

*Programme « Women, Infants & Children »
de la Caroline du Sud*

GUIDE ALIMENTAIRE



DU 1^{ER} OCTOBRE 2026 AU 30 SEPTEMBRE 2027

BIENVENUE !

Le programme WIC de la Caroline du Sud met ce guide à disposition afin de vous aider à acheter vos aliments WIC. Dans ce guide, vous trouverez des informations sur :

- Instructions relatives à l'utilisation de la carte eWIC
- Formation en ligne sur le programme WIC
- Aliments approuvés par le programme WIC



SOMMAIRE

Bienvenue !.....2

Sommaire.....3

Guide de la carte eWIC4

Comment utiliser votre carte eWIC ? 5

Comment vérifier votre solde alimentaire ? 6

Wichealth.org Formation en ligne

du programme WIC7

À propos de la formation en ligne
du programme WIC 8

Premiers pas..... 8

Aliments pour nourrissons10

Fruits et légumes pour nourrissons 11

Viande pour nourrissons 12

Lait infantile 12

Céréales pour nourrissons 12

Protéines.....13

Poisson en conserve14

Beurre de cacahuète.....14

Œufs.....15

Haricots, pois, lentilles 15

Produits laitiers16

Lait.....17

Lait végétal17

Tofu.....18

Fromage.....18

Yaourt19

Céréales pour le petit-déjeuner.....20

Céréales chaudes.....21

Céréales sèches22

Céréales complètes27

Produits de boulangerie à base de blé entier28

Tortillas29

Pâtes de blé entier.....30

Céréales complètes30

100 % pur jus31

Jus32

Fruits et légumes.....35

Qu'est-ce qui est de saison en ce moment ?36

Conseils utiles36

Approuvé37

Non approuvé.....37

WIC : fraude et abus38



*Il se peut que tous les magasins ne
proposent pas l'ensemble des aliments
approuvés par le programme WIC.*

GUIDE DE LA CARTE eWIC



COMMENT UTILISER VOTRE CARTE eWIC ?

Activez la carte eWIC et définissez votre code PIN.

- Appelez le numéro de téléphone indiqué au dos de votre carte eWIC pour l'activer.
- Saisissez votre numéro de carte à 16 chiffres, votre code postal et la date de naissance du titulaire principal de la carte.
- Choisissez votre numéro d'identification personnel (code PIN) à 4 chiffres.
- Après avoir défini votre code PIN, vous pouvez désormais utiliser votre carte.

Faire des achats avec votre carte eWIC.

- Consultez les prestations alimentaires WIC qui ont été chargées sur votre carte et recherchez le signe « SC WIC Accepted Here » (Programme WIC de la Caroline du Sud accepté ici) avant de faire vos achats.
- Sélectionnez les aliments WIC en utilisant le solde de vos prestations familiales et ce guide alimentaire.
- Des coupons et des cartes de fidélité peuvent être utilisés pour réduire le coût des aliments WIC.
- Utilisez d'abord votre carte eWIC avant d'utiliser d'autres modes de paiement et saisissez votre code PIN à quatre chiffres.
- Une fois la transaction terminée, vérifiez votre reçu, car il indique

les aliments WIC que vous avez achetés, les aliments restants et la date d'expiration de vos prestations.

Carte eWIC perdue, volée ou endommagée.

- Ne donnez votre carte et votre code PIN qu'à des personnes en qui vous avez confiance afin de protéger vos informations.
- Appelez votre bureau WIC pour signaler votre carte perdue, volée ou endommagée et afin d'obtenir une carte WIC de remplacement.
- Vos prestations alimentaires WIC seront transférées sur la nouvelle carte.

Conseils à retenir :

- Les prestations WIC destinées à votre foyer seront chargées sur une seule carte eWIC à votre bureau WIC.
- Un, deux ou trois mois de prestations seront chargés sur votre carte eWIC.
- Contrôlez toujours vos prestations WIC en vérifiant sur votre liste de courses ou votre appli WIC que les aliments corrects ont été chargés sur votre carte. Contactez votre bureau WIC si vous avez des questions.
- N'acceptez pas d'échanger des aliments qui ne sont pas en stock par d'autres aliments.



Faites vos courses judicieusement !

Vous pouvez utiliser des coupons d'épicerie pour réduire le coût des produits alimentaires WIC.

Il existe une limite d'articles pouvant être achetés à chaque transaction eWIC. **Les petits magasins peuvent accepter 32 articles approuvés par le programme WIC tandis que les grands magasins (chaînes) peuvent accepter jusqu'à 50 articles.** Si vous achetez plus d'articles que la limite autorisée, votre transaction doit être divisée en achats distincts, sinon cette dernière sera refusée.



Si vous avez des questions sur votre forfait alimentaire WIC ou si vous devez modifier vos aliments ou votre lait infantile WIC, appelez le **bureau WIC de votre région.**

Si vous avez des problèmes ou des questions concernant l'utilisation de la carte eWIC, appelez le **service clientèle au 1-855-279-0679.**

COMMENT VÉRIFIER VOTRE SOLDE ALIMENTAIRE ?

- Lorsque vous achetez vos aliments WIC, vérifiez toujours votre solde pour consulter **quand, quels et en quelle quantité** les aliments sont disponibles à l'achat.
- Une date de début et une date de fin pour l'achat des aliments seront indiquées chaque mois. Il est important de garder un œil sur la **date de fin**, car les prestations non utilisées à cette date **ne sont pas** reportées à la période de prestations suivante.

Comment vérifier votre solde alimentaire WIC :



1. Liste de courses

La liste de courses est fournie lors de chaque visite à la clinique, mais peut également être demandée à tout moment auprès de votre bureau WIC.

- ➔ **Elle n'est pas mise à jour automatiquement après chaque achat**
- ➔ **Appelez le numéro indiqué au dos de votre carte pour connaître votre solde alimentaire actualisé.**

2. Reçu WIC

Lorsque vous utilisez votre carte eWIC dans une épicerie, votre reçu répertoriera les aliments WIC que vous avez achetés, les aliments restants et la date d'expiration de vos prestations.

- ➔ **Conservez votre reçu pour vos prochains achats.**

3. Appli mobile eWIC

Téléchargez l'appli mobile WIC de la Caroline du Sud et enregistrez votre compte.

Utilisez la **fonction « UPC Scan »** dans l'appli mobile pour scanner le code-barres des aliments afin de vérifier s'ils sont :

- ➔ **Approuvés par le programme WIC**
- ➔ **Approuvés par le programme WIC, mais ne figurent pas sur votre solde alimentaire actuel**
- ➔ **Non approuvés par le programme WIC**

WICHEALTH.ORG
FORMATION EN LIGNE
DU PROGRAMME WIC





Scannez ce code QR pour visiter wichealth.org



Remarque :

vous pouvez choisir votre méthode préférée pour suivre la formation du programme WIC :

En ligne sur wichealth.org

Une séance individuelle avec un nutritionniste du programme WIC

Un cours collectif avec un nutritionniste du programme WIC

Faites savoir au personnel de votre programme WIC ce que vous préférez lors de la planification de votre prochain rendez-vous.

À PROPOS DE LA FORMATION EN LIGNE DU PROGRAMME WIC

Le programme WIC propose une formation en ligne sur la nutrition et l'allaitement à l'adresse wichealth.org. Sur ce site, vous pouvez :

- suivre des cours dans la langue de votre choix : anglais ou espagnol.
- suivre une formation en ligne complète, à tout moment et en tout lieu, car vous pouvez y accéder chez vous depuis votre ordinateur ou votre smartphone.
- obtenir des conseils sur des sujets tels que suivre une alimentation saine, l'activité physique et l'allaitement afin de vous aider, vous et votre famille, à adopter des habitudes plus saines.

Demandez à votre conseiller WIC si vous pouvez suivre la formation WIC en ligne sur wichealth.org. Si oui, vous recevrez des instructions sur comment configurer votre compte.

Une fois que vous aurez terminé un cours en ligne, votre certificat d'achèvement sera envoyé par voie électronique à votre bureau WIC afin que vous puissiez obtenir un crédit pour votre rendez-vous et vos prestations WIC émises sur votre carte eWIC.

PREMIERS PAS

1. **Rendez-vous sur wichealth.org**
2. **Cliquez sur « S'inscrire » pour créer votre compte.**
3. **Saisissez vos informations**
Saisissez votre identifiant d'agence, d'État, de clinique et WIC.
4. **Configurez votre compte**
Choisissez votre nom d'utilisateur, votre mot de passe et vos questions de sécurité. Conservez ces informations pour les consulter ultérieurement.
Remarque : La saisie et la vérification de votre adresse e-mail sont facultatives, mais recommandées, pour pouvoir réinitialiser votre mot de passe si nécessaire.
5. **Parlez-nous de votre famille**
Complétez votre profil pour recevoir une expérience plus personnalisée.
6. **Explorez wichealth.org**
Naviguez sur le site Web et trouvez des conseils et des recettes saines que vous et votre famille apprécierez !

ALIMENTS APPROUVÉS



The background is a gradient of warm colors, transitioning from light pink on the left to bright yellow on the right. Several thick, white, curved lines are scattered across the upper half of the image, resembling stylized waves or abstract shapes. In the bottom right corner, there are several curved lines in green, blue, and purple, suggesting a rainbow or a stylized landscape element.

ALIMENTS POUR NOURRISONS

FRUITS ET LÉGUMES POUR NOURRISSONS

★ **Pour les nourrissons de 6 mois ou plus**

Autorisé : Contenants de 3,5 onces (100 g) ou 4 onces (114 g) :

- Toute variété de fruits ou légumes pour nourrissons à ingrédient unique
- Toute combinaison de fruits et de légumes
- Fruits ou légumes bio, kits de démarrage aux fruits et packs variés.

Non autorisé :

- Aliments pour nourrissons avec des sucres ajoutés, du sel, de l'amidon ou du sodium
- avec du DHA ajouté
- plats préparés



Marques :

- Beech-Nut
- Beech-Nut Naturals
- Beech-Nut Organics
- Comforts
- Earth's Best
- Gerber
- Gerber Natural for Baby
- Gerber Organic for Baby
- Good & Gather
- Greenwise Organic
- Happy Baby Organics
- Natures Promise Organic
- Once Upon a Farm
- Plum Organics
- Simple Truth Organic
- Tippy Toes
- Wild Harvest Organic



Vous pouvez acheter des fruits et légumes pour nourrissons avec n'importe quelle combinaison d'emballages. Voici quelques exemples de comment acheter :



Des contenants de 3,5 onces (85 g) sont disponibles. **MAXIMISEZ** vos prestations alimentaires.



VIANDE POUR NOURRISSONS

★ *Allaitement complet des bébés de 6 mois et plus*

Autorisé : Pots en verre de 2,5 onces (57 g) :

- N'importe quelle variété de viandes ou de volailles pour nourrissons avec ajout de bouillon ou de sauce
- Produits bio

Non autorisé :

- Combinaisons de viandes pour nourrissons ou avec sucres ajoutés ou sel.

Marques

- Beech-Nut
- Gerber
- Tippy Toes
- Earth's Best

CÉRÉALES POUR NOURRISSONS

★ *Nourrissons de 6 mois et plus*

Autorisé : contenants de 8 onces (227 g) ou 16 onces (454 g), comme indiqué sur votre solde alimentaire :

- Produits bio
- Riz
- Aliments multicéréales
- Semoule pour bébés
- Flocons d'avoine

Non autorisé : céréales pour nourrissons avec ingrédients ajoutés (c.-à-d. fruits, lait infantile, yaourt, DHA)



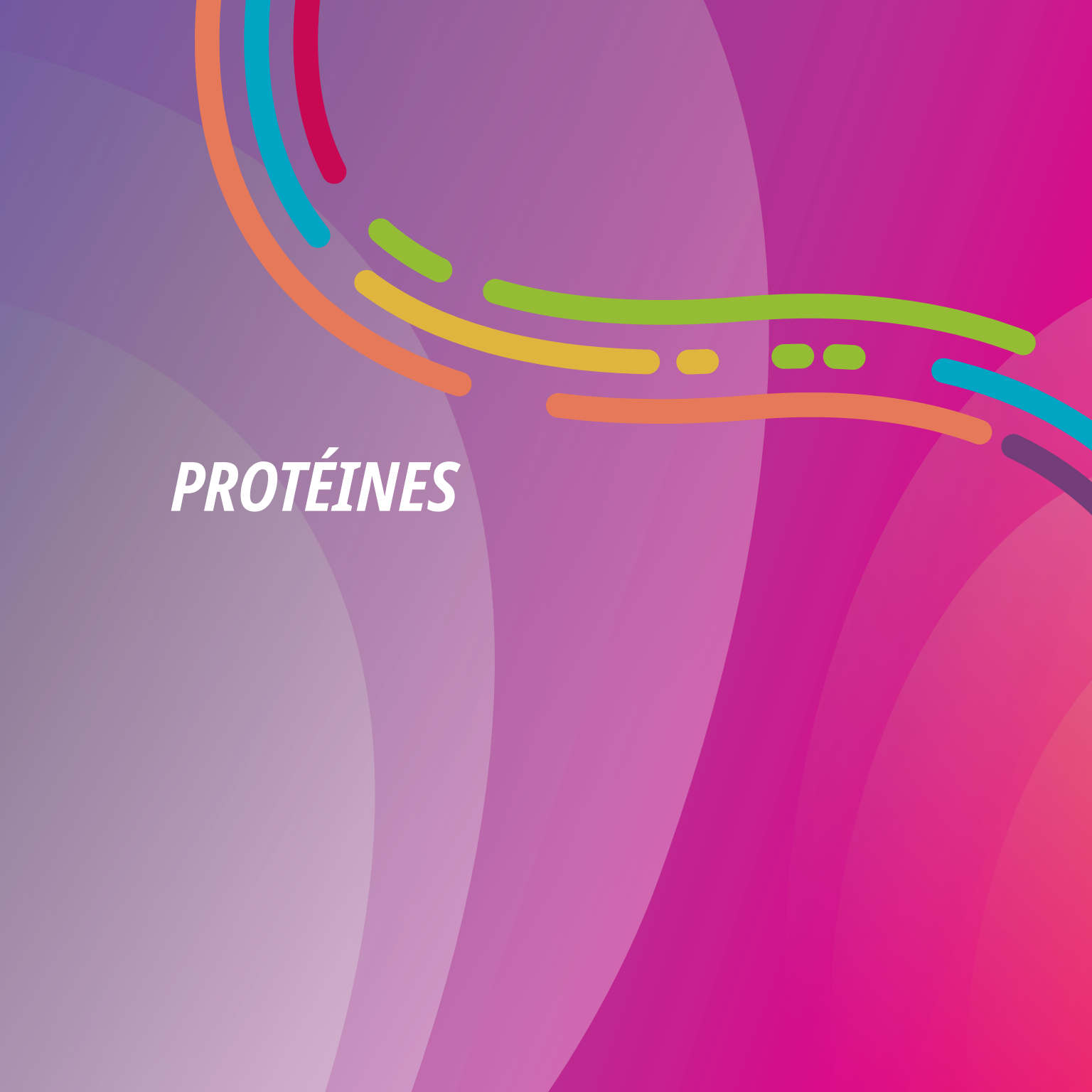
Marques

- Gerber
- Earth's Best



LAIT INFANTILE

Vous devez acheter la marque, le type, la taille et le nombre de conserves figurant sur le solde alimentaire de la carte eWIC.

The background is a vibrant gradient of purple and pink. Overlaid on this are several thick, curved lines in various colors: orange, cyan, red, green, and yellow. Some of these lines are solid, while others are dashed. The word "PROTÉINES" is written in a white, bold, italicized sans-serif font, positioned on the left side of the image.

PROTÉINES



Comment associer le poisson

Augmentez vos prestations en achetant le(s) format(s) de contenant(s) qui correspond(ent) à la quantité indiquée sur votre solde alimentaire. Selon les onces sélectionnées, il se peut que le montant total de la prestation ne soit pas utilisé.



POISSON EN CONSERVE

Autorisé : Toute marque jusqu'à un format de 20 onces (566 g) en boîte et/ou en paquet

- Thon pâle
- Maquereau (Atlantique Nord ou thon rouge du Pacifique uniquement)
- Saumon rose
- Sardines

Non autorisé : emballages refermables, germon (thon blanc), bio, saumon rouge, maquereau ou avec sauces/arômes ajoutés.

BEURRE DE CACAHUÈTE

Autorisé : Contenant de 16 onces (454 g) ou 18 onces (510 g) de n'importe quelle marque

- Nature
- Normal
- À faible teneur en sodium
- À teneur réduite en matières grasses
- Crémeux, croquant, avec morceaux, avec morceaux supplémentaires
- Naturel

Non autorisé :

Pâte à tartiner au beurre de cacahuète ou avec ajout d'oméga-3, confiture, miel, bio





ŒUFS

Autorisé : Une douzaine de n'importe quelle marque

- Taille moyenne, grande ou très grande
- Œufs blancs ou bruns

Non autorisé :

- Œufs liquides
- Paquets de 6 ou toute autre taille
- Élevage en liberté ou en libre parcours
- Poules nourries aux céréales ou végétariennes
- Produits bio

HARICOTS, POIS, LENTILLES

Secs :

Autorisé : contenant de 1 livre

- Haricots noirs
- Haricots cornilles
- Pois chiches
- Haricots de Lima
- Haricots Great Northern

Non autorisé : boîtes de haricots verts surgelés, haricots jaunes, haricots beurre, graines de pois de senteur, haricots bio

En conserve :

Autorisé : conserve de 15 à 16 onces

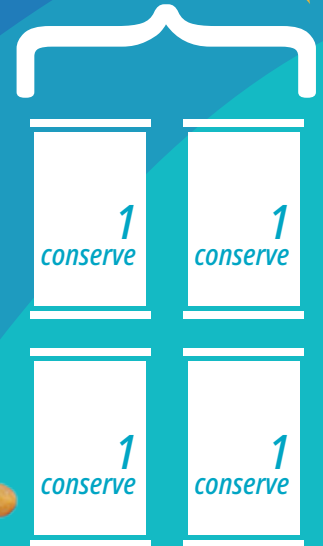
- N'importe quelle marque
- Sans saveur
- Nature ou faible en sodium
- Variété unique

Non autorisé : petits pois, haricots verts, haricots beurre, soupes, haricots chili, haricots assaisonnés, haricots frits, haricots cuits au four ; haricots bio ; viande, graisse, huile ou arômes ajoutés



Pour chaque sachet de 16 onces, vous pouvez obtenir 4 conserves de haricots

1 sachet



PRODUITS LAITIERS

LAIT

Autorisé : Seul le lait de vache au prix le plus bas ou de marque de distributeur, pasteurisé ou ultra-pasteurisé, conditionné en gallon, demi-gallon ou pinte.

- 1 % de matières grasses (léger)
- Sans matières grasses (écrémé)

Les laits suivants sont **autorisés** s'ils sont inclus dans votre solde alimentaire :

- Lait entier
- Lait avec 2 % de matières grasses
- Lait sans lactose (un demi-gallon)
- Lait en poudre
- Lait ultra haute température (UHT)

Non autorisé : lait d'amande, lait entier, lait de chèvre, lait biologique, lait concentré sucré, lait évaporé, babeurre, lait acidophile ou lait aromatisé



Disponible
en demi-
gallon

LAIT VÉGÉTAL

Autorisé : contenants d'un demi gallon ou d'un litre

Non autorisé : autres saveurs, bio.



Marques :

- 8th Continental Original
- Bettergoods Plant-Based Soymilk Original
- Silk Soy Milk Original
- Silk Soy Milk Unsweetened



TOFU

Autorisé : paquet de 14 à 16 onces (397 à 454 g), avec du calcium, bio.

Marques :

- Azumaya
- Franklin Farms
- Franklin Farms Organic
- Greenwise
- Good and Gather Organic
- House Foods
- Nasoya
- O Organics
- Simple Truth Organic
- Vitasoy
- Woodstock Organic

FROMAGE

Autorisé : toute marque, contenant de 16 onces (454 g) uniquement

En bloc, râpé, tranché, à effiloche, en bâtonnets, émietté, en cubes ou en perles.

Saveurs :

- Américain
- Cheddar
- Colby
- Monterey Jack
- Mozzarella
- Munster
- Provolone
- Suisse
- Mélanges de n'importe lequel de ces fromages

Non autorisé : préparation de fromage, produit fromager, fromage à tartiner, fromage du rayon charcuterie du magasin, fromages fins, fromage coupé pour biscuits salés, fromage bio.



NON AUTORISÉ :

YAOURT

Autorisé : Jusqu'à 64 onces (1,8 kg) au total (quantité totale de 32 onces ou 64 onces [0,9 à 1,8 kg] comme indiqué sur votre solde alimentaire)

Styles :

- Sans matières grasses
- Allégé en matières grasses
- Entier
- Léger
- Grec
- Suisse uniquement

Saveurs :

- Nature
- Vanille
- Vanille française
- Fruits

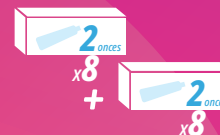
Non autorisé : miel et ingrédients similaires, yaourts à boire, mélanges tels que granola, bonbons, vermicelles, noix, etc.

Marques :

- | | | |
|----------------------|---------------------------|---------------------------|
| • Activia | • Food Club | Zero |
| • Activia ProActive | • Food Lion | • Our Family |
| • Best Choice | • Good & Gather | • SE Grocers |
| • Best Yet | • Great Value | • Stonyfield Organic |
| • Brown Cow | • Harris Teeter | • Two Good |
| • Chobani | • Kroger | • Wallaby Organic |
| • Dannon | • LALA | • Yoplait |
| • Dannon Light & Fit | • Lowes Foods | • Yoplait Kid |
| • Danonino | • Mountain High | • Yoplait Go-Gurt Protein |
| • Essential Everyday | • Natures Promise Organic | • Yoplait Go-Gurt Simply |
| | • Oikos | |
| | • Oikos Triple | |



Mélangez et associez pour tirer le meilleur parti de vos 32 ou 64 onces (0,9 kg ou 1,8 kg) totales.



Selon les onces sélectionnées, il se peut que le montant total de la prestation ne soit pas utilisé.

***CÉRÉALES POUR LE
PETIT-DÉJEUNER***



CÉRÉALES CHAUDES

Autorisé : jusqu'à 36 onces (1 kg) de gruau de maïs instantané original et de flocons d'avoine instantanés originaux de n'importe quelle marque de magasin, ainsi que les marques spécifiques présentées ci-dessous.



Sans gluten

* Céréales contenant des « céréales complètes » comme premier ingrédient



Comment maximiser les 36 onces (1 kg) de céréales

Onces autorisées :

jusqu'à 36 onces (1 kg). Vous pouvez combiner des onces sans dépasser la quantité totale d'onces sur la carte eWIC. Selon les onces sélectionnées, il se peut que vous n'utilisiez pas l'intégralité des 36 onces (1 kg) disponibles.

9
onces
x4

12
onces
x3

18
onces
x2

19
onces
16
onces

24
onces
12
onces

36
onces

CÉRÉALES SÈCHES

* Céréales contenant * des « céréales complètes » comme premier ingrédient

GENERAL MILLS

Multi-Grain Cheerios Gluten Free *



Original Cheerios Gluten Free *



Cheerios Veggie Blends Blueberry Banana *



Cheerios Veggie Blends Apple Strawberry *

Maple Cinnamon Cheerios Hearty Nut Medley *

Original Kix *



Honey Kix *



Corn Chex Gluten Free *



Rice Chex Gluten Free *



Blueberry Chex Gluten Free *



Wheat Chex *

Sesame Street 123 Berry Numbers *



Sesame Street C is for Cinnamon *



Total Whole Grain Flakes *



Wheaties *



Fiber One Honey Clusters *



Mott's Very Berry *



Mott's Apple Cinnamon *

POST

Flocons de son *

Great Grains : Croquant à la banane et aux noix *

Great Grains aux noix de pécan croustillantes *

Great Grains : raisins secs, dattes et noix de pécan *

Great Grains : croquant aux canneberges et aux amandes *

Great Grains : croquant aux amandes et aux fruits rouges *

Grape-Nuts *

Grape-Nuts Flakes *

Honey Bunches of Oats Honey Roasted

Honey Bunches of Oats with Almonds

Honey Bunches of Oats with Vanilla Bunches

Honey Bunches of Oats, with Maple & Pecans

Honey Bunches of Oats, with Cinnamon Bunches

Honey Bunches of Oats with Strawberries

Raisin Bran *



KELLOGG'S

Kellogg's Frosted Mini Wheats Original *

Kellogg's Frosted Mini Wheats Cocoa *

Kellogg's Frosted Mini Wheats Little Bites Original *

Kellogg's Frosted Mini Wheats Golden Honey *

Kellogg's Frosted Mini Wheats Pumpkin Pie Spice *

Kellogg's Frosted Mini Wheats Little Bites Chocolate *

Kellogg's Frosted Mini Wheats Blueberry Muffin *

Kellogg's Frosted Mini Wheats Strawberry *

Kellogg's Frosted Mini Wheats Cinnamon Roll *

Kellogg's Original Special K

Kellogg's Special K Protein Multigrain *

Kellogg's Special K Cinnamon and Pecan *

Kellogg's All-Bran Complete Wheat Flakes *

Kellogg's Corn Flakes

Kellogg's Raisin Bran *



KASHI

Kashi Organic Honey Toasted *

Kashi Organic Warm Cinnamon *

Kashi Organic Blueberry Clusters *

Kashi Organic Cocoa Clusters *



GRAIN BERRY

Grain Berry Original Toasted Oats *

Grain Berry Cinnamon Toasted Oats *

Grain Berry Multi-Bran Flakes *

Grain Berry Cinnamon Frosted
Shredded Wheat *



MALT-O-MEAL

Malt-O-Meal Raisin Bran *

Malt-O-Meal Strawberry
Cream Mini Spooners *

Malt-O-Meal Frosted
Mini Spooners *



QUAKER

Life Multigrain Original *

Life Multigrain Vanilla *

Life Multigrain Strawberry *

Quaker Oatmeal Squares
Brown Sugar *Quaker Oatmeal Squares
Cinnamon *Quaker Oatmeal Squares
Honey Nut *

*



*



*



*



*



*



N'IMPORTE QUELLE MARQUE

N'importe quelle marque de
flocons de maïsN'importe quelle marque de blé
effiloché givré ou non givré *N'importe quelle marque de
Tasteeos *N'importe quelle marque
d'avoine grillée *N'importe quelle marque
de céréales et plus avec des
morceaux d'amandes et mielN'importe quelle marque de
flocons de son *N'importe quelle marque de
carrés d'avoine *

*



*



*



*



*



*





CÉRÉALES COMPLÈTES

PRODUITS DE BOULANGERIE À BASE DE BLÉ ENTIER

Autorisé : Jusqu'à 24 onces (680 g) de pain, petits pains, muffins anglais et bagels

Non autorisé : Petits pains



Marques :

- Thomas
- Pepperidge Farm
- Sara Lee
- Nature's Own
- Wonder Bread
- Healthy Life
- Lewis
- Arnold

• Pains 100 % blé entier de :

- Essential Everyday
- Food Lion
- IGA
- Kroger
- Harris Teeter
- Our Family
- Grissom's Mill
- Home Pride
- Lowes Foods
- Shoppers Value
- Market Pantry
- Private Selection

TORTILLAS

★ *Maïs et blé entier*

Autorisé : Emballage jusqu'à 24 onces (680 g)

Non autorisé : tortillas blanches ou à la farine, bio.



Marques :

- **Mission**
 - 100% Whole Wheat
 - Small fajita
 - Soft taco
 - Yellow Corn
 - Extra thin
- **La Banderita**
 - Whole Wheat
 - Fajita
 - Soft taco
 - Corn Tortillas
 - Corn grande
- **Celia's**
 - Whole Wheat
 - Corn white and yellow
- **Mi Casa Whole Wheat**
- **Ortega Whole Wheat**
- **La Burrita Corn Tortillas**
- **Don Pancho**
 - Whole Wheat
 - White Corn
- **Chi-Chi's**
 - Whole Wheat
 - Fajita Style
 - White Corn Taco Style
- **Tortillas de blé entier de :**
 - Essential Everyday
 - Food Lion
 - Food Club
 - Great Value
 - Hy-Top
 - IGA
 - Kroger
 - Lowes Foods
 - Our Family
 - Tio Santi
 - Shoppers Value

PÂTES DE BLÉ ENTIER

Autorisé : jusqu'à 24 onces (680 g) de pâtes 100 % céréales complètes

Non autorisé : bio, aromatisées.



Marques

- **Barilla**

- Whole Grain

- **Hodgson Mill**

- Whole Wheat

- **Ronzoni**

- Healthy Harvest

- **Pâtes de blé entier de :**

- Kroger
- Lowes

- HT Trader

- ShurFine ou Piggly Wiggly

- Great Value

- Essential Everyday

- Our Family

- Food Lion

- Food Club

CÉRÉALES COMPLÈTES

Autorisé : n'importe quelle marque, jusqu'à 24 onces (680 g)

- Cuisson normale
- Instantané
- Rapide
- Sachet cuisson
- Riz brun
- Riz sauvage
- Riz rouge
- Quinoa
- Avoine
- Boulgour

Non autorisé : riz blanc, bio.





100 % PURJUS

JUS

Autorisé : contenants en plastique de 64 onces (1,9 l) de jus à 100 % (sans sucres ajoutés)

- Fruits et/ou légumes simples ou mélanges de jus (p. ex., orange, pomme, ananas, tomate, canneberge-pomme, canneberge-raisin, pomme-mangue)
- Le jus de légumes peut être ordinaire ou à faible teneur en sodium
- Étiqueté avec au moins 80 % de vitamine C
- Pasteurisé
- Enrichi en calcium
- À partir de concentré

Non autorisé : « Boissons » aux fruits, jus pour « nourrissons » ou pour « bébés », « cocktails » de jus, bouteilles en verre, jus bio, avec sucres ajoutés, boissons pour sportifs (p. ex., Gatorade, Powerade).

Marques :



- Pomme
- Canneberge naturelle
- Canneberge-framboise
- Cerises et baies
- Canneberge-grenade
- Canneberge-pomme
- Canneberge-raisin
- Mangue-fraise
- Jus de canneberge
- Rue Sésame (pomme, baies, punch et raisin blanc)



- Tomate
- Tomate à faible teneur en sodium



Tous les jus doivent être 100 % naturels (sans sucres ajoutés), contenir au moins 80 % de vitamine C (72 mg) et peuvent être enrichis en calcium.





- Pomme
- Raisin rouge
- Raisin blanc
- Raisin
- Ananas
- Pamplemousse rouge rubis
- Légumes
- Tomate
- Pomme-orange-ananas
- Ananas-orange
- Légumes à faible teneur en sodium
- Pomme-canneberge
- Pomme-raisin
- Pomme-baie-cerise
- Pomme-kiwi-fraise
- Orange
- Pomme-pêche-mangue
- Canneberge Plus



- Ananas



- Tous les jus 100 % naturels



- Pomme
- Raisin blanc
- Pomme-mangue
- Punch aux fruits
- Ananas Fruit de la passion
- Fraise Kiwi
- Fraise pêche



- Tous les mélanges 100 % canneberge



- Pomme, raisin Concord
- Canneberge
- Canneberge-mûre
- Canneberge
- Cerise
- Canneberge-raisin Concord
- Canneberge-sureau
- Canneberge-mangue
- Canneberge-ananas
- Canneberge-grenade
- Canneberge
- Framboise
- Canneberge-pastèque



- Tous les jus 100 % naturels avec couvercle vert



- Pomme
- Raisin blanc
- Ananas
- Raisin
- Orange
- Pamplemousse



- Pomme



- Pomme
- Pomme-raisin



- Légumes originaux
- Légumes à faible teneur en sodium
- Piquant et épicé



- Raisin
- Raisin rouge
- Raisin blanc
- Trio tropical
- Super Baie
- Cerise noire
- 100 % raisin Concord avec fibres
- 100 % raisin Concord avec calcium
- Raisin blanc-cerise
- Raisin blanc-pêche
- Orange-ananas-pomme



- Pomme

N'IMPORTE QUELLE MARQUE

- Pamplemousse
- Pamplemousse rose
- Orange

Marques autorisées pour les jus de pomme, de raisin, d'ananas, de tomate, de légumes ou de raisin blanc :

- Best Choice
- Best Yet
- Essential Everyday
- Food Lion
- Food Club
- Freedom's Choice
- Great Value
- Harris Teeter
- HyTop
- IGA
- Kroger
- Market Pantry
- Our Family
- SE Grocers
- Southern Home
- Tipton Grove

FRUITS ET LÉGUMES



QU'EST-CE QUI EST DE SAISON EN CE MOMENT ?



Rendez-vous sur snaped.fns.usda.gov/seasonal-produce-guide pour en savoir plus sur les produits de saison.

PRINTEMPS <i>Mars, avril, mai</i>	ÉTÉ <i>Juin, juil., août</i>	AUTOMNE <i>Sept., oct., nov.</i>	HIVER <i>Déc., janv., févr.</i>
Pommes	Cerises	Raisins	Avocats
Chou vert	Mangues	Poivrons	Kiwi
Oignons	Bananes	Chou-fleur	Blette
Abricots	Carottes	Navets	Ananas
Ail	Céleri	Courge d'hiver	Poires
Pois	Aubergine	Patates douces	Chou vert
Asperge	Framboises	Chou frisé	Chou
Brocoli	Tomates		Rutabagas
	Courgettes		

Exemple :

Les pommes coûtent 1,50 \$ la livre (0.454 kg). Vos pommes pèsent deux livres (0.907 kg) sur la balance. Vous dépenserez 3,00 \$ pour les pommes, car $2 \times 1,50 \$ = 3,00 \$$.



CONSEILS UTILES

Si vous choisissez des légumes ou des fruits frais vendus au kilo, procédez comme suit :

1. Choisissez vos fruits et/ou légumes.
2. Placez les articles sur la balance de l'épicerie.
3. Pesez vos fruits et légumes frais et calculez leur coût.
4. Arrondissez le poids à la livre ou à la demi-livre la plus proche.
5. Estimez le coût de l'article en fonction du poids.
6. Si vous achetez un montant supérieur à celui prévu dans vos prestations en espèces, vous pouvez payer le supplément avec un autre mode de paiement.
7. Si vous achetez un montant inférieur à celui prévu dans vos prestations en espèces, aucun change ne vous sera rendu.

APPROUVÉ

Fruits sans sucres ajoutés, sans graisse, sans huile ou sel :

- fruits frais
- fruits surgelés
- fruits, jus ou eau conditionnés en conserves, en verre ou en plastique
- fruits prédécoupés, en dés ou en tranches
- paquets en portion individuelle
- fruits bio
- sachets de fruits

Légumes sans sucres ajoutés, sans graisse, sans huile :

- légumes frais
- légumineuses mûres surgelées (haricots, pois ou lentilles)
- légumes surgelés
- légumes à faible teneur en sodium
- légumes prédécoupés en dés, en tranches ou râpés
- sauce tomate en conserve ou concentré de tomates en conserve
- paquets en portion individuelle
- légumes en conserve, en verre ou en plastique
- légumes bio
- sachets de légumes
- Herbes fraîches, coupées à la racine ou avec la racine intacte

NON APPROUVÉ

- légumes panés
- ketchup ou autres condiments
- fruits secs
- légumes séchés
- légumineuses mûres sèches ou en conserve (haricots, pois ou lentilles)

Achat disponible lorsqu'indiquées sur la carte eWIC (légumineuses) — ne peuvent être achetées avec des bons/prestations en espèces

- Jus de fruits et/ou de légumes
Achat disponible lorsque le jus est indiqué sur la carte eWIC — ne peut être acheté avec des bons/prestations en espèces
- paniers de fruits
- fruits déshydratés et rouleaux de fruits
- fruits ou légumes sur des plateaux de fête
- fruits ou légumes sur des bars à salades
- fruits ou légumes mélangés à des sauces ou à des aliments autres que d'autres fruits et légumes ; fruits ou légumes avec sirop de maïs, sirop de maïs à haute teneur en fructose, maltose, dextrose, saccharose, miel et/ou sirop d'érable ajoutés
- fruits en conserve, dans des récipients en verre ou en plastique avec des édulcorants artificiels
- herbes utilisées pour aromatiser
- les fruits et légumes pour nourrissons
- fruits et légumes ornementaux et décoratifs
- légumes marinés, olives
- soupes
- sauce

WIC : FRAUDE ET ABUS

Le programme WIC de la Caroline du Sud est destiné aux familles ayant besoin d'éducation et de soutien nutritionnels. Les aliments et le lait infantile WIC doivent uniquement être utilisés par le participant au programme WIC et ne peuvent pas être vendus, donnés, ou échangés. Les aliments et le lait infantile WIC non utilisés doivent être retournés au site WIC de votre région. La fraude et les abus privent de ressources ceux qui en ont le plus besoin.

Parmi les exemples de fraude et d'abus, on peut citer les participants qui :

- Vendent, donnent, échangent ou font don des prestations du programme WIC.
- Vendent, donnent, échangent ou font don de lait infantile ou d'aliments achetés avec les prestations du programme WIC (vendent, donnent, échangent ou font don du lait infantile et/ou d'aliments via des sites en ligne tels que Facebook, Craigslist, etc.)
- Ne donnent pas d'informations véridiques sur leurs revenus, leur adresse actuelle, la taille de leur famille ou leur grossesse lorsqu'elles font une demande dans le cadre du programme WIC.
- Obtiennent intentionnellement des prestations WIC de plusieurs sites WIC ou d'un autre État en même temps
- Bénéficient des prestations du programme WIC après un changement de garde d'enfant.
- Vendent, donnent, font don ou ne rendent pas les tire-lait empruntés

En cas de fraude et/ou d'abus, vous et toute votre famille pouvez être :

- Retirés du programme WIC.
- Obligés de rembourser la valeur des aliments, du lait infantile ou du tire-lait qui vous ont été remis.
- Poursuivis en vertu des lois fédérales et étatiques.

Le programme WIC de la Caroline du Sud a une politique de tolérance zéro pour les comportements abusifs envers le personnel, les fournisseurs et les agriculteurs du programme WIC. Vous pouvez être suspendue du programme WIC si vous abusez verbalement, harcelez, menacez ou blessez physiquement le personnel, les fournisseurs ou les agriculteurs du programme WIC.

Conformément à la loi fédérale sur les droits civils et aux réglementations et politiques du ministère américain de l'agriculture (USDA) en matière de droits civils, l'USDA, ses organismes, bureaux et employés, ainsi que les institutions qui participent aux programmes de l'USDA ou les administrent, sont tenus de s'abstenir de toute discrimination fondée sur la race, la couleur, l'origine nationale, la religion, le sexe, le handicap, l'âge, le statut matrimonial, la situation familiale ou parentale, les revenus provenant d'un programme d'assistance publique, les idéologies politiques ou de toutes représailles pour des activités passées relatives aux droits civils dans le cadre de tout programme ou activité menés ou financés par l'USDA (toutes les bases ne s'appliquent pas à tous les programmes). Les recours et les délais de dépôt de plaintes varient selon le programme et l'incident.

Les personnes handicapées qui ont besoin d'autres moyens de communication pour obtenir des informations sur le Programme (p. ex., braille, gros caractères, bande audio, langue des signes américaine) doivent contacter l'État ou l'agence locale responsable qui administre le Programme ou contacter l'USDA par le biais du « Telecommunications Relay Service » au 711 (voix et ATS). Des informations sur les programmes peuvent également être fournies dans d'autres langues que l'anglais.

Pour déposer une plainte pour discrimination dans le cadre d'un programme, veuillez remplir le formulaire de plainte pour discrimination du programme USDA, AD-3027, disponible en ligne à partir du lien « How to File a Program Discrimination Complaint » et dans tous les bureaux de l'USDA ou veuillez rédiger une lettre adressée à l'USDA, dans laquelle vous fournirez toutes les informations obligatoires dans le formulaire. Pour obtenir une copie du formulaire de plainte, veuillez appeler le 866-632-9992. Veuillez soumettre votre formulaire rempli ou votre lettre à l'USDA par : (1) courrier : U.S. Department of Agriculture, Office of the Assistant Secretary for Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Mail Stop 9410, Washington, D.C. 20250-9410; (2) télécopie : 202-690-7442; ou (3) e-mail : program.intake@usda.gov.

USDA est un prestataire, employeur et bailleur de fonds qui respecte l'égalité des chances.

Notes :

Notes :

Notes :

Pour prendre rendez-vous au **WIC**, veuillez appeler le :
1-855-472-3432

Si vous avez des questions ou rencontrez des problèmes pour bénéficier des prestations, veuillez appeler le service client au :

1-855-279-0679

Si vous rencontrez des problèmes avec les caisses enregistreuses ou des erreurs système lors de l'utilisation de votre carte eWIC dans les épiceries, veuillez appeler notre ligne d'assistance pour les fournisseurs au :

1-800-922-4406

La ligne d'assistance pour les fournisseurs est disponible du lundi au vendredi de 8h30 à 17h00 (hors week-ends et jours fériés).





Women, Infants & Children
SOUTH CAROLINA

dph.sc.gov/wic