

WIC WOMEN
INFANTS
CHILDREN

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH

VERMONT WIC FOODS

En vigueur d'octobre 2023 à septembre 2025



NOURRITURE. ÉDUCATION. SOUTIEN.

VOUS ÊTES SUR LA BONNE VOIE.



ALIMENTS SAINS



**ÉDUCATION
NUTRITIONNELLE**



**ALLAITEMENT ET
SOUTIEN À L'ALLAITEMENT**



**ORIENTATION VERS
LES SOINS DE SANTÉ
ET PROGRAMMES
COMMUNAUTAIRES**

La totalité des ressources nutritionnelles et des prestations du WIC est disponible dès la grossesse et jusqu'au 5e anniversaire de l'enfant.

En choisissant le programme WIC pour votre famille, vous obtiendrez le soutien dont vous avez besoin pour donner à votre enfant le meilleur départ possible dans la vie. Les enfants qui suivent le programme WIC jusqu'à l'âge de 5 ans grandissent en bonne santé et s'épanouissent.

Pour en savoir plus, consultez le site healthvermont.gov/wic

Sommaire

Responsabilités des participants au programme WIC 2

Utilisation du guide alimentaire 3

Fruits et légumes 4-5

Céréales complètes 6-11

Pain
Pâtes au blé complet
Tortillas
Riz complet
Flocons d'avoine

Produits laitiers 12-19

Œufs
Boisson au lait de soja
Lait de vache
Lait de chèvre
Fromage
Tofu
Yaourt

Beurre de cacahuète et haricots 20-21

Beurre de cacahuète
Haricots en conserve
Haricots secs, lentilles et pois

Céréales 22-27

Céréales à cuire
Céréales à manger froid

Jus de fruit 28-32

Jus pour les enfants
Jus pour les femmes

Nourriture pour nourrissons 33-37

Fruits et légumes pour nourrissons
Céréales pour nourrissons
Préparations pour nourrissons
Uniquement pour les mères qui allaitent et leurs bébés

2 Responsabilités des participants au programme WIC :

1. Pour continuer à bénéficier des prestations du WIC, je dois me rendre à tous les rendez-vous avec le WIC.
2. Si je ne peux pas me rendre à un rendez-vous avec le WIC, je l'en informerai à l'avance par téléphone pour reprogrammer. Si je manque un rendez-vous de recertification ou une activité de sensibilisation à la nutrition, les prestations du WIC pourront être réduites.
3. J'informerai le personnel du WIC lorsque je changerai d'adresse ou que je déménagerai dans une autre ville ou un autre État, afin que la gestion de mes prestations du WIC puissent être transférées à un autre bureau local ou à un autre État.
4. Les denrées alimentaires du WIC sont destinées aux membres de la famille qui participe au programme. Je ne vendrai ni ne céderai mes prestations du WIC à qui que ce soit et je contacterai le WIC si je dois modifier mes prestations alimentaires.
5. Tous les échanges de lait maternisé et produits médicaux doivent avoir lieu au bureau du WIC. Les préparations infantiles non utilisées doivent toujours être retournées au bureau WIC.
6. Je conserverai ma carte WIC en lieu sûr et je ne communiquerai mon numéro d'identification personnel à personne, à l'exception de la personne qui effectuera des achats WIC en tant que chef de famille secondaire ou représentant.
7. Si je perds ma carte WIC du Vermont ou si elle est volée, je le signalerai immédiatement au bureau du WIC. Je comprends qu'il est possible que les prestations du mois en cours ne soient pas versées.
8. Je comprends que les prestations du WIC doivent être obtenues uniquement dans les magasins agréés par le WIC au cours du mois désigné et consommées par le participant à qui elles ont été attribuées, et que les prestations non utilisées ne pourront pas être reportées aux mois suivants.
9. Il est de ma responsabilité d'expliquer au chef de famille secondaire ou à mon représentant comment utiliser la carte dans le magasin.
10. Il est de ma responsabilité de m'assurer que mon acheteur remplaçant assume les mêmes responsabilités.

Une perte d'éligibilité, une suspension, des poursuites judiciaires et un recouvrement d'argent peuvent survenir dans les cas suivants :

1. L'utilisation abusive des prestations du WIC, comme l'échange/ la vente ou l'intention de vendre la carte WIC du Vermont ou des produits alimentaires achetés avec les prestations du WIC, verbalement, par écrit, en ligne ou par toute autre méthode, contre de l'argent liquide, un crédit ou des produits non alimentaires ;
2. L'achat ou la réception de denrées alimentaires ne figurant pas sur la liste des denrées alimentaires approuvées par le WIC ;
3. Des violences physiques, menaces de violence physique ou violences verbales à l'égard du personnel du WIC ou d'un magasin.

3 Utiliser le guide alimentaire

Ce guide alimentaire répertorie toutes les denrées alimentaires approuvées par le WIC du Vermont. Recherchez ces informations dans chaque section codifiée par couleur :


The diagram shows a stack of food guide sections with the following labels from top to bottom: **Nourriture pour nourrissons** (red), **Jus de fruit** (purple), **Céréales** (orange), **Beurre de cacahuète et haricots** (light orange), **Produits laitiers** (blue), **Céréales complètes** (green), and **Fruits et légumes** (dark green). Below this stack is a detailed view of a page titled **Section d'exemple** (Example Section).

Catégorie d'aliments (Food Category)

⚠ Sélectionnez les produits auxquels vous avez droit. (Select the products you are entitled to.)
 Certaines denrées alimentaires approuvées par le WIC peuvent ne pas figurer sur la liste des denrées alimentaires auxquelles a droit **votre famille**. Les cases orange comme celles-ci vous aideront à sélectionner les produits appropriés.

✅ Approuvés par le WIC (Approved by WIC)
 • Les cases vertes indiquent les formats, les saveurs et les emballages autorisés.

⊘ Non éligible (Not eligible)
 • Ces cases jaunes indiquent les produits, les saveurs et les ingrédients qui ne sont **pas éligibles**.

Dimension et format éligibles (Eligible size and format)

 Marques autorisées (Authorized brands)
 • Cette section précise les dimensions, les formats, les marques et les saveurs autorisés.

🛒 Conseils d'achat (Buying tips)
 Cherchez le panier d'achats dans les cases de couleur comme celle-ci. Ces conseils vous aideront à acheter **toutes** vos denrées alimentaires auprès du WIC chaque mois.

Le poids et le format des produits sont parfois indiqués dans des unités différentes, ou abrégés dans ce livret et sur les emballages produits.

Abréviation des unités :	Unités équivalentes :
oz = once	½ livre = 8 onces
lb = livre	1 livre = 16 onces
gal = gallon	1 quart = 32 onces
	½ gallon = 2 quarts (64 onces)
	1 gallon = 2 demi-gallons

Fruits et légumes

Quantités éligibles :

Consultez la liste des prestations alimentaires pour votre famille ou les quantités proposées par le WIC concernant une consommation équilibrée de fruits et de légumes

Frais

✓ Approuvé par le WIC

- Toutes les tailles
- Entiers, coupés, emballés ou mis en sacs
- Bio éligible

⊘ Non éligible

- Sucres, graisses ou huiles ajoutés
- Fruits ou légumes secs
- Fleurs comestibles
- Paniers de fruits
- Herbes ou épices
- Produits de bar à salade
- Kits de salade ou plateaux festifs avec des produits alimentaires ajoutés (sauce, vinaigrette, fruits à coque, etc.)

Tous les formats



Toute marque

- Tous les fruits et légumes

🛒 Conseil d'achat

La disponibilité des produits frais peut varier d'une saison à l'autre. Si un produit frais n'est pas scanné correctement à la caisse, informez-en le magasin pour qu'il puisse l'ajouter à sa base de données.

Congelés

✓ Approuvé par le WIC

- Tous les formats
- Tous types d'emballage (sac, boîte, etc.)
- Bio éligible

⊘ Non éligible

- Graisses ou huiles ajoutées
- Sucre ajouté, dextrose ou édulcorant artificiel
- Produits qui ne sont pas des fruits ou des légumes (pâtes, riz, fromage, etc.)
- Légumes accompagnés d'une sauce

Tous les formats



Toute marque

- Tout fruit ou légume nature, ou mélange nature

ConsERVE

✓ Approuvé par le WIC

- Tous les formats
- Tous les types de contenants (consERVE, bocal, pot, poche, etc.)
- Bio éligible

⊘ Non éligible

- Sucres, graisses ou huiles ajoutés
- Légumes à la crème
- Mélange de fruits au sirop
- Guacamole
- Légumes marinés
- Salsa
- Sauce (pizza, spaghetti ou tomate)
- Purée de tomates ou pâte de tomates

Tous les formats



Toute marque

- Tous les fruits nature ou mélanges de fruits conditionnés avec de l'eau ou du jus
- Tous les légumes nature ou mélanges de légumes

🛒 Conseil d'achat

Les produits aux céréales complètes proposés sont les suivants :

- **Pain:** Blé entier et céréales complètes
- **Tortillas:** Blé entier et maïs
- **Pâtes:** Blé entier et céréales complètes
- **Riz complet**
- **Flocons d'avoine**

Pain

⚠️ **Sélectionnez uniquement des pains de 16 oz (1 lb).**

La plupart des pains ont un poids supérieur à 16 onces (1 livre) et ne sont pas approuvés par le WIC. Veuillez vérifier attentivement le poids des pains.

✅ **Approuvé par le WIC**

- Pains de 16 onces (1 livre)
- Blé entier
- Céréales complètes

Pains de 16 onces (1 livre)



Arnold

- Blé concassé



Baker's Choice

- 100 % blé entier



The Bread Shed

- Blé et lin entier



Hannaford

- 100 % blé entier



La Panciata

- Blé entier Miel etavoine



Nature's Own

- 100 % blé entier sans sucre

Pain (suite)

Pains de 16 onces (1 livre)



Nature's Own

- 100 % blé entier au miel



Pepperidge Farm

- Light Style blé tendre



Pepperidge Farm

- 100 % blé entier Très fin



Pepperidge Farm

- Swirl 100 % blé entier cannelle et raisins



Signature Select

- 100 % blé entier



Signature Select

- 100 % blé entier sans sel



Sara Lee

- 100 % blé entier classique



Wonder

- 100 % blé entier

Pâtes au blé entier

✓ Approuvé par le WIC

- Emballages de 16 onces (1 livre)
- Tous les formats
- 100 % blé entier
- 100 % grains entiers

Emballages 16 onces (1 livre)



Barilla



Bella Terra



Bionaturae



Delallo



Field Day



Full Circle



Food Club



Great Value



Hannaford



Hodgson Mill



Luigi Vitelli



Mantova



Nature's Promise



O Organics



Racconto



Ronzoni



San Remo



Signature Select

Tortillas

✓ Approuvé par le WIC

- Paquets de 16 onces (1 livre)
- 100 % blé entier
- Maïs

🛒 Conseil d'achat

Vous cherchez des tortillas ? Rendez-vous au rayon des pains, au rayon des produits frais ou au rayon des tacos.

Paquets de 16 onces (1 livre)



Chi-Chi's

- Maïs blanc, pour tacos
- Blé complet, pour fajitas



Food Club

- Maïs, pour tacos
- Blé complet, pour fajita



Great Value

- Blé complet



Hannaford

- Blé entier, Fajita
- Maïs blanc
- Maïs jaune



IGA

- Maïs blanc
- Blé entier, Style tacos



La Banderita

- Maïs blanc, Maïs jaune
- Blé entier, Fajita
- Blé entier, Taco mou



Mission

- Blé entier, Taco mou
- Blé entier, Fajita
- Maïs jaune extra fin



Ortega

- Blé entier



Pics Brand

- Maïs, pour tacos
- Blé entier, pour fajitas



Signature Select

- Blé entier

Riz complet

✓ Approuvé par le WIC

- Paquets de 14 à 16 onces
- Emballages de 28 à 32 onces
- Sacs, boîtes et bocaux en plastique
- Biologique éligible

⊘ Non éligible

- Sucres, graisses, huiles, sel ou arômes ajoutés

14-16 onces



Toute marque

- Normal
- Cuisson instantanée
- Cuisson rapide
- Sachet à bouillir

28-32 onces



Toute marque

- Normal
- Cuisson instantanée
- Cuisson rapide
- Sachet à bouillir

🛒 Conseil d'achat

Vous pouvez sélectionner un mélange de **pains, pâtes, tortillas, riz et flocons d'avoine** pour atteindre la quantité totale d'onces de **pains/pâtes au céréales complètes** à laquelle a droit votre famille. Voici deux exemples :



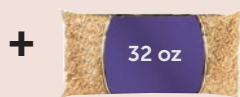
Un pain de
16 onces

Un paquet de
tortillas de
16 onces

= 32 onces



Un paquet
de pâtes de
16 onces



Un paquet
de riz de
32 onces

= 48 onces

Flocons d'avoine

✓ Approuvé par le WIC

- Paquets de 16 et 32 onces
- Instantané, cuisson rapide, concassés, à l'ancienne
- Bio autorisé

⊘ Non éligible

- Paquets individuels
- En vrac
- Sucres, graisses, huiles, sel ou arômes ajoutés

Emballages de 16 onces



Bob's Red Mill

- Flocons d'avoine instantanés
- Flocons d'avoine bio à l'ancienne



McCann's Imported Irish Oatmeal

- Avoine concassée rapide et facile



Mom's Best Cereal

- Flocons d'avoine cuisson rapide



Woodstock

- Flocons d'avoine instantanés bio

Emballages de 32 onces



Bob's Red Mill

- Sans gluten
- Extra-épais
- Cuisson rapide
- À l'ancienne
- Biologique

🛒 Conseil d'achat

Les flocons d'avoine sont-ils des céréales ou des grains entiers ? Ce sont les deux !

Lorsque vous faites des achats avec WIC, n'oubliez pas de :

- **Profitez de vos prestations pour les céréales** pour acheter des flocons d'avoine instantanés dans des paquets individuels.
- **Profitez de vos prestations pour les céréales complètes** pour acheter d'autres types d'avoine en boîtes, en sachets ou en tubes.



Œufs

✓ Approuvé par le WIC

- Douzaine complète
- Marron et blanc
- Moyen, grand, extra grand, jumbo
- Issu de l'élevage en plein air
- Bio
- Poules nourries avec de la nourriture végétarienne
- Enrichi ou spécial (oméga-3)

Douzaine, tous les formats



Toute marque

Boisson au lait de soja

✓ Approuvé par le WIC

- Réfrigéré : 32 onces (1 quart), 64 onces (½ gallon)
- Conservation longue durée : 32 onces (1 quart)

Réfrigéré

32 onces (1 qt)



Silk

- Original

64 onces (½ gal)



Silk

- Original

Conservation longue durée

32 onces (1 qt)



Pacific

- Soja ultra original



Silk

- Original

Lait de vache

⚠ Sélectionnez les produits auxquels vous avez droit.

- Lait entier pour les enfants de 12 à 24 mois
- Lait faible en matière grasse (1 %) et écrémé pour les femmes et les enfants de 2 à 5 ans

✓ Approuvé par le WIC

- Liquide : gallon, ½ gallon, et quart
- Conservation longue durée : Quart
- Lait en poudre écrémé : 25,6 onces
- Bio

⊘ Non éligible

- Enrichi ou spécial
- Faible teneur en matières grasses (2 %)
- Aromatisé
- Bouteilles en verre

Liquide

Gallon, ½ gallon, quart



Toute marque

- Entier : Pour les enfants de 12 à 24 mois
- Faible teneur en matière grasse (1 %) ou sans matière grasse (écrémé)
- Sans lactose

Marques biologiques éligibles



Full Circle



Horizon Organic



Nature's Promise Organic



Organics



Organic Valley



Stonyfield Organic

Conservation longue durée

Quart



Toute marque

Lait en poudre sans matière grasse

25,6 onces (soit 2 gallons)



Toute marque

Lait de chèvre

⚠ Sélectionnez les produits auxquels vous avez droit.

- Lait entier pour les enfants de 12 à 24 mois
- Lait faible en matière grasse (1 %) et écrémé pour les femmes et les enfants de 2 à 5 ans

✓ Approuvé par le WIC

- Uniquement la marque Meyenberg
- Liquide entier : ½ gallon et quart
- Liquide faible en matière grasse (1 %) : Quart
- En poudre : 12 onces

Liquide

½ gallon, quart



Meyenberg

- Entier : Pour les enfants de 12 à 24 mois

Quart



Meyenberg

- Faible en matières grasses (1 %)

En poudre

12 onces (soit 3 quarts)



Meyenberg

- Entier : Pour les enfants de 12 à 24 mois



Meyenberg

- Lait écrémé

Fromage

✓ Approuvé par le WIC

- Paquets de 8 et 16 onces
- Blocs et râpé
- Tranches américaines
- Normal
- Faible en matières grasses

⊘ Non éligible

- Importé ou à la coupe
- Tranches emballées individuellement
- Bio
- Aromatisé
- En ficelle
- Spécialité ou réserve spéciale

Blocs

8 onces et 16 onces



Cheddar



Colby



Colby Jack



Monterey Jack



Mozzarella



Muenster

Tranches

8 onces et 16 onces



Yellow American



White American

Marques autorisées



Best Yet



Cabot



Cappiello



Cracker Barrel



Crystal Farms



Dragone



Galbani



Food Club



Great Value



Hannaford



Heluva Good!



IGA



Kraft



Lucerne



Maggio



Pics by Price Chopper



Polly-O



Sargento



Sorrento

Tofu

✓ Approuvé par le WIC

- Paquets de 8 onces, 14 onces et 16 onces
- Bio éligible

8 onces, 14 onces et 16 onces



Azumaya

- Soyeux
- Ferme
- Extra ferme

Franklin Farms Tofu

- Soyeux
- Tendre
- Moyennement ferme
- Ferme
- Extra ferme



Heiwa Tofu



House Foods

- Tendre
- Moyennement ferme
- Ferme
- Extra ferme
- Cubes super fermes



Nasoya

- Soyeux
- Ferme
- Extra ferme
- Super ferme



O Organics

- Soyeux
- Ferme
- Extra ferme
- Cubes extra fermes
- Germé super ferme

Tofu (suite)

8 onces, 14 onces et 16 onces



Vermont Soy

- Ferme



Nature's Promise

- Ferme
- Extra ferme



Wildwood Organic

- Soyeux
- Ferme
- Extra ferme
- Super ferme



Woodstock Organic

- Ferme
- Extra ferme

🛒 Conseil d'achat

Sélectionnez différents paquets de tofu pour obtenir la quantité totale de livres (lb) dont à droit votre famille.

Par exemple :

**1 lb
(16 oz)**



OU



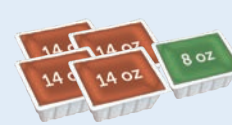
Un paquet
de 16 oz

Deux paquets
de 8 oz

**4 lb
(64 oz)**



OU



Quatre paquets
de 16 oz

Quatre paquets de
14 oz + Un de 8 oz

Yaourt

⚠ Sélectionnez les produits auxquels vous avez droit.

- Yaourt au lait entier pour les enfants de 12 à 24 mois
- Yaourt allégé et sans matière grasse pour les femmes et les enfants 2-5 ans

✓ Approuvé par le WIC

- Pots de 32 onces
- Paquets de 8 et paquets de 16 pots de 2 onces
- Bio autorisé

⊘ Non éligible

- Poches
- Édulcorants artificiels

Pots de 32 onces



Best Yet

- Toutes les saveurs



Brown Cow

- Toutes les saveurs



Butterworks Farm

- Toutes les saveurs



Cabot

- Toutes les saveurs



Chobani

- Toutes les saveurs



Dannon

- Toutes les saveurs
- Oikos Greek : Toutes les saveurs
- Light & Fit Greek: Seulement nature



Food Club

- Toutes les saveurs



Full Circle Organic

- Grec Sans matières grasses
- Nature
- Vanille



Great Value

- Toutes les saveurs



Green Mountain Creamery

- Toutes les saveurs

⊘ Non éligible

- Sans matières grasses Vanille

Yaourts (suite)

Pots de 32 onces



Hannaford

- Toutes les saveurs



Lucerne

- Toutes les saveurs
- ⊘ Non éligible
- Vanille légère



Nature's Promise

- Toutes les saveurs



O Organics

- Toutes les saveurs



Open Nature

- Toutes les saveurs



Pics by Price Chopper

- Toutes les saveurs



Stonyfield Organics

- Onctueux et crémeux : Toutes les saveurs
- Grec Uniquement sans matières grasses



Two Good

- Toutes les saveurs



Yoplait

- Original : Toutes les saveurs

Paquets de 8 et paquets de 16 pots de 2 onces



Stonyfield Organics

- Toutes les saveurs

🛒 Conseil d'achat

1 pot de beurre de cacahuète/haricots/pois sur votre liste des denrées auxquels vous avez droit signifie que vous pouvez acheter :

A

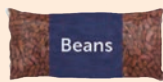
Un pot de 16–18 oz de beurre de cacahuète

— OU

B

Quatre conserves de 15–16 oz de haricots

— OU

C

Un sachet de 16 oz de haricots, lentilles ou pois secs

A Beurre de cacahuètes

✓ Approuvé par le WIC

- Pots de 16–18 onces
- Smooth / Creamy
- Chunky / Crunchy
- Pots en plastique ou en verre

⊘ Non éligible

- Faible en matières grasses
- Faible teneur en sodium
- Bio Beurre de cacahuètes spéciaux
- Beurre de cacahuète à tartiner
- Ingrédients aromatisés ou à mélanger

Pots de 16–18 onces



Toute marque du magasin



Smuckers



Teddie



Jif



Peter Pan



Skippy

⊘ Non éligible

- Simply Jif
- Natural Jif
- Reduced Fat Jif

⊘ Non éligible

- Peter Pan nature
- Peter Pan Allégé en matières grasses

⊘ Non éligible

- Skippy nature
- Skippy Allégé en matières grasses

B Haricots en conserve

✓ Approuvé par le WIC

- Conserves de 15 à 16 onces
- Normal
- Faible teneur en sodium
- Bio autorisé

⊘ Non éligible

- Sucres, graisses ou huiles ajoutés
- Accompagné de légumes, de fruits ou de viande
- Ajout d'arômes, d'herbes ou d'épices
- Haricots frits

Conserves de 15 – 16 onces



Toute marque

- Tout type de haricots, lentilles ou pois mûr

C Haricots, lentilles et pois secs

✓ Approuvé par le WIC

- Sachets de 1 livre
- Bio autorisé

⊘ Non éligible

- Sucres, graisses ou huiles ajoutés
- Arômes, herbes ou épices ajoutés
- Mélange pour soupe

Sachets de 16 onces



Toute marque

- Tous les types de haricots, lentilles ou pois mûr

Céréales à cuire

✓ Approuvé par le WIC

- Plusieurs formats
- 🌾 Céréales complètes
- GF Sans gluten

Voir chaque marque/produit pour connaître les formats



Best Yet

- 🌾 Flocons d'avoine saveur originale - 11,8 oz



Cream of Rice

- GF Sans gluten - 12 oz
- 14 oz



Cream of Wheat

- 1 Minute - 28 oz
- 2,5 minutes - 12oz
- 28oz
- Instantané Original - 12,7 oz
- 🌾 Céréales complètes - 12 oz
- 18 oz



Farina

- Céréales au blé originales à cuire - 18 oz
- 28 oz



Food Club

- Semoule de blé crémeuse - 28 oz
- 🌾 Flocons d'avoine instantanés normal - 11,8 oz



Great Value

- 🌾 Flocons d'avoine saveur originale - 11,8 oz



Hannaford

- 🌾 Flocons d'avoine saveur classique - 11,8 oz
- Crémeux au blé - 28 oz



IGA

- 🌾 Flocons d'avoine saveur originale - 11,8 oz



Malt O Meal

- Céréales au blé originales à cuire - 36 oz

Céréales à cuire (suite)

Voir chaque marque/produit pour connaître les formats



Mayo

- 🌾 Flocons d'avoine au sirop d'érable - 14 oz



Pics by Price Chopper

- 🌾 Flocons d'avoine saveur originale - 11,8 oz
- 🌾 Flocons d'avoine style Vermont - 19 oz



Quaker

- 🌾 Original Paquets de flocons d'avoine instantanés - 11,8 oz
- 23,7 oz



Signature Select

- 🌾 Flocons d'avoine saveur originale - 11,8 oz

🛒 Conseil d'achat

Sélectionnez différents paquets de céréales à cuire ou à consommer à froid pour atteindre la quantité d'onces totale à laquelle a droit votre famille. Voici trois façons d'atteindre jusqu'à 36 onces :

$$\begin{array}{ccccccc}
 \text{Box 1} & + & \text{Box 2} & + & \text{Box 3} & = & 36 \text{ oz} \\
 18 \text{ oz} & & 9 \text{ oz} & & 9 \text{ oz} & &
 \end{array}$$

$$\begin{array}{ccccccc}
 \text{Box 4} & + & \text{Box 5} & + & \text{Box 6} & = & 36 \text{ oz} \\
 12 \text{ oz} & & 12 \text{ oz} & & 12 \text{ oz} & &
 \end{array}$$

$$\begin{array}{ccc}
 \text{Box 7} & + & \text{Box 8} & = & 35,8 \text{ oz} \\
 24 \text{ oz} & & 11,8 \text{ oz} & &
 \end{array}$$

Céréales à manger froid

✓ Approuvé par le WIC

- Emballages entre 8,9 et 36 onces
- Céréales complètes
- Sans gluten

Tous les formats entre 8,9 et 36 onces

General Mills



Cheerios

- Original
- Multi-céréales
- Vanille

Chex

- Myrtille
- Cannelle
- Riz
- Blé
- Maïs



Fiber One

- Honey Clusters



Kix

- Nature
- Fruits rouges
- Miel



Total

- Nature

Wheaties

- Nature

Kashi



- Miel grillé bio
- Cannelle bio

Kellogg's



Complete Bran

- Complete Wheat Flakes



Corn Flakes

- Original
- Cannelle
- Miel



Crispix

- Original



Rice Krispies

- Original

Tous les formats entre 8,9 et 36 onces Kellogg's



Special K

- Original
- Banane
- Protéines Original Multi-céréales
- Souppçon de cannelle
- Protéines Miel Amandes Céréales à l'ancienne



Frosted Mini Wheats

- Original
- Myrtille
- Roulé à la cannelle
- Fourrés aux fruits rouges
- Potiron
- Little Bites
- Little Bites Chocolat
- Fraise
- Miel

Post



Great Grains

- Banane et fruits à coque croustillants
- Noix de pécan croustillante



Grape Nuts

- Original
- Flocons



Honey Bunches of Oats

- Avec des amandes
- Miel grillé
- Noix de pécan et sucre roux à l'érable
- Pépites de vanille
- Pépites de cannelle

Quaker



Life

- Original
- Vanille



Oatmeal Squares

- Souppçon de sucre roux
- souppçon de cannelle

- Miel fruits à coque

Céréales à manger froid (suite)

✓ Approuvé par le WIC

- Emballages entre 8,9 et 36 onces
- Céréales complètes
- Sans gluten

Tous les formats entre 8,9 et 36 onces

Marques du magasin



Best Yet

- Bran Flakes
- Blé (Frosted Shredded Wheat)
- Blé et fraise (Frosted Shredded Wheat Strawberry)
- Flocons d'avoine grillés
- Flocons de maïs
- Riz soufflé
- Flocons d'avoine et miel



Food Club

- Bran Flakes
- Frosted Shredded Wheat
- Frosted Shredded Wheat Strawberry
- Oatmeal Squares
- Toasted Oats
- Wheat Squares
- Corn Flakes
- Corn Squares
- Crisp Rice
- Honey Oats Clusters
- Honey Oats aux amandes
- Rice Squares
- Twin Grain Crisps



Great Value

- Bran Flakes
- Frosted Shredded Wheat
- Toasted O's
- Corn Flakes
- Corn Squares
- Rice Crisps
- Rice Squares



Hannaford

- Bran Flakes
- Bite Size Frosted Shredded Wheat
- Bite Size Strawberry Frosted Shredded Wheat
- Easy Living Oat Squares
- Frosted Shredded Wheat
- Multigrain Tasteeos
- Nutty Nuggets
- Toasted Wheat
- Wheat Flakes
- Corn Flakes
- Crispy Rice
- Crispy Hexagons
- Oats & More w/ Almonds
- Oats & More w/ Honey
- Tasteos
- Toasted Corn Squares
- Toasted Rice Squares

Céréales à manger froid (suite)

Tous les formats entre 8,9 et 36 onces

Marques du magasin



IGA

- Bite Size Frosted Shredded Wheat
- Bran Flakes
- Toasted Oats
- Crispy Rice
- Corn Flakes



Malt O Meal

- Frosted Mini Spooners



Pics by Price Chopper

- Bran Flakes
- Frosted Shredded Wheat
- Toasted Oats
- Strawberry Frosted Shredded Wheat
- Corn Flakes
- Crispy Rice
- Honey Oats & Flakes avec amandes
- Toasted Corn Crisps
- Toasted Rice Crisps



Signature Select

- Bran Flakes
- Frosted Shredded Wheat
- Toasted Oats
- Corn Flakes
- Corn Pockets
- Crispy Rice
- Oats & More aux amandes
- Oats & More au miel
- Rice Pockets



That's Smart

- Riz soufflé

Jus pour enfants

✓ Approuvé par le WIC

- Conservation longue durée
- 100 % Jus : bouteilles de 64 onces

! N'oubliez pas

- Des produits bio sont autorisés pour certaines marques

Conservation longue durée

Bouteilles de 64 onces



Apple & Eve

- Toutes les saveurs
- Non bio



Food Club

- Pomme
- Cranberry
- Raisin
- Pamplemousse
- Orange
- Ananas
- Légumes
- tomate
- Raisin blanc



Hannaford

- Toutes les saveurs



Langers

- Pomme
- Pomme Baies
- Cerise
- Pomme Kiwi
- Fraise
- Pomme Orange
- Ananas
- Pomme Pêche
- Mangue
- Mélange de baies
- Raisin
- Concord
- Cranberry Plus
- Cranberry Framboise
- Plus
- Ananas



IGA

- Pomme
- Raisin
- tomate
- Raisin blanc



Great Value

- Pomme
- Mélange de Cranberry
- Cranberry Raisin
- Cranberry Grenade
- Raisin
- Mangue
- Poire
- Ananas
- tomate
- Légumes
- Raisin blanc
- Raisin blanc Pêche



Juicy Juice

- Toutes lessaveurs



Mott's

- Pomme
- Pomme Cerise
- Pomme Mangue
- Pomme Raisin blanc
- Sensible - Pomme



Best Yet

- Pomme
- Raisin
- Pamplemousse
- Orange
- Orange Mangue
- Orange Ananas
- Ananas
- tomate
- Légumes
- Raisin blanc



Campbell's

- tomate
- tomate
- Faible teneur en sodium

Jus pour enfants (suite)

Conservation longue durée

Bouteilles de 64 onces



Pics by Price Chopper

- Pomme
- Fruits rouges
- Raisin
- Pamplemousse
- Ananas
- tomate
- Légumes
- Légumes Faible teneur en sodium
- Raisin blanc



Signature Select

- Pomme
- Mélange de Cranberry
- Cranberry Raisin
- Cranberry Framboise
- Raisin
- Pamplemousse
- Orange
- Ananas
- tomate
- Légumes
- Légumes- Faible teneur en sodium
- Pamplemousse blanc
- Raisin blanc



V8 Vegetable

- Légumes originaux
- Légumes épicés
- Faible teneur en sodium



Welch's

- 100 % raisin blanc
- 100 % raisin rouge
- Pomme
- Raisin
- Raisin (calcium)
- Orange
- Ananas
- Trio tropical
- Raisin blanc Pêche
- Raisin blanc Cerise



Northland

- Toutes les saveurs



Old Orchard

- Pomme
- Pomme Cranberry
- Mélange de fruits rouges
- Cranberry Grenade
- Raisin
- Orange
- Pêche Mangue
- Raisin blanc



Ocean Spray

- Toutes les saveurs



O Organics

- Cranberry Mangue
- Raisin



That's Smart

- Raisin

⊘ Non éligible

- Allégé

Jus pour enfants (suite)

✓ Approuvé par le WIC

- Jus d'orange :
cannette de jus concentré de 16 onces au rayon frais
Bouteilles de 64 onces au rayon frais

Jus d'orange en boîte surgelé

Boîtes de 16 onces



Toute marque du magasin

- Best Yet
- Food Club
- Hannaford
- Pics by Price Chopper
- Signature Select



Minute Maid

- Original

Jus d'orange en rayon frais

Bouteilles de 64 onces



Toutes les marques du magasin

- Best Yet
- Food Club
- Great Value
- Hannaford
- IGA
- Pics by Price Chopper



Hood



Natalie's

Jus pour femmes

✓ Approuvé par le WIC

- Jus concentré en rayon frais : cannettes de 11,5–12 onces Conservation longue durée 100 % jus :
bouteilles de 48 onces

Surgelé

Cannettes de 11,5–12 onces



Jus d'orange

Toutes les marques du magasin

- Best Yet
- Great Value
- Food Club
- Hannaford
- Pics by Price Chopper
- Signature Select



Jus de pomme / Jus de raisin

Toutes les marques du magasin

- Best Yet
- Great Value
- Food Club
- Hannaford
- Pics by Price Chopper
- Signature Select



Dole

- 100 % jus
- Toutes les saveurs



Seneca

- 100 % jus de pomme



Minute Maid

- Orange
- Tous les formats
- Pamplemousse



Old Orchard

- Opercule à retirer
- Toutes les saveurs

Jus pour femmes (suite)

Conservation longue durée

Bouteilles de 48 onces



Apple & Eve

- Toutes les saveurs



Juicy Juice

- Toutes les saveurs



Food Club

- Pomme
- Orange
- Ananas
- Orange Ananas



Best Yet

- Orange
- Orange Mangue
- Orange Ananas
- Ananas



Welch's

- Raisin Concord
- Raisin blanc



Northland

- Toutes les saveurs

Fruits et légumes pour nourrissons

✓ Approuvé par le WIC

- Toutes les variétés de fruits et de légumes
- Tous les mélanges de fruits et de légumes
- Bio autorisé

⊘ Non éligible

- Sucres ajoutés, sel, féculents ou riz
- Plats préparés
- Sachets
- Desserts



Conseil d'achat



Option de fruits et légumes frais :

À partir de l'âge de 9 mois, la moitié des aliments en pot pour nourrissons peut être remplacée par des **fruits et des légumes** frais.



Si cette option ne figure pas déjà sur votre liste des denrées alimentaires dont de votre famille et qu'elle vous intéresse, contactez votre bureau WIC local.

Vous retrouverez les coordonnées en suivant ce lien healthvermont.gov/local.

Fruits et légumes pour nourrissons (suite)

Pots individuels et pots multi-packs



Beech-Nut

- Pot individuel de 4 oz
- Stade 1, Stade 2



Beech-Nut Naturals

- Pot individuel de 4 oz
- Packs variés
- Stade 1, Stade 2



Beech-Nut Organic

- Pot individuel de 4 oz
- Stade 1, Stade 2



Earth's Best Organic

- Pot individuel de 4 oz
- Uniquement stade 2



Gerber

- Un pack de 2 pots de 2 oz
- Un pack de 2 pots de 4 oz
- Pot individuel de 4 oz
- Pack de plusieurs saveurs
- Stade 1, Stade 2



Gerber Organic

- Pot individuel de 4 oz
- Stade 1, Stade 2



Happy Baby

- Pot individuel de 4 oz
- Stade 1, Stade 2



O Organics

- Pot individuel de 4 oz



Nature's Heart Organic

- Pot individuel de 4 oz
- Stade 1,
- Stage 2 uniquement aux fruits

Fruits et légumes pour nourrissons (suite)



Nature's Promise

- Pot individuel de 4 oz
- Stade 2



Parent's Choice

- Pot individuel de 4 oz
- Pack de 2 pots de 2 oz
- Pack de 2 pots de 4 oz Stade 1, Stade 2



Tippy Toes

- Pack de 2 pots de 4 oz
- Pot individuel de 4 oz
- Stade 2

Conseil d'achat

Il y a une limite de 50 articles WIC par transaction. Répartissez les articles WIC sur plusieurs transactions si le nombre d'articles est supérieur à 50.

128 onces = 32 pots

256 onces = 64 pots

Sélectionnez différents formats pour atteindre la quantité totale d'onces (oz) dont à laquelle votre famille a droit.

Un
pot de 4 oz
=
4 onces



= 1 pot



Un
pack de 2 pots
de 2 oz =
4 onces



= 1 pot



Un
pack de 4 pots de
2 oz =
8 onces



= 2 pots



Céréales pour nourrissons

✓ Approuvé par le WIC

- Paquets de 8 et 16 onces
- Mono-céréales et multi-céréales
- Bio autorisé

⊘ Non éligible

- Avec fruits, préparations ou légumes

Emballages entre 8 et 16 onces



Beech-Nut

- Flocons d'avoine
- Flocons d'avoine bio



Earth's Best Organic

- Multi-céréales complètes
- Flocons d'avoines complets



Gerber

- Multi-céréales
- Flocons d'avoine
- Flocons d'avoine bio
- Flocons d'avoine Millet Quinoa Bio
- Riz bio
- Riz
- Blé entier

Préparation infantile

⚠ Sélectionnez les produits auxquels vous avez droit.

Vous devez sélectionner **le type et le format** de préparation infantile indiqué sur votre liste des prestations auxquelles vous avez droit.

Si votre bébé a besoin d'une préparation différente :

- ☎ Contactez votre bureau WIC local pour obtenir de l'aide afin d'effectuer un changement. Les coordonnées se trouvent sur ce lien healthvermont.gov/local.

Au fur et à mesure que votre bébé grandit :

- le WIC propose suffisamment de préparations infantiles pour répondre aux besoins de la majorité des bébés. Au fur et à mesure que les bébés grandissent et boivent davantage, il se peut que vous deviez acheter une plus grande quantité de préparations infantiles.

Uniquement pour les mères qui allaitent et leurs bébés

🛒 Conseil d'achat

Il y a une limite de 50 articles WIC par transaction. Gardez cela à l'esprit lorsque vous achetez des denrées alimentaires pour votre nourrisson.
77,5 onces = (31) pots de 2,5 onces

Viandes pour nourrissons

✓ Approuvé par le WIC

- Pots de 2,5 onces
- Stade 1 ou 2
- Toutes les saveurs

⊘ Non éligible

- Sucre ou sel ajouté
- Plats préparés

Pots de 2,5 onces



Beech-Nut



Earth's Best Organic



Gerber



- #### Beech-Nut
- Pack avec plusieurs saveurs



- #### Gerber
- Pack avec plusieurs saveurs

Pack de 30 onces (12 pots de 2,5 oz)

Poisson en conserve

✓ Approuvé par le WIC

- Tailles et différentes saveurs indiquées
- Conditionnées dans de l'eau ou de l'huile
- Les boîtes de sardines peuvent contenir des arêtes et de la peau

⊘ Non éligible

- Thon blanc
- Morceau de thon blanc Sachets

Sélectionnez des boîtes de thon pour atteindre un total de 30 onces

Morceaux de thon léger



- #### Toute marque
- 5 onces

Sardines



- #### Toute marque
- 3,75 onces

Saumon



- #### Toute marque
- 5 onces, 6 onces et 7,5 onces

Programme WIC du Vermont

healthvermont.gov/wic

wic@vermont.gov

800-649-4357

802-863-7333

Conformément à la loi fédérale sur les droits civils et aux règlements et politiques du ministère américain de l'agriculture (USDA) en matière de droits civils, cette institution ne pratique aucune discrimination fondée sur la race, la couleur, la nationalité d'origine, le sexe (y compris l'identité de genre et l'orientation sexuelle), le handicap, l'âge, ni aucune forme de représailles pour des activités antérieures de défense des droits civils.

Les informations sur le programme peuvent être disponibles dans d'autres langues que l'anglais. Les personnes en situation de handicap qui ont besoin d'autres moyens de communication pour obtenir des informations sur le programme (par exemple, le braille, les gros caractères, les bandes sonores, la langue des signes américaine) doivent contacter l'agence locale ou d'État responsable qui gère le programme ou le centre TARGET de l'USDA au (202) 720-2600 (voix et système de communication pour malentendants) ou contacter l'USDA par l'intermédiaire du Federal Relay Service au (800) 877-8339.

Pour déposer une plainte pour discrimination, le plaignant doit remplir le formulaire AD-3027 (USDA Program Discrimination Complaint Form), qui est disponible en ligne à l'adresse suivante : <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/ad-3027.pdf>, ou auprès de n'importe quel bureau de l'USDA, en appelant le (866) 632-9992, ou en adressant une lettre à l'USDA. La lettre doit contenir le nom, l'adresse et le numéro de téléphone du plaignant, ainsi qu'une description écrite de l'action discriminatoire présumée, qui doit être suffisamment détaillée pour informer le secrétaire adjoint aux droits civils (ASCR) de la nature et de la date de la violation présumée des droits civils. Le formulaire AD-3027 dûment rempli ou la lettre doivent être soumis à l'USDA par :

courrier :

U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C., États-Unis 20250-9410 ; ou

fax :

(833) 256-1665 or (202) 690-7442 ; ou

e-mail :

Program.Intake@usda.gov