



~~~~ WIC VERMONT ~~~~

# Programme & Guide Alimentaire

Efficace d'Août 2015

**WIC** WOMEN  
INFANTS  
CHILDREN

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH

WIC fournit de la nourriture saine, et d'un ensemble beaucoup plus.



Nourriture saine



Nutrition &  
Éducation de  
la santé



Soutien à l'allaitement



Parrainages de soins de santé  
Et programmes  
communautaires

# Guide du programme

|                                                                |   |
|----------------------------------------------------------------|---|
| Nourriture Saine                                               | 2 |
| Nutrition & Education de la Sante                              | 3 |
| Soutien à l'allaitement                                        | 4 |
| Parrainages de soins de santé et des programmes communautaires | 5 |
| Renouvellement de prestations                                  | 6 |
| Joindre wichealth.org                                          | 7 |
| Droits, responsabilités et confidentialité                     | 8 |

## Guide Alimentaire

|                                      |    |                                                |    |
|--------------------------------------|----|------------------------------------------------|----|
| <b>Fruits &amp; Légumes</b>          | 12 | <b>Céréales</b>                                | 26 |
|                                      |    | Céréales froides                               |    |
|                                      |    | Céréales chaudes                               |    |
| <b>Laitier</b>                       | 16 | <b>Jus</b>                                     | 30 |
| Eggs                                 |    | Pour les enfants                               |    |
| Lait                                 |    | Pour femme                                     |    |
| Cheese                               |    |                                                |    |
| Tofu                                 |    |                                                |    |
| Soymilk Beverage                     |    |                                                |    |
| Yaourt                               |    |                                                |    |
| <b>Protéines</b>                     | 20 | <b>Aliments pour Nourrissons</b>               | 33 |
| Des haricots, lentilles, petit pois, |    | Fruits & Légumes infantile                     |    |
| Beurre d'arachide                    |    | Céréales pour bébés                            |    |
| Conserves de poisson                 |    | Viandes infantile                              |    |
|                                      |    | Les préparations pour nourrissons<br>(insérer) |    |
| <b>Grains entiers</b>                | 22 |                                                |    |
| Pain de grains entiers               |    |                                                |    |
| Tortillas                            |    |                                                |    |
| Riz brun                             |    |                                                |    |
| Pâte de blé complet                  |    |                                                |    |



## Nourriture saine

Dans le cadre de la WIC, vous recevrez une prestation mensuelle de nourriture, plein d'aliments nutritifs pour vous et votre famille. Ce que vous recevrez comme votre prestation alimentaire va changer en fonction de si vous êtes enceinte ou allaitant, et quel âge votre enfant est de petite enfance jusqu'à ce que votre enfant atteint 5. Aliments WIC complètent les aliments que vous achètera et fournissent des nutriments importants pour aider vous et vos enfants grandissent à chaque étape du développement.

Vous pourrez accéder à votre forfait mensuel de nourriture avec votre carte Vermont WIC qui fonctionne exactement comme une carte de débit, mais pour la nourriture: au début de chaque mois, les prestations alimentaires WIC sont chargées dans votre compte, et chaque fois que vous faites des achats avec la carte WIC, les articles que vous achetez sont soustraits de votre compte.

Vous pouvez faire des emplettes dans les grands magasins d'alimentation - comme Hannaford, Shaw's, et Price Chopper - ainsi que de nombreuses petites épiceries locales. Vous choisissez les marques que vous voulez, et vous avez la flexibilité de faire des emplettes quand et où vous voulez.



et plus!



## Nutrition & Éducation de la santé

L'un des avantages principaux de faire partie de la WIC est que vous pouvez accéder à une variété de ressources sur la nutrition pour correspondre à vos intérêts. Comme une famille WIC, vous aurez la chance de rencontrer des conseillers en matière de nutrition et de parler des objectifs de santé qui sont importants pour vous. L'éducation nutritionnelle comprendra des activités et des événements tels que: Comprendre les signaux de votre bébé; garderies qui soutiennent être actif avec votre famille; et, des cours de cuisine pour inspirer votre temps dans la cuisine et la table. Vous pouvez accéder à ces prestations dans les façons qui fonctionnent le mieux pour vous:



### Activités avec votre enfant

Choisissez parmi la liste des activités que votre bureau de district fournit chaque mois. Visitez la page Facebook de votre District, ou appelez pour savoir ce qui se passe dans votre région.



### Apprentissage en ligne

Apprendre et renouveler vos prestations à votre convenance avec **wichealth.org**

### Conseil participatif

Faire une date pour parler avec votre conseiller de pairs nutritionniste ou l'allaitement.

Les rendez-vous sont disponibles pour adapter à votre horaire.

Vos avantages alimentaires seront émis tous les 3 mois qui veillera à ce que vous avez des options trimestriels de se connecter avec WIC pour les visites de nutrition qui répondent aux intérêts de vous et votre famille.



## Soutien à l'allaitement

**Tu peux le faire! Planifier pour votre succès de l'allaitement.**

### **En savoir plus sur l'allaitement.** Lire.

Aller en cours. Parlez à votre conseiller Peer WIC allaitement et d'autres partisans de l'allaitement.

**Demandez de l'aide et de planifier à l'avance.** Partager les Plans avec votre famille et vos amis. Travaillez avec votre médecin et employeur pour obtenir le soutien et l'aide dont vous avez besoin pour réussir.

**Soyez confiant.** La plupart des mamans font la bonne quantité de lait pour leurs bébés. Votre lait est parfait pour votre bébé à chaque étape du développement

## **WIC peut vous aider! Nous sommes ici pour aider les mamans à réussir.**

Vous savez déjà que l'allaitement est le meilleur pour vous et votre bébé. Saviez-vous que 90% des mères Vermont commencent à allaiter? WIC Vermont offre de nombreux services pour vous aider à réussir avec vos objectifs de l'allaitement. Que vous cherchiez pour le soutien que vous et votre bébé à apprendre à allaiter, ou que vous vous préparez à retourner au travail, vous pouvez compter sur WIC pour vous aider à chaque étape.

- Aliments WIC supplémentaires pour les mères qui allaitent
- Allaitement conseillers pairs

Parrainages aux consultants communauté de lactation et d'autres services de soutien

- Pompes mammaires
- Groups et classes allaitement

## **Connaissance + Support + Confiance = Succès**

"Il était utile de savoir que j'avais le soutien au WIC quand j'avais besoin d'elle".  
**[healthvermont.gov/wic/food-feeding/breastfeeding](http://healthvermont.gov/wic/food-feeding/breastfeeding)**



## Parrainages de soins de santé & Programme communautaire

WIC est partie de votre communauté et votre bureau WIC local est bien connecté dans la communauté et peut renforcer votre famille en vous connectant à des choses comme:

- Grossesse et soins pédiatriques
- Trouver un dentiste
- Aide cesser de fumer pour vous et votre bébé
- Conseil sur la drogue et l'abus d'alcool
- Vaccinations
- D'autres programmes, y compris les visites à domicile, Head Star, et 3SquaresVT

Lorsque vous rejoignez WIC, vous aurez accès à l'ensemble de ces ressources et aux avantages à partir de la grossesse et continue jusqu'à ce 5ème anniversaire de votre enfant.



Les enfants qui collent  
avec WIC jusqu'à l'âge de  
5 grandir en bonne santé,  
heureux et intelligent.

# Renouvellement de prestations



WIC fournit des aliments sains, l'éducation nutritionnelle, soutien à l'allaitement et des références de soins de santé pendant votre grossesse et tout au long des cinq premières années de votre enfant.

Il y a deux parties à maintenir vos prestations WIC et de garder votre carte WIC actif:

## Rendez-vous deux fois par an

Consultation et examen sur le revenu. Rencontrez-nous pour parler de sujets liés à la santé et la nutrition de votre famille, et de se renseigner sur les ressources de votre communauté. Une fois par an, nous passerons également en revue votre revenu.

ET

## Activité deux fois par an

Compléter une activité de Nutrition et l'éducation de la santé entre chaque rendez-vous de la WIC. Nutrition et l'éducation de la santé est l'un des avantages les plus importants de la WIC. Votre bureau WIC offre une variété d'activités d'éducation nutritionnelle et de développement de l'enfant. Vous choisissez quoi et quand vous voulez assister.





## Faites de votre éducation nutritionnelle en ligne!

Vous aurez besoin de votre numéro d'ID 6 chiffres du ménage WIC pour créer un compte la première fois que vous visitez le site. Si vous ne possédez pas ce, appelez votre bureau de district.

### Étape 1: Configurez votre compte

- a. Allez à wichealth.org
- b. Cliquez sur le bouton Démarrer dans la Première Fois Ici boîte de dialogue
- c. Sélectionnez le Vermont comme votre information WIC local
- d. Choisissez votre Agence (Agence = votre bureau WIC)
- e. Choisissez votre Clinique (Clinique = votre bureau WIC)
- f. Entrez votre ID 6 chiffres ménages (Mon numéro est: \_\_\_\_\_)
- g. Entrez votre prénom, date de naissance et la race / ethnicité
- h. Entrez les informations sur vous et votre enfant
- i. Cliquez sur Continuer et remplissez les champs pour votre compte

- j. Enregistrer les informations et commencer la leçon de votre choix!

### Étape 2: Choisir un sujet

Exemple leçons:

- Mangez bien - dépenser moins!
- Préparation pour une grossesse en santé
- Démarrage de votre enfant sur les aliments solides
- Faire de repas et des collations simples
- Secrets pour l'alimentation des enfants capricieux

### Étape 3: Visitez souvent

N'importe quel jour, N'importe quel heure:

- Trouvez et compléter les leçons partout où vous avez accès à l'internet
- Utilisez un ordinateur ou votre smartphone

Les leçons comptent comme votre éducation nutritionnelle

## Qu'est-ce que les familles disent...

"Site Impressionnant!! Beaucoup de bonne information et très facile à suivre"

"Je peux apprendre à mon propre rythme, dans le confort de ma propre maison."

"J'aime que je peux choisir le sujet, et que je peux le faire à tout moment, jour ou nuit."

# Responsabilités et droits participants et avis de pratiques de confidentialité

## Comme un participant au Programme Vermont Women, infants and Children (WIC), Je comprends ce qui suit:

1. Périodes de certification WIC varient selon le type de participant:
  - a. les femmes enceintes, jusqu'à six semaines après l'accouchement;
  - b. enfants / femmes qui allaitent, pendant le mois de premier anniversaire de l'enfant;
  - c. enfants, pour périodes de douze mois jusqu'à l'âge de cinq ans; et
  - d. femmes non-allaitement, les six mois après l'accouchement.
2. Quand la période de certification de mon et/ou mes enfant(s) finis, les prestations du programme WIC finissent aussi.
3. Je vais recevoir des informations sur la nutrition et la santé, y compris l'éducation nutritionnelle, soutenir l'allaitement, les aliments WIC, et l'aiguillage vers d'autres services de santé.
4. Pour continuer mes prestations WIC, participer à tous les certifications et rendez-vous d'éducation nutritionnelle.
5. Je le droit d'avoir des informations que je donne au programme WIC considérés comme confidentiels.

Je comprends que l'information des participants WIC peut être partagée avec les programmes suivants: Programmes de visites à domicile, les services de parent adoptif, les vaccinations, et système de surveillance de l'évaluation du risque de grossesse (PRAMS). Une sortie séparée de l'information est nécessaire pour WIC pour partager des informations avec une autre entité.
6. Le commissaire de la sante du Vermont peut autoriser l'utilisation et la divulgation des informations sur ma participation au WIC a de fins non-WIC.

Cette information sera utilisée par l'Etat et les bureaux locaux WIC et les programmes suivants uniquement pour l'administration du programme, la coordination des prestations avec d'autres programmes et l'amélioration des services et des activités de WIC.
7. Informations de la race / ethnicité est recueillie pour communication de

données statistiques uniquement et n'a aucune incidence sur ma participation au programme WIC.

Normes d'admissibilité et la participation au programme WIC sont les mêmes pour tout le monde, indépendamment de la race, la couleur, la nationalité, l'âge, le handicap ou le sexe.

8. Personnel WIC peut vérifier les renseignements que je vous ai fournis. Si je fournis de fausses informations, je ne peux pas obtenir des prestations WIC; Je pourrais avoir à rembourser de l'argent pour les aliments WIC déjà achetés; et je ne peux être poursuivi en vertu du droit de l'État et du gouvernement fédéral.

## Droits de participant au programme WIC:

- Si je suis en désaccord avec l'un des décisions qui affecte mon admissibilité ou prestations WIC j'ai soixante (60) jours à compter de la date de notification pour interjeter appel et demander une audience juste de présenter les raisons de l'objection par moi ou par mon représentant(s), comme un parent / ami / conseil juridique ou autre porte-parole(s).
- Informations pour demander une audition équitable peut être obtenu auprès de tout bureau WIC local ou au Bureau d'Etat au WIC: Ministère de la Santé Vermont, WIC Program, 108 Cherry Street, P.O. Box 70, Burlington, VT 05402-0070. Vous pouvez également nous appeler pour demander une audience au 1-800-649-4357.
- Continuation des prestations peut être demande en attendant l'issue de l'appel d'audition équitable. La demande doit être déposée dans les 15 jours à compter de la date de mon avis de suspensions. Cependant, aucun de prestations peuvent être poursuivies au-delà de la période de certification d'un participant.
- WIC est un programme d'égalité de chances. Si je crois avoir été victime de discrimination en raison de la race, la couleur, la nationalité, le sexe, l'âge ou le handicap, je peux communiquer avec le secrétaire de l'Agriculture, Washington DC, 20250, directement ou demander de l'aide du personnel WIC de le faire.

Responsabilités du participant au programme WIC:

1. Pour éviter la perte des prestations de WIC, je dois participer à tous les rendez-vous.  
Si je ne peux pas prendre un rendez-vous WIC, je vais appeler à l'avance pour reprogrammer.  
Si je manque un cours de recertification ou de l'éducation nutritionnelle, les prestations WIC peuvent être réduites.
2. Je vais informer le personnel WIC lorsque je change mon adresse ou de passer à une autre ville ou l'Etat pour que mon WIC peut être transférée à un autre district ou l'état.
3. Les aliments WIC sont pour le membre de la famille participante. Je ne vais pas vendre ou donner mes prestations WIC à quelqu'un d'autre et je vais contacter WIC si je dois changer mes prestations alimentaires.
4. Tous Formula / échanges alimentaires médicaux doivent avoir lieu au bureau WIC. Toute formule infantile inutilisée doit toujours être retournée au bureau WIC.
5. Je vais garder ma carte WIC dans un endroit sûr, et je ne vais pas donner mon numéro d'identification personnel à personne, sauf quelqu'un qui va faire des achats WIC que ma tête supplémentaire de ménage ou proxy.
6. Si ma carte Vermont WIC est perdue ou volé, je vais le signaler au bureau WIC immédiatement. Je comprends qu'il est possible

que les prestations du mois en cours ne seront pas remplacés.

7. Je comprends que les prestations WIC doivent être achetées seulement aux magasins autorisés par WIC dans le mois désigné et consommées par le participant pour lequel ils ont été émis, et que les prestations inutilisées ne sont pas reportées à mois à venir.
8. Je suis responsable de la formation de ma tête supplémentaire de ménage ou proxy pour utiliser la carte au magasin.
9. Je suis responsable d'assurer que mon autre client adhère à ces mêmes responsabilités.

Disqualification, la suspension, la poursuite et la récupération de trésorerie peut se produire pour:

- A. Détournement des prestations WIC telles que l'échange / vente ou de l'intention de vendre les cartes WIC Vermont ou articles alimentaires achetés avec des prestations WIC verbalement, dans la presse écrite, en ligne, ou par toute autre méthode pour les éléments de trésorerie, crédit, ou non-alimentaires;
- B. Achats / recevoir Les aliments pas sur la liste des aliments WIC Approuvés;
- C. La violence physique, la menace de la violence physique, la violence verbale au personnel WIC ou à l'épicerie.

Le département de l'Agriculture américain interdit la discrimination contre ses clients, employés et demandeurs d'emploi sur les bases de la race, la couleur, l'origine nationale, l'âge, le handicap, le sexe, l'identité de genre, de religion, de représentations, et le cas échéant, les convictions politiques, l'état matrimonial, le statut familial ou parental, l'orientation sexuelle, ou tout ou partie des revenus d'un individu provient de tout programme d'aide publique, ou information génétique protégés dans l'emploi ou dans tout programme ou activité menée ou financée par le Département. (Pas toutes les bases interdites seront applicables à tous les programmes et / ou d'activités d'emploi.) Si vous désirez déposer une plainte au programme des droits civils de la discrimination, remplir le formulaire de plainte programme de discrimination USDA, disponible en ligne à [http://www.ascr.usda.gov/complaint\\_filing\\_cust.html](http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html), ou à tout bureau de l'USDA, ou composez le (866) 632-9992 pour demander le formulaire. Vous pouvez également écrire une lettre contenant toutes les informations demandées dans le formulaire. Envoyez votre formulaire de plainte rempli ou une lettre pour nous par mail à US Department of Agriculture, directeur, Bureau d'arbitrage, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410, par fax (202) 690-7442 ou par courriel à [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov). Les personnes qui sont sourdes, malentendantes ou qui ont troubles de la parole peuvent contacter l'USDA par le Service fédéral de relais au (800) 877-8339; ou (800) 845-6136 (espagnol). L'USDA est un fournisseur de l'égalité des chances et de l'employeur.

# Conseils pour faire du shopping avec WIC

## Avant de vous diriger vers l'épicerie:

- **Passez en revue votre liste des prestations de l'Alimentation de la famille** et utiliser ce guide pour identifier vos marques préférées WIC. Planifier les menus et faire de votre liste d'épicerie.
- **Portez une attention particulière aux dimensions spécifiques de produits autorisés.**

## Les choses à emporter avec vous au magasin:

- ce Guide Alimentaire
- carte WIC
- Coupons ou carte de magasin
- Liste d'épicerie
- Les sacs réutilisables
- L'app WICShopper

## Faites du shopping dans les épicerie participantes.

Tous les produits ne sont pas disponibles dans tous les magasins. S'il y a un élément WIC que vous souhaitez que votre magasin ajoute, demandez-le au bureau de service à la clientèle.

Communiquez avec votre bureau WIC pour une liste complète des magasins WIC-approuvés. Ressources commerciaux et des listes de magasins sont également disponibles à [healthvermont.gov/wic/eWIC.aspx](http://healthvermont.gov/wic/eWIC.aspx).



### La vidéo Shopping avec WIC

vous montre les rudiments de shopping avec votre carte WIC. Regardez-le sur YouTube ou au [healthvermont.gov/wic/shop\\_eWIC.aspx](http://healthvermont.gov/wic/shop_eWIC.aspx)  
**Utilisez le smartphone app WICShopper** d'identifier les bons produits dans le magasin. Téléchargez-le à partir de l'App Store ou Google Play.

### Manipulez votre Carte WIC attentivement.

Signaler une carte perdue ou volée immédiatement à votre bureau ou service à la clientèle WIC au 1-855-769-8890.

### Les changements de prestations alimentaires familiales

Communiquez avec votre bureau local WIC pour apporter des modifications à vos avantages.

**Les aliments WIC ne peuvent être retournés.** Les aliments WIC ne peuvent être retournés au magasin pour de l'argent ou échangés pour d'autre articles.

WIC VERMONT

# Guide alimentaire

Efficace d'Août 2015



# Fruits & Légumes

Fournit une variété de vitamines, de minéraux et de fibres

Montant \$11 par mois pour les femmes  
\$8 par mois pour chaque enfant

Taille Tous les contenants de taille, à l'exception des portions individuelles

Restrictions Pommes de terre blanches: Frais seulement  
Pas de sucres ajoutés, les graisses et huiles  
Conserves de fruits doivent être emballés dans du jus, pas de sirop  
Aucunes herbes, des épices, des kits de salade ou des plateaux du parti  
Pas de fruits ou de légumes secs  
Pas de salsa, tomates étuvées, sauce tomate ou de pâte

Variétés Frais, surgelés ou en conserve (Voir détails page suivante) Sodium régulier ou faible  
Permis organique

Toute marque permis



## Fruits & Légumes (a continué)

|                    |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Frais</b>       | <b>Permis:</b>   | Toute variété de fruits et légumes frais, organiques ou non-organiques, y compris les pommes de terre fraîches, peut être entier, coupé, mis en sac ou emballé                                                                                                                      |
|                    | <b>Interdit:</b> | Aucun élément de la barre de la salade, des kits de salades, plateaux de fête avec des produits alimentaires ajoutée (trempette, vinaigrette, noix)<br>Aucun des paniers de fruits secs,<br>Fruits secs / légumes<br><br>Aucun des herbes, des épices ou des fleurs comestibles     |
| <b>Congelés</b>    | <b>Permis:</b>   | Toute marque et le type de colis<br>Toute taille (à l'exception seule portion)<br>Tous les fruits plains organiques ou non organiques ou légumes, sans addition de sucre ou édulcorant artificiel                                                                                   |
|                    | <b>Interdit:</b> | Produits avec des ingrédients non-fruits ou de légumes (pâtes, riz, fromage, etc.)<br>Légumes à la sauce                                                                                                                                                                            |
| <b>En conserve</b> | <b>Permis:</b>   | Toute marque et le conteneur (boîte, bocal, plastique)<br>Toute taille, sauf portion individuelle<br>Tout fruit ou légume organique ou non organique<br>Tous les fruits simples ou mélanges de fruits emballées en eau ou de jus<br>Tous les légumes simples ou de légumes mélanges |
|                    | <b>Interdit:</b> | Cocktails de fruits, fruits au sirop, fruits avec sucre ajouté<br>Marinés ou légumes à la crème<br>Salsa, la sauce (pizza, spaghetti ou tomate), de tomates étuvées ou pâte de tomate                                                                                               |

Utilisez ce tableau pour aider à estimer le coût de produits.

| Prix par<br>en livres | En livres |        |        |        |         |         |
|-----------------------|-----------|--------|--------|--------|---------|---------|
|                       | 1½        | 2      | 2½     | 3      | 3½      | 4       |
| <b>\$0.69</b>         | \$1.04    | \$1.38 | \$1.73 | \$2.07 | \$2.42  | \$2.76  |
| <b>\$0.99</b>         | \$1.49    | \$1.98 | \$2.48 | \$2.97 | \$3.47  | \$3.96  |
| <b>\$1.49</b>         | \$2.24    | \$2.98 | \$3.73 | \$4.47 | \$5.22  | \$5.96  |
| <b>\$1.99</b>         | \$2.99    | \$3.98 | \$4.98 | \$5.97 | \$6.97  | \$7.96  |
| <b>\$2.49</b>         | \$3.74    | \$4.98 | \$6.23 | \$7.47 | \$8.72  | \$9.96  |
| <b>\$2.99</b>         | \$4.49    | \$5.98 | \$7.48 | \$8.97 | \$10.47 | \$11.96 |

### Comment je peux aider mon enfant à manger plus de fruits et légumes?

**Partager l'aventure.** Essayez de nouveaux fruits et légumes. Faites du shopping ensemble et laissez votre enfant choisir.

**Manger ensemble.** Laissez votre enfant vous voir en appréciant fruits et légumes au repas et collations.

**Cuisiner ensemble.** Apprenez à votre enfant à se déchirer la laitue ou ajoutez des garnitures de légumes à la pizza.

**Prenez-le avec vous.** Mettez les pommes, les oranges ou les légumes en tranches dans votre sac pour les collations sur le pouce.







## Profitez de votre prestation

**Célébrez la saison.** Choisissez des légumes frais et des fruits qui sont dans la saison de la meilleure qualité et la saveur.

**Essayez conserve ou congelés.** Pour les plats latéraux rapides et moins de temps de préparation, en conserve et de fruits et légumes congelés sont pratiques, faciles à stocker et recette toute prête.

**Achetez en vrac lorsque les articles sont en vente.**

Pour légumes ou de fruits frais que vous utilisez souvent, un grand sac de taille est le meilleur achat. Des fruits ou des légumes en conserve ou congelés peuvent être achetés en grandes quantités quand ils sont en vente, car ils durent beaucoup plus longtemps.

**Simplifiez les choses.** Acheter des légumes et des fruits entiers. Laver, couper et conserver dans le réfrigérateur comme collations ou en boîte à déjeuner votre famille peut profiter à tout moment.



# Des œufs

Bonne source de protéines et de fer

|              |                                                                    |
|--------------|--------------------------------------------------------------------|
| Taille       | Moyen ou Grand                                                     |
| Restrictions | Aucune amélioration ou la spécialité (oméga-3)<br>Aucune organique |
| Variétés     | Douzaine entier, blanc ou brun                                     |

Toute marque permis

# Lait

Bonne source de protéines, de calcium, et de vitamines A & D

|              |                                                                                                    |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Restrictions | Aucune amélioration ou de spécialité<br>Non aromatisé<br>Aucune organique<br>Sans gras réduit (2%) |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Le lait de vache

- Toute marque permis**
- Entiers: Pour les enfants de 12-23 mois
  - Faible en gras (1%) ou sans gras (écrémé)
  - Sans lactose
  - Stable plateau (UHT)
  - Poudre de lait sec non gras

Taille:

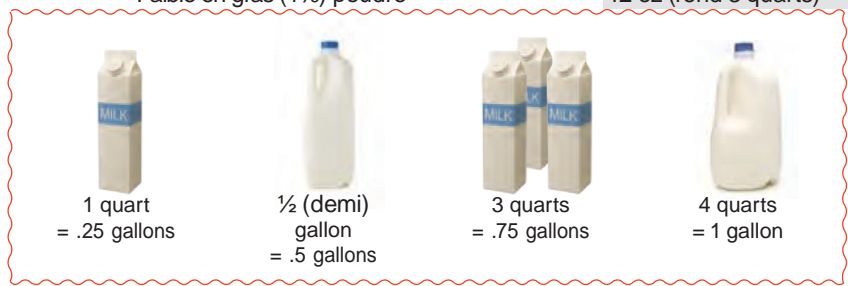
|                          |
|--------------------------|
| Gallon, ½ gallon, quart  |
| Gallon, ½ gallon, quart  |
| Gallon, ½ gallon, quart  |
| Quart                    |
| 25.6 oz (rend 2 gallons) |

## Lait de chèvre

- Marque Meyenberg seulement
- Fluide entiers: Pour les enfants 12-23 mois
  - Poudre entiers: Pour les enfants 12-23 mois
  - Faible en gras (1%) fluide
  - Faible en gras (1%) poudre

Taille:

|                       |
|-----------------------|
| ½ gallon, quart       |
| 12 oz (rend 3 quarts) |
| Quart                 |
| 12 oz (rend 3 quarts) |



# Du fromage

Bonne source de protéines et de calcium

Taille 8 oz et 16 oz

Restrictions Aucune importé ou épicerie  
Non aromatisé  
Aucune organique  
Aucune chaîne, tranches râpé ou emballés individuellement

Variétés Bloc: Cheddar, Colby, Colby Jack, Monterey Jack, Mozzarella  
Low-fat allowed (light, extra light, reduced fat, lite)

Tranches: Américain

Les marques nationales autorisées



Marques de distributeurs autorisés



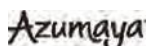
# Tofu

Bonne source de protéines et de calcium

Taille 14 oz et 16 oz

Variétés Silken, douce, ferme et très ferme  
permis organique

Marques / Produits autorisés

Azumaya

- Silken
- Ferme
- Très Ferme



- Silken
- Douce
- Ferme
- Tres ferme
- Lite
- Silken
- Ferme



- Ferme

# Lait de Soya Boissons

Bonne source de protéines, de calcium et de vitamine D

Taille 64 oz Réfrigéré  
32 oz Shelf-stable

Restrictions Aucune organique

Marques / Tailles / Produits autorisés



- 64 oz Réfrigéré  
(½ gallon)
- Original
  - Vanille



- 32 oz Shelf-stable  
(1 quart)
- Ultra Soja Original
  - Ultra Soja Vanille



- 64 oz Réfrigéré  
(½ gallon)
- Original

# Yaourt

## Bonne source de protéines et calcium

|        |                        |
|--------|------------------------|
| Taille | 32 oz baignoires       |
|        | 4 packs de 4 oz tasses |
|        | 8 packs de 2 oz tubes  |

|          |                                                                 |
|----------|-----------------------------------------------------------------|
| Variétés | Yaourt de lait entier: Pour les enfants de 12-23 mois           |
|          | Faible en gras ou sans gras: Pour femmes et des enfants 2-5 ans |

Organique autorisé

### Les marques nationales autorisé



32 oz tubs  
• Toute la saveur



2 lbs (32 oz) tubs  
• Plaine  
• Grec; Toute saveur



32 oz baignoires  
• Grec; Toute saveur  
8 packs de 2 oz tubes  
• Toute saveur



32 oz baignoires  
• Tous Naturals; Toute saveur  
• Grec Oikos; Toute saveur



32 oz tubs  
• Greek; Any flavor



32 oz baignoires  
• Lisse et crémeux;  
Toute saveur  
• Grec; Toute saveur  
  
4 packs de 4 oz tasses  
• Grec; Toute saveur  
  
8 packs de 2 oz baignoires  
• YoKids Squeezers;  
Toute saveur

### Marques de distributeurs autorisé



32 oz baignoires  
• Toute saveur



32 oz tubs  
• Toute saveur  
• Goût d'inspirations  
Grec; Toute saveur



32 oz tubs  
• Toute saveur



32 oz baignoires  
• Toute saveur

# Les haricots, les lentilles, les pois

Bonne source de protéines, fer et fibres

Taille 15 oz à 16 oz canettes  
Paquet de 1 lb, séché

Restrictions Pas de sucres ajoutés, les graisses et huiles  
Aucunes légumes, fruits ou viandes ajoutée  
Pas de mélange à soupe

Variétés En conserve ou séchés  
Tout type de haricots matures, pois ou de lentilles  
Régulier ou faible en sodium  
Organique autorisé

Toute marque autorisé

# Beurre d'arachide

Bonne source de protéine

Size 16 oz à 18 oz (pots en plastique ou en verre)

Restrictions Aucune teneur réduite en gras  
Pas de faible teneur en sodium  
Aucun organiques  
Pas de spécialité beurre d'arachide  
Aucun des écarts de beurre d'arachide  
Non aromatisé ou mélanger des ingrédients

Variétés Lisse et Chunky

Les marques nationales autorisé



Pas de Jif Simple  
Pas de Jif naturel  
Aucune teneur réduite en gras Jif



Pas de Skippy naturel  
Aucune teneur réduite en gras Skippy



Aucune organique

Marques de distributeurs autorisés

Toute Marques de distributeurs



## Les options d'haricot & Beurre d'arachide:

Si votre liste de prestations alimentaires familiales indique: **1 Beurre d'arachide /Haricots/Pois** vous pouvez acheter:



Paquet d'haricots, lentilles  
pois de 16 oz sec,

OU



pot de beurre  
d'arachide  
16–18 oz

OU



4 canettes d'haricots 15–16  
oz

## Conserves de Poisson

Bonne source de protéine

Taille Mélangée et faites correspondre jusqu'à 30 onces

Restrictions Canettes seulement, pas de sachets

**Chunk** Variétés: Taille:  
**light tuna** Emballé dans l'eau ou de l'huile 5 oz

**Saumon** Variétés: Taille:  
Emballé dans l'eau ou de l'huile 5 oz, 6 oz, 7.5 oz, et 15 oz


**Sardines** Variétés: Taille:  
Emballé dans l'eau ou de  
l'huile 3.75 oz  
(peuvent inclure des os et la  
peau)

Toute marque autorisé

## Choix de grains entiers:

Lorsque vous sélectionnez les grains entiers, choisissez du pain, des tortillas, des pâtes ou du riz jusqu'au total d'onces sur votre liste de prestations alimentaires de la famille (16, 32, 48 ou 64 oz).

Par exemple, vous pouvez acheter une miche de pain et une livre de riz brun pour évaluer 32 onces; ou une boîte de 16 oz de pâtes de blé entier et un sac de 32 oz de riz brun à l'égalité de 48 onces.

32 oz =  1 lb (16 oz) pain +  1 lb (16 oz) sac du riz

48 oz =  16 oz boîte pâtes +  32 oz sac du riz

## Apprenez à vos enfants sur les aliments sains

Dites-leur comment les aliments aident à grandir et à les rendre forts.

- **Céréales** leur donner l'énergie pour grandir et apprendre.
- **Les grains entiers** avoir la fibre pour les garder sain à l'intérieur.
- **Légumes et fruits** les aider à lutter contre la maladie et rester en forme.

• **Lait** rend leurs os et des dents solides.

• **Viandes et haricots** leur donner du sang sain et des muscles forts.

Le meilleur de tous, leur montrer en mangeant ces aliments vous-même!





# Pain de grains entiers

Bonne source de fibre

Taille 16 oz (1 lb)

Variétés 100% Blé entier, grains entiers

Marques nationaux / produits autorisés



• Pierre Rez de blé



• 100% Blé entier



• 100% Blé entier



• Blé entier  
Miel & Avoine

• Blé entier  
Multi-Grain



• 100% Blé entier Sol en pierre

• 100% Blé entier Très fin  
• Light Style, le blé tendre

• Tranches Rye

• Blé entier 100% tourbillon  
Cannelle w / Raisins



• 100% Classic  
Blé entier



• Blé entier 100%



• Blé entier 100%

Marques de distributeurs / produits autorisés



• 100% Blé entier



• 100% Blé entier



• 100% de Blé entier



• 100% de Blé entier  
• Sans sel ajouté  
100% de Blé entier



• 100% de Blé entier

# Tortillas

## Bonne source de fibre

Taille 16 oz (1 lb)

Variétés 100% de Blé entier, maïs

### Marques / Produits autorisé



- Maïs blanc
- Blé entier
- Maïs jaune



- Maïs blanc, Style Taco
- Blé entier, Style Fajita



- Maïs blanc
- Blé entier



- Maïs
- Blé entier
- Blé entier, fajita



- Blé entier, Taco doux
- Blé entier, Fajita
- Jaune extra-Mince



- Blé entier

# Riz Brun

## Bonne source de fibre

Taille paquets de 14 oz à 16 oz  
paquets de 28 oz à 32 oz

Restrictions Aucune sucres, des graisses, des huiles ou sel ajoutée

Variétés Régulier, cuisson instantané, cuisson rapide, Ebullition dans un sac  
Organique autorisé

### Toute marque autorisé

# Pâte de blé entier

Bonne source de fibre

Taille 16 oz

Variétés Pâte de 100% de blé entier

Marques / Produits autorisé



- Blé entier
- Coudes
- Fusilli
- Penne Rigate
- Spaghetti



- 100% de Blé entier organique
- Capellini
- Fusilli
- Orzo
- Penne Rigate
- Coquilles



- Blé entier
- Coudes
- Penne
- Rotini
- Spaghetti
- Spaghetti mince



- Blé entier organique
- Angel Hair
- Spaghetti



- 100% blé entier
- Fettuccini
- Spaghetti



- Blé entier
- Angel Hair
- Coudes
- Spaghetti
- Spirales
- Spaghetti mince



- Blé entier organique
- Penne Rigate





- 100% de blé entier
- Spaghetti
- Penne Rigate



# Céréales froides








Bonne source de fer, vitamines B, et acide folique


Taille boîtes de 12 oz à 36 oz

- Variétés
-  grain entier
  -  Sans gluten
    - Grains non-entier

Marques / produits nationaux autorisé





-   Cheerios Origine
-   Cheerios Multi-Grain
  - Chex maïs
-  Chex Riz
-  Chex de blé
-  Fibre sur Pôles de miel




-  Kix Plaine
-  Baie Kix
-  Totale
-  Wheaties




- Corn Flakes
-   Frosted Mini blé: Original, et P'tites Bouchées
-  Mini- blé (unfrosted)



-  Mini- blé touche de fruits dans le Moyen, Framboise
-  Krispies Riz (sans gluten)
  - Krispies Riz (plaine)




-  Crunch de noix banane
- 
-  Noix de raisin Grape Nut Flakes

- Grappes de Miel Avoine Rôti au miel
-  Grappes de Miel Avoine Grappes de Vanille



-  Life
-  Carrés d'avoine soupçon de cannelle

-  Carrés d'avoine soupçon de Sucre brun

# Céréales froides (a continué)

Marques de distributeurs / produits autorisé



- Bran Flakes
  - Corn Flakes
  - Riz Croustillant

- Blé déchiqueté dépoli
- Nutty Nuggets
  - Avoine grillée



- Bran Flakes
  - Corn Flakes
  - Riz Croustillant
  - Carrés de maïs croquants

- Carrés de Riz Croustillant
- Blé déchiqueté dépoli
- Nutty Nuggets
  - Avoine grillée



- Bran Flakes
  - Corn flakes
  - Riz Croustillant
- Nuggets croquants

- Nutty Nuggets
  - Tasteeos
  - Carrés de maïs grillés
  - Carrés de riz grillé



- Taille de morsure Dépoli
- Blé déchiqueté
- Bran Flakes
  - Corn Flakes

- Corn Squares
- Riz Croustillant
- Carrés de riz
- Tasteeos



- Bran Flakes
  - Corn Flakes
  - Riz Croustillant

- Blé déchiqueté dépoli
- Nutty Nuggets
  - Avoine grillée



- Corn flakes
- Carrés de maïs
- Riz croustillant
- Blé déchiqueté dépoli

- Carrés de riz
- Avoine grillée
- Carrés de blé

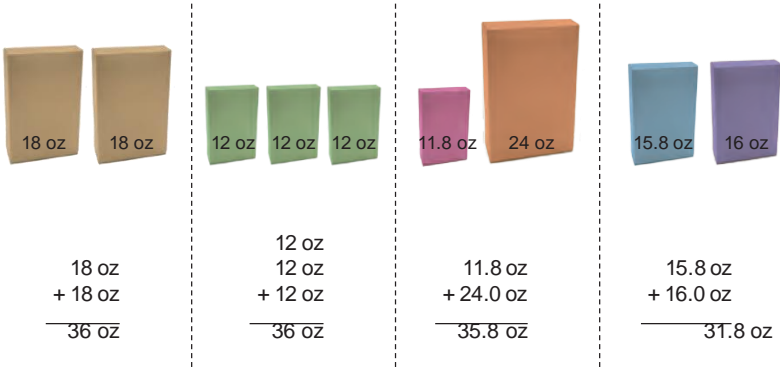


- Bran Flakes
  - Corn Flakes

- Riz croustillant
- Blé déchiqueté dépoli
  - Avoine grillée

## Moyens d'acheter jusqu'à 36 oz de céréales

Vous pouvez combiner les céréales jusqu'au total d'onces sur votre liste des prestations alimentaires de la famille.



## Le petit déjeuner commence la journée

**Prendre un petit déjeuner donne aux enfants d'énergie pour apprendre.** S'ils ne mangent pas, ils ont faim et il est difficile pour eux de penser

ou d'écouter. Laissez-les vous aider à planifier le petit déjeuner et définissez la table.



# Céréales chaudes

Bonne source de fer et fibre

Taille Varie; Voir les marques / produits ci-dessous

Variétés- Grains-entiers



Sans gluten



Grains non-entiers

Marques / Produits autorisé



Sans gluten, 14 oz



- 1 Minute, 28 oz
- 2½ Minute, 14 oz & 28 oz
- 10 Minute, 28 oz



Grains entiers (2½ min), 18 oz



Gruau à l'érable,



14 oz  
Style Vermont  
flocons d'avoine,  
19 oz



Les paquets originaux  
de gruau instantané,  
11.8 oz

## Choisissez grains entiers

### Faire de simples interrupteurs.

Essayez grains entiers au lieu de produits raffinés à grains. Mangez du pain 100% blé entier au lieu du pain blanc et le riz brun au lieu du riz blanc.

### Essayez versions de blé entier.

Pour un changement, essayez de pâtes de blé entier dans le macaroni au fromage, ou avec la sauce tomate.

Utilisez des tortillas de maïs pour les enchiladas et tortillas de blé entier pour quesadillas.

### Soyez un bon modèle de rôle pour les enfants.

Donnez le bon exemple pour vos enfants en servir et manger des grains entiers chaque jour avec les repas ou comme collation.



# 100% jus pour les enfants

Bonne source de vitamine C

|        |                    |
|--------|--------------------|
| Taille | 64 oz Shelf-stable |
|        | 64 oz Refrigerated |
|        | 16 oz Congelés     |

Shelf-stable 64 oz

Marques nationaux / produits autorisés



• Toute la saveur



• Toute la saveur



rouge

• Pomme

• Jus de raisin

• Jus de raisin blanc



• Toute la saveur



• Toute la saveur



• Toute la saveur

Shelf-stable 64 oz

Marques de distributeurs / produits autorisé



• Pomme

• Raisin

• Berry Blend



• Cranberry Raspberry

• Raisin

• Raisin Blanc



• Pomme

• Raisin

• Canneberge Framboise



• Pomme

• Raisin

• Canneberge Framboise



• Pomme tous naturel

• Raisin

• Canneberge Framboise

Jus d'orange réfrigéré 64 oz

Marques autorisés



Jus d'orange congelé 16 oz

Marques autorisés





# 100% jus pour les femmes

Bonne source de vitamine C

Taille 48 oz Shelf-stable  
11.5 oz et 12 oz congelés

Shelf-stable 48 oz

Marques de distributeurs / produits autorisé



• toute la saveur



• toute la saveur



• toute la saveur

Shelf-stable 48 oz

Marques de distributeurs / produits autorisé



- Pomme
- Raisin
- Légumes

Congelés 11.5 oz, 12 oz

Marques / Produits autorisés



- 10 % jus
- Toute la saveur



- Jus d'orange
- Style de Pays
- Original
- Original w/calcium
- Sans pulpe
- Jus de pamplemousse



- Green peel strip
- Toute la saveur



- Yellow peel strip
- Toute la saveur

Votre bébé est prêt à essayer des aliments solides quand il peut faire toutes ces choses et est âgé d'environ 6 mois:

- S'asseoir avec juste un peu de soutien.
- Atteindre les choses et les mettre dans sa bouche.
- Ouvrir la bouche pour montrer qu'il veut manger.
- Fermez la bouche sur sa cuillère et avaler sa nourriture.

## Fruits infantile & Légumes

Fournit une variété de vitamines, de minéraux et de fibres

Taille 4 oz conteneurs (simples et 2 packs)

Restrictions Sans ajoutés du Sucres, amidons, de riz ou de sel  
Aucun dîners  
Pas de sachets

Variétés Étape 2 ou 2es aliments  
Toute variété seul fruit ou légume  
Toute variété mélangée de fruits et légumes

Marques autorisés



# Céréales pour bébés

Bonne source de fer

Taille paquets de 8 oz et 16 oz

Restrictions Non additionnés de fruits, de légumes ou de formule

Marques / Produits autorisés



- Oatmeal
- Riz
- Multigrain
- Avoine & Quinoa



- Oatmeal grain entier
- Riz grain entier
- Multigrain grain entier



- Oatmeal
- Riz
- Multigrain
- Blé entier
- Organic Brown Rice
- Organic Oatmeal

# Infant Meats

Good source of protein and zinc

Size 2.5 oz jars

Restrictions No added sugar or salt  
No dinners

Varieties Stage 1 or 2<sup>nd</sup> Foods  
Any variety

Brands allowed





VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH

Vermont WIC  
Vermont Department of Health  
108 Cherry Street, PO Box 70  
Burlington, VT 05402

[healthvermont.gov/wic](http://healthvermont.gov/wic)

[wic@vermont.gov](mailto:wic@vermont.gov)  
1-800-649-4357

WIC is an equal opportunity provider