

**South Carolina
Women, Infants & Children**

GID ALIMANTÈ



1 OKTÒB 2026 - 30 SEPTANM 2027

BYENVINI!

Pwogram WIC South Carolina bay gid sa a pou ede w achte manje WIC ou yo. Anndan gid sa a w ap jwenn enfòmasyon sou:

- Enstriksyon pou eWIC
- Fòmasyon WIC sou entènèt
- Manje WIC ki apwouve yo



KONTNI

Byenvini! 2

Kontni..... 3

Gid pou eWIC..... 4

Fason pou itilize Kat eWIC Ou a..... 5

Fason pou Tcheke Balans Manje Ou A..... 6

Wichealth.org Fòmasyon WIC Sou Entènèt..... 7

Konsènan Fòmasyon sou Entènèt WIC a..... 8

Kòmanse 8

Manje pou Tibebe.....10

Fwi ak Legim pou Nourison..... 11

Repa pou Tibebe12

Lèt an Poud12

Sereyal pou tibebe12

Pwoteyin13

Pwason nan Konsèy14

Manba.....14

Ze.....15

Pwatann Pwa, Lantiy 15

Pwodwi Letye.....16

Lèt.....17

Lèt Vejetal17

Tofu.....18

Fwomaj18

Yogout19

Sereyal pou Manje Maten.....20

Sereyal Cho21

Sereyal Seche22

Grenn Antye.....27

Pwodui ki fèt ak Pen Ble Konplè.....28

Tòtiya29

Pat Ble Konplè.....30

Grenn Antye30

100% Ji.....31

Ji32

Fwi ak Legim.....35

Kisa Ki Nan Sezon an Kounye a?.....36

Konsèy ki Itil.....36

Apwouve37

Pa Apwouve37

Fwod ak Abi WIC.....38



*Chak magazen kapab pa genyen
tout manje WIC ki apwouve yo.*

GID POU eWIC



FASON POU ITILIZE KAT eWIC OU A

Aktive kat eWIC a epi defini PIN ou an.

- Rele nimewo telefòn ki nan do kat eWIC ou an pou aktive l.
- Antre nimewo 16 chif kat ou an, kòd postal ou a, ak dat nesans prensipal mèt kat la.
- Chwazi Nimewo Idantifikasyon Pèsonèl 4 chif ou an (PIN).
- Aprè w fin defini PIN ou an, kat ou an prè pou itilize.

Fè acha ak Kat eWIC ou a.

- Revize avantaj alimantè WIC yo ki te chaje sou kat ou an epi chèche si SC WIC Accepted Here (Yo Aksepte SC WIC la Isit la) anvan w achte.
- Seleksyone manje WIC ou yo pandan w ap itilize balans avantaj fwaye a ak gid alimantè sa a.
- Ou ka itilize kupon ak kat lwayote pou redui frè manje WIC yo.
- Pase kat eWIC ou an anvan w itilize lòt fòm pèman epi antre PIN kat chif ou a.
- Aprè tranzaksyon an fini, revize resi ou a paske l ap endike manje alimantè WIC

ou te achte yo, manje ki rete yo, ak dat ekspirasyon pou avantaj ou yo.

Kat eWIC ki Pèdi, vòlè oswa Andomaje.

- Pataje kat ou an ak nimewo PIN ou an ak moun ou fè konfyans sèlman pou konsève kat ou an ak nimewo PIN ou an san danje.
- Rele biwo WIC ou an pou deklare kat ou genyen ki pèdi, yo vòlè, oswa ki andomaje a epi resevwa yon kat ranplasman WIC.
- Y ap transfere avantaj alimantè WIC ou yo sou nouvo kat ou an.

Ti Konsèy pou Sonje:

- Y ap chaje avantaj WIC fwaye ou a sou yon kat eWIC nan biwo WIC ou a.
- Y ap chaje youn, de, oswa twa mwa avantaj sou kat eWIC ou an.
- Toujou verifiye avantaj WIC ou yo pandan w ap tcheke lis acha ou a oswa aplikasyon WIC a pou w asire w yo chaje manje ki kòrèk yo sou kat ou an. Kontakte biwo WIC ou a si ou gen kesyon.
- Pa aksepte yon kupon acha pou manje ki pa nan stòk la.



Byen fè acha!

Ou ka itilize kupon alimantè yo pou redui frè pwodui alimantè WIC yo.

Genyen yon limit sou pwodui ou ka achte nan chak tranzaksyon eWIC yo. **Ti magazen yo ka aksepte 32 pwodui WIC apwouve yo pandan pi gran magazen (sosyete yo) ka aksepte jiska 50 pwodui.** Si w ap achte plis pase limit pwodui yo, nan ka sa tranzaksyon ou an dwe divize an acha separe oswa y ap refize tranzaksyon ou an.



Si ou genyen kesyon sou pakè manje WIC ou an oswa si ou bezwen fè yon chanjman nan manje oswa lèt an poud WIC ou yo, rele **biwo WIC lokal ou an.**

Si ou genyen pwoblèm oswa kesyon konsènan itilizasyon kat eWIC a, rele **Sèvis Kliyantèl la nan 1-855-279-0679.**

FASON POU TCHEKE BALANS MANJE OU A

- Lè w ap achte manje WIC ou yo, toujou verifye balans ou pou wè **ki lè, kisa, ak ki kantite** manje ki disponib pou achte.
- Pral genyen yon dat kòmansman ak dat fen pou achte manje chak mwa. Li enpòtan pou kontwòle **dat fen** an paske tout avantaj ou pa reklame anvan dat sa a **pa** transpòte nan pwochen peryòd avantaj la.

Fason pou w verifye Balans Manje WIC ou a:



1. Lis Acha

Yo bay lis acha a pandan chak vizit klinik men ou ka mande l tou nenpòt lè nan biwo WIC ou a.

- ➡ **Pa otomatikman aktyalize apre chak acha**
- ➡ **Rele nimewo ki dèyè kat ou a pou konnen balans manje ki aktyalize ou an.**

2. Resi WIC

Lè ou itilize kat eWIC ou a nan magazen alimentè a, resi rejis lajan kach ou a ap endike manje WIC ou te achte yo, manje ki rete, ak dat ekspirasyon pou avantaj ou yo.

- ➡ **Konsève resi ou a pou pwochen acha yo.**

3. Aplikasyon Mobil eWIC

Telechaje aplikasyon Mobil WIC South Carolina epi anrejistre kont ou an.

Itilize **fonksyon eskanerizasyon UPC a** nan aplikasyon mobil la pou eskane kòd ba pwodui alimentè yo pou tcheke si yo:

- ➡ **Apwouve ak WIC**
- ➡ **Apwouve ak WIC, men pa nan aktyèl balans alimentè ou an**
- ➡ **Pa Apwouve ak WIC**

WICHEALTH.ORG FÒMASYON
WIC SOU ENTÈNÈT





Eskane kòd QR sa a pou vizite wichealth.org



Nòt:

Ou ka chwazi metòd ou prefere a pou resevwa fòmasyon WIC:

Sou entènèt atravè wichealth.org

Yon sesyon endividyèl ak yon nitrisyonis WIC

Yon klas an gwoup ak yon nitrisyonis

Fè pèsònèl WIC ou a konnen kisa ou prefere lè w ap pwograme pwochen randevou ou a.

KONSÈNAN FÒMASYON SOU ENTÈNÈT WIC A

WIC ofri fòmasyon sou entènèt sou nitrisyon ak alètman matènèl sou **wichealth.org**. Sou sit entènèt sa a ou ka:

- Fini leson yo nan lang ou prefere a: Anglè oswa Espanyòl.
- Fini fòmasyon sou entènèt la nenpòt lè ak nenpòt kote paske ou ka jwenn aksè ak yo nan òdinatè ou a oswa telefòn entelijan ou an lakay ou.
- Resevwa ti konsèy ki lye ak alimentasyon ki an sante, aktivite fizik, ak alètman pou ede ou menm ak fanmi w aprann abitud ki bon pou sante yo.

Mande konseye WIC ou a si fini fòmasyon sou entènèt WIC a sou wichealth.org se yon opsyon pou ou. Si wi, yo ap ba w enstriksyon sou fason pou defini kont ou an.

Depi ou fini yon leson sou entènèt, y ap voye sètifika akonplisman ou an ba ou yon fason elektwonik nan biwo WIC ou a pou ou ka resevwa kredi pou randevou ou a epi resevwa avantaj WIC ou yo sou kat eWIC ou a.

KÒMANSE

1. **Vizite wichealth.org**
2. **Klike sou “Enskri” pou kreye kont ou an.**
3. **Antre Enfòmasyon Ou yo**
Antre Ajans ou an, Eta, Klinik, ak Nimewo Idantifikasyon WIC ou a.
4. **Defini Kont Ou an**
Chwazi non itilizatè ou a, modpas, ak kesyon sekirite yo. Konsève enfòmasyon ou yo pou referans alavni.
Nòt: Antre epi verifeye adrès imèl ou pa obligatwa, men li rekòmande pou ou fè sa pou ou ka retabli modpas ou si sa nesesè.
5. **Pale Nou De Fanmi W**
Ranpli pwofil ou an pou fè yon eksperyans ki plis pèsonalize.
6. **Eksplòre wichealth.org**
Pakouri sit entènèt la epi jwenn ti konsèy ki bon pou sante ak resèt ou menm ak fanmi w ap renmen!

**MANJE KI
APWOUVE
YO**



The background features 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, some resembling stylized waves or abstract shapes. In the bottom right corner, there are several curved lines in green, blue, purple, and red, suggesting a rainbow or a similar color spectrum.

MANJE POU TIBEBE

FWI AK LEGIM POU NOURISON

★ *Pou Nourison ki Gen 6 Mwa
oswa Plis*

Otorize: Veso 3.5 ons oswa 4 ons:

- Tout kalite fwi oswa legim pou nourison ki gen engredyan inik
- Tout konbinezon fwi ak legim
- Fwi oswa legim biyolojik, kit demaraj ak pake varye.

Pa Otorize:

- Manje nourison ki gen sik ajoute, sèl, amidon, oswa sodyòm
- DHA ajoute
- dine



Mak yo:

- 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



Ou ka achte fwi ak legim pou tibebe nan nenpòt konbinezon pakè. Men kèk egzanp sou fason pou achte:

**64
ons**

**4
ons**
x16

OSWA

**8
ons**
x8

**128
ons**

**4
ons**
x32

OSWA

**8
ons**
x16

**126
ons**

**3.5
ons**
x36



veso 3.5 ons yo disponib. OGMANTE avantaj alimantè ou yo.



REPA POU TIBEBE

★ *Tibebe ki gen 6 mwa ak plis yo bay tete konplètman*

Otorize: Bokal an kristal 2.5 ons:

- Nenpòt varyete vyann oswa bèt volay pou tibebe ki gen bouyon oswa sòs ajoute
- Òganik

Pa Otorize:

- Konbinezon vyann pou tibebe oswa vyann ki gen sik oswa sèl ajoute.

Mak yo

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

SEREYAL POU TIBEBE

★ *Tibebe ki gen 6 mwa ak plis*

Otorize: veso 8 ons oswa 16 ons yo presize sou balans manje ou an:

- Òganik
- Plizyè Grenn
- avwàn
- Diri
- Farin avwàn

Pa Otorize: Sereyal pou tibebe ki gen engredyan ajoute (sa vle di fwi, lèt an poud, yogout, DHA)



Mak yo

- Gerber
- Earth's Best



LÈT AN POUD

Ou dwe achte mak, tip, dimansyon, ak kantite kanèt ki sou balans manje kat eWIC a.



PWOTEYIN



Fason pou Melanje Pwason

Optimize avantaj ou yo lè w achte gwo sè(yo) veso total ki koreponn ak kantite yo endike sou balans manje ou a. Selon ons ki seleksyone yo, li posib pou yo pa ka itilize montan total avantaj yo.



PWASON NAN KONSÈV

Otorize: Nenpòt mak gwo sè konsè v la ak/oswa anbalaj la pa depase 20 ons

- Ton lejè
- Makwo (sèlman North Atlantic oswa Chub Pacific)
- Somon woz
- Sadin

Pa Otorize: Pakè ki ka fèmen ankò, ton albakò (ton blan), òganik, somon wouj, makwo, oswa pwodwi ki gen sòs oswa lòt gou ajoute.

MANBA

Otorize: Tout mak veso 16 ons oswa 18 ons

- Natirèl
- Ekreme, kwokan, epè,
- Regilye
- Epè anpil
- Kantite sodyòm fèb
- Natirèl
- Redui grès

Pa Otorize:

Manba yo ajoute oswa ki genyen omega-3 ladan l, jele, myèl, òganik





ZE

Otorize: Nenpòt mak 1 douzèn

- Medyòm, laj, oswa ekstra laj
- Ze Blan oswa Mawon

Pa Otorize:

- Ze likid
- Pakè ki gen 6 oswa tout lòt dimansyon
- Elvaj an libète oswa nan kaj
- Ki nourri ak grenn oswa vejetaryen
- Òganik

PWATANN PWA, LANTYI

Seche:

Otorize: Veso 1 liv

- Pwa Nwa
- Arika zye nwa
- Pwa Garbanzo
- Pwa Lima
- Pwa Great northern

Pa Otorize: Bwat pwa konjele, pwa jòn, pwa bè, pwa dous, òganik

Nan Konsè:

Otorize: Kanèt 15–16 ons

- Tout mak
- San savè
- Sodyòm regilye oswa fèb
- Yon sèl varyete

Pa Otorize: Arika vèt, pwa vèt, pwa bè oswa pwa vèt, soup, pwa piman, pwa asezone, pwa fri, pwa griye; òganik; vyann ajoute, lwil, oswa savè



Pou chak sachè 16 ons ou ka resevwa 4 kanèt pwa

1 sachè



PWODWI LETYE

LÈT

Otorize: Lèt bèf ki gen pri ki pi ba a oswa mak magazen sèlman, ki pasterize oswa iltra-pasterize, nan resipyan galon, demi-galon oswa ka.

- 1% ki pa gen anpil grès (lejè)
- San grès (san grès, ekreme)

Sa yo ki swiv yo **otorize** si yo enkli nan balans manje ou an:

- Lèt antye
- Lèt ki gen 2% rediksyon grès
- Lèt ki san laktoz (mwatye galon)
- Lèt an poud seche
- Lèt nan tanperati ki elve anpil (UHT)

Pa Otorize: Lèt zanmann, lèt anrichi, lèt kabrit, lèt òganik, lèt kondanse sikre, lèt evapore, lèt bè, asidofilis oswa lèt awomatize



Disponib
nan mwatye
galon

LÈT VEJETAL

Otorize: Veso ki kenbe demi galon oswa yon ka

Pa Otorize: Lòt savè, òganik.



Mak yo:

- 8th Continental Original
- Bettergoods lèt soya ki baze sou plant Original
- Silk lèt soya Orijinal
- Silk lèt soya san sik



TOFU

Otorize: Pake 14 ons – 16 ons, gwoup kalsyòm, òganik.

Mak yo:

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

FWOMAJ

Otorize: Veso 16 ons nenpòt ki mak sèlman

An blòk, rape, an tranch, an fisèl, an ti moso, an kib oswa an pèl.

Savè:

- American
- Cheddar
- Colby
- Monterey Jack
- Mozzarella
- Muenster
- Provolone
- Swiss
- Melanj nenpòt nan fwomaj sa yo

Pa Otorize: Manje fwomaj, pwodui fwomaj, fwomaj pou tatine, fwomaj nan depatman chakitri magazen an, fwomaj espesyalize, moso bonbon, òganik.



PA OTORIZE

YOGOUT

Otorize: Jiska 64 ons ototal (kantite total 32 ons oswa 64 ons jan yo endike sa sou balans manje ou a)

Estil:

- San Grès
- Ba an grès
- Grès antye
- Aleje/leje
- Grèk
- Swis sèlman

Savè:

- Natirèl
- Vaniy
- Vaniy Fransè
- Fwi

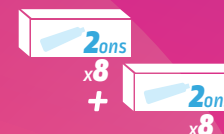
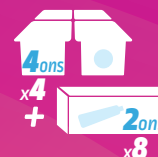
Pa Otorize: Myèl ak engredyan similè, yogout ki ka bwè; melanj tankou granola, sirèt, nwa, elatriye.

Mak yo:

- | | | |
|----------------------|---------------------------|---------------------------|
| • Activia | • Food Club | • Oikos Triple Zero |
| • Activia ProActive | • Food Lion | • Our Family |
| • Best Choice | • Good & Gather | • SE Grocers |
| • Best Yet | • Great Value | • Stonyfield Organics |
| • Brown Cow | • Harris Teeter | • Two Good |
| • Chobani | • Kroger | • Wallaby Organics |
| • 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 | |



Melanje epi koresponn yo pou pwofite de 32 oswa 64 ons an tou yo.



"Selon kantite ons ou chwazi a, li ka pa posib pou itilize tout kantite avantaj la."

SEREYAL POU MANJE MATEN



SEREYAL CHO

Otorize: Jiska 36 ons grits enstantane orijinal ak flokon avwàn nenpòt mak magazen, ak mak espesifik ki endike anba a.



Sin gluten

* Sereyal avèk * ki gen ladan "grenn antye" antanke premye engredyan



Fason pou Ogmante 36 ons Sereyal

Ons ki Otorize:

Jiska 36 ons. Ou kapab melanje ons ki pa depase kantite total ons ki sou kat eWIC a. Selon ons ki seleksyone yo, ou kapab reklame tout 36 ons yo.

9
ons

x4

12
ons

x3

18
ons

x2

19
ons

16
ons

24
ons

12
ons

36
ons

SEREYAL SECHE

* Sereyal avèk * ki gen ladan "grenn antye" antanke premye engredyan

GENERAL MILLS

Milti-Grenn Cheerios San Glitèn *

Cheerios Orijinal San Glitèn *

Cheerios Melanj Legim Mitiy Fig *

Cheerios Melanj Legim Pòm Frèz *

Melanj Sereyal Cheerios ak Siwo Derab epi Kanèl ki gen anpil Nwa *

Kix Orijinal *

Kix Myèl *

Corn Chex San Glitèn *

Diri Chex San Glitèn *

Mitiy Chex San Glitèn *

Ble Chex *

Sesame Street Chif 123 Bè yo *

Sesame Street K menm jan ak Kanèl *

Total Flokon Grenn Antye *

Wheaties *

Fiber One Boul Myèl *

Motts Very Berry *

Motts Pòm Kanèl *



APRE

Bran Flakes *

Great Grains Kwokan ak Fig epi
Nwa *

Great Grains ak Nwa Pekan
Byen Sèk *

Great Grains Rezen, Dat & Nwa
Pekan *

Great Grains Kwokan Kànbèg ak
Zanmann *

Great Grains Kwokan Kànbèg ak
Zanmann *

Grape-Nuts *

Flokon Grape-Nuts *

Honey Bunches of Oats ak Myèl
epi Griye

Honey Bunches of Oats ak
Zanmann

Honey Bunches of Oats
Pepit Vaniy

Honey Bunches of Oats, ak Siwo
Derab & Nwa Pekan

Honey Bunches of Oats, ak
Mòso Pen Briyòch avèk Kanèl

Honey Bunches of Oats ak Frèz

Raisin Bran *



KELLOGG'S

Kellogg's Frosted Mini Wheats
Orijinal *

Kellogg's Frosted Mini Wheats
Kakawo *

Kellogg's Frosted Mini Wheats
Little Bites Original *

Sereyal Frosted Mini Wheats
ak siwo myèl Golden Honey
Kellogg's *

Sereyal Frosted Mini Wheats ak
epis pou tat joumou Kellogg's *

Sereyal Frosted Mini Wheats ti
mòso ak chokola Kellogg's *

Sereyal Frosted Mini Wheats ak
gou mòfin mitiy Kellogg's *

Sereyal Frosted Mini Wheats ak
frèz Kellogg's *

Sereyal Frosted Mini Wheats ak
woulo kannèl Kellogg's *

Kellogg's Original Special K

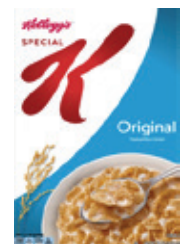
Sereyal Special K Protein
Multigrain Kellogg's *

Sereyal Special K ak kannèl ak
pekan Kellogg's *

Sereyal All-Bran flokon ble
konplè Kellogg's *

Sereyal flokon mayi Kellogg's

Sereyal Bran ak rezen sèk
Kellogg's *



KASHI

Sereyal Kashi Organic ak siwo
myèl griye *

Sereyal Kashi Organic ak kannèl cho *

Sereyal Kashi Organic ak grap mitiy *

Sereyal Kashi Organic ak grap kakawo *



GRAIN BERRY

Grain Berry Original avwàn griye *

Grain Berry avwàn griye ak kannèl *

Grain Berry flokon milti-Bran *

Grain Berry ble dechikete kouvri ak
sik ak kannèl *



MALT-O-MEAL

Malt-O-Meal Bran ak rezen sèk *

Malt-O-Meal Mini Spooners ak
krèm frèz *

Malt-O-Meal Mini Spooners
kouvri ak sik *



QUAKER

Life Multigrain Original *

Life Multigrain ak vaniy *

Life Multigrain ak frèz *

Sereyal Quaker Oatmeal
Squares ak sik mawon *

Sereyal Quaker Oatmeal
Squares ak kannèl *

Sereyal Quaker Oatmeal
Squares ak kannèl *



NENPÒT MAK

Nenpòt mak Konflèks

Nenpòt Mak Sereyal Ble
Rache, ki gen Glasaj oswa ki pa
gen Glasaj. *

Nenpòt Mak Tasteeos *

Nenpòt Mak Sereyal Avwàn
Griye. *

Tout Mak Avwàn ak Plis avèk
Zanmann oswa Grap Myèl

Nenpòt Mak Bran Flakes *

Nenpòt Mak Kare Avwàn *



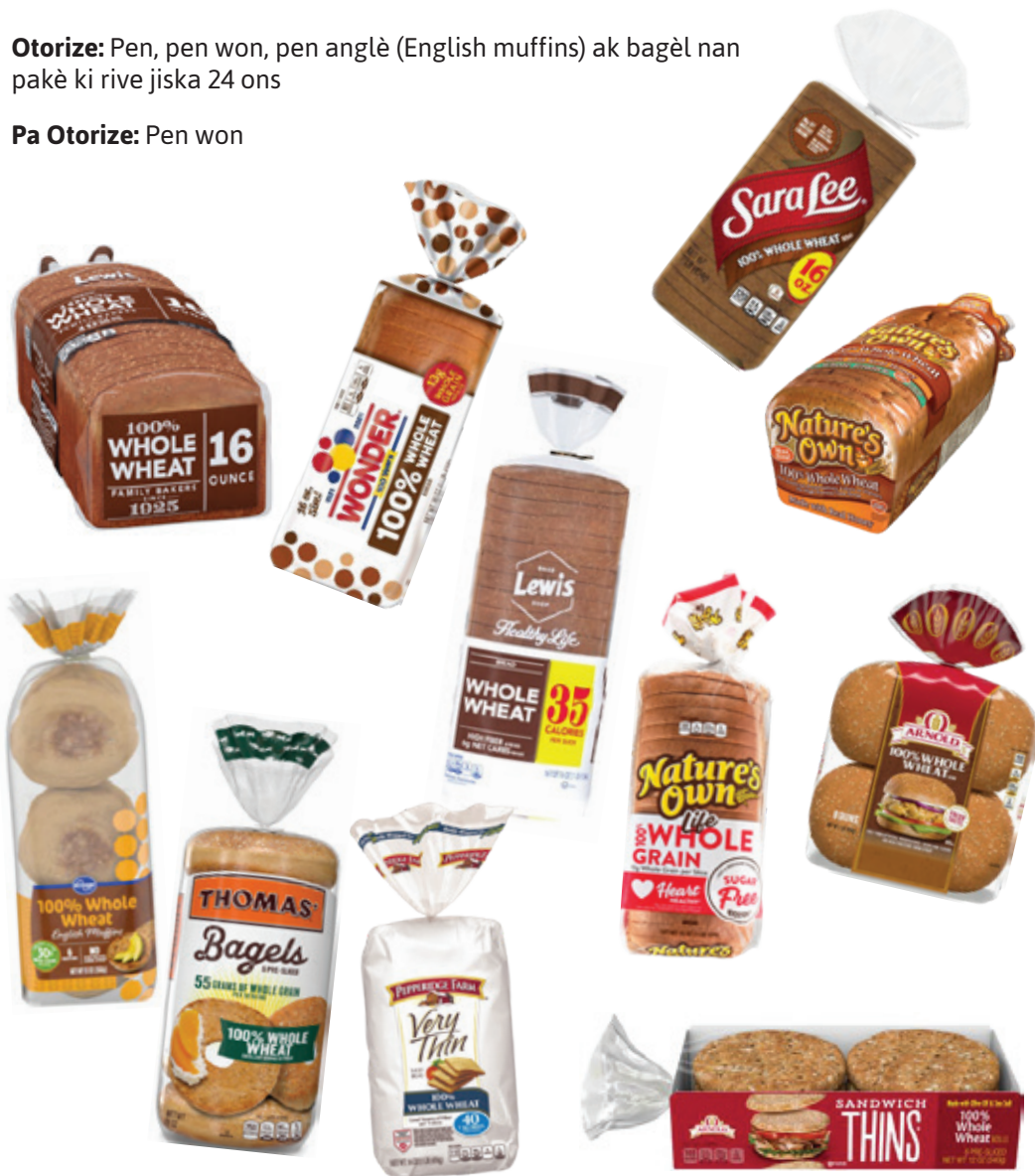


GRENN ANTYE

PWODUI KI FÈT AK PEN BLE KONPLÈ

Otorize: Pen, pen won, pen anglè (English muffins) ak bagèl nan pakè ki rive jiska 24 ons

Pa Otorize: Pen won



Mak yo:

- Thomas
- Pepperidge Farm
- Sara Lee
- Nature's Own
- Wonder Bread
- Healthy Life
- Lewis
- Arnold
- 100% pen ble konplè ki soti nan:
 - Essential Everyday
 - Food Lion
 - IGA
 - Kroger
 - Harris Teeter
 - Our Family
 - Grissom's Mill
 - Home Pride
 - Lowes Foods
 - Shoppers Value
 - Market Pantry
 - Private Selection

TÒTIYA

★ Mayi ak ble konplè

Otorize: Gwosè anbalaj jiska 24 ons

Pa Otorize: Tòtiya blan oswa ble, òganik.



Mak yo:

- **Mission**
 - 100% Ble Konplè
 - Ti fajita
 - Tako Mou
 - Mayi Jòn
 - Trè fin
- **La Banderita**
 - Ble Konplè
 - Fajita
 - Tako Mou
 - Tòtiya Mayi
 - Gwo Mayi
- **Celia's**
 - Ble Konplè
 - Mayi blan ak jòn
- **Mi Casa Ble Konplè**
- **Ortega Ble Konplè**
- **La Burrita Tòtiya Mayi**
- **Don Pancho**
 - Ble Konplè
 - Mayi Blan
- **Chi-Chi's**
 - Ble Konplè
 - Nan Fason Fajita)
 - Mayi Blan Nan Fason Tako
- **Tòtiya Ble Konplè ki soti:**
 - Essential Everyday
 - Food Lion
 - Food Club
 - Great Value
 - Hy-Top
 - IGA
 - Kroger
 - Lowes Foods
 - Our Family
 - Tio Santi.
 - Shoppers Value

PAT BLE KONPLÈ

Otorize: Anbalaj pat 100% konplè ki ka kenbe jiska 24 ons

Pa Otorize: òganik, ak savè.



Mak yo

- **Barilla**

- Grenn Antye

- **Hodgson Mill**

- Ble Konplè

- **Ronzoni**

- Healthy Harvest

- **Pat ble konplè ki soti nan:**

- Kroger

- Lowes
- HT Trader
- ShurFine oswa Piggly Wiggly
- Great Value

- Essential Everyday
- Our Family
- Food Lion
- Food Club

GRENN ANTYE

Otorize: tout mak, jiska 24 ons pou chak anbalaj

- Ki Mande Kwit Nòmàl.
- Enstantane
- Rapid
- kwit nan sachè
- Diri Jòn
- Diri sovaj
- Diri Wouj
- Quinoa
- Avwan
- Bulgur



Pa Otorize: Diri blan, òganik.



100% JI

J

Otorize: Boutèy an plastik 64 ons ki gen 100% ji (ki pa gen sik yo ajoute)

- Fwi ak/oswa legim senp oswa melanj ji (sa vle di, zoranj, pòm, anana, tomat, kàn bèj-pòm, kàn bèj-rezen, pòm mang)
- Ji Legim kapab regilye oswa fèb an sodyòm
- Ki gen etikèt omwen 80% Vitamin C
- Pasterize
- Fòtifye ak kalsyòm
- Apati konsantrè

Pa Otorize: Fwi “bwason,” ji “nourison” oswa “tibebe”, ji “kòktèl,” boutèy kristal, ji òganik, sik ajoute, bwason enèjetik (tankou Gatorade, Powerade).

Mak yo:



- Pòm
- Kàn bèj Natirèl
- Kàn bèj Franbwaz
- Seriz ak Bè
- Kàn bèj Grenad
- Kàn bèj Pòm
- Kàn bèj Rezen
- Mango Frèz
- Ji Kàn bèj
- Sesame Street (Pòm, Bè, Ponch & Rezen Blan)



- Tomat
- Tomat ki pa gen anpil sodyòm



Tout ji yo dwe 100 pousan ji (ki pa gen sik yo ajoute), dwe genyen omwen 80 pousan Vitamin C (72 miligram), epi ka fòtifye ak kalsyòm.





- Pòm
- Rezen Wouj
- Rezen Blan
- Rezen
- Anana
- Chadèk Wouj Ribi
- Legim
- Tomat
- Pòm Zoranj Anana
- Anana Zoranj
- Legim ki Pa Gen Anpil Sodyòm
- Pòm ak Kàn bèj
- Pòm Rezen
- Pòm Fwi Bè Seriz
- Pòm Kiwi Frèz
- Zoranj
- Pòm Fwi Pwa Mango
- Kàn bèj Plis



- Anana



- Tout 100% Ji



- Pòm
- Rezen Blan
- Pòm Mango
- Ponch Fwi
- Anana ak Grenadya
- Frèz Kiwi
- Frèz ak Pèch



- Tout melanj Kàn bèj 100%



- Pòm, Rezen Konkòd
- Kàn bèj
- Kàn bèj Mi
- Kàn bèj
- Seriz
- Kàn bèj Rezen Konkòd
- Kàn bèj Siwo
- Kàn bèj Mango
- Kàn bèj Anana
- Kàn bèj Grenad
- Kàn bèj
- Franbwaz
- Kàn bèj Melon



- Tout Savè Ji 100% ak bouchon vèt



- Pòm
- Rezen Blan
- Anana
- Rezen
- Zoranj
- Chadèk



- Pòm



- Pòm
- Pòm Rezen



- Legim Orjinal
- Legim ki Pa Gen Anpil Sodyòm
- Epise ak gen Piman



- Rezen
- Rezen Wouj
- Rezen Blan
- Tropical Trio
- Bè ki bon anpil
- Seriz Nwa
- 100% Rezen Konkòd ak Fib
- 100% Rezen Konkòd ak Kalsyòm
- Rezen Blan Seriz
- Rezen Blan Fwi Pwa
- Zoranj Anana Pòm



- Pòm

TOUT MAK

- Chadèk
- Chadèk Woz
- Zoranj

Mak Magazen ki Otorize pou Pòm, Rezen, Tomat, Legim, oswa Ji Rezen Blan:

- 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

FWI AK LEGIM



KISA KI NAN SEZON AN KOUNYE A?

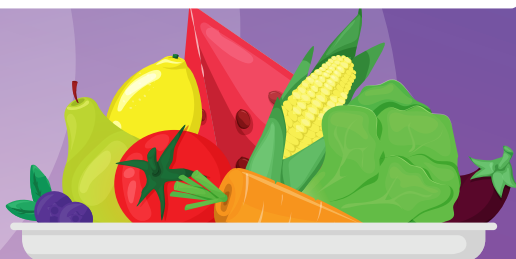
PRENTAN <i>Mas, Avril, Me</i>	ETE <i>Jen, Jiyè, Out</i>	OTÒN <i>Sept, Okt, Nov</i>	IVÈ <i>Des, Jan, Fev</i>
Pòm yo	Seriz yo	Rezen yo	Zaboka
Chou Vèt	Mango	Pwavron	Kiwi
Zonyon	Fig	Chouflè	Bèt Swis
Abriko	Kawòt	Navèt	Anana yo
Lay	Seleri	Kouj Ivè	Fwi Pwa
Fwi Pwa	Berejèn	Patat Dous	Chou Vèt
Aspèj	Franbwaz yo	Kale	Chou
Bwokoli	Tomat yo		Navè
	Koujèt		



Vizite snaped.fns.usda.gov/seasonal-produce-guide pou aprann plis enfòmasyon sou pwodwi sezonye yo.

Egzanp:

Pòm yo se \$1.50 pou chak liv. Pòm ou yo peze de liv sou balans lan.
Ou ap depanse \$3.00 pou pòm yo paske $2 \times \$1.50 = \3.00 .



KONSÈY KI ITIL

Si ou chwazi legim ak fwi fre yo vann pa liv, ranpli etap ki vin aprè yo:

1. Chwazi fwi ak/oswa legim ou yo.
2. Mete pwodwi yo nan balans pou manje a.
3. Peze fwi ak legim fre ou yo, epi kalkile pri a.
4. Awondi pwa a jiska liv oswa demi liv ki pi rapwoche a.
5. Fè estimasyon pri pwodwi a selon pwa a.
6. Si ou achte plis pase sa valè espès ou an ye a, ou ka peye rès la ak yon lòt fòm pèman.
7. Si ou achte mwens pase montan avantaj espès la, yo p ap bay monnen.

APWOUVE

Fwi san okenn sik ajoute, grès, lwil oswa sèl:

- fwi ki fre
- fwi ki konjle
- fwi, ji fwi oswa dlo nan konsè, nan veso an kristal oswa an plastik
- fwi ki dekoupe alavans, nan fòm de oswa an tranch
- pake pou sèvi yon sèl fwa
- fwi òganik
- sachè fwi

Legim san okenn sik ajoute, grès, lwil:

- legim fre
- legim mi ki konjele (pwa, ariko oswa lantiy)
- legim ki konjle
- legim ki pa gen anpil sodyòm
- legim ki dekoupe alavans, nan fòm de oswa rape
- sòs tomat ki nan konsè oswa pat tomat ki nan konsè
- pake pou sèvi yon sèl fwa
- legim nan konsè, veso an kristal, oswa veso plastik
- legim òganik
- sachè legim
- Epis fre, ki koupe nan rasin oswa avèk tout rasin nan

PA APWOUVE

- legim pane
- ketchòp ak lòt kondiman
- fwi seche
- legim seche
- legim mi seche oswa nan konsè (pwa, ariko oswa lantiy) **Yo jwenn avèk kat eWIC a (Legim)—pa otorize ak kupon/avantaj an espès**
- fwi ak/oswa ji legim **Yo jwenn lè ji a sou kat eWIC a—pa otorize ak kupon/avantaj an espès**
- panye fwi
- fèy fwi ak woulo fwi
- fwi oswa pwodwi vejetal sou plato fèt
- fwi oswa pwodwi vejetal nan bifè salad
- fwi oswa legim ki melanje ak sòs oswa manje ki diferan de fwi ak legim, fwi oswa legim ki gen siwo mayi ki ajoute, siwo mayi ki gen anpil friktoz, maltoz, dekstwoz, sakawoz, myèl, ak/oswa siwo derab
- fwi ki anbale nan konsè, veso an kristal oswa an plastik ki gen edilkoran atifisyèl
- plant seche yo itilize pou bay gou
- fwi ak legim pou nourison
- fwi ak legim pou atraksyon ak dekorasyon
- legim marine, oliv
- soup
- sòs

FWOD AK ABI WIC

Pwogram WIC South Carolina fèt pou fanmi ki gen bezwen pou fòmasyon ak sipò nitritif. Manje ak lèt an poud WIC yo dwe itilize pou patisipan WIC a sèlman epi yo pa ka vann yo, fè kado, echanje, oswa bay yo kòm don. Manje ak lèt an poud WIC ki pa itilize yo dwe retounen nan sit lokal WIC a. Fwod ak abi anpeche moun ki plis bezwen resous yo resevwa resous yo.

Egzanp fwod ak abi yo gen ladan patisipan ki:

- Vann, distribye, fè echanj, oswa fè don avantaj WIC yo.
- Vann, distribye, fè echanj, oswa fè don lèt an poud oswa manje yo achte ak avantaj WIC yo (ki gen ladan vann, distribye, fè echanj oswa bay lèt an poud ak/oswa manje kòm kado atravè sit entènèt tankou Facebook, Craigslist, elatriye.)
- Pa bay laverite sou revni, adrès aktyèl, kantite moun ki nan fanmi an oswa gwosès lè y ap aplike pou WIC.
- Entansyonèlman resevwa avantaj WIC nan plis pase yon sit WIC oswa nan yon lòt eta an menm tan
- Reklame avantaj WIC yo aprè yon chanjman gad.
- Vann, distribiye, fè don, oswa pa remèt ponp pou tire lèt ki te prete yo.

Nan kad fwod ak/oswa abi, ou menm ak tout fanmi w kapab:

- Diskalifye nan pwogram WIC a.
- Oblije tounen peye valè manje yo, lèt an poud pou tibebe yo oswa ponp pou lèt yo te ba w.
- Trennen devan lajistis selon lwa eta ak lwa federal yo.

Pwogram WIC South Carolina genyen yon politik zewo tolerans pou konpòtman abizif sou manm pèsònèl WIC a, founisè, ak travayè agrikòl yo. Yo kapab retire w nan pwogram WIC a si ou vèbalman abize, asele, menase, oswa fizikman blese pèsònèl, founisè, ak travayè agrikòl WIC yo.

An akò ak lwa federal sou dwa sivil yo ak règleman epi politik Ministè Ameriken Agrikilti (U.S. Department of Agriculture, USDA) nan kad dwa sivil, USDA, ajans li yo, biwo, anplwaye ak enstitisyon ki ap patisipe oswa administre pwogram USDA yo pa ka fè okenn diskriminasyon ki baze sou ras, koulè, orijin nasyonal, relijyon, sèks, andikap, laj, eta sivil, sitiyasyon famiyal/parantal, revni ki soti nan yon pwogram èd piblik, konviksyon politik, oswa reprezay pou yon aktivite pase nan kad dwa sivil, nan tout pwogram oswa aktivite USDA mennen oswa finanse (tout baz yo pa aplike nan tout pwogram yo). Rekou ak delè depo plent yo varye selon pwogram nan oswa ensidan an.

Moun ki gen andikap ki bezwen lòt mwayen kominikasyon pou jwenn enfòmasyon sou pwogram nan (tankou: Bray, gwo lèt, kasèt odyo, Lang Siy Ameriken, elatriye.), ta dwe kontakte Ajans Eta a oswa lokal ki responsab administre pwogram nan oswa kontakte USDA atravè Sèvis Federal Relè an nan 711 (mesaj vokal ak TTY). An plis, enfòmasyon sou pwogram nan gen dwa disponib nan lòt lang ki pa anglè.

Pou depoze yon plent pou diskriminasyon nan kad yon pwogram, ranpli Fòmilè Plent pou Diskriminasyon nan kad yon Pwogram USDA, AD-3027, disponib sou entènèt nan ribrik Kòman pou Depoze yon Plent pou Diskriminasyon nan kad yon Pwogram ak nan tout biwo USDA yo, oswa ekri yon lèt pou USDA pandan w ap bay tout enfòmasyon yo mande nan fòmilè a. Pou mande yon kopi fòmilè plent la, rele (866) 632-9992. Voye fòmilè ki ranpli oswa lèt ou a bay USDA atravè: (1) lapòs: Depatman Agrikilti Etazini, Biwo Sekretè Adjwen pou Dwa Sivil, 1400 Independence Avenue, SW, Mail Stop 9410, Washington, D.C. 20250-9410; (2) faks: (202) 690-7442; oswa (3) imèl: program.intake@usda.gov.

USDA se yon founisè, yon anplwaye ak yon pretè ki ofri egalite chans a tout moun.

Nòt

Nòt

Nòt

Pou pran **YON RANDEVOU AK WIC**, tanpri rele:

1-855-472-3432

Si ou gen nenpòt kesyon oswa ou
gen yon pwoblèm pou reklame
avantaj yo, tanpri rele Sèvis
Kliyantèl la nan:

1-855-279-0679

Si ou genyen nenpòt pwoblèm ak
kès yo oswa erè nan sistèm nan
pandan w ap itilize kat eWIC ou
a nan magazen alimantè yo, tanpri
rele Liy Asistans Founisè nou an:

1-800-922-4406

Lis Asistans Founisè yo disponib
Lendi–Vandredi apati 8:30 am rive 5:00 pm
(wikenn ak jou ferye pa ladan).





Women, Infants & Children
SOUTH CAROLINA

dph.sc.gov/wic