

# Accueillir le Missouri au programme WIC

Le personnel WIC est là pour vous aider et répondre à toute question que vous auriez afin que vous puissiez manger sainement et rester en bonne santé.

## Qu'est-ce que le WIC?

- WIC est un programme spécial de nourriture supplémentaire pour femmes, bébés et enfants. Il aide les mamans et les jeunes enfants à bien manger et à rester en bonne santé.

## WIC est pour qui?

- Pour les femmes enceintes, qui allaitent ou dont la grossesse est récente
- Les bébés et enfants de moins de 5 ans

## Que puis-je recevoir avec WIC?

- Education et soutien d'allaitement maternel
- Education nutritionnelle et sanitaire
- Conseil personnalisé de nutrition
- Orientation vers d'autres programmes de santé pour vous et votre famille
- Coupons pour acheter des aliments courants

## Comment puis-je prendre un rendez-vous pour WIC ?

- Appelez votre fournisseur WIC local ou appelez TEL-LINK au 800-TEL-LINK (800-835-5465).

## Que dois-je apporter ou faire pour un rendez-vous WIC ?

- Au cours de certaines visites, le personnel WIC vérifiera si vous et votre famille êtes toujours éligible. Cela s'appelle la certification. Vous devrez apporter une preuve **d'identité**, de **revenus** et de **résidence**.
- Informez le personnel WIC en cas de problème à l'épicerie ou avec vos coupons.

- Posez vos questions au personnel WIC à propos de vos coupons. Rappelez les coupons non utilisés au bureau de WIC.

## Que se passe-t-il à un rendez-vous WIC ?

- Vous rencontrerez un professionnel de la santé. Il vous donnera des suggestions et idées pour une alimentation saine pour vous et vos enfants.
- Vous pouvez vous joindre à d'autres participants de WIC pour des classes sur l'alimentation ou l'allaitement maternel.

## Que dois-je faire pour y avoir droit?

- Vous devez répondre aux critères de revenus fixés par WIC et présenter un risque nutritionnel.

## Combien de temps puis-je participer à WIC?

- Vous ou votre enfant peuvent recevoir WIC tant que vous répondez aux critères de revenus et que vous et votre enfant présentez un risque nutritionnel.
- Si vous êtes enceinte, vous pouvez participer au programme WIC durant toute la grossesse.
- Selon la quantité d'allaitement maternel que vous offrez à votre bébé, vous pouvez participer au programme WIC jusqu'à ce que votre bébé ait 1 an.
- Si vous n'allaites **pas**, vous pouvez participer au programme WIC pendant six mois.
- Votre enfant peut participer au programme WIC jusqu'à ce que son risque nutritionnel s'améliore ou jusqu'à son cinquième anniversaire, selon la première éventualité.

 Elever une famille en bonne santé est un travail difficile. Le programme WIC peut vous aider.

## Que dois-je faire pour que le programme WIC me soit bénéfique?

- Respectez vos rendez-vous WIC. Si vous ne pouvez pas assister à votre rendez-vous, veuillez téléphoner au bureau WIC immédiatement. Le personnel WIC fait des efforts pour vous voir à l'heure, donc essayez d'être ponctuel.
- Apportez les documents nécessaires (preuve d'identité, de revenus et de résidence) à votre rendez-vous.
- Assurez-vous d'apporter votre dossier personnel WIC aux rendez-vous.
- Assurez-vous d'apporter au magasin votre dossier personnel WIC et la liste d'aliments approuvés.
- Achetez les aliments approuvés WIC selon les montants figurant sur vos coupons. La nourriture WIC est uniquement pour les participants WIC. **La nourriture WIC ne peut pas être rendue au magasin, donnée ou vendue à quelqu'un d'autre.**
- Informez le personnel WIC de tout changement de nom, d'adresse ou de numéro de téléphone.
- Si vous déménagez, veuillez en informer votre



**LISTE D'ALIMENTS APPROUVES WIC QUE VOUS POUVEZ ACHETER**

**PREMIERE DATE D'UTILISATION** 44915726 5/1/2015

**DERNIERE DATE D'UTILISATION** 5/31/2015

**VALEUR MAXIMALE DU COUPON** 35.87

**VOID**

MISSOURI DEPARTMENT OF HEALTH AND SENIOR SERVICES WIC PROGRAM

ANY AUTHORIZED MISSOURI WIC VENDOR ONLY

VALID ONLY FOR THE PURCHASE OF ALLOWED FOOD LISTED BELOW

CITY	DESCRIPTION
2	POUND 16 OZ CHEESE - STORE BRAND/GENERIC
36	OUNCES CEREAL - APPROVED TYPES/SIZES
1	16 OZ WIC APPROVED BREAD, TORTILLAS OR BROWN RICE
1	GALLONS MILK: SKIM THRU 1 1/2 (WHITE)
1	1.2 OZ CAN EVAPORATED FAT FREE MILK STORE BRAND
2	11.5 - 12.0 OZ FROZEN JUICE APPROVED TYPES
	XXX END OF ORDER XXX

SECURITY STATE BANK HOWARD LAKE, MN 55339

75-1246 919

PAY EXACTLY

MINIMUM PURCHASE PRICE MUST NOT EXCEED

DATE

LAST DAY

VENDOR MUST DEPOSIT WITHIN 10 DAYS FROM FIRST DAY TO USE DATE

PLACE MISSOURI WIC STAMP ABOVE PARTICIPANT'S SIGNATURE

## Comment utiliser un coupon WIC?

- Avant d'aller faire les courses, découpez les coupons que vous utiliserez.
- Vérifiez les dates des coupons : si vous recevez des coupons pour plus d'un mois, assurez-vous d'utiliser les bons.
- Veillez utiliser vos coupons après ou le jour de **LA PREMIERE DATE D'UTILISATION**.
- Veillez utiliser vos coupons avant ou le jour de **LA DERNIERE DATE D'UTILISATION**.
- Utilisez la liste d'aliments approuvés par WIC pour acheter des marques et des saveurs d'aliments figurant sur votre coupon.
- Veillez à ne choisir que des aliments qui sont sur votre coupon WIC.
- Séparez les aliments WIC des autres aliments que vous achetez. Placez-les sur le comptoir de caisse dans l'ordre suivant :
  - Fruits et légumes frais
  - Fruits et légumes surgelés
  - Tous les autres aliments WIC.
- Dites à la caissière que vous utilisez un coupon WIC.
- Montrez votre dossier personnel WIC à la caissière.
- Signez vos coupons après que la caissière a enregistré le prix d'achat.
- Ne signez jamais un coupon WIC avant que le montant « Payer exactement » et la date n'y soient inscrits par la caissière.
- La caissière comparera votre signature avec une de celles figurant sur votre dossier personnel WIC.

## Comment utiliser les coupons de fruits et légumes

Un montant maximum de dollars est imprimé sur le coupon de fruits et légumes. Si vous avez des fruits et légumes dont le montant total dépasse le montant de dollars imprimé sur le coupon, vous pouvez...

- Payer la différence en liquide, par chèque, carte de crédit/débit ou par carte SNAP EBT.
- Payer la différence en utilisant plusieurs coupons de fruits et légumes.
- La taxe sera ajoutée à la différence si vous payez en liquide, par chèque, carte de crédit/débit.

## WIC soutient l'allaitement maternel!

### Et si j'allaite entièrement au sein?

- Quand vous choisissez d'allaiter entièrement au sein, vous recevez de la nourriture pendant un an.
- Vous recevez davantage de lait, de fromage et d'œufs ainsi que du poisson.
- A l'âge de 6 mois, votre bébé recevra davantage de nourriture pour bébé.

### Et si je choisis d'allaiter partiellement au sein?

- Quand vous choisissez d'allaiter PARTIELLEMENT au sein, vous recevez de la nourriture pendant un an.
- Votre sac de nourriture contient moins de lait, de fromage et d'œufs que celui des femmes qui allaitent entièrement au sein et ne contient pas de poisson.
- A l'âge de 6 mois, votre bébé recevra moins de nourriture pour bébé que les bébés de femmes qui allaitent entièrement au sein et n'aura pas de viande pour bébé.

### Et si je n'allait pas au sein ou si j'allait seulement un peu au sein?

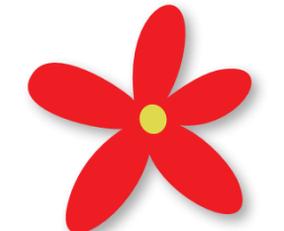
- Quand vous choisissez de **NE PAS** allaiter ou de le faire un peu, vous ne recevez de la nourriture que pour 6 mois.
- Votre sac de nourriture contient moins de lait, de fromage, d'œufs, de jus, de beurre de cacahuètes/ haricots que celui des femmes qui allaitent entièrement au sein et ne contient pas de conserve de poisson ou de grains complets.

 Pour de plus amples renseignements sur les sacs de nourriture, parlez à un agent du personnel WIC local.



## Échantillons de Sacs de nourriture de Missouri WIC

# ALLAITER !



## Maman et bébé Obtenez plus de nourriture

\* Ces photos montrent la différence entre les sacs de nourriture pour femmes, bébés et enfants. Toute la nourriture doit être rangée comme il le faut à la maison.

## Éléments nutritifs des aliments WIC

Élément nutritif	Source de nourriture WIC	Ce que cela fait
<b>Fer</b>	Céréales, haricots, pois, lentilles, œufs, pain, tortillas au blé complet, conserves de poisson, viandes pour bébés.	Aide à produire des globules rouges sains
<b>Calcium</b>	Lait, fromage, tofu, lait de soja, céréales, haricots secs, légumes (par ex : épinards, chou kale, brocoli), conserves de poisson.	Aide à former des dents et des os forts ; aide les muscles à fonctionner
<b>Vitamine A</b>	Fruits et légumes de couleur orange, fromage, lait, œufs, fruits pour bébés (pêches), légumes verts, légumes pour bébés (carottes, courges, patates douces)	Aide à garder les yeux, la peau et les os en bonne santé
<b>Vitamine C</b>	Agrumes, jus, fruits pour bébés (compote de pommes, abricot, pêches, poires et bananes)	Aide à développer des gencives, un tissu, des os et des dents sains ; aide le corps à assimiler le fer pour créer des globules rouges sains et pour lutter contre les infections
<b>Vitamine D</b>	Lait, œufs, conserves de poisson	Aide à développer et maintenir des os et des dents forts.
<b>Folate</b>	Jus d'orange, œufs, céréales, pain, tortillas au blé complet, haricots, lentilles, légumes vert foncé, jus de légume.	Aide à former des globules rouges sains et peut réduire les risques d'anomalies congénitales.
<b>Protéines</b>	Lait, fromage, œufs, haricots, lentilles, beurre de cacahuètes, tofu, lait de soja, conserves de poisson	Aider la croissance, le maintien et la réparation des cellules du corps.
<b>Zinc</b>	Haricots, pois, lentilles, œufs, lait, fromage, viandes pour bébé.	Aide la croissance et la réparation des cellules
<b>Vitamine B6</b>	Œufs, conserves de poisson, céréales, viandes pour bébé.	Aide le corps à lutter contre les infections et utilise les protéines que vous mangez.
<b>Fibre</b>	Fruits, légumes, pain, tortillas (blé complet et maïs tendre), riz complet, haricots, pois, lentilles.	Aide à maintenir un colon en bonne santé.

# Accueillir le Missouri au programme WIC

Mangez sainement.  
Restez en bonne santé

WIC offre des aux femmes enceintes et post-partum, ainsi qu'aux bébés et enfants de moins de 5 ans.



health.mo.gov/wic

Missouri Department of Health and Senior Services • WIC and Nutrition Services • 573-751-6204



DHSS est un employeur à égalité des chances à l'embauche / discrimination positive. Les services sont fournis sur une base non discriminatoire. D'autres formats de cette publication pour les personnes handicapées peuvent être obtenus en contactant Missouri Department of Health and Senior Services au 573-751-6204. Les personnes ayant des troubles d'audition et d'élocution peuvent composer le 711. Cette institution est un fournisseur qui souscrit au principe de l'égalité d'accès à l'emploi.

Missouri WIC  
Eat Healthy. Stay Well.