# Missouri WIC

## Mangez sainement. Portez-vous bien.

**Femmes, bébés et enfants**

# Liste d'aliments autorisés

Effective 1er mai 2016
Effectif au 30 Septembre, 2017

# Table des matières


Foire aux Questions ..... 2
Comment faire un achat WIC ..... 2
Lait, lait de chèvre, lait de soja ..... 3
Fromage ..... 4
Yaourt ..... 5
Tofu, œufs, beurre d'arachide, haricots secs/en conserve ..... 6
Céréales froides ..... 7-9
Céréales chaudes ..... 10
Pain ..... 11
Tortillas ..... 12
Pâtes au blé complet ..... 13
Riz brun, Conseils du programme alimentaire WIC relatifs à la nutrition des femmes, des nouveau-nés et des enfants ..... 14
100% pur jus pour les femmes ..... 15
100% pur jus pour les enfants ..... 16
Fruits frais et surgelés ..... 17
Légumes frais et surgelés ..... 18
Conseils pour acheter des fruits et légumes frais ..... 19
Comment utiliser les coupons de fruits et légumes ..... 20
Aliments pour bébés ..... 21
Viandes pour les enfants nourris au sein, conserves de poisson pour les mamans qui allaitent à 100 % ..... 22


## Important:

- Les participants ne peuvent acheter que les aliments imprimés sur les coupons WIC.
- Il se peut que certains produits de ce livret ne soient pas disponibles dans tous les magasins WIC agréés.

Table des matières

Table des matières

# Questions fréquemment posées

Q. Puis-je utiliser mes coupons WIC dans un autre état ?
A. Non, les coupons WIC du Missouri ne peuvent être utilisés que dans le Missouri.

Q. Que se passe-t-il si mes coupons sont perdus, volés ou abimés ?
A. Contactez votre bureau WIC.

Q. Est-ce qu'on me rend la monnaie si je n'utilise pas le montant total de mon coupon WIC ?
A. Non, les magasins ne sont pas autorisés à vous rendre la monnaie sur les sommes non dépensées de votre coupon WIC.

Q. Puis-je changer les aliments inscrits sur mon coupon ?
A. Non, seul votre bureau WIC peut changer votre forfait alimentation. Si vous avez des inquiétudes ou des besoins particuliers, parlez-en à votre nutritionniste WIC avant que vos coupons soient imprimés. Ils pourront peut-être ajuster votre forfait alimentation. N'écrivez pas sur vos coupons et ne les modifiez pas.

Q. Qui dois-je contacter si j'ai des questions au sujet des aliments WIC ?
A. Vous devez contacter votre bureau WIC.

Q. Dois-je acheter tout ce qui est inscrit sur mon coupon WIC ?
A. Non, il n'est pas exigé que vous obteniez tout ce qui est inscrit sur votre coupon.

# Comment faire un achat WIC

**A emporter au magasin :**

1. Dossier d'identification (ID) WIC et liste d'aliments WIC approuvés. Utilisez la liste d'aliments WIC approuvés en faisant vos courses.
2. Coupons WIC. Ils doivent être utilisés entre *la première* et *la dernière* date d'utilisation imprimées sur chaque coupon.

**En faisant vos courses :**

1. Acheter la quantité et le type figurant sur la liste de vérification WIC et se référer à la liste WIC des aliments autorisés pour une liste complète des aliments admis par le programme WIC.
2. Séparez vos aliments WIC des autres dans le chariot.

**A la caisse :**

1. Dites à la caissière que vous effectuez un achat WIC.
2. Séparez les aliments WIC des autres denrées.
3. Donnez le coupon WIC à la caissière avant que les articles soient scannés.
4. Séparez les aliments lors de l'utilisation de chaque coupon WIC. Chaque coupon WIC doit être encaissé séparément.
5. Montrez le dossier identifiant WIC à la caissière pour vérification de la signature. La caissière peut demander d'autres pièces d'identité.
6. La caissière écrit la date d'achat et le montant total de la vente sur le coupon WIC.
7. La caissière compare la signature sur le coupon WIC aux signatures autorisées du dossier identifiant WIC.

## Lait

- Toute marque (Les marques du magasin sont recommandées)
- Dimensions de l'emballage comme imprimé sur la grille de nutrition pour femmes, nouveau-nés et enfants (programme WIC)
- Faible en matières grasses/sans matières grasses (écrémé, ½%, 1 %)
- Lait entier et à 2 %

## Poudre de lait écrémé

- Marque magasin uniquement
- Boîte de 8 quarts uniquement

## Lait sans lactose (là où c'est disponible)

- N'importe quelle marque
- Faible en matières grasses/sans matières grasses (écrémé, ½%, 1 %)
- Lait entier et à 2 %
- Contenant d'un demi-gallon uniquement
- Lait entier

## Lait concentré

- Marque du magasin uniquement
- Lait concentréfaible en matières grasses/sans matières grasses (écrémé, ½%, 1%)
- Lait concentré entier
- Boîte de 12 onces uniquement

## Babeurre de culture

- N'importe quelle marque
- Quart uniquement

## Lait de chèvre (si disponible)

(si disponible au magasin WIC)

- Marque Meyenberg
- Évaporé (boîte de 12 oz) (entier)
- Écrémé en poudre (12 oz boîte)

## Lait de soja

- Contenant d'un demi-gallon uniquement
- 8th Continent, original vanille et nature uniquement
- Great Value, original uniquement

Vanille

Original
Lait entier

Original

## Non autorisé :

- Lait d'amande
- Lait de coco
- Lait de noix de cajou
- Lait de riz
- Lait reconstitué
- Lait aromatisé
- Lait bio
- Lait concentré sucré
- Bouteilles de verre
- Laits de remplacement
- Vitamite



Lait, Lait de chèvre, lait de soja

Lait, lait de chèvre lait de soja

# Fromage

## Autorisés :

- Fromages américains, Cheddar (extra fort, fort, moyen, doux), Colby, Colby Jack, Monterey Jack, Mozzarella (demi-écrémé ou entier), marques du magasin uniquement
- Fromage faible en matières grasses/maigre
- Fromage américain en tranches, marque du magasin uniquement

- Morceaux de 8 ou 16 oz uniquement

## Non autorisé :

- Additifs à fromage
- Fromages fins
- Plats au fromage
- Fromage à tartiner
- Produits fromagers
- Tranches emballées individuellement
- Bâtonnets de fromage
- Fromage râpé
- Fromage aromatisé
- Fromage râpé
- Fromage bio

Fromage

# Lait écrémé
# Le même bon goût et la même excellente valeur nutritive, mais moins de matières grasses !

**1 tasse de lait entier = 8 grammes de matières grasses**

**1 tasse de lait à 2 % de matières grasses = 5 grammes de matières grasses**

**1 tasse de lait à 1 % = 2,5 grammes de matières grasses**

**1 tasse de lait écrémé = 0 gramme de matières grasses**

# **Yaourt** (pot de 950 ml uniquement)

**Coburn/Save-A-Lot**
*Maigre*
Nature
Vanille

**Danone**
*Maigre*
Nature
Vanille

*Écrémé*
Nature

**Dannon Light & Fit**
*Écrémé*
Fraise*
Vanille*

**Essential Everyday**
*Maigre*
Pêche
Nature
Fraise
Fraise
Fraise banane
Vanille

*Écrémé*
Nature

**Great Value**
*Maigre*
Pêche
Fraise
Fraise banane
Vanille

*Écrémé*
Nature
Allégé fraise banane*
Allégé vanille*

**HyVee**
*Maigre*
Pêche
Fraise
Fraise banane
Vanille

*Écrémé*
Nature*
Vanille*

**Kroger**
*Maigre*
Nature Catégorie A
Catégorie A vanille

*Écrémé*
Nature Catégorie A
Catégorie A allégé à la fraise*

**Schnucks**
*Maigre*
Nature
Fraise
Vanille

*Écrémé*
Nature

**ShurFine**
*Écrémé*
Fraise
Vanille

*0 % de matières grasses*
Nature*

**Yoplait**
*Maigre*
Harvest Peach
Fraise
Fraise banane
Vanille

*Écrémé*
Nature

**Non autorisés :**
- Yaourts grecs
- Yaourts bio

*contient des édulcorants artificiels

Le yaourt provient du lait et contient des protéines et d'autres substances nutritives. Utilisez-le pour les sauces ou ajoutez-y des fruits pour obtenir un snack équilibré.

# Tofu

## Autorisés :

**Marque Azumaya :**
- Tofu ferme (16 oz)

**Marque NaSoya :**
- Silken Tofu bio (16 oz)

# Œufs

## Autorisés :
- Gros, blancs, catégorie A ou AA
- En boîte de douze uniquement

## Non autorisés :
- Œufs à faible teneur en cholestérol
- Œufs bio
- Œufs spéciaux
- Œufs de poules élevées en plein air
- Œufs bruns

# Beurre d'arachide

## Autorisés :
- Onctueux, crémeux ou ordinaire
- Marque magasin uniquement
- Pot de 16-18 oz uniquement

## Non autorisés :
- Beurre d'arachide croquant
- Beurre d'arachide maigre
- Beurre d'arachide bio
- Mélanges avec confitures, gelées, miel, marshmallows ou chocolat

# Haricots en boîte

## Autorisés :
- Haricots beurre, haricots frits à 0 % de matières grasses, pois chiches, haricots communs, haricots blancs, haricots Pinto et haricots rouges
- Marque Bush's Best uniquement
- Boîte de 16 oz uniquement
- Faible teneur en sodium/ Teneur réduite en sodium

# Haricots secs, Pois et lentilles

## Autorisés :
- Toutes sortes de haricots secs, pois ou lentilles nature
- Marque magasin uniquement
- Paquet de 16 oz uniquement

## Non autorisés :
- Produits bio
- Additifs alimentaires tels que du jambon
- Assaisonnements ou arômes

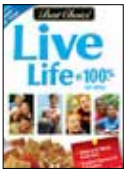
Tofu, œufs, beurre d'arachide, haricots
Tofu, œufs, beurre d'arachide, haricots

# Céréales froides

Céréales froides (uniquement dans des emballages de 12 oz à 36 oz)

**Always Save** (le sac/la boîte)

**Best Choice**



**Clear Value** (boîte/sac)

**Dierbergs**

**Essential everyday**

**Great Value**

Les céréales WIC vous permettent d'obtenir les vitamines et minéraux dont vous avez besoin. Les céréales ♥ complètes sont ce qu'il y a de mieux pour commencer la journée.

Céréales froides (uniquement dans des emballages de 12 oz à 36 oz)

# Céréales froides

Céréales froides (uniquement dans des emballages de 12 oz à 36 oz)

**Great Value**

**Hy-Top**

**HyVee**

**IGA**

**Kiggins/Save A Lot**

Céréales complètes

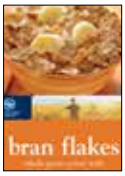
Les céréales font d'excellents goûters ! Servez une variété de céréales et encouragez votre enfant à créer son goûter.

Céréales froides (uniquement dans des emballages de 12 oz à 36 oz)

# Céréales froides

Céréales froides (uniquement dans des emballages de 12 oz à 36 oz)

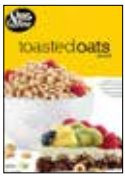
**Kroger**



**Ralston** (boîte/sac)

**Schnucks**

**Shurfine**



Céréales froides (uniquement dans des emballages de 12 à 36 oz)

# Céréales chaudes

**Best Choice**

**Essential Everyday**

**Great Value**

**Hy Top**

**HyVee**

**IGA**

**Kroger**

**Ralston**

**Schnucks**

**Shurfine**

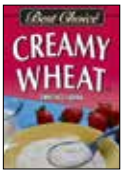
## Flocons d'avoine instantanés

11,8 - 12 oz (12 paquets/boîte)

Grains entiers

Céréales chaudes

**Best Choice**

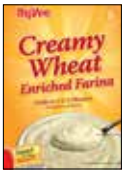



28 oz
(boîte/sac)

**Cream of Wheat**

28 oz

**HyVee**




28 oz

**Malt-O-Meal**

18, 28
ou 36 oz

**Ralston**

28 oz
(sac uniquement)

**Schnucks**

28 oz

## Céréales de blé chaudes

**Crème de riz**
(sans gluten)

14 oz

## Riz chaud Céréales Céréales

**Essential everyday**

14 oz

## Gruau de maïs

Céréales chaudes

## Céréales et dimensions approuvées par WIC au Missouri

- Dimensions approuvées : Dimensions de 11,8/12 oz à 36 oz dans des boîtes/sacs des marques et des variétés approuvées
- On peut combiner les types et les dimensions, jusqu'au poids total inscrit sur le coupon
- N'achetez que les marques et les dimensions approuvées, y compris pour les céréales froides et/ou chaudes

# Blé complet/Grains entiers

16 oz Uniquement

**Best Choice**
100 %
Blé complet

**Bunny**
100 %
Blé complet

**Dillons**
100 %
Blé complet

**Essential Everyday**
100 %
Blé complet

**Healthy Life**
100 % Blé complet
Sans sucre

**Healthy Life**
100 % Blé complet
Céréales complètes

**HyVee**
100 %
Blé complet

**Kroger**
100 %
Blé complet

**Nature's Own**
100 % Blé complet
Sans sucre

**Ozark Hearth**
100 %
Blé complet

**Price Chopper**
100 %
Blé complet

**Sara Lee**
100 %
Blé complet

**Schnucks**
100 %
Blé complet

**Wonder**
100 %
Blé complet

Les pains approuvés par WIC sont à la farine de blé complète à 100 %. Ils sont aussi une excellente source de fibres, de vitamines et de minéraux.

# Blé complet/Grains entiers
## 16 oz Uniquement

**Best Choice**
100 % Blé complet
à 100%

**Chi-Chi's**
Blé complet

**Don Pancho**
Blé complet

**HyVee**
Blé complet

**IGA**
Blé complet

**Kroger**
Blé complet

**La Banderita**
Blé complet
Style Fajita

**Mission**
Blé complet

**Ortega**
Blé complet

**Schnucks**
Blé complet

**Shurfine**
Blé complet
Style Fajita

# Maïs tendre
## 16 oz Uniquement

**Best Choice**
Maïs

**Don Pancho**
Maïs blanc

**HyVee**
Maïs blanc

**La Banderita**
Maïs blanc

**La Burrita**
Maïs jaune

**Mission**
Maïs jaune

**Shurfine**
Maïs

Les tortillas au maïs tendre sont une bonne source de fibres et de vitamines B et d'acide folique. Savourez-les sous forme d'enchiladas, de fajitas ou de tacos.



Tortillas

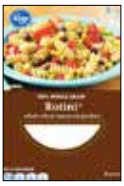
Tortillas

# Pâtes de blé complet

425 ml uniquement

**Barilla**

Cheveux d'ange
Coquillettes
Linguine
Conchiglie
Penne
Rotini
Spaghetti
Spaghettini




**Kroger**

Penne Rigate
Rotini
Spaghetti
Spaghettini

**Essential Everyday**

Coquillettes
Penne
Rotini
Spaghetti
Spaghettini

**Racconto**

Capellini
Coquillettes
Farfalle
Linguine
Penne Rigate
Rigatoni
Rotini
Spaghetti

**Gia Russa**

Cheveux d'ange
Linguine
Conchiglie
Penne Rigate
Roman Rigatoni
Rotini
Spaghetti
Spaghettini

**Ronzoni Healthy Harvest**

Linguine
Penne Rigate
Rotini
Spaghetti
Spaghettini

**Great Value**

Spaghetti

**Shurfine**

Penne Rigate
Spaghetti

**Hodgson Mill**

Cheveux d'ange
Coquillettes
Spaghetti
Fusilli
Spaghettini

**Non autorisés:**

- Sucres, graisses, huiles ou sel ajoutés
- Biologique



Pâtes 100% blé complet

Pâtes 100% blé complet

# Riz complet

**Autorisés:**
- Grains complet non transformés
- Marque magasin uniquement
- Paquet de 16 oz uniquement

**Non autorisés:**
- Riz instantané
- Produits bio

## Conseils du programme alimentaire WIC relatifs à la nutrition des femmes, des nouveau-nés et des enfants

**Consommez des céréales complètes**

- Les céréales complètes sont des céréales non traitées. Celles-ci vous apportent les fibres alimentaires dont vous avez besoin.
- La consommation d'aliments riches en céréales complètes peut réduire le risque de maladies cardiaques et de certains cancers.

**Plus d'énergie avec les fruits et les légumes**

- La plupart des fruits sont naturellement pauvres en matières grasses, en sodium et en calories.
- La consommation de folacine dans les fruits et légumes est conseillée avant et pendant la grossesse.
- La consommation de fruits et légumes permet à l'organisme humain de lutter contre la maladie et de maintenir un poids sain.

**Plus d'énergie avec les protéines**

- Les protéines se trouvent dans les sources végétales et animales. Les aliments riches en protéines comme les poissons, les œufs, les haricots et le beurre de cacahuètes permettent d'augmenter la masse musculaire.
- Les graisses insaturées trouvées dans les noix, les graines et les poissons permettent de réduire le risque de maladies cardiaques.

**Pour des os aussi solides que l'acier**

- Au quotidien, les os ont besoin de calcium et de vitamine D pour grandir et rester solides.
- La consommation d'aliments pauvres en matières grasses ainsi que du lait et du fromage peu gras favorise une croissance saine des os et des dents.

Source : Calendrier WIC 2014-2015 de l'Association nationale WIC



Riz brun, Conseils du programme alimentaire WIC relatifs à la nutrition des femmes, des nouveau-nés et des enfants

Riz brun, Conseils du programme alimentaire WIC relatifs à la nutrition des femmes, des nouveau-nés et des enfants

# Pour les femmes uniquement

11,5 - 12 oz de concentré surgelé

**Always Save**
Pomme
Orange

**Best Choice**
Pomme
Orange

**Clear Value**
Orange

**Crisp**
Orange

**Essential Everyday**
Pomme
Raisin
Orange

**Great Value**
Pomme
Raisin
Orange

**Hy-Top**
Pomme
Orange

**HyVee**
Pomme
Orange

**IGA**
Pomme
Orange

**Kroger**
Pomme
Raisin
Orange

**Midwest Country Fare**
Orange

**Old Orchard**
Pomme cerise
Pomme canneberge
Pomme
Pomme kiwi fraise
Pomme fruit de
la passion mangue
Pomme framboise
Pomme fraise banane
Mélange de fruits rouges
Myrtilles grenades
Cerises grenades
Mélange de canneberges
Canneberges grenades
Canneberges fraises
Raisin
Orange
Ananas Orange
Ananas Orange
Banana
Raisin blanc

**Shurfine**
Pomme
Orange

**Tipton Grove**
Pomme
Orange

**Valu Time**
Orange

## Jus d'orange autorisés :

- Les jus d'orange congelés de marques autorisées
- Jus d'orange avec ou sans pulpe, fortifié de calcium et/ou de vitamine D, etc.



100 % jus - Pour les femmes

100 % jus - Pour les femmes

# Pour les enfants uniquement

Bouteille plastique de 64 oz

**Always Save**
Apple
Raisin

**Best Choice**
Pomme
Raisin
Tomate
Légume
Raisin blanc

**Diane's garden**
Légume

**Dierbergs**
Pomme

**Essential Everyday**
Pomme
Raisin
Tomate
Tomate LS ❤
Légume
Légume LS ❤
Raisin blanc

**Great Value**
Pomme
Raisin
Tomate
Légume
Raisin blanc

**Hy-Top**
Pomme
Raisin
Tomate
Légume
Raisin blanc

**HyVee**
Pomme
Raisin
Tomate
Légume
Raisin blanc

**IGA**
Pomme
Raisin
Tomate
Légume
Raisin blanc

**Kroger**
Pomme
Raisin
Légume
Légume LS ❤
Raisin blanc

**Old Orchard**
Pomme
Raisin
Raisin blanc

**Schnucks**
Pomme
Raisin
Tomate
Légume
Raisin blanc

**Shurfine**
Pomme
Raisin
Tomate
Légume
Raisin blanc

**Tipton Grove**
Pomme
Raisin

❤ LS = teneur réduite en sodium

**Shopper's Value**
Orange Juice

## Jus d'orange autorisés :

- Tout jus d'orange de marque autorisées dans des contenants de 64 fl oz (2 litres)
- Réfrigéré ou non réfrigéré

100 % pur jus - Pour les enfants

100 % pur jus - Pour les enfants

# Fruits frais

## Autorisés :

- Toutes les variétés de fruits coupés en deux, en quarts ou en tranches, sans sucres ajoutés*
- Fruits emballés dans du jus
- Bio

## Non autorisés :

- Fruits frais aux sucres ajoutés* ou caramel
- Boîtes ou récipients de plateaux de fruits pour réceptions ou fêtes
- Paniers de fruits
- Fruits secs ou rouleaux de fruits séchés
- Fruits à acheter sur des buffets à salades
- Fruits à coque (par ex. cacahuètes) ou mélanges de fruits et de fruits à coque
- Pâtisseries avec des fruits (par ex. petits gâteaux aux myrtilles, tartes aux fruits et à la citrouille)
- Fruits d'ornement ou de décoration
- Portions individuelles du traiteur

# Fruits surgelés

## Autorisés :

- Toutes les marques ou types et tous les formats d'emballage
- Tous les fruits nature ou les mélanges de fruits nature
- Tout fruit mélangé à du jus de fruit, des édulcorants artificiels ou de l'eau
- Bio

## Non autorisés :

- Fruits surgelés contenant des sucres ajoutés*

**Faites un arc-en-ciel dans votre assiette !**

- Les fruits et légumes de couleur contiennent de nombreuses vitamines et minéraux essentiels.
- La consommation d'aliments de différentes couleurs est très bénéfique pour votre santé.
- La moitié de votre assiette devrait être remplie de fruits et de légumes.

Source : Calendrier WIC 2016 de l'Association nationale WIC

*Les sucres ajoutés : sirop de maïs, sirop de maïs à haute teneur en fructose, maltose, dextrose, saccharose, miel et sirop d'érable

# Légumes frais

## Autorisés :

- Toutes les variétés de légumes frais entiers, coupés en deux, en quarts ou en tranches, sans y ajouter de sucres,* de graisses ou d'huiles
- Laitues en sac, têtes de laitues et salades vertes sans arômes, sauces ou croûtons
- Toutes les pommes de terre
- Aïl et gingembre frais
- Bio

## Non autorisés :

- Boîtes ou récipients de plateaux de légumes pour réceptions ou fêtes
- Paniers de légumes
- Laitue en sac ou salade verte accompagnées de sauces, de fromage, de croûtons ou d'autres ingrédients
- Portions individuelles de salades du traiteur
- Légumes à la crème ou à la sauce ou pannés
- Mélanges de grains végétaux (pâtes ou riz)
- Légumes à acheter sur les buffets à salades
- Légumes d'ornement ou de décoration (par ex. piments rouges sur une ficelle, ail sur une ficelle, gourdes, citrouilles et maïs indien)
- Herbes ou épices fraîches, en poudre, séchées ou marinées, utilisées surtout pour leur saveur



# Légumes surgelés

## Autorisés :

- Toutes les marques, types et formats d'emballage
- Tous les types de haricots et de pois (par ex. haricots verts, petits pois, pois mange-tout, doliques à œil noir/ou soja)
- Légumes surgelés ordinaires ou à teneur réduite en sodium
- Tous légumes surgelés nature, légumes vapeur surgelés ou mélanges de légumes nature surgelés, sans ingrédients, assaisonnement ou huiles ajoutés
- Bio

## Non autorisés :

- Sucres,* matières grasses et huiles ajoutés
- Légumes assaisonnés, aromatisés ou panés
- Légumes en sauce (ex : jus, sauce au fromage et/ou au beurre), pâtes, nouilles, riz ou tout autre ingrédient, notamment viande, volaille ou poisson
- Toutes les frites, les croustilles, les galettes de pommes de terre, les pommes de terre en dé, « hash brown » râpés ou en galettes, avec les graisses, assaisonnements et sucres*

## Conseils pour acheter les fruits et légumes frais

- Consultez les offres spéciales (en ligne, prospectus des magasins, etc.)
- Comparez les prix.
- Achetez les fruits et légumes frais de saison.

Si vous choisissez des fruits et légumes frais vendus au poids, suivez les étapes suivantes.

1. Posez le produit sur la balance.
2. Arrondissez le poids à la livre ou demi-livre la plus proche.
3. Estimez le prix du produit selon le tableau ci-dessous.
4. Inscrivez le produit et son prix sur votre liste de courses.

Le prix à la livre se trouve dans la colonne de gauche. Reportez-vous au tableau pour trouver la quantité de livres que vous achetez et le prix des fruits ou légumes frais.

| Price per lb. | 1 lb. | 1 ½ lbs. | 2 lbs. | 2 ½ lbs. | 3 lbs. | 3 ½ lbs. | 4 lbs. | 4 ½ lbs. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 0.49 | 0.49 | 0.74 | 0.98 | 1.23 | 1.47 | 1.72 | 1.96 | 2.21 |
| 0.59 | 0.59 | 0.89 | 1.18 | 1.48 | 1.77 | 2.07 | 2.36 | 2.66 |
| 0.69 | 0.69 | 1.04 | 1.38 | 1.73 | 2.07 | 2.42 | 2.76 | 3.11 |
| 0.79 | 0.79 | 1.19 | 1.58 | 1.98 | 2.37 | 2.77 | 3.16 | 3.56 |
| 0.89 | 0.89 | 1.34 | 1.78 | 2.23 | 2.67 | 3.12 | 3.56 | 4.01 |
| 0.99 | 0.99 | 1.49 | 1.98 | 2.48 | 2.97 | 3.47 | 3.96 | 4.46 |
| 1.09 | 1.09 | 1.64 | 2.18 | 2.73 | 3.27 | 3.82 | 4.36 | 4.91 |
| 1.19 | 1.19 | 1.79 | 2.38 | 2.98 | 3.57 | 4.17 | 4.76 | 5.36 |
| 1.29 | 1.29 | 1.94 | 2.58 | 3.23 | 3.87 | 4.52 | 5.16 | 5.81 |
| 1.39 | 1.39 | 2.09 | 2.78 | 3.48 | 4.17 | 4.87 | 5.56 | 6.26 |
| 1.49 | 1.49 | 2.24 | 2.98 | 3.73 | 4.47 | 5.22 | 5.96 | 6.71 |
| 1.59 | 1.59 | 2.39 | 3.18 | 3.98 | 4.77 | 5.57 | 6.36 | 7.16 |
| 1.69 | 1.69 | 2.54 | 3.38 | 4.23 | 5.07 | 5.92 | 6.76 | 7.61 |
| 1.79 | 1.79 | 2.69 | 3.58 | 4.48 | 5.37 | 6.27 | 7.16 | 8.06 |
| 1.89 | 1.89 | 2.84 | 3.78 | 4.73 | 5.67 | 6.62 | 7.56 | 8.51 |
| 1.99 | 1.99 | 2.99 | 3.98 | 4.98 | 5.97 | 6.97 | 7.96 | 8.96 |
| 2.09 | 2.09 | 3.14 | 4.18 | 5.23 | 6.27 | 7.32 | 8.36 | 9.41 |
| 2.19 | 2.19 | 3.29 | 4.38 | 5.48 | 6.57 | 7.67 | 8.76 | 9.86 |
| 2.29 | 2.29 | 3.44 | 4.58 | 5.73 | 6.87 | 8.02 | 9.16 | 10.31 |
| 2.39 | 2.39 | 3.59 | 4.78 | 5.98 | 7.17 | 8.37 | 9.56 | 10.76 |
| 2.49 | 2.49 | 3.74 | 4.98 | 6.23 | 7.47 | 8.72 | 9.96 | 11.21 |
| 2.59 | 2.59 | 3.89 | 5.18 | 6.48 | 7.77 | 9.07 | 10.36 | 11.66 |
| 2.69 | 2.69 | 4.04 | 5.38 | 6.73 | 8.07 | 9.42 | 10.76 | 12.11 |
| 2.79 | 2.79 | 4.19 | 5.58 | 6.98 | 8.37 | 9.77 | 11.16 | 12.56 |
| 2.89 | 2.89 | 4.34 | 5.78 | 7.23 | 8.67 | 10.12 | 11.56 | 13.01 |
| 2.99 | 2.99 | 4.49 | 5.98 | 7.48 | 8.97 | 10.47 | 11.96 | 13.46 |
| 3.09 | 3.09 | 4.64 | 6.18 | 5.23 | 9.27 | 10.82 | 12.36 | 13.91 |
| 3.19 | 3.19 | 4.49 | 6.38 | 7.98 | 9.57 | 11.17 | 12.76 | 14.36 |
| 3.29 | 3.29 | 4.94 | 6.58 | 8.23 | 9.87 | 11.52 | 13.16 | 14.81 |
| 3.39 | 3.39 | 5.09 | 6.78 | 8.48 | 10.17 | 11.87 | 13.56 | 15.26 |
| 3.49 | 3.49 | 5.24 | 6.98 | 8.73 | 10.47 | 12.22 | 13.96 | 15.71 |


Conseils d'achat de fruits et légumes

## Comment utiliser les coupons fruits et de légumes

1. Utilisez vos coupons fruits et légumes uniquement dans les magasins approuvés par WIC.
2. Achetez uniquement des fruits et légumes frais et surgelés autorisés.
3. Le coupon de fruits et de légumes porte un nombre de dollars maximum. Si vous achetez des fruits et légumes pour un montant qui dépasse la somme affichée en dollars sur le coupon, vous pouvez payer la différence en utilisant :
   - Du liquide, un chèque, une carte de débit/crédit ou une carte SNAP EBT.
   - Plus d'un coupon de fruits et légumes pour un achat. (Il se peut que certains magasins n'autorisent qu'un seul coupon de fruits et légumes par achat.)

   Par exmemple, votre coupon de fruits et légumes a une valeur de 11 $ et le coût des fruits et légumes est de 13 $. Vous pouvez soit retirer de vos achats la valeur de 2 $ de fruits et légumes, soit payer les 2 $ supplémentaires à l'aide d'une des méthodes citées ci-dessus.
4. La taxe sera ajoutée à la différence si vous payez en liquide, par chèque ou avec une carte de débit/crédit.
5. Si vos achats de fruits et légumes n'atteignent pas le montant maximum imprimé sur le coupon, vous ne recevrez pas de monnaie.

Vous pouvez maintenant acheter vos fruits et légumes en utilisant les coupons WIC, ainsi que de l'argent liquide, un chèque, une carte de débit/crédit ou une carte SNAP EBT.

Coupon pour les fruits et légumes

## Céréales pour bébés

**Autorisés :**
- Nature uniquement
- Sèches uniquement
- Récipient de 8 ou de 16 oz uniquement

**Non autorisés :**
- Produits bio
- Enrichis en DHA/ARA
- Fruits secs/fruits à coque ajoutés, yaourt et/ou cannelle

Flocons d'avoine
Riz
Multicéréales

**Beech-nut**
(8 oz uniquement)

Flocons d'avoine
Riz
Blé complet
Multicéréales

**Gerber**
(8 ou 16 oz uniquement)

## Fruits et légumes pour bébés

**Autorisés :**
- Un contenant de 4 oz (115 g) ou 2 paquets de contenants de 4 oz (115 g) comme imprimé sur la grille de nutrition WIC
- Tout âge
- Tous les fruits ou fruits mélangés
- Tous les fruits et légumes mélangés
- Tous les légumes ou les légumes mélangés

**Non autorisés :**
- Produits bio
- DHA/ARA ajoutés
- Sucre, sel ou farine ajouté
- Contient du riz, des grains et des céréales
- Assaisonnement ou cannelle ajouté
- Fruits mélangés, pâtes et/ou mélange de viande
- Légumes mélangés, pâtes et/ou mélange de viande
- Dîners ou viandes ajoutées

**Beech-Nut**

**Paquet de 2 de Gerber**

**Tippy Toes**

## Fruits et/ou légumes frais

Les fruits et/ou légumes frais ne sont autorisés pour les bébés que s'ils sont imprimés sur les coupons WIC.

Donnez toujours à manger au bébé à la cuiller.

## Lait maternisé

- Quantité, marque, type et taille comme imprimé sur la grille de nutrition WIC



Aliments pour bébés
Aliments pour bébés

## Viande pour bébés

**Autorisés :**
- Récipient de 2,5 oz uniquement

**Non autorisés :**
- Produits bio
- Enrichis en DHA/ARA
- Combinaison de viande et de légumes
- Mélange de viandes et de fruits
- Dîners

Beech-Nut

Gerber

Tippy Toes

Les petits pots de viande pour bébés constituent un apport supplémentaire pour les bébés entièrement nourris au sein.

# Pour les mamans qui allaitent à 100 %

## Conserves de poisson

### Thon léger (5 oz)

**Autorisés :**
- Toutes les marques
- Au naturel uniquement
- Morceaux, entier ou miettes
- Teneur réduite en sodium

**Non autorisés :**
- Thon blanc ou albacore
- Arômes, assaisonnements ou sauces ajoutés
- Poches aluminium
- Contenants de portions individuelles
- 4 paquets/paquets multiples

### Saumon en boîte (5 oz)

**Autorisés :**
- Toutes les marques
- Saumon rose uniquement
- Emballage thermosoudé uniquement

**Non autorisés :**
- Fumé et en sachets d'aluminium
- Saumon rouge, sockeye ou sauvage d'Alaska
- Pink Salmon
- Arôme ajouté, assaisonnements ou sauces
- 4 paquets/paquets multiples

### Sardines (3.75 oz)

**Autorisés :**
- Toutes les marques
- Au naturel
- Sauce tomate ou sauce à la moutarde

**Non autorisés :**
- Sauce épicée, aux piments verts forts
- Fumé.
- Basilic
- Sachets en aluminium
- Récipients individuels

Pour les bébés nourris au sein, pour les mères qui allaitent à 100 %

## Passez au lait à 1 % ou au lait écrémé !

- Le lait écrémé ne contient pas de graisse.
- Le lait à 1 % de matières grasses est le deuxième choix le plus sain. Il n'a que 30 % des matières grasses du lait entier et a la même saveur. C'est une bonne étape vers le lait écrémé.
- Le lait à 1 % et le lait écrémé contiennent plus de calcium et sont les choix les plus sains pour toute personne de plus de 2 ans.

| Comparaison entre les différents laits (1 tasse/8 oz) | Entier laits (3,25 %) | A teneur réduite en matières grasses (2 %) | A teneur faible en matières grasses (1 %) | Écrémé laits |
|---|---|---|---|---|
| Calories | 149 | 122 | 102 | 83 |
| Teneur totale en graisses (g) | 8 | 5 | 2.5 | 0 |
| Graisses saturées (g) | 4.5 | 3 | 1.5 | 0 |
| Protéines (g) | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Calcium (mg) | 276 | 293 | 305 | 299 |
| Vitamine D (IU) | 124 | 120 | 117 | 115 |

Référence : Base de données nationale de référence sur les nutriments Numéro 26

Missouri WIC
Mangez sainement.
Portez-vous bien.

**Département de la santé et des services aux seniors du Missouri**
**(Missouri Department of Health and Senior Services)**

**Services de WIC et de nutrition**

P.O. Box 570
Jefferson City, MO 65102-0570
573-751-6204

**health.mo.gov/wic**

DHSS est un employeur qui souscrit à l'égalité des chances et à l'action positive.
Les services sont fournis sur une base non discriminatoire.

Les personnes handicapées peuvent se procurer d'autres formes de cette publication en contactant le Département de la santé et des services aux seniors du Missouri au 573-751-6204.

Les malentendants et les personnes souffrant de troubles de l'élocution peuvent composer le 711.

Cette institution est un fournisseur et un employeur souscrivant au principa d'égalité des chances.

WIC-640 (05-16)