



Get Growing
with



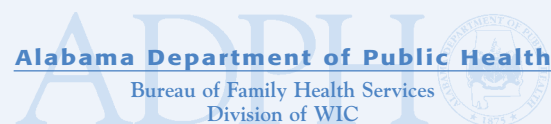
The Smart Idea for Better Health!

SPECIAL SUPPLEMENTAL NUTRITION PROGRAM
FOR WOMEN, INFANTS, AND CHILDREN from
THE ALABAMA DEPARTMENT OF PUBLIC HEALTH

Use of WIC food instruments for other than their intended purpose will result in a fine of not more than \$10,000 or imprisonment for not more than five years or both.

In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, or disability. (Not all prohibited bases apply to all programs.)

To file a complaint of discrimination, write USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, DC, 20250-9410 or call (202) 720-5964 (Voice and TDD). USDA is an equal opportunity provider and employer.



ADPH-WIC-700 10-04/Ed



APPROVED FOODS

Special Supplemental Nutrition Program
for Women, Infants, and Children from
the Alabama Department of Public Health



Effective October 1, 2004 through September 30, 2007

Cereals

Select any combination of cereals with ounces close to but not exceeding the specified amount on the food instrument.

EXAMPLE: 36 oz.

- 9 oz. + 9 oz. + 9 oz. + 9 oz. = 36 oz.
- 14 oz. + 18 oz. = 32 oz.
- 12 oz. + 12 oz. + 12 oz. = 36 oz.



■ Buy only the cereals pictured above.

Eggs

Large only (white or brown).

Eggland's Best and other specialty eggs are not WIC approved.



Cheese



Domestic only – Processed American, Cheddar, Colby, Monterey Jack, Mozzarella and Swiss. May be lowfat, low cholesterol, low sodium, sliced, hoop or block.

No cheese food, spread, product or imitation. No string, shredded, mixes, cubes, or cheese from a deli.

If food instrument specifies 16 oz., you may get one 16 oz. **or** two 8 oz. packages.

Milk

- Fat Free, 1% Fat Reduced, 2% Fat Reduced or Whole milk in gallons or 1/2 gallons. May be Calcium enriched or Acidophilus treated.
- Lactose free and Lactose reduced in quart or 1/2 gallon containers only.

Approved only when specified on the food instrument:

- Evaporated (canned milk), 12 oz.
- Nonfat Dry Milk (powdered), 1 lb. box
- Ultra High Temperature, 8 oz.
- Goat Milk, 12 oz. can, Meyenberg evaporated brand only.

No flavored milk, soy milk, buttermilk, condensed milk or organic milk.



Juices



Orange, Grapefruit, Orange-Grapefruit Juices

Any brand of 100% juice without added sweetener. Select 12 oz. frozen cans **OR** 46 oz. containers. **Orange Juice with added calcium is WIC approved in 12 oz. frozen cans only.** You cannot get fruit punch, fruit drink or drink ades.

Pineapple, Grape Juices

Select 11.5oz - 12 oz. frozen cans **OR** 46 oz. containers. **You cannot get fruit punch, fruit drink or drink ades.**

(ONLY BUY THE BRANDS PICTURED)



Apple Juices

Select 12 oz. frozen cans **OR** 46 oz. containers. **You cannot get fruit punch, fruit drink or drink ades.**

(ONLY BUY THE BRANDS PICTURED)



Juicy Juice

All flavors of Juicy Juice in 46 oz. containers including the punches are WIC approved.



100% A·C·E Vitamin Rich V-8

Available in 46 oz. containers.



Cranberry Juice

Select these Northland Cranberry and Northland Cranberry Juice blends in the 46 oz. containers.



Peanut Butter



Any brand in 18 oz. containers. **No whipped, spreads or low fat.** **No combinations with jelly, honey, etc.**

Dried Peas or Beans

Any brand in one pound bag. **No added flavorings.**



Infant Cereal

Any brand, 8 oz. box **without fruit.** May be rice, oatmeal, barley or mixed.



Infant Juice

Any variety, 4 oz. **No yogurt mixed.**



For Women Who Totally Breastfeed

Carrots



Any brand, sliced, in 14.5 oz. container. **No whole or baby carrots.** Fresh carrots in sealed bags.

You may get one 2 lb. bag or two 1 lb. bags. **No peeled, petite, stick or baby carrots.**

Tuna

Any brand in 6 oz. can, light tuna, chunk style, packed in water. **No smoked, other flavorings, diet or solid white.**





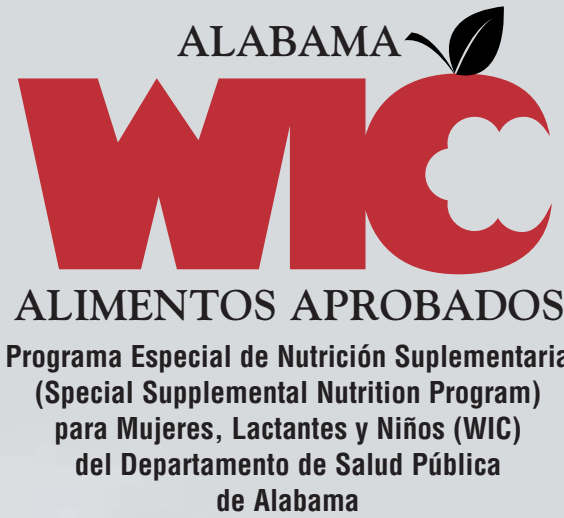
El uso de los cheques para alimentos WIC para fines ajenos a los pretendidos originará la aplicación de una multa de no más de \$10.000 o una pena de prisión de no más de cinco años o ambas.

De acuerdo con la ley Federal y la política del Departamento de Agricultura de EE.UU., esta institución tiene prohibido la discriminación sobre la base de raza, color, país de origen, sexo, edad o discapacidad. (No todas las bases prohibidas se aplican a todos los programas.)

Para presentar una denuncia de discriminación escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, DC, 20250-9410 o llame al (202) 720-5964 (Voz y TDD). USDA es un proveedor y empleador que respeta la igualdad de oportunidades.



Válido desde el 1 de octubre de 2004 hasta el 30 de septiembre de 2007



Cereales

Elige cualquier combinación de cereales por un peso total en onzas que no supere la cantidad especificada en el cheque para alimentos.

EJEMPLO: 36 oz.

- 9 oz. + 9 oz. + 9 oz. + 9 oz. = 36 oz.
- 14 oz. + 18 oz. = 32 oz.
- 12 oz. + 12 oz. + 12 oz. = 36 oz.



■ Compra sólo los cereales de las fotos de arriba.

Huevos

Sólo grandes (blancos o colorados).

Los Egglard's Best y otros huevos de especialidad no están aprobados por WIC.



Queso



Nacionales solamente – American procesado, Cheddar, Colby, Monterey Jack, Mozzarella y Swiss. Pueden ser bajos en grasa, bajos en colesterol, bajos en sodio, en fetas, en aros o en bloque.

No se permite: queso fundido, untado, producto o imitación.

No se permite: queso rallado, en combinaciones, en cubos ni queso de un deli.

Si el cheque para alimentos especifica 16 oz., puedes obtener uno de 16 oz. o dos envases de 8 oz.

Leche

- Sin grasa, 1% reducida en grasas, 2% reducida en grasas o leche entera en galones o 1/2 galones. Puede ser enriquecida con calcio o tratada con Acidophilus.
- Deslactosada y reducida en lactosa en envases de cuarto o 1/2 galón solamente.

Aprobadas sólo si se especifican en el cheque para alimentos:

- Evaporada (leche enlatada), 12 oz.
- Leche en polvo sin grasa, caja de 1 lb.
- Leche UHT (temperatura ultra alta), 8 oz.
- Leche de cabra, envase de 12 oz., Evaporada marca Meyenberg únicamente.

No se permite: leche saborizada, de soja, crema de leche, leche condensada ni leche orgánica.



Jugos



Jugos de naranja, toronja, naranja-toronja

Cualquier marca de jugo 100% sin agregado de endulzante. Elige latas congeladas de 12 oz. O envases de 46 oz. **El jugo de naranja con calcio agregado está aprobado por WIC en latas de 12 oz. únicamente.** No se permiten ponche de frutas, bebidas frutales ni ades.

Jugos de piña y de uva

Elige latas congeladas de 11,5 oz - 12 oz. O envases de 46 oz. **No se permiten ponche de frutas, bebidas frutales ni ades.**

(COMPRA SÓLO LAS MARCAS DE LAS FOTOS)



Jugos de manzana

Elige latas congeladas de 12 oz. O envases de 46 oz. **No se permiten ponche de frutas, bebidas frutales ni ades.**

(COMPRA SÓLO LAS MARCAS DE LAS FOTOS)



Juicy Juice

Todos los sabores de Juicy Juice en envases de 46 oz., incluidos los ponches, están aprobados por WIC.



**100%
A·C·E
Vitamin
Rich V-8**

Disponible en envases de 46 oz.



Jugo de arándanos

Elige estas mezclas de Northland Cranberry y Northland Cranberry Juice en envases de 46 oz.



Mantequilla de maní



Cualquier marca en envases de 18 oz. **No se permite: batidos, para untar o bajas en grasa.** **No se permite: combinaciones con jalea, miel, etc.**

Guisantes o frijoles secos

Cualquier marca en bolsa de una libra. **Sin agregado de saborizantes.**



Cereal para bebés

Cualquier marca, caja de 8 oz. **sin frutas.** Puede ser arroz, avena, cebada o surtido.



Jugo para bebés

Cualquier variedad, 4 oz. **Sin mezcla con yogur.**



Para mujeres que amamantan en forma exclusiva

Zanahorias

Cualquier marca, en rodajas, en envases de 14,5 oz. **No se permite: zanahorias "baby" ni enteras.**

Zanahorias frescas en bolsas selladas. Se permite una bolsa de 2 lb. o dos de 1 lb. **No se permite: zanahorias peladas, "petite", "baby" ni "stick".**



Atún

Cualquier marca en envases de 6 oz., atún bajas calorías, en trozos, envasado en agua. **No se permite: atún ahumado, con otros condimentos, de dieta ni blanco sólido.**

