancs des catégories A ou AA sont autorisés.

Tailles autorisées : x-large, grande, moyenne ou petite

Les œufs hors-cage sont autorisés.

#### NE PEUT ACHETER:

- Les œufs de spécialité tels que :
  - Oeufs de poules végétariennes
  - Bio
  - Faibles en cholestérol
  - Graisses modifiées
  - Riche en oméga-3s
  - Oeufs produits en libre parcours
- Substituts d'œufs



## Beurre d'Arachides

### CONTENANTS DE 16 À 18 ONCES

Toute marque étiquetée « Beurre d'arachide » uniquement

**NE PEUT ACHETER :** Beurre faible en matière grasse, beurre d'arachide à tartiner, ceux mélangés avec de la gelée, de la guimauve, du chocolat ou du miel, beurre d'arachide bio, aux oméga-3 ajoutés, DHA, ARA ou édulcorants non nutritifs



# Grains Entiers

## PAQUETS DE 16 ONCES SEULEMENT

### PAIN ET PETITS PAINS DE BLÉ ENTIER OU DE GRAINS



Petit pain à 100% de blé entier, Pains à Hamburger à 100% de blé



Pain à 100% de blé entier



Healthy Life Pain à 100% de blé entier

A SHOPRITE® BRAND  
bowl & basket.

Pain à 100% de blé entier



Pain Stoneground à 100% de blé entier, pain très fin à 100% de blé entier ou pain entier Jewish Rye aux grains de seigle



Pain à 100% de blé entier



Pain à 100% de blé entier au miel



Classic à 100% de blé entier



Pain à 100% de blé entier



Pain à 100% de blé entier



Pain à 100% de blé entier



Pain Stoneground à 100% de blé entier Hamotzie, Pain Stoneground à 100% de blé entier Mezonot ou 6 paquets entiers de pain de blé entier

### MARQUES DU MAGASIN

Pain à 100% de blé entier

- Best Yet
- Giant
- Weis
- Krasdale
- Giant Eagle
- IGA
- Tops
- Signature Select
- Pics by Price Shopper



Pain Country Style à 100% de blé entier

### NE PEUT ACHETER:

- Toute paquet d'une autre taille, marque ou type de produits à grains entiers
- Pain bio à grains entiers
- Pain à grains entiers avec :
  - Enrichi en Oméga-3
  - Fruits secs
  - Graines
  - Noix
  - Enrichi en calcium
  - Vitamin D

# Grains Entiers

## PAQUETS DE 16 ONCES

### TORTILLAS

#### MAÏS TENDRE OU BLÉ ENTIER



Fajita de blé entier,  
Taco de maïs



Tortillas de  
Blé Entier



Blé entier, Maïs  
blanc style Fajita,  
Maïs blanc style  
Taco



Maïs Blanc ou  
Blé Entier



Maïs blanc tendre,  
Farine 100 % de  
blé entier



Blé entier  
Taco doux



Maïs blanc



Blé entier



Maïs blanc, Maïs  
jaune, 100% blé  
entier, Fajita blé  
entier



Taco tendre blé  
entier, Maïs jaune  
extra mince, Blé  
entier de Style  
Restaurant



Blé entier



Blé entier



Blé entier



### AVOINE



Avoine naturelle  
instantanée et Avoine  
instantanée à l'ancienne



Quaker Oat Bran  
Son d'avoine

## PÂTES DE BLÉ ENTIER



Spaghetti au blé entier, Spaghetti mince au blé entier, Macaroni au blé entier, Penne au blé entier ou Rotini au blé entier



Spaghetti au blé entier, Macaronis en coude au blé entier, Penne Rigate au blé entier ou Rotini au blé entier



Macaroni en coude au blé entier, Linguine au blé entier, Penne au blé entier, Rotini au blé entier, Spaghettis au blé entier ou Spaghetti mince au blé entier



Penne Rigate à grains entiers, Spaghettis à grains entiers, Whole Grain Spaghetti minces, Rotini à grains entiers ou Linguine à grains entiers

A SHOPRITE® BRAND  
bowl & basket™

Spaghetti, Penne Rigate



Spaghettis au blé entier, Penne Rigate au blé entier, Rotini au blé entier, Macaronis en coude au blé entier, Linguine, Spaghetti minces



Penne au blé entier Rigate, Spaghettis au blé entier, Cheveux d'ange au blé entier ou Rotini au blé entier



Spaghetti minces, Linguine, Spaghetti, Coudes, Rotini, Penne

**NE PEUT ACHETER :** Pâtes bio ou pâtes avec sucres, graisses, huiles ou sel ajoutés.

## RIZ BRUN À GRAINS ENTIERS



### MARQUES DU MAGASIN



- Best Yet
- Bowl & Basket
- Food Club
- Giant
- Great Value
- IGA
- Signature Select
- Wegman's
- Weis

# Aliments pour Nourrissons.

## LAIT ARTIFICIEL

MARQUE, TYPE ET TAILLE SPÉCIFIÉS SUR LE SOLDE DES PRESTATIONS

## CÉRÉALES POUR NOURRISSONS

CONTENANTS DE 8 OU 16 ONCES

Orge, riz, Farine d'avoine, blé entier ou multigrains Le bio est autorisé.

Marques: Beech Nut, Earth's Best Organic, Gerber, Happy Baby ou Parent's Choice

### NE PEUT ACHETER:

- Céréales riches en : DHA, ARA, Fruit, Lait artificiel, ou Yaourt.

## INFANT MEATS

CONTENANTS DE 2,5 ONCES Bébés exclusivement allaités seulement

- Toute viande en bouillon ou en sauce
- Les paquets de variétés sont autorisés

Marques: Beech Nut, Earth's Best Organic, Gerber

### NE PEUT ACHETER:

- Added DHA, ARA, salt or sugar.

DHA, ARA, sel ou sucre ajoutés

• Mélangé avec :

-céréale

-riz

-Nouilles

-légumes

-fruits

- tout autre ingrédient

• Bâtonnets de viande

### Astuce Contenants :



# Aliments pour Nourrissons

## FRUITS ET LÉGUMES POUR NOURRISSONS

CONTENANTS DE 2 ou 4 ONCES

Tout fruit ou légume singulier, toute combinaison de différents fruits et légumes. Les packs multiples, les packs de variétés et bio sont autorisés.

Marques:

- Beech Nut
- Earth's Best Organic
- Gerber
- Happy Baby
- Nature's Promise
- Parent's Choice
- Tippy Toes

### NE PEUT ACHETER:

- DHA, ARA, sel ou sucre ajoutés
- Desserts
- Pochettes compressibles
- Mélangé avec : céréale, riz, nouilles, légumes, fruits, tout autre ingrédient

## COMMENT ACHETER DES CONTENANTS DE 32-4 OZ DE FRUITS / LÉGUMES

1 128 oz box	10 12 oz boxes + 4 2 oz containers OR 2 2 oz double pack OR 1 4 oz double pack	10 12 oz boxes + 2 4 oz containers OR 2 2 oz double pack	32 4 oz containers OR 32 2 oz double pack	64 2 oz containers
-----------------	--	---	---	-----------------------



### FAITS SUR LA NUTRITION

L'allaitement maternel est une priorité du programme WIC. Il offre de nombreux avantages pour la santé, la nutrition, l'économie et les bienfaits émotionnels à la mère et au bébé.

# WICShopper

## Simplifiez vos achats WIC

- 1 Installez « WICShopper » depuis votre app store.
- 2 Sélectionnez la Pennsylvanie comme votre agence WIC.
- 3 Sélectionnez votre langue sous Paramètres. Parmi les langues il y a : l'anglais, l'espagnol, l'arabe, le népalais, le birman, le somali, le français, le portugais ou le lingala.
- 4 Enregistrez votre carte eWIC pour voir votre solde disponible.
- 5 Scannez les produits, SAUF les fruits et légumes frais, à l'aide de l'application pour vérifier les articles approuvés par WIC pendant que vous faites vos courses. Tous les fruits et légumes frais sont autorisés mais ne seront pas scannés sur l'application.
- 6 Consultez votre liste d'aliments, vos recettes et plus encore directement depuis l'application !

Learn More



@WICEBTShopper

Facebook.com/WICEBTShopper

[www.EBTShopper.com](http://www.EBTShopper.com)



Copyright © 2012-2018 jpm, inc

# Règles et règlements de base

Les lignes libre-service ne sont pas autorisées.

Vos prestations WIC seront disponibles à 00h01 le premier jour du mois et expireront à 23h59 le dernier jour du mois.

Le type et la quantité d'aliments que vous pourrez acheter pour chaque mois sont indiqués sur le solde des prestations WIC.

Si le total de vos achats de fruits et légumes est supérieur au montant de votre prestation, vous pouvez payer la différence avec un autre mode de paiement (SNAP, argent comptant, crédit / débit). Les remboursements, les chèques à usage ultérieur ou les substitutions ne sont pas autorisés. L'échange identique du produit endommagé en magasin est autorisé.

Les coupons de promotion (tels que : achetez un obtenez-en un gratuitement), les onces gratuites supplémentaires et les cartes de réduction / club sont autorisées.

Ne vendez pas ni n'échangez les cartes eWIC, de nourriture ou de préparations eWIC contre de l'argent ou du crédit. Cela inclut aussi l'interdiction de vendre les articles WIC en ligne.



**Pennsylvania Women, Infants and Children  
(WIC) Nutrition Program**

**We accept  
eWIC!**

This is a WIC authorized store.

1-800-WIC-WINS

 **pennsylvania**  
DEPARTMENT OF HEALTH

PA WIC is funded by the USDA. This institution is an equal opportunity provider.

# VOTRE AGENCE WIC

---

Conformément à la loi fédérale sur les droits civils et aux réglementations et politiques du département de l'Agriculture des États-Unis (USDA) en matière de droits civils, il est interdit à l'USDA, à ses agences, bureaux et employés, ainsi qu'aux institutions participant ou administrant les programmes de l'USDA, de discriminer sur la base de la race, de la couleur, de l'origine nationale, du sexe, du handicap, de l'âge ou des représailles ou retaliation pour des activités antérieures en matière de droits civils dans tout programme ou activité mené ou financé par l'USDA.

Les personnes handicapées qui ont besoin d'autres moyens de communication pour obtenir de l'information sur le programme (p. ex. braille, gros caractères, cassettes audio, Langue des signes américaine, etc.) doivent communiquer avec l'organisme (État ou local) où elles ont présenté une demande de prestations. Les personnes sourdes, malentendantes ou souffrant de troubles de la parole peuvent contacter l'USDA par l'intermédiaire du

Service fédéral de relais au (800) 877-8339. De plus, l'information sur le programme peut être disponible dans des langues autres que l'anglais.

Pour déposer une plainte de discrimination dans le cadre d'un programme, veuillez remplir le formulaire de plainte pour discrimination liée au programme de l'USDA (AD-3027) disponible en ligne à l'adresse suivante : [http://www.ascr.usda.gov/complaint\\_filing\\_cust.html](http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html), et dans n'importe quel bureau de l'USDA, ou écrire une lettre adressée à l'USDA et fournir dans la lettre toutes les informations requises dans le formulaire. Pour demander une copie du formulaire de plainte, appelez-le : (866) 632-9992. Soumettez votre formulaire ou lettre dûment rempli à l'USDA par :

- (1) Voie postale: U.S. Department of Agriculture  
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights  
1400 Independence Avenue, SW  
Washington, D.C. 20250-9410
- (2) fax: (202) 690-7442; or
- (3) Courriel: [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov)

Cette institution est un fournisseur d'égalité des chances

---

**WWW.PA.WIC.COM**

**WWW.HEALTH.PA.GOV**

**1-800-WIC-WINS / 1-800-942-9467**

PA WIC est financé par l'USDA.