Missouri WIC

Mâncaţi sănătos. Fiţi în formă.

Femei, sugari şi copii

Listă de alimente aprobate

În vigoare în perioada 1 mai 2016 – 30 septembrie 2017

Cuprins

Întrebări frecvente 2
Cum se efectuează o achiziție WIC 2
Lapte, lapte de capră, lapte de soia 3
Brânză 4
Iaurt 5
Tofu, ouă, unt de arahide,
conserve de fasole/fasole uscată 6
Cereale reci 7-9
Cereale calde 10
Pâine 11
Tortilla 12
Paste din grâu integral 13
Orez brun, recomandări nutriționale pentru femei,
sugari și copii 14
Suc 100% pentru femei 15
Suc 100% pentru copii 16
Fructe proaspete și congelate 17
Legume proaspete și congelate 18
Sfaturi pentru cumpărarea fructelor
și legumelor proaspete 19
Cum se utilizează cecurile pentru fructe și legume 20
Produse alimentare pentru sugari 21
Produse din carne pentru sugari,
conserve de pește pentru mamele care alăptează 22

Cuprins

Cuprins

Important:

- Participanții pot cumpăra doar produsele alimentare imprimate pe cecul WIC.
- Este posibil ca unele produse din această broșură să nu fie disponibile în toate magazinele autorizate WIC.

Întrebări frecvente

Î. Îmi pot folosi cecurile WIC în alt stat?
R. Nu, cecurile WIC din Missouri pot fi utilizate doar în Missouri.

Î. Ce se întâmplă dacă cecurile mele sunt pierdute, furate sau deteriorate?
R. Informați biroul WIC relevant.

Î. Primesc rest dacă nu utilizez întreaga valoare a cecului WIC?
R. Nu, magazinele nu au permisiunea de a vă da rest pentru sumele de pe cecul WIC care nu au fost cheltuite.

Î. Pot modifica produsele alimentare indicate pe cecul meu?
R. Nu, doar biroul WIC relevant poate modifica pachetul dumneavoastră alimentar. În caz de întrebări sau de nevoi speciale, consultați-vă cu nutriționistul dumneavoastră WIC înainte de imprimarea cecurilor. Acesta vă poate modifica pachetul alimentar. Nu scrieți pe cecuri sau nu le alterați.

Î. Pe cine trebuie să contactez dacă am întrebări despre produsele alimentare WIC?
R. Trebuie să contactați biroul WIC relevant.

Î. Trebuie să cumpăr toate produsele indicate pe cecul meu WIC?
R. Nu, nu este obligatoriu să cumpărați toate produsele indicate pe cecul dumneavoastră.

Cum se efectuează o achiziție WIC

Luați cu dumneavoastră la magazin:

1. Dosarul de identificare WIC (ID) și lista de produse alimentare WIC aprobată. Utilizați lista de produse alimentare WIC aprobată pe măsură de faceți cumpărături.
2. Cecuri WIC. Acestea trebuie utilizate între *Data primei utilizări și Data ultimei utilizări*, așa cum este imprimat pe fiecare cec.

În timpul cumpărăturilor:

1. Cumpărați cantitatea și tipul indicat pe cecul WIC și consultați lista de produse alimentare WIC aprobată pentru o listă completă a produselor alimentare WIC eligibile.
2. Separați produsele alimentare WIC de celelalte produse alimentare din coșul dumneavoastră.

La casă:

1. Spuneți casierului că efectuați o achiziție WIC.
2. Separați produsele alimentare WIC de celelalte produse alimentare.
3. Dați cecul WIC casierului înainte de scanarea produselor.
4. Separați produsele alimentare pentru fiecare cec WIC achiziționat. Fiecare cec WIC trebuie să fie răscumpărat separat.
5. Prezentați dosarul ID WIC casierului pentru verificarea semnăturii. Casierul poate solicita alte date de identificare.
6. Casierul va scrie data achiziției și suma totală pe cecul WIC.
7. Casierul compară semnătura de pe cecul WIC cu semnăturile autorizate de pe dosarul ID WIC.

Lapte, lapte de capră, lapte de soia

Lapte

- Orice marcă (mărcile proprii ale magazinelor sunt recomandate)
- Dimensiunea recipientului este imprimată pe cecul WIC
- Conținut scăzut de grăsimi / fără grăsimi (degresat, ½%, 1%)
- Lapte integral și 2%

Lapte praf degresat

- Doar marca proprie a magazinului
- Doar cutie de 2 galoane

Lapte fără lactoză (dacă este disponibil)

- Orice marcă
- Conținut scăzut de grăsimi, fără grăsimi (degresat, ½%, 1%)
- Lapte integral și 2%
- Doar recipient de jumătate de galon
- Simplu

Lapte evaporat

- Doar marca proprie a magazinului
- Lapte evaporat cu conținut scăzut de grăsimi/fără grăsimi (degresat, ½%, 1%)
- Lapte integral evaporat
- Doar cutie de 12 oz

Zara de cultură

- Orice marcă
- Doar recipient de un sfert de galon

Lapte de capră (dacă este disponibil)

- Marca Meyenberg
- Lapte evaporat (cutie de 12 oz) (integral)
- Lapte praf degresat (cutie de 12 oz)

Lapte de soia

- Doar recipient de jumătate de galon
- 8th Continent, doar cu aromă de vanilie și simplu
- Great Value, doar original

Vanilie

Original
Simplu

Original

Nu se acceptă:

- Lapte de migdale
- Lapte de cocos
- Lapte de caju
- Lapte de orez
- Lapte cu conținut de grăsimi vegetale
- Lapte aromatizat
- Lapte organic
- Lapte condensat îndulcit
- Recipiente de sticlă
- Înlocuitori de lapte
- Vitamite

Brânză

Permis:

- Doar brânzeturi locale, americane, Cheddar (extra picant, picant, mediu, ușor), Colby, Colby Jack, Monterey Jack, Mozzarella (parțial degresată sau integrală), marca proprie a magazinului
- Brânză cu conținut scăzut de grăsimi/fără grăsimi
- Doar brânză americană feliată, marca proprie a magazinului

- Doar bucată de 8 sau 16 oz

Nu se acceptă:

- Aditivii pentru brânză
- Brânza de la magazinele specializate
- Produsele alimentare din brânză
- Brânza tartinabilă
- Produsele din brânză
- Feliile ambalate individual
- Batoanele din brânză
- Brânza rasă
- Brânza aromatizată
- Brânza mărunțită
- Brânza organică

Lapte cu conținut scăzut de grăsimi Același gust extraordinar și aport nutritiv, cu mai puține grăsimi!

1 cană de lapte integral = 8 grame de grăsimi

1 cană de lapte 2% = 5 grame de grăsimi

1 cană de lapte 1% = 2,5 grame de grăsimi

1 cană de lapte degresat = 0 grame de grăsimi

laurt (doar recipient de 32 oz)

Coburn/ Save-A-Lot
Conținut scăzut de grăsimi
Simplu
Vanilie

Dannon
Conținut scăzut de grăsimi
Simplu
Vanilla

Degresat
Simplu

Dannon Light & Fit
Degresat
Căpșuni*
Vanilie*

Essential Everyday
Conținut scăzut de grăsimi
Piersici
Simplu
Zmeură
Căpșuni
Căpșuni și banane
Vanilie

Fără grăsimi
Simplu

Great Value
Conținut scăzut de grăsimi
Piersici
Căpșuni
Căpșuni și banane
Vanilie

Degresat
Simplu
Căpșuni și banane light*
Vanilie light*

HyVee
Conținut scăzut de grăsimi
Piersici
Căpșuni
Căpșuni și banane
Vanilie

Degresat
Simplu*
Vanilie*

Kroger
Conținut scăzut de grăsimi
Simplu gradul A
Vanile gradul A

Degresat
Simplu gradul A
Căpșuni gradul A Lite*

Schnucks
Conținut scăzut de grăsimi
Simplu
Căpșuni
Vanilie

Degresat
Simplu

ShurFine
Conținut scăzut de grăsimi
Căpșuni
Vanilie

Fără grăsimi
Simplu*

Yoplait
Conținut scăzut de grăsimi
Harvest Peach
Căpșuni
Căpșuni și banane
Vanilie

Degresat
Simplu

Nu se acceptă:
- laurturi grecești
- laurturi organice

*conține îndulcitori artificiali

laurtul provine din lapte și, prin urmare, conține proteine și alți nutrienți. Folosiți-l pentru sosuri sau adăugați fructe pentru o gustare sănătoasă.

Tofu

Se acceptă:

Marca Azumaya:
- Firm Tofu (16 oz)

Marca NaSoya:
- Silken Tofu Organic (16 oz)

Ouă

Se acceptă:
- Mare, alb, gradul A sau AA
- Doar pachet cu 12 bucăți

Nu se acceptă:
- Ouăle pentru controlul colesterolului
- Ouăle organice
- Ouăle pentru specialități
- Ouăle provenite de la păsări crescute în aer liber
- Ouăle maro

Unt de arahide

Se acceptă:
- Moale, cremos sau normal
- Doar marca proprie a magazinului
- Doar borcan de 16 - 18 oz

Nu se acceptă:
- Untul de arahide crocant
- Untul de arahide cu conținut scăzut de grăsimi
- Untul de arahide organic
- Amestecuri de gemuri, jeleuri, miere, bezele sau ciocolată

Conservele de fasole

Se acceptă:
- Fasolea cu unt, fasolea repreparată fără grăsimi,fasolea garbanzo, fasolea roșie mare, fasolea comună, fasolea grasă și fasolea roșie mică
- Doar marca Bush's Best
- Doar cutie de 16 oz
- Conținut redus de sodiu

Fasole uscată, mazăre & linte

Se acceptă:
- Orice varietate de fasole, mazăre sau linte simplă, uscată
- Doar marca proprie a magazinului
- Doar pachet de 16 oz

Nu se acceptă:
- Produse organice
- Aditivi cum ar fi șunca
- Condimente sau arome

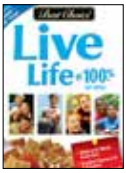
Tofu, ouă, unt de arahide, fasole
Tofu, ouă, unt de arahide, fasole

Cereale reci

Cereale reci (doar cutie de la 12 oz la 36 oz)

Always Save (pungă/cutie)

Best Choice



Clear Value (cutie/pungă)

Dierbergs

Essential Everyday

Great Value

Cerealele WIC vă ajută să obțineți vitaminele și mineralele de care aveți nevoie. Grâul integral reprezintă cea mai bună metodă pentru a vă începe ziua.

Cereale reci (doar cutie de la 12 oz la 36 oz)

Cereale reci

Cereale reci (doar cutie de la 12 oz la 36 oz)

Great Value

Hy-Top

HyVee

IGA

Kiggins/Save A Lot

Cereale integrale

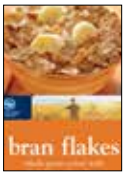
Cereale sunt gustări extraordinare! Oferiți o gamă variată de cereale și încurajați-vă copilul să își creeze propria gustare.

Cereale reci (doar cutie de la 12 oz la 36 oz)

Cereale reci

Cereale reci (doar cutie de la 12 oz la 36 oz)

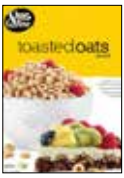
Kroger



Ralston (cutie/pungă)

Schnucks

Shurfine



Cereale reci (doar cutie de la 12 oz la 36 oz)

Cereale calde

Best Choice

Essential Everyday

Great Value

Hy Top

HyVee

IGA

Kroger

Ralston

Schnucks

Shurfine

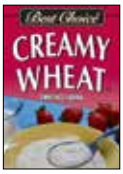
Fulgi de ovăz instant

11,8 - 12 oz (12 pachete/cutie)

Grâu integral

Cereale calde

Best Choice

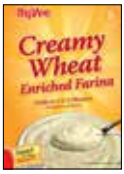


28 oz
(cutie/pungă)

Cremă de grâu

28 oz

HyVee



28 oz

Malt-O-Meal

18, 28 sau
36 oz

Ralston

28 oz
(doar pungă)

Schnucks

28 oz

Cereale calde din grâu

Cremă de orez
(fără gluten)

14 oz

Orez cald Cereale

Essential Everyday

12 oz

Crupe

Cereale calde

Cereale și dimensiuni WIC aprobate în Missouri

- Dimensiuni aprobate: de la 11,8 / 12 oz la 36 oz în cutii/pungi din mărcile și varietățile aprobate
- Amestecați diferite tipuri și dimensiuni, până la cantitatea indicată pe cec
- Cumpărați doar mărcile și dimensiunile aprobate, inclusiv cerealele reci și/sau calde

Grâu integral/Cereale integrale

Doar 16 oz

Best Choice
Grâu integral
100%

Bunny
Grâu integral
100%

Dillons
Grâu integral
100% Roundtop

Essential Everyday
Grâu integral
100%

Healthy Life
Grâu integral 100%
Fără zahăr

Healthy Life
Grâu integral
și cereale
integrale 100%

HyVee
Grâu integral 100%

Kroger
Grâu integral 100%

Nature's Own
Grâu integral
100% Fără zahăr

Ozark Hearth
Grâu integral
100%

Price Chopper
100% integral
Grâu

Sara Lee
Grâu integral
100%

Schnucks
Grâu integral
100%

Wonder
Grâu integral
100%

Pâinile WIC aprobate conțin grâu integral 100%.
De asemenea, acestea reprezintă surse excelente
de fibre dietetice, vitamine și minerale.

Grâu integral/Cereale integrale

Doar 16 oz

Best Choice
Grâu integral 100%

Chi-Chi's
Grâu integra

Don Pancho
Grâu integral

HyVee
Grâu integral

IGA
Grâu integral

Kroger
Grâu integral

La Banderita
Grâu integral pentru fajita

Mission
Grâu integral

Ortega
Grâu integral

Schnucks
Grâu integral

Shurfine
Grâu integral pentru fajita

Porumb dulce

Doar 16 oz

Best Choice
Porumb

Don Pancho
Porumb alb

HyVee
Porumb alb

La Banderita
Porumb alb

La Burrita
Porumb galben

Mission
Porumb galben

Shurfinen
Porumb

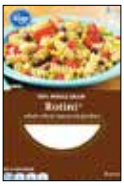
Tortilla din porumb dulce reprezintă o sursă adecvată de fibre, vitamina B și acid folic. Savurați tortilla din porumb dulce pentru enchilada, fajita sau taco.

Paste din grâu integral

Doar 16 oz

Barilla

Tăiței „păr de înger”
Semiluni
Linguine
Scoici medii
Penne
Rotini
Spaghete
Spaghete subțiri



Kroger

Penne Rigate
Rotini
Spaghete
Spaghete subțiri

Essential Everyday

Semiluni
Penne
Rotini
Spaghete
Spaghete subțiri

Racconto

Capellini
Semiluni
Farfalle
Linguine
Penne Rigate
Rigatoni
Rotini
Spaghete

Gia Russa

Tăiței „păr de înger”
Linguine
Scoici medii
Penne Rigate
Rigatoni romane
Rotini
Spaghete
Spaghete subțiri

Ronzoni Healthy Harvest

Linguine
Penne rigate
Rotini
Spaghete
Spaghete subțiri

Great Value

Spaghete

Shurfine

Penne rigate
Spaghete

Hodgson Mill

Angel Hair
Elbow Macaroni
Spaghetti
Spirals
Thin Spaghetti

Nu se permit:

- Adaosurile de zahăr, grăsime, uleiuri sau sare
- Substanțele organice

Paste din grâu integral 100%

Paste din grâu integral 100%

Orez brun

Se acceptă:
- Grâu integral neprocesat
- Doar marca proprie a magazinului
- Doar pachet de 16 oz

Nu se acceptă:
- Orez instant
- Produse organice

Sfaturi de nutriție WIC

Alegeți cerealele integrale

- Cerealele integrale sunt cereale care nu au fost procesate. Ele vă ajută să obțineți fibrele care vă sunt necesare.
- Consumul de alimente din cereale integrale poate ajuta la scăderea riscului apariției bolilor cardiace și unor forme de cancer.

Energizați-vă cu fructe și legume

- Cele mai multe fructe au în mod natural un conținut scăzut de grăsimi, sodiu și calorii.
- Acidul folic din fructe și legume este important înaintea și în timpul sarcinii.
- Fructele și legumele ajută organismul să lupte cu bolile și să păstreze o greutate sănătoasă.

Revigorați-vă cu proteine

- Proteinele provin atât din surse vegetale, cât și din surse animale. Alimentele bogate în proteine, precum peștele, ouăle, fasolea și untul de arahide, ajută la formarea de mușchi puternici.
- Grăsimile nesaturate din nuci, semințe și pește pot ajuta la scăderea riscului de apariție a bolilor cardiace.

Construiți-vă oase de oțel

- Oasele au nevoie de calciu și de vitamina D în fiecare zi pentru a se dezvolta și pentru a rămâne puternice.
- Laptele și brânza cu conținut redus de grăsimi sau fără grăsimi ajută la formarea de oase puternice și dinți puternici.

Sursa: Calendarul WIC al National WIC Association pe anii 2014 și 2015

Orez brun, recomandări nutriționale pentru femei, sugari și copii
Orez brun, recomandări nutriționale pentru femei, sugari și copii

Doar pentru femei

Concentrat congelat de 11,5 - 12 oz

Always Save
Mere
Portocale

Best Choice
Mere
Portocale

Clear Value
Portocale

Crisp
Portocale

Essential Everyday
Mere
Struguri
Portocale

Great Value
Mere
Struguri
Portocale

Hy-Top
Mere
Portocale

HyVee
Mere
Portocale

IGA
Mere
Portocale

Kroger
Mere
Struguri
Portocale

Midwest Country Fare
Portocale

Old Orchard
Mere și cireșe
Mere și merișoare
Mere
Mere, kiwi și căpșuni
Mere, fructul pasiunii și mango
Mere și zmeură
Mere și căpșuni și banane
Amestec de fructe de pădure
Coacăze și rodii
Cireșe și rodii
Amestec de merișoare
Merișoare și rodii
Merișoare și zmeură
Struguri
Portocale
Ananas și portocale
Ananas și portocale și banane
Struguri albi

Shurfine
Mere
Portocale

Tipton Grove
Mere
Portocale

Valu Time
Portocale

Suc de portocale permis:

- Oricare dintre sucurile de portocale congelate de la mărcile aprobate
- Suc de portocale cu pulpă, fără pulpă, stil rustic, îmbogățit cu calciu și/sau vitamina D etc.

Suc 100% - Pentru femei

Suc 100% - Pentru femei

Doar pentru copii

Sticlă din plastic de 64 oz

Always Save
Mere
Struguri

Best Choice
Mere
Struguri
Roșii
Legume
Struguri albi

Diane's Garden
Legume

Dierbergs
Mere

Essential Everyday
Mere
Struguri
Roșii
Roșii LS ❤
Legume
Legume LS ❤
Struguri albi

Great Value
Mere
Struguri
Roșii
Legume
Struguri albi

Hy-Top
Mere
Struguri
Roșii
Legume
Struguri albi

HyVee
Mere
Struguri
Roșii
Legume
Struguri albi

IGA
Mere
Struguri
Roșii
Legume
Struguri albi

Kroger
Mere
Struguri
Legume
Legume LS ❤
Struguri albi

Old Orchard
Mere
Struguri
Struguri albi

Schnucks
Mere
Struguri
Roșii
Legume
Struguri albi

Shurfine
Mere
Struguri
Roșii
Legume
Struguri albi

Tipton Grove
Mere
Struguri

❤ **LS = Conținu scăzut de sodiu**

Shopper's Value
Suc de portocale

Suc de portocale permis:

- Oricare dintre sucurile de portocale de la mărcile aprobate în recipiente de 64 fl oz
- Refrigerate sau nerefrigerate

Suc 100% - Pentru copii
Suc 100% - Pentru copii

Fructe proaspete

Se acceptă:

- Orice varietate de fructe proaspete întregi, jumătăți, sferturi, feliate sau tăiate, fără adaos de zahăr*
- Fructe în suc
- Organic

Nu se acceptă:

- Fructe proaspete cu adaos de zahăr* sau caramel
- Recipientele pentru bufet sau tăvile pentru petreceri cu fructe
- Coșurile cu fructe
- Fructele uscate sau rulourile din fructe
- Fructele care trebuie cumpărate de la bufetul de salate
- Alunele (de exemplu, arahidele) sau amestecurile de fructe-alune
- Produsele de patiserie cu fructe (de exemplu, brioșele cu afine, plăcintele cu fructe și dovleac)
- Fructele ornamental sau decorative
- Porțiile individuale

Fructe congelate

Se acceptă:

- Orice marcă, tip sau dimensiune
- Orice fructe simple sau amestecuri de fructe simple
- Orice fructe cu suc de fructe, îndulcitori artificiali sau apă
- Organic

Nu se acceptă:

- Fructe congelate cu adaos de zahăr*

Creați un curcubeu în farfuria dumneavoastră!

- Fructele și legumele colorate sunt pline de vitamine și minerale importante.
- Beneficiile pentru sănătate sunt cu atât mai mari cu cât consumați mai multe culori.
- Jumătate din farfuria dumneavoastră trebuie să conțină legume și fructe.

Sursa: Calendarul WIC al National WIC Association pe 2016

*Adaosurile de zahăr includ: siropul de porumb, siropul de porumb cu conținut ridicat de fructoză, maltoza, dextroza, zaharoza, siropul de arțar și mierea

Fructe

Legume proaspete

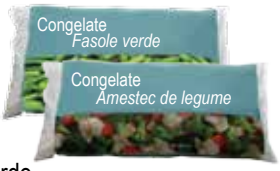
Se acceptă:

- Orice varietate de fructe proaspete întregi, jumătăți, sferturi, feliate sau tăiate, fără adaos de zahăr*
- Salată ambalată, căpățână de salată și salată verde fără arome, sos sau crutoane
- Orice cartofi
- Usturoi proaspăt și ghimbir proaspăt
- Organic

Nu se acceptă:

- Recipientele pentru bufet sau tăvile pentru petreceri cu legume
- Coșurile cu legume
- Salata ambalată sau salata verde cu sosuri pentru salate, brânză, crutoane sau alte ingrediente adăugate
- Salatele sau porțiile individuale
- Legumele cu smântână, sos sau pane
- Amestecurile de legume-cereale (paste sau orez)
- Legumele care trebuie cumpărate de la bufetul de salate
- Legumele ornamentale sau decorative (de exemplu, ardei chili pe ață, usturoi pe ață, tărtăcuțe, dovleci și porumb indian)
- Ierburi proaspete, pulbere, uscate sau murate sau condimente folosite în principal ca arome

Legume congelate



Se acceptă:

- Orice marcă, tip sau dimensiune
- Orice tip de fasole și mazăre (de exemplu, fasole verde, mazăre verde, mazăre dulce, mazăre ochi-negri și/sau soia)
- Legumele congelate normale sau cu conținut scăzut de sodiu
- Orice legume congelate simple, legume la abur congelate sau amestecuri de legume simple congelate fără adaos de ingrediente, condimente sau uleiuri
- Organic

Nu se acceptă:

- Adaos de zahăr,* grăsimi sau uleiuri
- Legume condimentate, aromate sau pane
- Legume cu sosuri (de exemplu, sos, sos de brânză și/sau unt), paste, fidea, orez sau orice alte ingrediente, inclusiv carne, pui sau pește
- Orice cartofi prăjiți, crochete de cartofi, rondele de cartofi, cartofi cubulețe, cartofi tocați sau chiftele din cartofi tocați cu adaos grăsimi/uleiuri, condimente sau zahăr*

Sfaturi pentru cumpărarea fructelor și legumelor proaspete

- Consultați ofertele speciale (online, broșuri existente în magazine etc.)
- Comparați prețurile.
- Cumpărați fructe și legume proaspete de sezon.

Atunci când cumpărați fructe și legume proaspete cu prețuri pe kilogram, urmați pașii de mai jos.

1. Puneți produsele pe cântar.
2. Rotunjiți greutatea până la cel mai apropiat kilogram sau cea mai apropiată jumătate de kilogram.
3. Estimați costul produsului pe baza graficului de mai jos.

Identificați prețul pe kilogram în coloana din partea stângă. Citiți încrucișat graficul pentru a găsi cantitatea pe care o cumpărați și costul fructelor și legumelor proaspete.

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

Sfaturi pentru cumpărarea fructelor și legumelor

Cum se utilizează cecurile pentru fructe și legume

1. Utilizați cecurile pentru fructe și legume doar la magazine WIC aprobate.
2. Cumpărați doar fructele și legumele proaspete și congelate aprobate.
3. Pe cecul pentru fructe și legume este imprimată suma maximă în dolari. În cazul în care cantitatea de fructe și legume depășește suma în dolari de pe cec, puteți să plătiți diferența utilizând:
   - Numerar, cec, card de credit/debit sau card SNAP EBT.
   - Mai multe cecuri pentru fructe și legume pentru o achiziție. (Este posibil ca unele magazine să accepte doar un singur cec pentru fructe și legume pentru o singură achiziție.)

   De exemplu, cecul pentru fructe și legume are o valoare de 11 $, iar costul fructelor și legumelor este de 13 $. Puteți fie să scoateți fructe și legume în valoare de 2 $ din cumpărăturile dumneavoastră, fie să plătiți diferența de 2 $ utilizând una dintre metodele indicate mai sus.

4 Se aplică taxe diferenței pe care o plătiți prin numerar, cec sau card de credit/debit.

5. În cazul în care cantitatea de fructe și legume nu atinge suma maximă imprimată pe cec, nu veți primi rest.

Acum puteți să cumpărați fructe și legume utilizând cecuri WIC, împreună cu numerar, cec, card de credit sau debit sau card SNAP EBT.

Cecuri pentru fructe și legume

Cecuri pentru fructe și legume

Cereale pentru sugari

Se acceptă:
- Doar cereale simple
- Doar cereale uscate
- Doar recipient de 8 sau 16 oz

Nu se acceptă:
- Produse organice
- Adaos de DHA/ARA
- Adaos de fructe uscate/alune, iaurt și/sau scorțișoară

Fulgi de ovăz
Orez
Multicereale

Beech-Nut
(doar 8 oz)

Fulgi de ovăz
Orez
Grâu integral
Multicereale

Gerber
(doar 8 sau 16 oz)

Fructe și legume pentru sugari

Se acceptă:
- Recipient de 4 oz sau 2 pachete cu recipiente de câte 4 oz așa cum este imprimat pe cecul WIC
- Orice stadiu
- Orice fructe sau amestec de fructe
- Orice amestec de fructe și legume
- Orice legume sau amestec de legume

Nu se acceptă:
- Produse organice
- Adaos de DHA/ARA
- S-au adăugat zahăr, sare sau făină
- S-au adăugat orez, fasole, boabe sau cereale
- S-au adăugat condimente sau scorțișoară
- Combinație de fructe, paste și/sau carne
- Combinație de legume, paste și/sau carne
- Cine sau adaosuri de carne

Beech-Nut

Gerber
2 pachete

Tippy Toes

Fructe și/sau legume proaspete

Fructele și/sau legumele proaspete sunt permise pentru sugari doar atunci când sunt imprimate pe cecurile WIC.

Utilizați întotdeauna o lingură pentru a administra hrana pentru sugari.

Formule pentru sugari

- Cantitatea, marca, tipul și dimensiunea, conform datelor imprimate pe cecul WIC

Produse alimentare pentru sugari
Produse alimentare pentru sugari

Produse din carne pentru sugari

Se acceptă:
- Doar recipient de 2,5 oz

Nu se acceptă:
- Produse organice
- Adaos de DHA/ARA
- Combinație de carne și legume
- Combinație de carne și fructe
- Cine

Beech-Nut

Gerber

Tippy Toes

Produsele din carne pentru sugari reprezintă un beneficiu suplimentar pentru sugarii alăptați.

Conserve de pește

Ton slab (5 oz)

Se acceptă:
- Orice marcă
- Doar în apă
- Bucăți, solid sau mărunțit
- Conținut scăzut de sodiu

Nu se acceptă:
- Ton alb sau albacore
- Adaos de arome, condimente sau sosuri
- Ambalaje din aluminiu
- Recipiente individuale
- 4 pachete/multiple pachete

Conservă de somon (5 oz)

Se acceptă:
- Orice marcă
- Doar somon roz
- Doar în apă

Nu se acceptă:
- Afumat și în folie de aluminiu
- Somon roșu, somon Sockeye sau somon roz sălbatic de Alaska
- Adaos de arome, condimente sau sosuri
- 4 pachete/multiple pachete

Sardine (3,75 oz)

Se acceptă:
- Orice marcă
- În apă
- Sos de roșii sau sos de muștar

Nu se acceptă:
- Sos picant, ardei verzi iuți
- Afumat
- Busuioc
- Ambalaj din folie de aluminiu
- Recipiente individuale

Pentru sugari, pentru mamele care alăptează

Pentru sugari, pentru mamele care alăptează

Treceți la lapte 1% și/sau degresat! MUU!

- Laptele degresat nu conține grăsimi.
- Laptele 1% reprezintă următoarea cea mai sănătoasă opțiune. Conține doar 30% din grăsimile din laptele integral și are aceeași aromă. Constituie un pas adecvat spre laptele degresat.
- Laptele 1% și laptele degresat conțin mai mult calciu și sunt opțiunile cele mai sănătoase pentru toate persoanele cu vârsta peste 2 ani.

Comparație între tipurile de lapte (1 cană/8 oz)	Lapte integral (3,25%)	Conținut scăzut de grăsimi (2%)	Redus Lapte gras (1%)	Degresat Lapte
Calorii	149	122	102	83
Grăsimi totale (gm)	8	5	2,5	0
Grăsimi saturate (gm)	4,5	3	1,5	0
Proteine (gm)	8	8	8	8
Calcium (mg)	276	293	305	299
Vitamina D (IU)	124	120	117	115

Referințe: National Nutrient Database for Standard Reference Ediția 26

Missouri WIC
Mâncați sănătos.
Fiți în formă.

Missouri Department of Health and Senior Services DHSS

Departamentul pentru Sănătate și Servicii pentru Seniori (DHSS) din Missouri

WIC și Servicii Nutriționale

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

health.mo.gov/wic

DHSS are o politică de recrutare bazată pe egalitatea de șanse/acțiuni pozitive. Serviciile sunt furnizate în mod nediscriminatoriu.

Formatele alternative ale acestei publicații pentru persoanele cu dizabilități pot fi obținute contactând Departamentul pentru Sănătate și Servicii pentru Seniori din Missouri la numărul de telefon 573-751-6204.

Cetățenii cu deficiențe de auz și de vorbire pot apela 711.
Această instituție are o politică de furnizare bazată pe egalitatea de șanse.

WIC-640 (05-16)