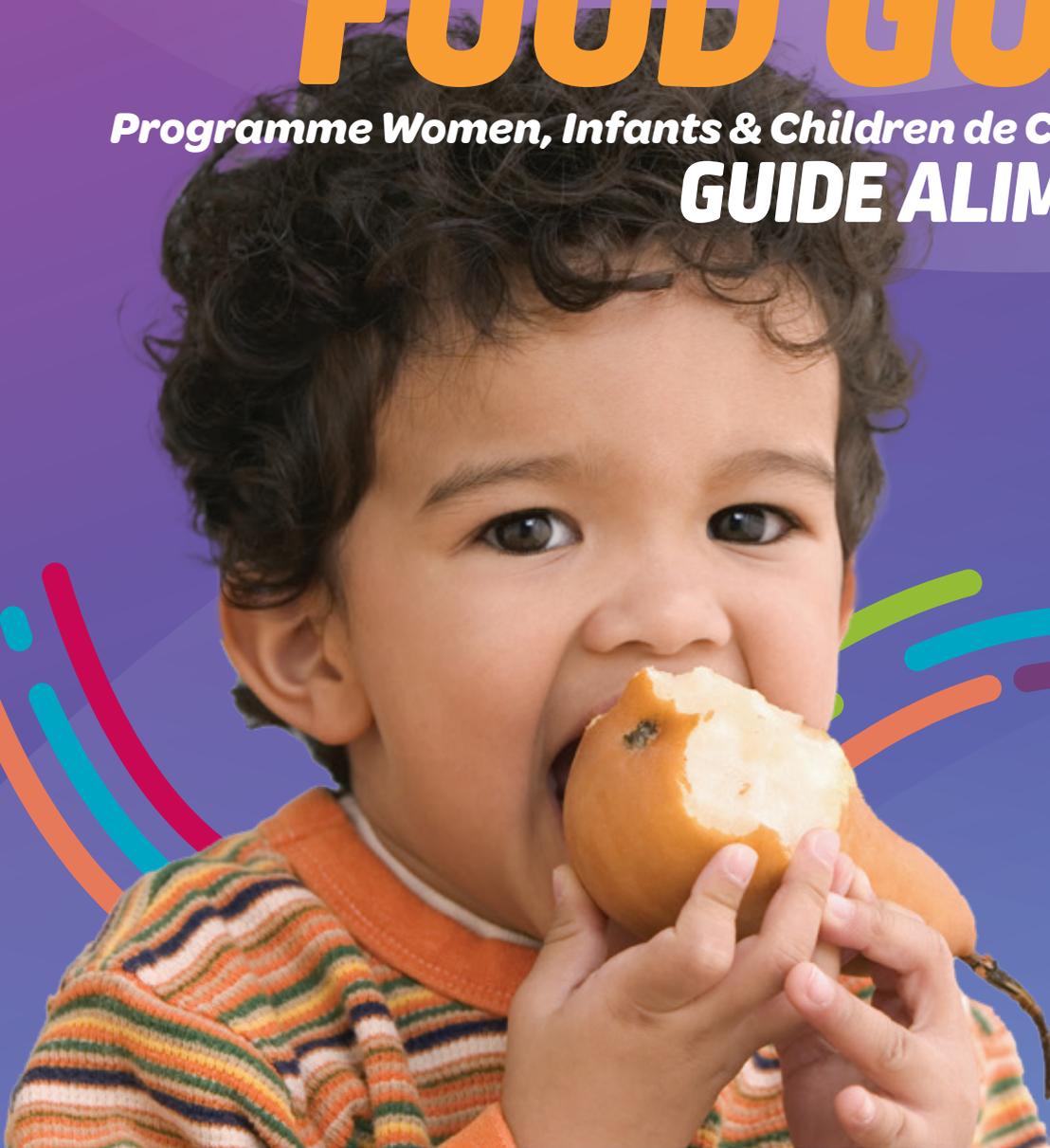


South Carolina Women, Infants & Children

FOOD GUIDE

Programme Women, Infants & Children de Caroline du Sud

GUIDE ALIMENTAIRE



1ER OCTOBRE 2024 - 30 SEPTEMBRE 2025

WELCOME!

The South Carolina WIC program provides this guide to help you purchase your WIC foods. Inside this guide you will find information on:

- eWIC instructions
- Online WIC education
- WIC approved foods

BIENVENUE !

Le programme WIC de Caroline du Sud fournit ce guide pour vous aider à acheter vos aliments WIC. Dans ce guide, vous trouverez des informations sur :

- Instructions d'utilisation de la carte eWIC
- Formation en ligne du programme WIC
- Aliments approuvés par le programme WIC



CONTENTS

SOMMAIRE

Welcome!	2
Bienvenue !	

Contents	3
Sommaire	

Guide to eWIC	5
Guide de la carte eWIC	

How to use Your eWIC Card	6
Comment utiliser votre carte eWIC ?	

How To Check Your Food Balance	9
Comment vérifier votre solde alimentaire ?	

Wichealth.org Online WIC Education	11
Wichealth.org Formation en ligne du programme WIC	

About WIC Online Education	12
À propos de la formation en ligne du programme WIC	

Getting Started	13
Premiers pas	

Infant Foods	15
Aliments pour nourrissons	

Infant Fruits and Vegetables	16
Fruits et légumes pour nourrissons	

Formula	18
Lait infantile	

Infant Meat	18
Viande pour nourrissons	

Infant Cereal	19
Céréales pour nourrissons	

Protein	20
Protéines	

Eggs	21
Œufs	

Peanut Butter	21
Beurre de cacahuète	

Beans, Peas, Lentils	22
Haricots, pois, lentilles	

Canned Fish	23
Poisson en conserve	

Dairy Products	24
Produits laitiers	

Milk	25
Lait	

Soy Milk	26
Lait de soja	

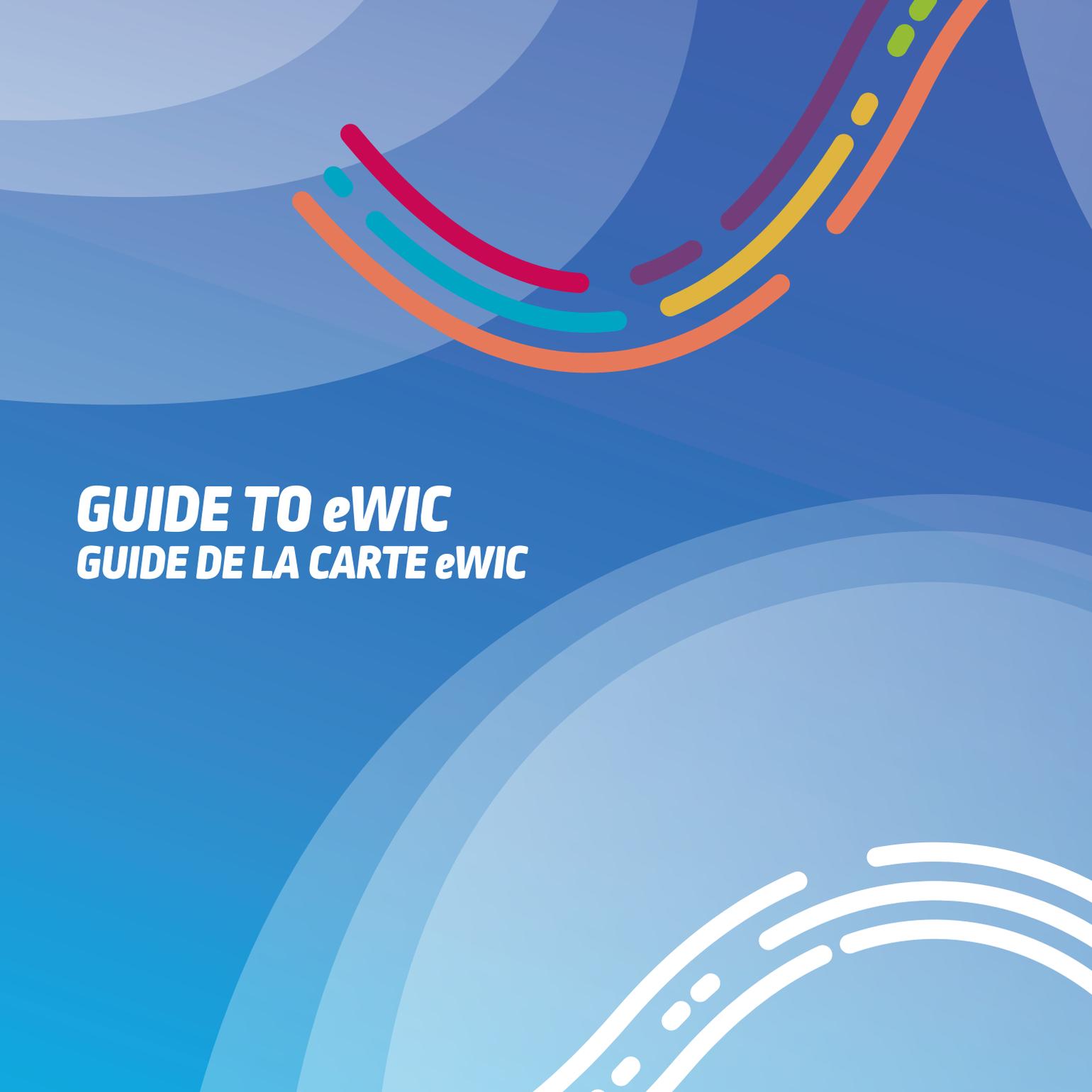
Tofu.....	26
Tofu	
Cheese.....	27
Fromage	
Yogurt	28
Yaourt	
Breakfast Cereals.....	29
Céréales pour le petit déjeuner	
Hot Cereals.....	30
Céréales chaudes	
Dry Cereals.....	31
Céréales sèches	
Whole Grains.....	35
Céréales complètes	
Whole Wheat Bread.....	36
Pain de blé entier	
Tortillas	37
Tortillas	
Whole Wheat Pasta	38
Pâtes de blé entier	
Brown Rice	38
Riz brun	

100% Juice.....	39
100 % pur jus	
Juice	40
Jus	
Frozen Juice	45
Jus congelé	
Fruits and Vegetables.....	46
Fruits et légumes	
What's In Season Now?.....	47
Qu'est-ce qui est de saison en ce moment ?	
Approved	48, 49
Approuvé	
Not Approved	48, 49
Non approuvé	
Helpful Hints.....	50
Conseils utiles	
WIC Fraud and Abuse	51
WIC : fraude et abus	



Every store may not carry all WIC-approved foods.

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



GUIDE TO eWIC
GUIDE DE LA CARTE eWIC



HOW TO USE YOUR eWIC CARD

Activate the eWIC card & set your PIN.

- Call the phone number on the back of your eWIC card to activate it.
- Enter your 16-digit card number, your zip code, and date of birth of the primary cardholder.
- Choose your 4-digit Personal Identification Number (PIN).
- After setting your PIN, your card is ready to use.

Shopping with your eWIC Card.

- Review the WIC food benefits that were loaded on your card and look for the SC WIC Accepted Here sign before shopping.
- Select your WIC foods using your household benefit

balance and this food guide.

- Coupons and loyalty cards can be used to reduce the cost of WIC foods.
- Swipe your eWIC card first before using other forms of payment and enter your four-digit PIN.
- After the transaction is completed, review your receipt as it will list the WIC food items you bought, the remaining foods, and expiration date for your benefits.

eWIC Card Lost, Stolen or Damaged.

- Only give your card and your PIN number to people you trust to keep your card and PIN number safe.
- Call your WIC office to report your lost, stolen, or damaged card and to get a replacement WIC card.
- Your WIC food benefits will be transferred to the new card.

Scan this QR code to view the South Carolina eWIC Card Guide!



If you have questions about your WIC food package or if you need to make a change to your WIC foods or formula, call your **local WIC office**.

If you have problems or questions about using the eWIC card, call **Customer Service at 1-855-279-0679**.



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 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 les protéger.
- Appelez votre bureau WIC pour signaler votre carte perdue, volée ou endommagée et pour obtenir une carte WIC de remplacement.
- Vos prestations alimentaires WIC seront transférées sur la nouvelle carte.

Scannez ce QR code pour consulter le guide de la carte eWIC de Caroline du Sud !



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

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

Tips to Remember:

- Your household's WIC benefits will be loaded on one eWIC card at your WIC office.
- One, two, or three months of benefits will be loaded to your eWIC card.
- Always verify your WIC benefits by checking on your shopping list or WIC app that the correct foods were loaded onto your card. Contact your WIC office if you have any questions.
- Do not accept a rain check for food that is not in stock.

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 application WIC que les bons aliments 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.

Shop wisely!

You can use grocery coupons to reduce the cost of WIC food items.

There is a limit of items that can be purchased in each eWIC transaction. **Small stores can accept 32 WIC-approved items while larger (corporate) stores can accept up to 50 items.** If you are purchasing more than the item limits, then your transaction must be broken into separate purchases or your transaction will decline.

Faites vos courses judicieusement !

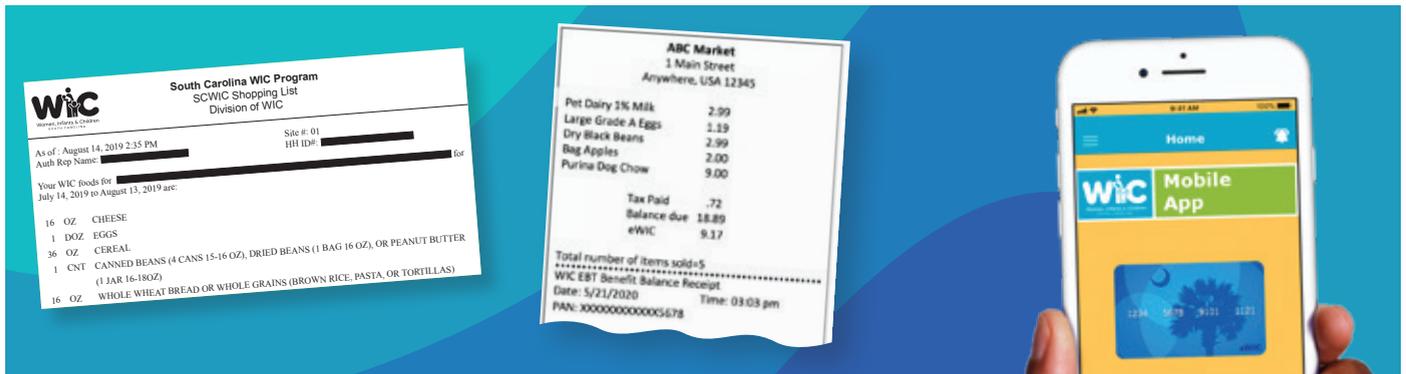
Vous pouvez utiliser des coupons alimentaires pour réduire le coût des produits alimentaires WIC.

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.

HOW TO CHECK YOUR FOOD BALANCE

- When shopping for your WIC foods, always check your balance to see **when, what and how much** foods are available to purchase.
- There will be a beginning date and end date to buy foods each month. It is important to keep an eye on the **end date** as any benefits not redeemed by this date **do not** carry over to the next benefit period.

Ways to check your WIC Food Balance:



1. Shopping List

The shopping list is provided during each clinic visit but can also be requested at any time from your WIC office.

- ❗ **Does not automatically update after each purchase**
- ❗ **Call the number on the back of your card to know your updated food balance.**

2. WIC Receipt

When you use your eWIC card at the grocery store, your cash register receipt will list the WIC food items you bought, the remaining foods, and expiration date for your benefits.

- ❗ **Keep your receipt for future shopping trips.**

3. eWIC Mobile app

Download the South Carolina WIC Mobile app and register your account.

Use the **UPC scan function** in the mobile app to scan the bar code of food items to check if they are:

- ❗ **WIC approved**
- ❗ **WIC approved, but not on your current food balance**
- ❗ **Not WIC approved**

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.

Façons de 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 mis à jour.**

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. Application mobile eWIC

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

Utilisez la **fonction « UPC Scan »** dans l'application 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 font pas partie de votre solde alimentaire actuel**
- ❗ **Non approuvés par le programme WIC**

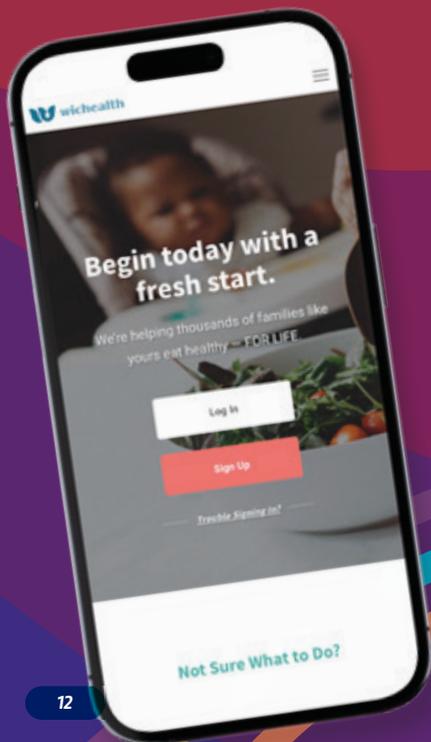
WICHEALTH.ORG
ONLINE WIC EDUCATION
WICHEALTH.ORG
FORMATION EN LIGNE DU PROGRAMME WIC





Scan this QR code to visit wichealth.org

Scannez ce QR code pour visiter wichealth.org



ABOUT WIC ONLINE EDUCATION

WIC offers online nutrition and breastfeeding education on wichealth.org. On this website you can:

- Complete lessons in your preferred language: English or Spanish.
- Complete online education anytime and anywhere as they can be accessed from your computer or smart phone at home.
- Get tips on topics related to healthy eating, physical activity, and breastfeeding to help you and your family learn healthier habits.

Ask your WIC counselor if completing WIC online education on wichealth.org is an option for you. If yes, you will be provided instructions on how to set up your account.

Once you complete an online lesson, your certificate of completion will be sent electronically to your WIC office so that you can get credit for your appointment and your WIC benefits issued on your eWIC card.

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 votre langue préférée : 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 pour vous aider, vous et votre famille, à adopter des habitudes plus saines.

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

Une fois que vous avez terminé une leçon en ligne, votre certificat d'achèvement est 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.

GETTING STARTED

1. **Visit wichealth.org**
2. **Click “Sign Up” to create your account.**
3. **Enter Your Information**
Enter your Agency, State, Clinic, and WIC ID.
4. **Set up Your Account**
Choose your username, password, and security questions. Keep your information for future reference.
Note: Entering and verifying your email address is optional but recommended to be able to reset your password if needed.
5. **Tell Us About Your Family**
Complete your profile to receive a more personalized experience.
6. **Explore wichealth.org**
Navigate the website and find healthy tips and recipes that you and your family will enjoy!

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 !



Note:

You can choose your preferred method to get WIC education:

Online through wichealth.org

A one-on-one session with a WIC nutritionist

A group class with a WIC nutritionist

Let your WIC staff know which you prefer when scheduling your next appointment.

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.

APPROVED FOODS ALIMENTS APPROUVÉS





INFANT FOODS
ALIMENTS POUR NOURRISSONS



INFANT FRUITS AND VEGETABLES

★ For Infants 6 Months or Older

Allowed: 3.5 oz or 4 oz containers:

- Any variety of single ingredient infant fruits or vegetables
- Any combination of fruits and vegetables
- Organic, starter kit fruits or veggies, and variety packs.

Not Allowed:

- Infant foods with added sugar, salt, starch, or sodium
- added DHA
- dinners

FRUITS ET LÉGUMES POUR NOURRISSONS

★ Pour les nourrissons de 6 mois ou plus

Autorisé : contenants de 3,5 onces ou 4 onces :

- 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



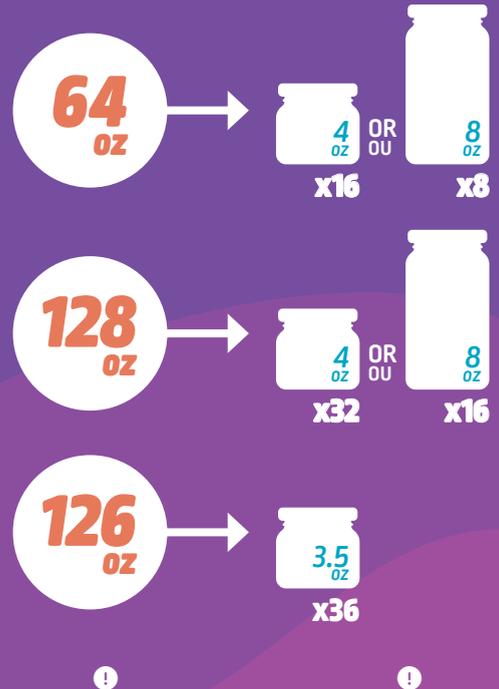
Brands/Marques :

- Beech-Nut
- Beech-Nut Naturals
- Beech-Nut Organics
- Gerber
- Gerber Natural for Baby
- Gerber Organic for Baby
- Plum Organics
- Tippy Toes
- Earth's Best
- Happy Baby Organics
- Greenwise Organic
- Natures Promise Organic.



You can buy infant fruits and vegetables with any combination of packages. Here are some examples of how to buy:

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



3.5 oz containers are available. **MAXIMIZE** your food benefits.

Des contenants de 3,5 onces sont disponibles. **MAXIMISEZ** vos prestations alimentaires.



FORMULA

Must buy the brand, type, size, and number of cans on the eWIC card food balance.

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.

INFANT MEAT

★ *Fully breastfeeding babies 6 months and older*

Allowed: 2.5 oz glass jars:

- Any variety of infant meats or poultry with added broth or gravy
- Organic

Not Allowed:

- Infant meats combinations or with added sugars or salt.

Brands/Marques

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



VIANDE POUR NOURRISSONS

★ *Nourrissons entièrement nourris par allaitement à partir de 6 mois*

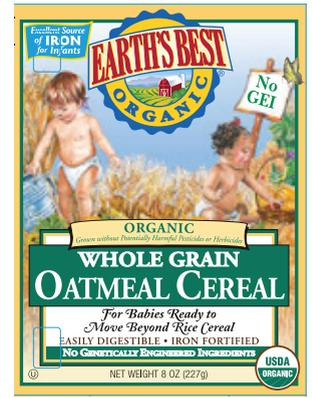
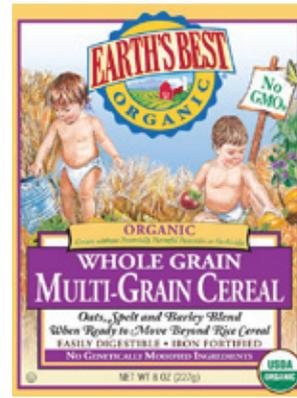
Autorisé : pots en verre de 2,5 onces :

- 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.





INFANT CEREAL

★ *Infants 6 months and older*

Allowed: 8 oz or 16 oz containers as specified on your food balance:

- Multigrain
- Golden corn
- Oatmeal
- Rice
- Whole wheat
- Barley
- Oat and quinoa
- Organic

Not Allowed: Infant cereals with added ingredients (i.e. fruit, formula, yogurt, DHA)

CÉRÉALES POUR NOURRISSONS

★ *Nourrissons de 6 mois et plus*

Autorisé : contenants de 8 onces ou 16 onces, comme indiqué sur votre solde alimentaire :

- Aliments multicéréales
- Maïs doré
- Flocons d'avoine
- Riz
- Blé complet
- Orge
- Avoine et quinoa
- Produits bio

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

Brands/Marques

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



PROTEIN
PROTÉINES



EGGS

Allowed: Any brand 1 dozen

- Medium, large, or extra-large
- Cage-free or free range
- Grain or vegetarian fed
- White or Brown eggs
- Organic

Not Allowed:

- Liquid eggs
- 6-packs or any other sizes

ŒUFS

Autorisé : 1 douzaine de n'importe quelle marque

- Taille moyenne, grande ou très grande
- Poules nourries aux céréales ou végétariennes
- Œufs blancs ou bruns
- Produits bio
- Élevage en liberté ou en libre parcours

Non autorisé :

- Œufs liquides
- Paquets de 6 ou toute autre taille

PEANUT BUTTER

Allowed: Any brand 16 oz or 18 oz container

- Plain
- Creamy, crunchy, chunky, extra chunky
- Regular
- Natural
- Low sodium
- Organic
- Reduced fat

Not Allowed: Peanut butter spread or with added omega-3, jelly, honey

BEURRE DE CACAHUÈTE

Autorisé : contenant de 16 onces ou 18 onces de n'importe quelle marque

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

Non autorisé : pâte à tartiner au beurre de cacahuète ou avec ajout d'oméga-3, gelée, miel

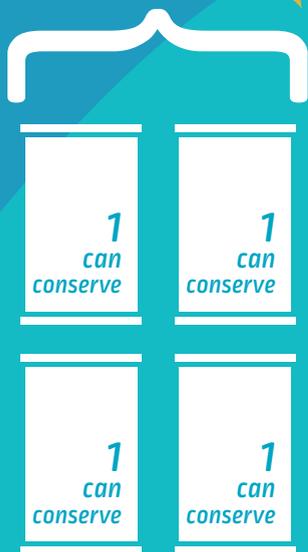




For every 16 oz bag you can get 4 cans of beans

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

1 bag
sachet



BEANS, PEAS, LENTILS

Dried:

Allowed: 1 lb. container

- Black Beans beans
- Black-eyed peas
- Garbanzo
- Lima beans
- Great northern beans

Not Allowed: Boxes or frozen snap beans, yellow beans, wax beans, sweet peas, organic

Canned:

Allowed: 15–16 oz can

- Any brand sodium
- Unflavored
- Regular or low
- Single variety

Not Allowed: Green peas, green beans, wax or snap beans, soups, chili beans, seasoned beans, refried beans, baked beans; organic; added meat, fat, oil, or flavors

HARICOTS, POIS, LENTILLES

Secs :

Autorisé : contenant de 1 lb

- 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





CANNED FISH

★ *Fully breastfeeding women or pregnant with multiples*

Allowed: Any brand 5 oz, 6 oz, 7.5 oz, 14.75 oz or 15 oz can

- Light tuna
- Mackerel
- Pink salmon
- Light, chunk grated, flakes, or solid
- In water or oil

Not Allowed: Resealable packages, albacore (white tuna), organic, red salmon, or with added sauces/flavor.

POISSON EN CONSERVE

★ *Femmes allaitantes ou enceintes de plusieurs enfants*

Autorisé : conserve de 5, 6, 7,5, 14,75 ou 15 onces de n'importe quelle marque

- Thon pâle
- Maquereau
- Saumon rose
- Léger, en morceaux, en flocons ou solide
- Dans l'eau ou l'huile

Non autorisé : emballages refermables, albacore (thon blanc), bio, saumon rouge ou avec sauces/saveurs ajoutées.

Ways to Combine Fish

Mix and match to purchase the complete 30 oz.

Façons de combiner le poisson

Mélangez et assortissez de sorte à pouvoir acheter l'intégralité des 30 onces.

$$5\text{oz} + 5\text{oz} + 5\text{oz} + 5\text{oz} + 5\text{oz} + 5\text{oz} =$$

=

$$6\text{oz} + 6\text{oz} + 6\text{oz} + 6\text{oz} + 6\text{oz} =$$

=

$$7.5\text{oz} + 7.5\text{oz} + 7.5\text{oz} + 7.5\text{oz} =$$

=

$$14.75\text{oz} + 14.75\text{oz} =$$

=

$$15\text{oz} + 15\text{oz} =$$

DAIRY PRODUCTS

PRODUITS LAITIERS

MILK

Allowed: Any brand of cow's milk, pasteurized or ultra pasteurized in gallon, half-gallon, or quart containers.

- 1% Lowfat (light)
- Nonfat (fat free, skim)
- Ultra high temperature milk (UHT)

The following are **allowed** if included in your food balance:

- Whole milk
- 2% Reduced fat milk
- Lactose-free milk (half-gallon)
- Powdered dry milk

Not Allowed: Almond milk, filled milk, goat's milk, organic milk, sweetened condensed milk, evaporated milk, buttermilk or acidophilus milk.



Available in half-gallon

Disponible en
demi-gallon

LAIT

Autorisé : n'importe quelle marque de lait de vache, pasteurisé ou ultra pasteurisé, en contenants d'un gallon, d'un demi-gallon ou d'un litre.

- 1 % de matières grasses (léger)
- Sans matières grasses (écrémé)
- Lait ultra haute température (UHT)

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

Non autorisé : lait d'amande, lait enrichi, lait de chèvre, lait bio, lait concentré sucré, lait évaporé, babeurre ou lait acidophilus.



Chocolate milk (1%, nonfat, lactose free) is allowed for women and children over 2 years.

Le lait au chocolat (1 % de matières grasses, sans matières grasses, sans lactose) est autorisé pour les femmes et les enfants de plus de 2 ans.

SOY MILK

Allowed: Half gallon containers

Not Allowed: Other flavors, organic.

LAIT DE SOJA

Autorisé : contenants d'un demi-gallon

Non autorisé : autres saveurs, bio.



Brands/Marques :

- 8th Continental Original
- Silk Soy Milk Original

TOFU

Allowed: 14 oz – 16 oz package, calcium set, organic.

TOFU

Autorisé : paquet de 14 à 16 onces, avec du calcium, bio.

Brands/Marques :

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



CHEESE

Allowed: Any brand 8 oz or 16 oz containers

Block, shredded, sliced, string, sticks, crumbles, cubed, or pearl.

Flavors:

- American
- Cheddar
- Colby
- Monterey Jack
- Mozzarella
- Muenster
- Provolone
- Swiss
- Blends of any of these cheeses

Not Allowed: Cheese food, cheese product, cheese spread, cheese from the store's deli department, specialty cheeses, cracker cuts, organic.



FROMAGE

Autorisé : contenants de 8 ou 16 onces de n'importe quelle marque

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

Saveurs :

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



**NOT ALLOWED
PAS AUTORISÉ**

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

YOGURT

Allowed: 32 total ounces

Styles:

- Nonfat
- Low fat
- Whole fat
- Lite/light
- Greek
- Swiss only

Flavors:

- Plain
- Vanilla
- French Vanilla
- Fruit

Not Allowed: Honey and similar ingredients, drinkable yogurts; mix-ins such as granola, candy, sprinkles, nuts, etc.

Brands/Marques :

- Activia
- Activia Light
- Activia Fusion
- Dannon
- Dannon All Naturals
- Dannon Creamy Classic
- Light & Fit
- Mountain High
- Oikos
- Oikos Triple Zero
- Yoplait
- Yoplait Kid
- Yoplait Go-Gurt
- Two Good
- Chobani
- LALA
- Wallaby Organic
- Coburn Farms
- Essential Everyday
- Food Club
- Great Value
- Harris Teeter
- Kroger
- Lowes Foods
- Food Lion
- Nostimo
- Good & Gather
- Taste of Inspiration
- Our Family
- SE Grocers
- Natures Promise Organic
- Brown Cow
- Stonyfield Organic

YAOURT

Autorisé : 32 onces au total

Styles :

- Sans matières grasses
- À teneur réduite en matières grasses
- Entier
- Léger
- Grec
- Suisse uniquement

Saveurs :

- Nature
- Vanille
- Vanille française
- Fruits

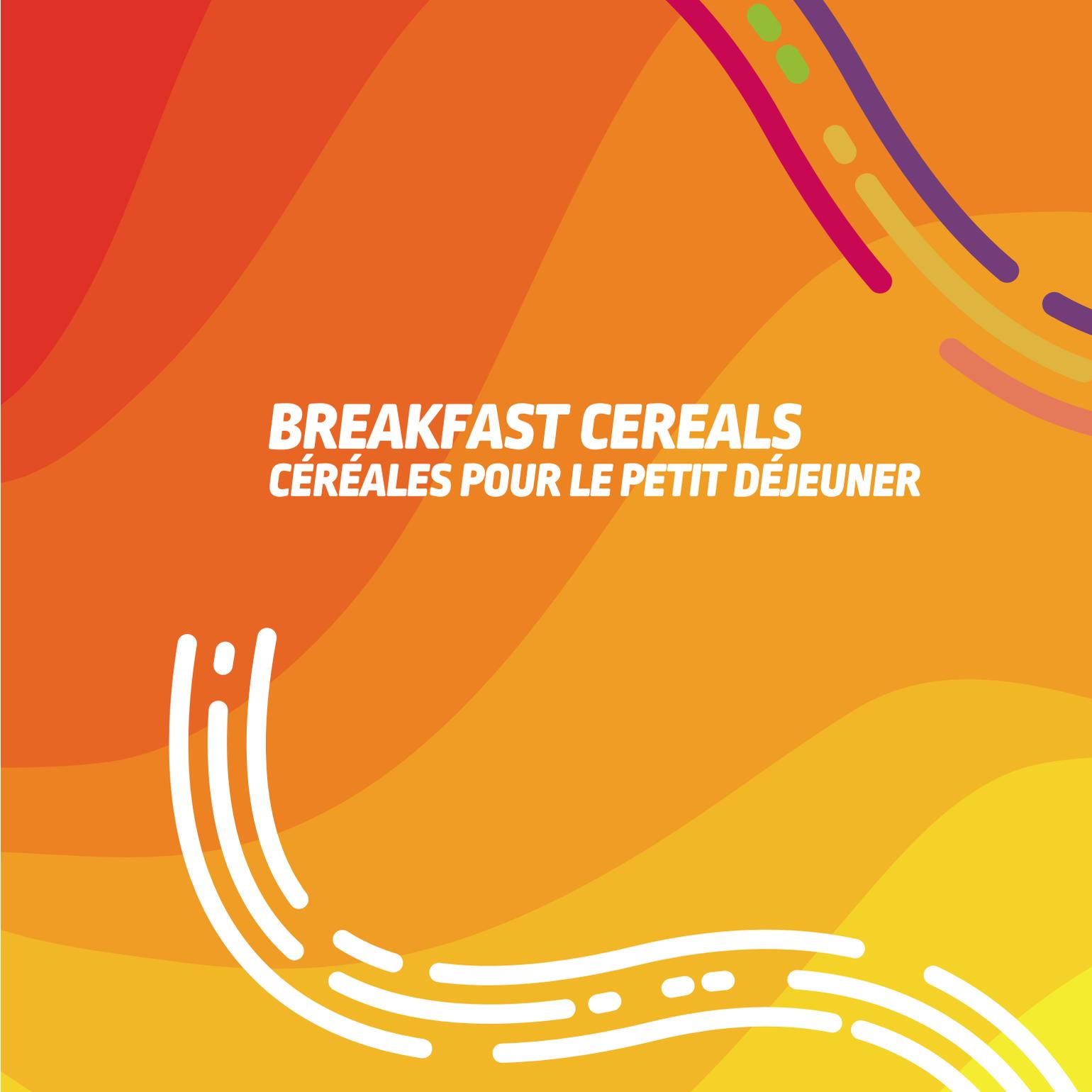
Non autorisé : miel et ingrédients similaires, yaourts à boire, mélanges avec p. ex. granola, bonbons, vermicelles, noix, etc.



Mix and match to get the most of your 32 total ounces.

Mélangez et assortissez pour tirer le meilleur parti de l'intégralité de vos 32 onces.





BREAKFAST CEREALS
CÉRÉALES POUR LE PETIT DÉJEUNER



Ways to Maximize 36 oz. of Cereal

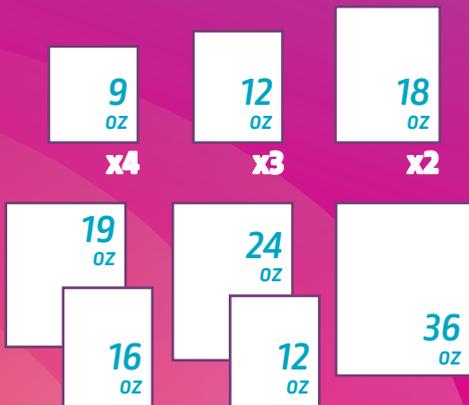
Ounces Allowed:

Up to 36 oz. You may combined ounces not to exceed the total amount of ounces on the eWIC card. Depending on the ounces selected, the full 36 oz. may not be redeemed.

Façons de maximiser les 36 onces de céréales

Onces autorisées :

Jusqu'à 36 onces. 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 disponibles.



HOT CEREALS

Allowed: Up to 36 oz of any store brand original instant grits and original instant oatmeal along with the specific brands seen below.

CÉRÉALES CHAUDES

Autorisé : jusqu'à 36 onces 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

* Cereals with * contain 51% or more whole grain

* Les céréales avec la mention * contiennent 51% ou plus de céréales complètes

DRY CEREALS

*Cereals with * contain 51 % or more whole grain

CÉRÉALES SÈCHES

* Les céréales avec la mention * contiennent 51 % ou plus de céréales complètes

GENERAL MILLS

Multi-Grain Cheerios Gluten Free *

Cheerios Oat Crunch Berry *

Original Cheerios Gluten Free *

Vanilla Spice Cheerios Gluten Free *

Cheerios Veggie Blends Blueberry Banana *

Cheerios Veggie Blends Apple Strawberry *

Berry Berry Kix *

Original Kix *

Honey Kix *

Corn Chex Gluten Free

Rice Chex Gluten Free

Cinnamon Chex Gluten Free

Blueberry Chex Gluten Free

Wheat Chex *

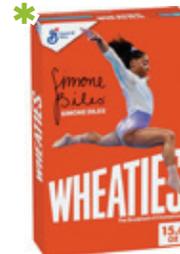
Sesame Street 123 Berry Numbers *

Sesame Street C is for Cinnamon *

Total Whole Grain Flakes *

Wheaties *

Fiber One Honey Clusters *



MALT-O-MEAL

Malt-O-Meal Crispy Rice
Gluten Free



Malt-O-Meal Strawberry
Cream Mini Spooners *

Malt-O-Meal Frosted
Mini Spooners *

POST

Great Grains Banana Nut
Crunch *



Great Grains Crunchy Pecan *



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



KELLOGG'S

Kellogg's Crispix



Kellogg's Rice Krispies



Kellogg's Frosted Mini Wheats Original *



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 All-Bran Complete Wheat Flakes *



Kellogg's Corn Flakes



QUAKER

Life Multigrain Original *



Life Multigrain Vanilla *



Life Multigrain Strawberry *



KASHI

Kashi Organic Honey Toasted *



Kashi Organic Warm Cinnamon *

Kashi Organic Blueberry Clusters *

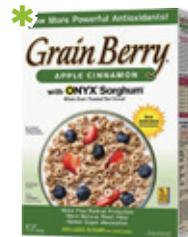


GRAIN BERRY

Grain Berry Original Toasted Oats *



Grain Berry Cinnamon Toasted Oats *



Grain Berry Multi-Bran Flakes *

ANY BRAND / N'IMPORTE QUELLE MARQUE

Any Brand Corn Flakes
N'importe quelle marque de flocons de maïs



Any Brand Crisp Rice
N'importe quelle marque de riz soufflé

Any Brand Frosted or Unfrosted Shredded Wheat *
N'importe quelle marque de céréales de blé glacé ou non glacé*



Any Brand Crispy 6 Sided Cereal
N'importe quelle marque de céréales croustillantes à 6 faces

Any Brand Tosteeos *
N'importe quelle marque d'anneaux *



Any Brand Toasted Oats *
N'importe quelle marque d'avoine grillée *

Any Brand Rice Squares *
N'importe quelle marque de carrés de riz *



Any Brand Oats & More with Almonds or Honey Cluster
N'importe quelle marque de céréales et plus avec des amandes ou du miel en grappes

Any Brand Bran Flakes *
N'importe quelle marque de flocons de son *



WHOLE GRAINS
CÉRÉALES COMPLÈTES



WHOLE WHEAT BREAD

Allowed: 16 oz (1 lb) packages

Not Allowed: Rolls, bagels, English muffins.

PAIN DE BLÉ ENTIER

Autorisé : paquets de 16 onces (1 lb)

Non autorisé : petits pains, bagels, muffins anglais.



Brands/Marques

- **Pepperidge Farm**
 - Very Thin 100% Whole Wheat
- **Sara Lee**
 - Classic 100% Whole Wheat
- **Nature's Own**
 - 100% Whole Grain SugarFree
 - 100% Whole Wheat with Honey
- **Wonder Bread**
 - 100% Whole Wheat
- **Healthy Life**
- **Lewis**
 - 100% Whole Wheat Bread
- **Arnold**
 - 100% Whole Wheat Sandwich Buns
- **100% whole wheat breads from/Pains 100 % blé entier de :**
 - Essential Everyday
 - Food Lion
 - IGA
 - Kroger
 - Harris Teeter
 - Our Family
 - Grissom's Mill
 - Home Pride
 - Lowes Foods
 - Shoppers Value

TORTILLAS

★ *Corn and whole wheat*

Allowed: 16 oz (1 lb) packages

Not Allowed: White or flour tortillas, organic.



TORTILLAS

★ *Mais et blé entier*

Autorisé : paquets de 16 onces (1 lb)

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



Brands/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

• **Whole wheat tortillas from/ 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

WHOLE WHEAT PASTA

Allowed: 16 oz (1 lb) packages of 100% whole grain pasta

Not Allowed: organic, flavored.

PÂTES DE BLÉ ENTIER

Autorisé : paquets de 16 onces (1 lb) de pâtes 100 % céréales complètes

Non autorisé : bio, aromatisées.



Brands/Marques :

- **Barilla**
 - Whole Grain
- **Hodgson Mill**
 - Whole Wheat
- **Ronzoni**
 - Healthy Harvest

• Whole wheat pastas from/Pâtes de blé entier de :

- Kroger
- Lowes
- HT Trader
- ShurFine ou Piggly Wiggly

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

BROWN RICE

Allowed: any brand, 14-16 oz package

- Long grain regular-cooking
- Instant
- Boil-in-bag

Not Allowed: White rice, organic.

RIZ BRUN

Autorisé : paquet de 14 à 16 onces de n'importe quelle marque

- long grain, cuisson régulière
- Instantané
- Sachet cuisson

Non autorisé : riz blanc, bio.



100% JUICE
100 % PUR JUS



JUICE

Allowed: 100% juice (no added sugars)

- Single fruit and/or vegetable or juice blends (i.e. orange, apple, pineapple, tomato, cran-apple, cran-grape, apple mango)
- Vegetable juice may be regular or low- sodium
- Labeled at least 80% Vitamin C
- Pasteurized
- Calcium fortified
- From concentrate

Sizes:

- 11.5–12 oz frozen containers (Women only)
- 48 oz plastic containers (Women only)
- 64 oz plastic containers (Children only)

Not Allowed: Fruit “drinks,” “infant” or “baby” juice, juice “cocktails,” glass bottles, organic juice, added sugars, sports drinks (e.g. Gatorade, Powerade).

JUS

Autorisé : 100 % pur jus (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

Tailles :

- Contenants congelés de 11,5 à 12 onces (femmes uniquement)
- Contenants en plastique de 48 onces (femmes uniquement)
- Contenants en plastique de 64 onces (enfants uniquement)

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).



All juices must be 100 percent juice (no added sugars), contain at least 80 percent Vitamin C (72 milligrams), and can be calcium fortified.

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



Brands/Marques :



- Apple
- Naturally Cranberry
- Cranberry Raspberry
- Cherries and Berries
- Pomme
- Canneberge naturelle
- Canneberge-framboise
- Cerises et baies
- Cranberry Pomegranate
- Cranberry Apple
- Cranberry Grape
- Mango Strawberry
- Canneberge-grenade
- Canneberge-pomme
- Canneberge-raisin
- Mangue-fraise
- Cranberry Juice
- Sesame Street (Apple, Berry, Punch & White Grape)
- Jus de canneberge
- Rue Sésame (pomme, baies, punch et raisin blanc)



- Tomato
- Low sodium tomato
- Tomate
- Tomate à faible teneur en sodium



- Apple
- Red Grape
- White Grape
- Grape
- Pineapple
- Ruby Red Grapefruit
- Pomme
- Raisin rouge
- Raisin blanc
- Raisin
- Ananas
- Pamplemousse Ruby Red
- Vegetable
- Tomato
- Apple Orange Pineapple
- Pineapple Orange
- Low Sodium Vegetable
- Apple Cranberry
- Légumes
- Tomate
- Pomme-orange-ananas
- Ananas-orange
- Légumes à faible teneur en sodium
- Pomme-canneberge
- Apple Grape
- Apple Berry Cherry
- Apple Kiwi Strawberry
- Orange
- Apple Peach Mango
- Pomme-raisin
- Pomme-baie-cerise
- Pomme-kiwi-fraise
- Orange
- Pomme-pêche-mangue



- Pineapple
- Ananas



- All 100% Juices
- Tous les jus 100 % naturels



- Apple
- White Grape
- Pomme
- Raisin blanc

- Apple Cherry
- Apple Mango
- Pomme-cerise
- Pomme-mangue

- Fruit Punch
- Punch aux fruits



- All 100% Cranberry blends
- Tous les mélanges 100 % canneberge



- Apple, Concord Grape
- Cranberry
- Cranberry Blackberry
- Cranberry
- Cherry
- Pomme, raisin Concord
- Canneberge
- Canneberge-mûre
- Canneberge
- Cerise

- Cranberry Concord Grape
- Cranberry Elderberry
- Cranberry Mango
- Cranberry Pineapple
- Canneberge-raisin Concord
- Canneberge-sureau
- Canneberge-mangue
- Canneberge-ananas

- Cranberry Pomegranate
- Cranberry
- Raspberry
- Cranberry Watermelon
- Canneberge-grenade
- Canneberge
- Framboise
- Canneberge-pastèque



- All 100% Juice flavors with green lids
- Tous les jus 100 % naturels avec couvercle vert



- Apple
- Pomme



- Apple
- White Grape
- Pomme
- Raisin blanc

- Pineapple
- Grape
- Ananas
- Raisin

- Orange
- Grapefruit
- Orange
- Pamplemousse



- Apple
- Apple Grape
- Pomme
- Pomme-raisin



- Original Vegetable
- Low Sodium Vegetable
- Spicy Hot
- Légumes originaux
- Légumes à faible teneur en sodium
- Spicy Hot



- Grape
- Red Grape
- White Grape
- Tropical Trio
- Super Berry
- Raisin
- Raisin rouge
- Raisin blanc
- Trio tropical
- Super Baie
- Black Cherry
- 100% Concord Grape with Fiber
- 100% Concord Grape with Calcium
- Cerise noire
- 100 % raisin Concord avec fibres
- 100 % raisin Concord avec calcium
- White Grape Cherry
- White Grape Peach
- Orange Pineapple Apple
- Raisin blanc-cerise
- Raisin blanc-pêche
- Orange-ananas-pomme



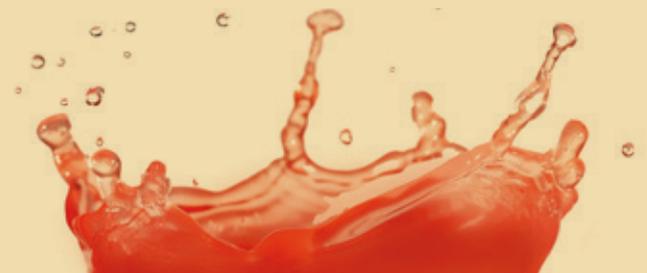
- Apple
- Pomme

**ANY
BRAND**

- Grapefruit
- Pink Grapefruit
- Orange
- Pamplemousse
- Pamplemousse rose
- Orange

Allowed Store Brands for Apple, Grape, Tomato, Vegetable, or White Grape Juice/Marques autorisées pour les jus de pomme, de raisin, de tomate, de légumes ou de raisin blanc :

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



FROZEN JUICE**JUS CONGELÉ****Brands/Marques :**

- Pineapple
- Pineapple Orange Banana
- Ananas
- Ananas-orange-banane

- Pineapple Orange
- Orange Strawberry Banana
- Ananas-orange
- Orange-fraise-banane

- Orange Peach Mango
- Orange-pêche-mangue



- Pineapple
- Grape
- Apple
- Ananas
- Raisin
- Pomme

- Orange
- White Grape
- Winter Blend
- Orange
- Raisin blanc
- Mélange d'hiver

- Spring Blend
- Summer Blend
- Autumn Blend
- Mélange de printemps
- Mélange d'été
- Mélange d'automne



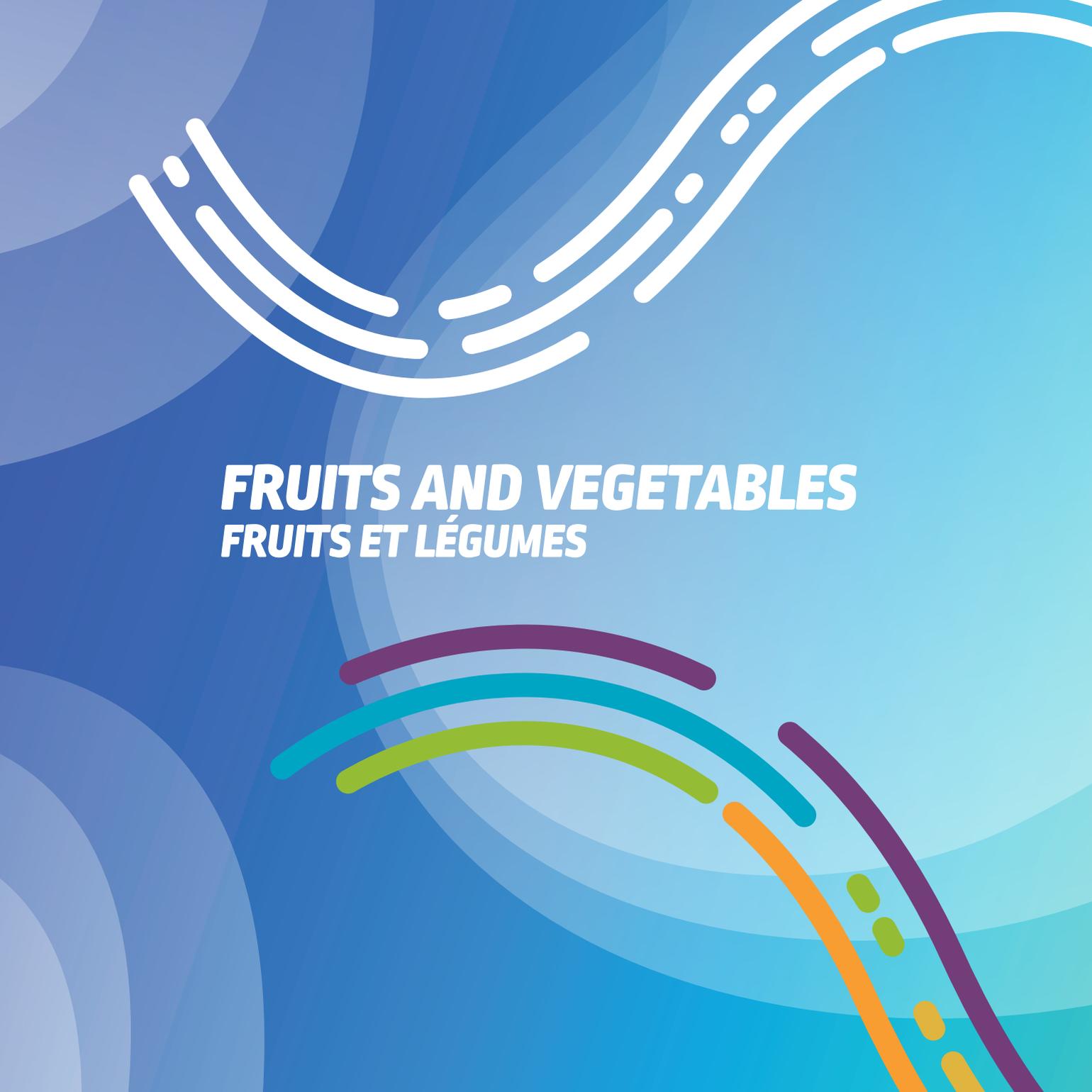
- All 100% Juice flavors with green lids
- Tous les jus 100 % naturels avec couvercle vert



- Apple
- Pomme

**Allowed Store Brands for Frozen Apple Juice/
Marques autorisées pour le jus de pomme congelé :**

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



FRUITS AND VEGETABLES
FRUITS ET LÉGUMES

WHAT'S IN SEASON NOW?

SPRING <i>Mar, Apr, May</i>	SUMMER <i>Jun, Jul, Aug</i>	FALL <i>Sep, Oct, Nov</i>	WINTER <i>Dec, Jan, Feb</i>
Apples	Cherries	Grapes	Avocados
Collard Greens	Mangos	Bell Peppers	Kiwifruit
Onions	Bananas	Cauliflower	Swiss Chard
Apricots	Carrots	Turnips	Pineapples
Garlic	Celery	Winter Squash	Pears
Peas	Eggplant	Sweet Potatoes	Collard Greens
Asparagus	Raspberries	Kale	Cabbage
Broccoli	Tomatoes		Rutabagas
	Zucchini		

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

PRINTEMPS <i>Mars, Avril, Mai</i>	ÉTÉ <i>Juin, Juill., 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		



Visit snaped.fns.usda.gov/seasonal-produce-guide to learn more information about seasonal produce.

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



APPROVED

Fruits with no added sugar, fats, oils or salt:

- fresh fruit
- frozen fruit
- fruit, juice-packed or water-packed in cans, glass or plastic containers
- pre-cut, diced or sliced fruit
- single serving packets
- organic fruits
- fruit pouches

Vegetables with no added sugar, fats, oils:

- fresh vegetables
- frozen mature legumes (beans, peas or lentils)
- frozen vegetables
- low-sodium vegetables
- pre-cut diced, sliced or shredded vegetables
- canned tomato sauce or canned tomato paste
- single serving packets
- vegetables in cans, glass, or plastic containers
- organic vegetables
- vegetable pouches

NOT APPROVED

- breaded vegetables
 - ketchup or other condiments
 - dried fruits
 - dried vegetables
 - dry or canned mature legumes (beans, peas or lentils)
- Obtained when on eWIC card (Legumes)—not allowed with cash-value vouchers/benefits**
- fruit and/or vegetable juices
- Obtained when juice is on eWIC card—not allowed with cash-value vouchers/benefits**
- fruit baskets
 - fruit leathers and fruit roll-ups
 - fruit or vegetable items on party trays
 - fruit or vegetable items on salad bars
 - fruits or vegetables mixed with sauces or foods other than other fruits and vegetables, fruits or vegetables with added corn syrup, high-fructose corn syrup, maltose, dextrose, sucrose, honey, and/or maple syrup
 - fruit packed in cans, glass or plastic containers with artificial sweeteners
 - herbs used for flavoring
 - infant fruits and vegetables
 - ornamental and decorative fruits and vegetables
 - pickled vegetables, olives
 - soups
 - salsa

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

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
- fruits et légumes pour nourrissons
- fruits et légumes ornementaux et décoratifs
- légumes marinés, olives
- soupes
- sauce

HELPFUL HINTS

If you choose fresh vegetables or fruits priced by the pound, complete the following steps:

1. Choose your fruits and/or vegetables.
2. Place the items on the grocery scale.
3. Weigh your fresh fruits and vegetables, and calculate the cost.
4. Round the weight up to the nearest pound or half pound.
5. Estimate the cost of the item based on the weight.
6. If you buy more than what your cash-value benefit is for, you can pay the extra with another form of payment.
7. If you buy less than the amount on the cash-value benefits, no change will be given.

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.

Example:

Apples are \$1.50 per pound. Your apples weigh two pounds on the scale. You will spend \$3.00 on apples because $2 \times \$1.50 = \3.00 .



Exemple :

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

WIC FRAUD AND ABUSE

The South Carolina WIC program is intended for families in need of nutritional education and support. WIC foods and formula are to be used for the WIC participant only and cannot be sold, given away, traded, or donated. Unused WIC foods and formula should be returned to the local WIC site. Fraud and abuse take resources away from those who need them most.

Examples of fraud and abuse include participants who:

- Sell, give away, trade, or donate WIC benefits.
- Sell, give away, trade, or donate formula or foods purchased with WIC benefits (including selling, giving away, trading or donating formula and/or foods through online sites such as Facebook, Craigslist, etc.)
- Do not tell the truth about income, current address, family size or pregnancy when applying for WIC.
- Intentionally obtain WIC benefits from more than one WIC site or another state at the same time
- Redeem WIC benefits after a change in custody.

In cases of fraud and/or abuse, you and your entire family may be:

- Disqualified from the WIC program.
- Required to repay the value of the foods, baby formula or breast pump issued to you.
- Prosecuted under state and federal laws.

The South Carolina WIC program has a zero-tolerance policy for abusive behavior toward WIC staff, vendors, and farmers. You may be suspended from the WIC program if you verbally abuse, harass, threaten, or physically harm WIC staff, vendors, or farmers.

WIC : FRAUDE ET ABUS

Le programme WIC de 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 local. La fraude et les abus privent de ressources ceux qui en ont le plus besoin.

Les exemples de fraude et d'abus incluent les participantes qui :

- Vendent, donnent, échangent ou font don des prestations du programme WIC.
- Vendent, donnent, échangent ou font don de lait infantile pour nourrissons ou d'aliments achetés avec les prestations du programme WIC (y compris vendent, donnent, échangent ou font don du lait infantile pour nourrissons 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 pour le 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.

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 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.

To make a
WIC
APPOINTMENT,
please call:

1-855-472-3432

Afin de prendre
un rendez-vous
POUR LE PROGRAMME
WIC,
veuillez appeler le :

1-855-472-3432

If you have any questions or experience
problems redeeming benefits, please
call Customer Service at:

1-855-279-0679

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

1-855-279-0679

If you are having any issues with the
registers or system errors while using
your eWIC card at the grocery stores,
please call our Vendor Hotline:

1-800-922-4406

The Vendor Hotline is available
Monday–Friday from 8:30 am to 5:00 pm
(excluding weekends and holidays).

Si vous rencontrez des problèmes avec
les caisses enregistreuses ou des erreurs
système lors de l'utilisation de votre
carte eWIC dans les épicerie, 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).



In accordance with federal civil rights law and U.S. Department of Agriculture (USDA) civil rights regulations and policies, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex (including gender identity and sexual orientation), disability, age, or reprisal or retaliation for prior civil rights activity.

Program information may be made available in languages other than English. Persons with disabilities who require alternative means of communication to obtain program information (e.g., Braille, large print, audiotope, American Sign Language), should contact the responsible state or local agency that administers the program or USDA's TARGET Center at (202) 720-2600 (voice and TTY) or contact USDA through the Federal Relay Service at (800) 877-8339.

To file a program discrimination complaint, a Complainant should complete a Form AD-3027, USDA Program Discrimination Complaint Form which can be obtained online at: <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/ad-3027.pdf>, from any USDA office, by calling (866) 632-9992, or by writing a letter addressed to USDA. The letter must contain the complainant's name, address, telephone number, and a written description of the alleged discriminatory action in sufficient detail to inform the Assistant Secretary for Civil Rights (ASCR) about the nature and date of an alleged civil rights violation. The completed AD-3027 form or letter must be submitted to USDA by:

1. mail:

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

2. fax:

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

3. email:

program.intake@usda.gov

This institution is an equal opportunity provider.

Conformément à la loi fédérale sur les droits civiques et aux réglementations et politiques en matière de droits civiques du ministère de l'Agriculture des États-Unis (USDA), il est interdit à cette institution d'effectuer des discriminations fondées sur l'origine ethnique, la couleur, le pays d'origine, le sexe (y compris l'identité de genre et l'orientation sexuelle), le handicap, l'âge, ou d'effectuer des représailles pour une activité antérieure en matière de droits civiques.

Les informations sur le Programme peuvent être mises à disposition dans des langues autres que l'anglais. 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 le centre TARGET du ministère de l'Agriculture des États-Unis (USDA) au (202) 720-2600 (voix et télécopieur) ou contacter l'USDA via le service Federal Relay au (800) 877-8339.

Afin de déposer une plainte pour discrimination dans le cadre d'un programme, un plaignant doit remplir un formulaire AD-3027 (formulaire de plainte pour discrimination dans le cadre d'un programme de l'USDA) qui peut être obtenu en ligne à l'adresse : <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/ad-3027.pdf>, auprès de n'importe quel bureau de l'USDA, en appelant le (866) 632-9992 ou en écrivant une lettre adressée 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, de manière suffisamment détaillée pour informer le secrétaire adjoint aux droits civiques (ASCR) de la nature et de la date d'une violation présumée des droits civiques. Le formulaire AD-3027 complété ou la lettre doit être soumis à l'USDA par :

1. courrier :

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

2. fax :

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

3. e-mail :

program.intake@usda.gov

Cette institution est un fournisseur souscrivant au principe d'égalité des chances.



Women, Infants & Children
SOUTH CAROLINA

dph.sc.gov/wic