

Connecticut WIC

Guia alimentar



NUTRIÇÃO É APENAS o COMEÇO



Índice



Para mais informações, visite www.ct.gov/dph/wic

Nem todos os alimentos aprovados pelo Programa de Assistência Nutricional Especial para Mulheres, Bebês e Crianças (WIC, The Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children) podem aparecer neste livreto.

| | |
|--|-------|
| Dicas para comprar com sucesso | 3 |
| Cereais frios | 4-7 |
| Cereais quentes | 7 |
| Pão | 8-9 |
| Tortilhas | 10-11 |
| Macarrão de trigo integral | 12 |
| Arroz integral | 13 |
| Suco líquido | 14-15 |
| Suco concentrado | 16 |
| Legumes: Ervilhas, feijões e lentilhas | 17 |
| Pasta de amendoim | 17 |
| Leite, queijo, ovos e tofu | 18-19 |
| Logurte | 20 |
| Peixe enlatado | 20 |
| Alimentos infantis | 21 |
| Frutas e vegetais | 22-23 |
| Dicas para uma boa experiência de compra | 24-25 |
| Direitos e responsabilidades | 26 |
| Perguntas | 27 |

Dicas para comprar com sucesso



Antes de comprar:

- Baixe o aplicativo *WICShopper*.
- Verifique sua lista de benefícios familiares, seu último recibo ou consulte Meus benefícios (My Benefits) no aplicativo *WICShopper* para ver seu saldo disponível.
- Saiba o valor em dinheiro do seu benefício de frutas e vegetais.
- Verifique as datas de início e término do seu período de benefício.



Enquanto compra:

- Procure por etiquetas de prateleira com aprovação do Connecticut WIC ou use o aplicativo *WICShopper* para identificar os itens WIC.
- Escolha apenas itens deste guia alimentar aprovados pelo WIC e obtenha as quantidades corretas indicadas em sua lista de benefícios familiares ou último recibo.
- Se você acha que um alimento deveria ser permitido, mas não é o caso, use o recurso **Não consegui comprar (I couldn't buy this)** no aplicativo *WICShopper* para enviar o alimento para avaliação ou entre em contato com sua clínica WIC local.



Ao pagar:

- Use seu cartão de poupança da loja.
- Antes de pagar, informe ao caixa que você tem cupons.
- Use seus benefícios WIC antes de qualquer outra forma de pagamento (Programa de Assistência Nutricional Suplementar [SNAP, Supplemental Nutrition Assistance Program], Assistência Financeira Temporária [TFA, Temporary Financial Assistance], dinheiro ou cartão de crédito/débito).
- Solicite e verifique o recibo no meio da transação antes de selecionar *Sim*.
- Se um alimento não permitido pelo WIC for cobrado no caixa, peça para que ele seja anulado. Se você comprar esses alimentos com outra forma de pagamento, o **WIC não poderá reembolsá-lo**.

Cereais frios

COMPRA APENAS
12 onças ou mais

* = Sem glúten * = Integral

Formas de comprar até 36 onças de cereal

Compre qualquer combinação
de cereais quentes ou
frios aprovados pelo WIC,
totalizando 36 onças



Total de 36 oz.



Total de 36 oz.



Total de 36 oz.

Marcas nacionais

General Mills



Cheerios**



Cheerios Oat
Crunch Berry*



Cheerios
Vanilla Spice*



Multi Grain
Cheerios**



Blueberry
Chex**



Cinnamon
Chex*



Corn Chex**



Rice Chex



Wheat Chex*



Kix*



Berry Berry
Kix

Kellogg's



Honey Kix*



Total*



Wheaties*



Corn
Flakes



Crispix



Frosted Mini
Wheats
Original*



Frosted
Mini Wheats
Cinnamon Roll*



Frosted Mini
Wheats Filled
Mixed Berry*



Frosted Mini
Wheats Pumpkin
Pie Spice*



Rice Krispies



Special K



Kashi



Kashi Hearts
Honey Toasted
Organic



Kashi Hearts
Warm Cinnamon
Organics



Arroz
crocante*



Mini Frosted
Spooners*

MOM Brands

Post



Grape Nuts*



Grape Nuts
Flakes*



Great Grains
Banana Nut
Crunch*



Great Grains
Crunchy
Pecans*

Quaker



HBOO
Almonds



HBOO
Cinnamon
Bunches*



HBOO
Honey
Roasted



HBOO Pecan
and Maple
Brown Sugar*



HBOO Vanilla
Bunches*



HBOO Vanilla
Multigrain*



HBOO Whole
Grain Honey
Crunch*



Oatmeal
Squares
Brown Sugar*

Continua na próxima página. ↗

Cereais frios

COMPRE APENAS
12 onças ou mais

Marcas de lojas



Avenue A

Corn Flakes
Toasted Oat Cereal*



Best Yet

Bran Flakes*
Corn Flakes
Crispy Rice
Frosted Shredded Wheat*
Shredded Wheat*



Big Y

Bran Flakes*
Corn Flakes
Crispy Corn Squares
Frosted Shredded Wheat*



Food Club

Bran Flakes*
Corn Flakes
Crisp Rice
Frosted Shredded Wheat*
Honey and Oats with Almonds
Oats & More
Oats Cluster
Oats with Honey*
Toasted Oats*
Toasted Roasted Oats
Wheat Bran Flakes*



Good & Gather

Honey & Oat Mixers



Great Value

Bran Flakes*
Crisp Rice
Crunchy Nuggets
Frosted Shredded Wheat*
Toasted Corn*
Toasted Oats*
Toasted Rice*
Toasted Wheat*



Hy-Top

Bran Flakes*
Corn Flakes
Crispy Rice
Toasted Oats*



IGA

Bran Flakes*
Corn Flakes*
Corn Squares*
Crispy Rice*
Frosted Shredded Wheat*
Shredded Wheat*
Tasteos*
Toasted Oats*



Kiggins

Corn Flakes
Crispy Rice
Rolling Oats*
Shredded Wheat Frosted*



Krasdale

Corn Flakes
Toasted Oats*



Parade

Toasted Oats



PICS/Price Chopper

Corn Flakes
Crispy Rice
Frosted Shredded Wheat*
Toasted Corn Crisps
Toasted Rice Crisps
Toasted Oats*
Wheat Bran Flakes*



PriceRite Bowl & Basket

Bite Size Frosted Shredded Wheat*
Bite Size Shredded Wheat*
Bran Flakes*
Toasted Oats*



ShopRite Bowl & Basket

Bran Flakes*
Corn Flakes
Crispy Corn Squares
Crispy Rice Squares
Crispy Rice Toasted
Frosted Shredded Wheat*
Oats & More with Honey*
Shredded Wheat*



Signature Select

Bran Flakes*
Cereal Corn Pockets
Cereal Nutty Nuggets*
Cereal Rice Pockets
Crispy Rice
Frosted Shredded Wheat*
Oat and Almonds Cereal*
Oat and More with Honey



StopsShop

Stop & Shop

Flocos de farelo*
Flocos de milho
Quadrados de milho
Arroz crocante
Trigo triturado congelado*
Aveia crocante com mel
Nuggets de nozes*
Bolinhas de aveia*



White Rose

Corn Flakes
Crispy Rice

Cereais quentes



Cream of
Rice*



Cream of
Wheat*



Cream of
Wheat
Grão Inteiro*



Maltex Cereal de
Trigo Quente*



Maypo Farinha
de Aveia Vermont
Style*



MOM Farina
Original



MOM Cereal de
Trigo Quente
Original



Trigo Cremoso
Ralston



Urban Meadow
Farina

Não compre:
Instantâneo

Pão

COMPRA APENAS

- Pão 100% integral ou de trigo integral
- Tamanho de 16 onças = apenas 1 libra

Não compre:

Bagels, pão delicatessen, pão branco, pão de padaria armazenado

Marcas nacionais

Alvarado Street Bakery



Whole Wheat

Arnold Stoneground



Whole Wheat

Bimbo



Whole Wheat

Country Kitchen



Whole Wheat

Geissler's



Whole Wheat

Gold Medal Bakery



Whole Wheat



Wheat with Flaxseed

Holsum



Whole Wheat

Krasdale



100% Whole Wheat

Pas Yisroel



Whole Wheat

Penn Street



Whole Wheat

Pepperidge Farm



Very Thin 100% Whole Wheat



Whole Grain Seeded/Seedless Jewish Rye*

Sara Lee



100% Whole Wheat

Stern's



Whole Wheat

Sunbeam



Whole Wheat

Best Yet



Whole Wheat

Big Y



Whole Wheat

Great Value



100% Whole Wheat

Key Food



Whole Wheat

PICS/Price Chopper



Whole Wheat

Windmill Farms



Stone Ground Menzanos



Stone Ground Hamotze

Wonder



Whole Wheat

ShopRite Bowl & Basket



Whole Wheat

Simply Balanced



Whole Wheat

Stop & Shop



Whole Wheat



No-Salt Added Whole Wheat

The Bakery



100% Whole Wheat

Urban Meadow



Whole Wheat

Marcas de lojas

Tortilhas

COMPRE APENAS

- Tortilhas de milho macio ou trigo integral
- Saco de 1 libra ou 16 onças

Marcas nacionais

Chi Chi's



White Corn



Whole Wheat

Don Pancho



White Corn



Whole Wheat

La Banderita



Corn



Whole Wheat

La Fe



Corn

La Poblanita



Corn

Mayan Farms



Whole Wheat

Mission



Corn



Whole Wheat

Ortega



Whole Wheat

Pepito



Corn



Whole Wheat

Quesos La Ricura



White Corn

Tropical



Whole Wheat

Marcas de lojas

Big Y

Whole Wheat

Food Club

Whole Wheat
White Corn

IGA

Whole Wheat

Key Foods

Whole Wheat

My Essentials

Whole Wheat

Nature's Promise

Whole Wheat
Whole Grain Corn

PICS/Price Chopper

Corn Taco

ShopRite

Whole Wheat

Signature Select

Whole Wheat

Stop & Shop

White Corn
Whole Wheat
Yellow Corn

Burritos de café da manhã

Ingredientes

1 lata de **feijão preto** drenado e enxaguado

12 **tortilhas**

1½ xícara de **queijo cheddar** ralado

2 colheres de sopa de óleo vegetal

½ xícara de **pimentão verde** picado

½ xícara de **cebola** picada

8 **ovos**

16 onças de molho

Os itens em negrito são alimentos aprovados pelo WIC.

Instruções

1. Adicione o feijão preto em uma panela pequena. Cozinhe em fogo médio-baixo até aquecer bem.
2. Em uma frigideira grande, refogue o pimentão verde e a cebola em óleo vegetal até ficarem macios.
3. Em uma tigela grande, bata os ovos até ficar homogêneo. Adicione os ovos à frigideira e frite-os até ficarem prontos.
4. Aqueça as tortilhas no micro-ondas ou forno até ficarem macias. Coloque as tortilhas em uma superfície plana e coloque o feijão, os ovos, o queijo e o molho por cima de cada tortilha.
5. Enrole as tortilhas em forma de burritos.
6. Sirva quente. Embrulhe os burritos que sobraram em papel alumínio para congelá-los ou reaquecê-los na próxima refeição.



Macarrão de trigo integral

COMPRE APENAS

- Pacote de 1 libra ou 16 onças
- Macarrão 100% integral ou de trigo integral
- Vários formatos permitidos: penne, rotini, espaguete, etc.



Marcas nacionais

| | | | | | | |
|--|---|---|---|--|---|--|
| Barilla  Whole Wheat Whole Grain | Gia Russa  Whole Wheat | Hodgson Mill  Whole Wheat | Nature's Promise  Whole Wheat | Ronzoni Healthy Harvest  Whole Wheat | Delallo  Organic Whole Wheat | Full Circle  Organic Whole Wheat |
| Luigi Vitelli  Whole Wheat Organic Whole Wheat | O Organics  Whole Wheat | Raconto  Whole Wheat | ShopRite Bowl & Basket  Whole Wheat | Signature Select  Whole Wheat | Simply Balanced  Whole Wheat Organic Whole Wheat | Urban Meadow  Whole Wheat |

Arroz integral

COMPRE APENAS

- Saco/caixa de 1 libra ou de 14 a 16 onças
- Arroz integral simples

Não compre:
 Arroz branco, arroz com temperos, a granel, arroz orgânico

Marcas nacionais

| | |
|--|---|
| C&F Boil-in-Bag Long/Short Grain Instant | Minute Brown Rice |
| Carolina Brown Rice | Riceland Natural |
| Goya Brown Rice | Success Brown Rice |
| Mahatma Brown Rice | Uncle Ben's Fast & Natural Whole Grain Instant Natural Whole Grain Whole Grain Boil-In-Bag |

Marcas de lojas

| | |
|--|---|
| Best Yet Instant Long Grain | Parade Brown Rice |
| Big Y Instant | PICS/Price Chopper Boil-in-Bag Instant |
| Food Club Instant | Signature Select Brown Rice |
| Good & Gather Brown Rice | Stop & Shop Boil-in-Bag Instant |
| Great Value Brown Rice | White Rose Brown Rice |
| IGA Instant Long Grain | |
| My Essentials Brown Rice | |

Macarrão com espinafre, tomate e feijão

Ingredientes

- 1 colher de sopa de azeite
- 1 **cebola** média picada
- 1 talo de **aipo** picado
- 1 colher de chá de alho em pó
- Lata de 15 onças de **feijão comum** ou **grão de bico** drenado e enxaguado
- Lata de 15 onças de **tomates** picados parcialmente drenados
- Lata de 15 onças de caldo de galinha com baixo teor de sódio
- 2 xícaras de **folhas de espinafre** frescas e enxaguadas
- 2 xícaras de **macarrão de trigo integral** cozido
- ½ pimenta preta moída
- 4 colheres de sopa de **queijo** parmesão ou mozzarella

Os itens em negrito são alimentos aprovados pelo WIC.

Instruções

1. Cozinhe o macarrão seguindo as instruções na embalagem. Escorra e reserve.
2. Enquanto o macarrão cozinha, aqueça o azeite em uma frigideira grande em fogo médio e mexa para untá-la.
3. Adicione a cebola picada e o aipo à frigideira e mexa sem parar. Cozinhe até que a cebola e o aipo fiquem translúcidos, por cerca de 3 minutos.
4. Adicione o alho em pó à frigideira e mexa.
5. Adicione o feijão enxaguado, o tomate picado à frigideira. Misture bem e deixe aquecer por 2 a 3 minutos.
6. Adicione o espinafre e o macarrão cozido à frigideira. Misture bem e deixe aquecer por 2 a 3 minutos.
7. Tempere com pimenta e polvilhe queijo a gosto. Sirva e aproveite!

Você também pode usar arroz integral cozido em vez de macarrão nesta receita!



Suco líquido

COMPRE APENAS

Garrafa de 64 ou 128 onças; 100% suco, 120% de vitamina C ou 72 miligramas por 8 onças líquidas

FORMAS DE COMPRAR

64 onças = 1 garrafa
128 onças = 2 garrafas

Marcas nacionais

Maçã

Apple & Eve
Juicy Juice
Ocean Spray
Old Orchard
Mott's
Welch's

Cereja

Juicy Juice
Ocean Spray
Welch's

Uva roxa

Juicy Juice
Ocean Spray
Old Orchard
Welch's

Uva branca

Juicy Juice
Old Orchard
Welch's

Misturas de sucos

Apple & Eve
Juicy Juice
Langers
Ocean Spray
Old Orchard
Welch's

Manga

Juicy Juice
Welch's

Laranja

Todas as marcas

Abacaxi

Langers
Libby's
Welch's

Tomate

Campbell's

Vegetal

V8

Marcas de lojas

Best Yet

Apple
Purple Grape
White Grape
Grapefruit Juice/
Blends
Pineapple



Bowl & Basket

Apple
Purple Grape
White Grape
Grapefruit Juice/
Blends
Tomato
Vegetable



Big Y

Apple
Purple Grape
White Grape
Juice a Lot
All Juice Mixtures



Food Club

Apple
Purple Grape
White Grape
Grapefruit Juice/
Blends
Pineapple



Bogopa

Apple



Freedom's Choice

Apple
Orange



Good & Gather

Apple
Purple Grape
White Grape
All Juice Mixtures



Hy-Top

Apple
Purple Grape
White Grape



Parade

Apple
Purple Grape
White Grape
Grapefruit Juice/
Blends



Seven Farms

Cranberry Organic
White Grape Organic



Tipton Grove

Apple
Purple Grape
White Grape



Great Value

Apple
Cranberry
White Grape
Pineapple
Purple Grape
Tomato
Vegetable
All Juice Mixtures



IGA

Apple
Purple Grape
White Grape
Grapefruit Juice/
Blends
All Juice Mixtures



PICS/Price Chopper

Apple
Purple Grape
White Grape
Grapefruit Juice/Blends
Orange
Pineapple
Vegetable
All Juice Mixtures



Signature Select

Apple
Apple Cider
Cranberry Blends
Grape
Grapefruit
Pineapple
Vegetable
White Grape



Urban Meadow

Apple
Apple Cranberry
Cranberry
Cranberry Grape
Cranberry
Pomegranate



Harvest Classic

Apple



Nature's Nectar

Apple
Grape
White Grape



Save-A-Lot/ Ruby Kist

Apple
Pineapple



Stop & Shop

Apple
Purple Grape
White Grape



White Rose

Apple
Purple Grape
White Grape
Grapefruit Juice/Blends



Suco concentrado

COMPRE APENAS

Latas de 11,5 a 12 onças
100% suco
Pelo menos 120% de
vitamina C

FORMAS DE COMPRAR

48 oz. = 1 lata
96 oz. = 2 latas
144 oz. = 3 latas

Entre todos os sucos, não compre:

Coquetel de suco, bebidas, drinks ou suco com adição de açúcares ou adoçantes

Para obter todos os seus benefícios de sucos:

Para crianças, escolha garrafas de 64 oz.

Para mulheres, garrafas de 11,5 ou 12 oz. de suco concentrado

| Marca | Toranja | Laranja <i>Enriquecido com cálcio</i> | Maçã | Uva | Misturas | Abacaxi | Não congelado |
|-------------------------|---------|--|------|-----|----------|---------|---------------|
| Best Yet | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | | |
| Cascadian Farm | | ✓ | | | | | |
| Clear Value | ✓ | ✓ | ✓ | | | | |
| Dole | ✓ | ✓ | | | ✓ | ✓ | |
| Food Club | | ✓ | ✓ | ✓ | | | |
| Freedom's Choice | | ✓ | ✓ | | | | |
| Good & Gather | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| Great Value | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | |
| HY-TOP | ✓ | ✓ | ✓ | | | | |
| IGA | ✓ | ✓ | ✓ | | | | |
| Langers | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| Old Orchard | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| Parade | ✓ | ✓ | ✓ | | | | |
| PICS/Price Chopper | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | |
| Seneca | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | | |
| ShopRite | ✓ | ✓ | | | | | |
| Signature Select | | ✓ | ✓ | | | | |
| Stop & Shop | | ✓ | ✓ | ✓ | | | |
| Tipton Grove | ✓ | ✓ | ✓ | | | | |
| Tree Top | ✓ | ✓ | ✓ | | | | |
| Welch's (tampa amarela) | | | | ✓ | ✓ | | ✓ |

Legumes: Ervilhas, feijões e lentilhas

Ervilhas secas, feijões, lentilhas —

COMPRE APENAS

Sacos de 1 libra (16 onças)



PODE COMPRAR:

Qualquer variedade de ervilhas secas, feijões ou lentilhas



Feijões enlatados, ervilhas —

COMPRE APENAS

Latas de 15 a 16 onças

FORMAS DE COMPRAR

1 lata = 0,25 libra
4 latas = 1 libra



PODE COMPRAR:

Simples ou vegetariano

Não compre:

Itens com adição de açúcares, gorduras, óleos, vegetais, frutas ou carnes, feijões cozidos

Pasta de amendoim

PODE COMPRAR:

Frasco de 16 a 18 onças
Sem aromatizantes

Suave, crocante,
cremosa, grossa
ou natural

Não compre:

Com
aromatizantes



Leite, queijo, ovos e tofu

Leite

Compre os tamanhos e tipos mostrados na lista de benefícios familiares do WIC

FORMAS DE COMPRAR

128 oz./galão

64 oz./meio galão

32 oz./quarto de galão

PODE COMPRAR:

- Desnatado (sem gordura)
- 1% (baixo teor de gordura)
- 2% (gordura reduzida)
- Integral
(Para crianças de 12 a 23 meses)

Não compre:

Leitelho, leite orgânico, leite aromatizado, leite cru

Queijo

COMPRA APENAS

pacote de 8 ou 16 onças, ralado, palitos de queijo, em cubos, fatiado

PODE COMPRAR:

- Americano
- Colby/Colby Jack
- Cheddar
- Mussarela sem gordura, pré-embalada: *Calabro, Polly-O*
- Mussarela sem lactose: *Galbani*
- Monterey Jack
- Mussarela
- Muenster
- Provolone
- Suiço

Não compre:

Queijos delicatessen, fatias embaladas individualmente, alimentos à base de queijo, produtos ou pastas de queijo, cream cheese ou queijo cottage, importados, aromatizados, orgânicos

PODE COMPRAR:

Leite de soja

96 oz., 64 oz./meio galão, 32 oz./quarto de galão

8th Continent

Original

Pacific Ultra Soy

Original (não perecível, 32 oz.)

Silk

Original



Leite evaporado

Lata de 12 onças, sem gordura, 2%, integral (com adição de vitamina D)

FORMAS DE COMPRAR

1 lata de líquido = 0,18 galão

5 latas = 1 galão

Ovos

Qualquer marca

PODE COMPRAR:

Qualquer tamanho, 1 dúzia, caixa, branco ou vermelho

Não compre:

Organic



Outras opções de leite

- Leite com lactose reduzida/sem lactose
 - 96 oz., 64 oz./meio galão, 32 oz./quarto de galão
 - Desnatado, 1%, 2%, integral
- Leite Kosher
 - Desnatado, 2%, integral
- Leite em pó desnatado
- Leite de cabra
 - Meyenberg (líquido ou em pó)
 - Leite integral exclusivamente (para crianças de 12 a 23 meses)

FORMAS DE COMPRAR

1 lata de líquido = 0,18 galão

5 latas = 1 galão

4 latas de pó = 3 galões

Leite UHT

Não perecível, sem aromatizantes, normal ou sem lactose, desnatado, 1%, 2%, integral
Consulte seu nutricionista para concessão

Tofu

PODE COMPRAR:

Pacote de 8 a 16 onças, simples

Para receber todo o benefício de tofu, compre pacotes de 8 ou 16 onças.

Azumaya

Extra Firm, Firm

Franklin Farms

Extra Firm, Firm, Medium Firm, Soft

Nasoya

Cubed, Firm, Lite Firm, Silken, Super Firm, Super Firm Cubed

Nature's Promise

Extra Firm, Firm

Nature's Soy

Firm, Soft

O Organics

Extra Firm, Firm, Silken, Sprouted Super Firm

Iogurte

PODE COMPRAR:

Embalagem de 1 quarto de galão ou 32 onças, 4 onças em pacote de 4, 4 onças em pacote de 8

Não compre:

Adoçantes zero calorias, iogurtes bebíveis ou ingredientes misturados (granola, pedaços de doces, mel, nozes, etc.)

Iogurte grego

Bowl & Basket*

Cabot*

Chobani*

Fage*

Food Club*

Good & Gather*

Great Value*

**Também disponível em iogurte de leite integral*

Hood*

Lucerne Dairy Farms*

O'Organics

Open Nature*

Stonyfield Organic*

Upstate Farms

Iogurte com baixo teor de gordura/sem gordura

Qualquer sabor

**Também disponível em iogurte de leite integral*

Activia

Axelrod*

Best Yet

Big Y

Brown Cow*

Butterworks Farm*

Cabot

Coburn Farms

Cream O Land

Crowley

Dannon*

Dannon All Natural*

Dannon Danimals

Desi Natural Dahl*

Food Club

Friendly Farms

Friendship

Good & Gather

Great Value

Green Mountain Creamery*

J & J Kosher

La La

La Yogurt

La Yogurt Probiotic*

Lucerne Dairy Farms

Maple Hill*

Mountain High*

My Essentials

Nature's Promise*

Noosa*

Oomda*

PICS/Price Chopper

PriceRite Bowl & Basket

Romis*

Seven Stars Farm*

ShopRite Bowl & Basket*

Stop & Shop

Stonyfield*

Super A

Urban Meadow

Yoplait

Yoplait Grande

Iogurte de leite integral

(para crianças de 12 a 23 meses)



Peixe enlatado

***Para certas categorias de mulheres grávidas e lactantes**

Embalado em água ou óleo. Molhos ou aromatizantes adicionados são permitidos.

Atum

Lata de 5 onças – apenas Chunk Light

Sardinhas

Lata de 3,75 onças

Salmão rosa

Latas de 5 a 15 onças



Alimentos infantis



Cereais infantis

PODE COMPRAR:

- Apenas embalagens de 8 ou 16 onças
- Escolha qualquer marca

Não compre:

Variedades que incluem DHA, frutas, fórmulas e/ou iogurte

Frutas e vegetais infantis

PODE COMPRAR:

- Embalagens de 4 ou 8 onças, amostras ou pacote de variados
- Escolha ingredientes individuais ou combinações de frutas e vegetais (ou seja, maçã com banana, maçã com batata doce, etc.)
- Escolha qualquer marca

Não compre:

Com adição de açúcar ou em sachês

Carne para bebês

***Disponível apenas para bebês de 6 a 11 meses exclusivamente amamentados com leite materno**

PODE COMPRAR:

- Embalagens individuais, amostras ou pacotes de variados
- Escolha qualquer marca
- Escolha entre as seguintes variedades:
 - Carne e caldo/molho de carne
 - Frango e caldo/molho de galinha
 - Presunto e caldo/molho de presunto
 - Peru e caldo/molho de peru

Não compre:

Sachês, sobremesas, jantares, ensopados, misturas com adição de DHA/ARA, sal, açúcar, queijo, cereais ou massas

Frutas e vegetais

- Saiba seu saldo de benefícios antes de comprar.
- Os benefícios de frutas e vegetais terão um valor máximo em dólares, mostrado na sua lista de benefícios familiares do WIC.
- Se a sua compra de frutas e vegetais custar mais do que o valor máximo em dólares, você poderá devolver algo ou pagar a diferença com outra forma de pagamento (SNAP, dinheiro ou cartão de crédito/débito).
- Se a compra de frutas e vegetais custar menos do que o valor máximo em dólares, seu saldo permanecerá no cartão eWIC durante o período do benefício.



Frutas e vegetais frescos

PODE COMPRAR:

- Qualquer variedade
- Inteiro, pré-cortado, picado ou embalado, vendido em sacos, caixas, peças, libras ou pacotes
- Salada e/ou mistura de verduras em saquinho

Não compre:

Itens de buffet de saladas, bandejas de festa, cestas de frutas, frutas secas, salgadinhos de frutas. Saladas/kits embalados com adição de molhos, carnes, nozes, croûton, queijo, etc.



Frutas e vegetais congelados

PODE COMPRAR:

- Qualquer marca, variedade e tamanho
- Frutas ou vegetais simples ou misturas simples

Não compre:

Itens com adição de adoçantes, açúcar, gorduras/óleos adicionados, batatas fritas e outros formatos de batata. **Não deve ser embalado com molho, macarrão ou arroz.**



Frutas e vegetais enlatados

PODE COMPRAR:

- Qualquer marca e tamanho
- Deve ser embalado em água ou suco
- Pode ser normal ou com baixo teor de sódio
- Lata ou embalagens plásticas

Molho de tomate enlatado

- Molho de tomate/espaguete simples enlatado

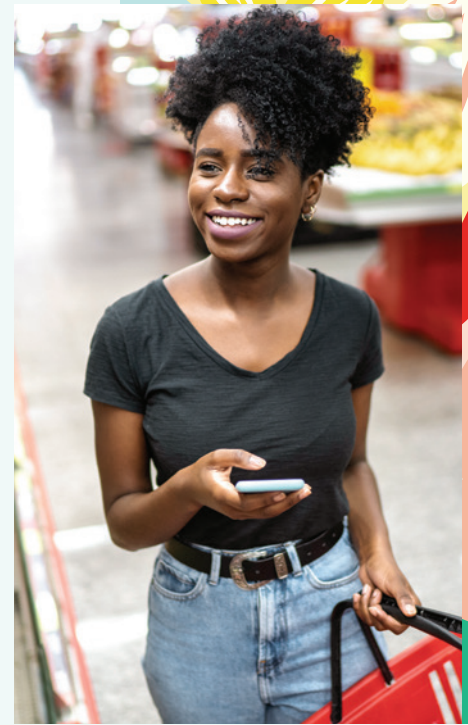
Não compre:

Itens com adição de adoçantes, açúcares, xaropes, gorduras adicionadas, óleos, sal (frutas), molho de cranberry, recheios de tortas, coquetel de frutas, vegetais em conserva, creme ou molho de vegetais, azeitonas



Dicas para uma boa experiência de compra

- ✓ Seu cartão eWIC é aceito apenas em fornecedores autorizados de Connecticut e não pode ser usado em nenhum outro estado.
- ✓ Para obter uma lista de fornecedores autorizados do WIC, peça à equipe da sua agência local, visite www.ct.gov/dph/wic na aba *Revendedores (Retailers)* ou use o aplicativo *WICShopper*.
- ✓ Consulte sua *lista de benefícios familiares* para ver produtos que foram escolhidos especificamente para a necessidade de cada participante. Nem todos os produtos listados neste guia alimentar são elegíveis para sua compra.
Por exemplo: Embora o guia alimentar contenha leite integral como item aprovado pelo WIC, se você tiver um filho de dois anos ou mais, só poderá comprar leite 1% ou desnatado/sem gordura para seu filho.
- ✓ Para verificar se um item é aprovado pelo WIC, use o aplicativo *WICShopper* e escaneie o produto.



- ✓ Para identificar alimentos aprovados pelo WIC nas lojas, procure pelas etiquetas de prateleira com aprovação do Connecticut WIC.
- ✓ O caixa deve escanear todos os seus itens selecionados. As lojas não podem limitar suas escolhas de marcas aprovadas pelo WIC.
- ✓ Lembre-se de usar seus benefícios WIC antes de qualquer outra forma de pagamento (SNAP, TFA, dinheiro ou cartão de crédito/débito).
- ✓ Quando disponível, verifique o recibo no meio da transação antes de confirmar. Isso garante que todos os alimentos aprovados pelo WIC sejam pagos com seu saldo WIC. Se você pagou por um item que deveria ser pago com o cartão eWIC, fale com o atendimento ao cliente para obter ajuda.
- ✓ Para um melhor atendimento caso tenha problemas na compra de algum item, procure um gerente da loja. Se precisar de mais ajuda, ligue para o escritório estadual do WIC no número 1-800-741-2142 enquanto estiver na loja. Em casos após o horário comercial, envie um e-mail para o escritório estadual do WIC em ctwic@ct.gov. Forneça o máximo de detalhes possível, incluindo data, hora, nome da loja, os itens que você tentou comprar, e, se possível, inclua uma imagem e o UPC dos produtos.



Direitos e responsabilidades

Seus direitos:

- O WIC oferece educação nutricional, informações e suporte sobre amamentação e alimentos saudáveis.
- O WIC ajudará você a acessar outros recursos que podem ajudar sua família, incluindo HUSKY A/Medicaid, bancos de alimentos locais e serviços de saúde.
- Todas as informações que você fornecer ao WIC serão mantidas em sigilo.
- Se você sentir que foi discriminado, você pode fazer uma reclamação.
- Os padrões para participar do Programa WIC são os mesmos para todos, independentemente de raça, cor, origem nacional, idade, deficiência ou sexo (incluindo identidade de gênero e orientação sexual).
- Se você precisar de serviços de intérprete ou para deficientes, peça à equipe do WIC.



Sua responsabilidades:

- Trate a equipe do WIC e da loja com cortesia e respeito. Se você acha que uma loja, um participante do WIC ou um funcionário está fazendo algo errado, ligue para a agência estadual do WIC no número 1-800-741-2142.
- Mantenha seu cartão eWIC e seu guia alimentar em um local seguro.
- **Informe alterações de endereço e/ou telefone ao escritório do WIC o mais rápido possível.**

Você compreende que:

- Para fornecer a você determinadas indicações, podemos precisar compartilhar seu nome e/ou informações de contato com organizações externas. Solicitaremos sua permissão especial quando precisarmos compartilhar seu nome e informações de contato com alguém fora do Programa WIC.
- Se você mentir intencionalmente para receber benefícios WIC ou violar as regras do programa, estará sujeito a suspensão ou desqualificação.
- **Não é permitido vender, tentar vender ou doar benefícios, alimentos ou fórmulas WIC. Se fizer isso, você será solicitado a reembolsar o valor dos itens e poderá estar sujeito a suspensão ou desqualificação.**
- Publicar itens WIC em qualquer rede social, incluindo, entre outros, Facebook, Craigslist e Ebay é considerado uma tentativa de venda.

26

Perguntas

Posso alterar os alimentos listados na minha lista de benefícios familiares?

SOMENTE o escritório local do WIC pode alterar seu pacote de alimentos. Se você tiver dúvidas ou necessidades especiais, fale com seu nutricionista do WIC antes de seus benefícios serem concedidos. Eles podem ajustar seu pacote de alimentos.

Preciso comprar tudo listado na minha lista de benefícios familiares?

Seu nutricionista pode adaptar sua lista de benefícios familiares para conceder apenas os alimentos que você irá comprar e usar. Não, você não é obrigado a comprar tudo que está na sua lista de benefícios familiares. Incentivamos você a comprar com responsabilidade e apenas os alimentos que você sabe que irá usar.

E se meus alimentos acabarem e eu já tiver usado todos os meus benefícios WIC?

O programa WIC destina-se apenas a “complementar” a sua dieta. Os alimentos que você recebe do WIC não se destinam a atender todas as suas necessidades nutricionais. Você precisará comprar alimentos adicionais por conta própria. O escritório local pode ajudar você a encontrar outros programas de assistência alimentar, se necessário.

Posso economizar benefícios não usados para usá-los no próximo mês?

Não. Os benefícios expiram à meia-noite na data de vencimento informada em cada recibo.

Posso participar de mais de um programa WIC ao mesmo tempo?

Não.

O que acontece se eu me mudar?

Tente falar com o escritório local do WIC antes de se mudar. Eles podem fornecer informações de transferência para você levar ao escritório do WIC em sua nova localização.

Como verificar meu saldo WIC?

Você pode ver o saldo de benefícios no seu último recibo, na página *Meus benefícios (My Benefits)* no aplicativo WICShopper, ligando para o número do atendimento ao cliente no verso do seu cartão, no site www.connectebt.com ou pedindo ao atendimento ao cliente da loja para consultar seu saldo.

Por que minha transação foi recusada?

- Se houver mais de 50 itens em sua transação, considere dividi-la.
- Se você estiver tentando comprar itens WIC e itens não WIC juntos, poderá haver problemas com algum item que você está tentando comprar. Tente dividir sua transação e compre os itens WIC separadamente.

De acordo com a lei federal de direitos civis e os regulamentos e políticas de direitos civis do Departamento de Agricultura dos EUA (USDA, U.S. Department of Agriculture), esta instituição está proibida de discriminar com base em raça, cor, origem nacional, sexo (incluindo identidade de gênero e orientação sexual), deficiência, idade, ou de represálias ou retaliações por atividades anteriores de direitos civis.

As informações do programa podem ser disponibilizadas em outros idiomas além do inglês. Pessoas com deficiência que necessitam de meios alternativos de comunicação para obter informações do programa (por exemplo, braille, caracteres grandes, áudio, linguagem de sinais americana) devem contatar a agência estadual ou local responsável que administra o programa ou com o Centro de Tecnologia e Recursos Acessíveis que Proporcionam Emprego Hoje (TARGET Center) do USDA no número (202) 720-2600 (voz e TTY) ou com o USDA através do Federal Relay Service no número (800) 877-8339.

Para fazer uma reclamação de discriminação do programa, preencha um formulário AD-3027, Formulário de Reclamação de Discriminação de Programa do USDA (USDA Program Discrimination Complaint Form), que pode ser obtido online em <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/ad-3027.pdf>, em qualquer escritório do USDA, ligando para (866) 632-9992 ou escrevendo uma carta endereçada ao USDA. A carta deve conter o nome, endereço, número de telefone do reclamante e uma descrição da alegada ação discriminatória com detalhes suficientes para informar o secretário adjunto de direitos civis (ASCR, Assistant Secretary for Civil Rights) sobre a natureza e a data da alegada violação de direitos civis. O formulário AD-3027 ou carta preenchidos devem ser enviados ao USDA por:

1. **correio:**
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

Esta instituição promove igualdade de oportunidades.

www.CT.gov/DPH/WIC

