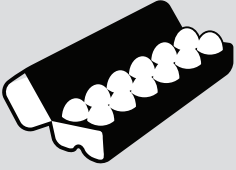
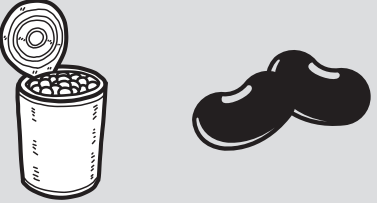
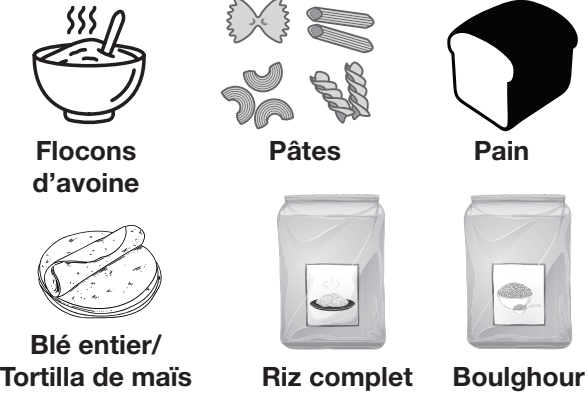




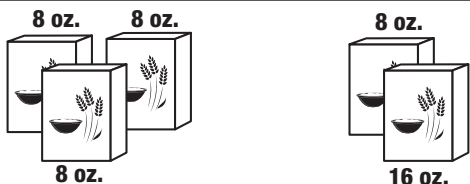
Understanding the Family Shopping List

Abréviations	Aliments WIC	Votre quantité
Céréales WIC oz = once g = gramme	 Achetez des boîtes de céréales de 12 oz ou plus	Options de 36 oz : (1) Sac de céréales de 36 oz ou (1) boîte de 24 oz (680 g) + (1) boîte de 12 oz (340 g) ou (2) Boîtes de 18 oz (510 g) ou (3) Boîtes de 12 oz (340 g)
Œufs doz = douzaine		☐ (1) douzaine ☐ (2) douzaines
Beurre de cacahuète oz = once g = gramme		☐ (1) pot de 16 à 18 oz (454-510 g)
Haricots oz = once g = gramme		Choix de haricots au magasin : ☐ (4) boîtes de 15 à 16 oz (425 – 454 g) ou ☐ (1) sac de 16 oz (454 g)
Pain complet Céréales complètes oz = once g = gramme	 Flocons d'avoine Pâtes Pain Blé entier/ Tortilla de maïs Riz complet Boulghour	☐ 16 oz (1) Récipient de 16 oz (454 g) ☐ 32 oz (2) récipients de 16 oz (454 g) ☐ 64 oz (4) récipients de 16 oz (454 g)
Prestation en espèces pour fruits et légumes	 Frais En conserve Surgelés	☐ 9 \$ ☐ 11 \$

Quelques conseils :

1. Reportez-vous toujours à votre liste d'aliments WIC et à votre liste de courses familiale.
2. Notez le dernier jour pour utiliser vos prestations mensuelles afin de ne pas oublier.

Comprendre la liste de courses familiale

Abréviations	Aliments WIC	Votre quantité
Jus ctr = récipient oz = once L = Litre		☐ (3) récipients de 48 oz (1,4 L) ☐ (2) récipients de 48 oz (1,4 L) ☐ (2) récipients de 64 oz (1,9 L) 12 oz de liquide surgelé = 48 oz de liquide
Lait gal = gallon L = litre		☐ 4 gallons (15,1 L) ☐ 5,5 gallons (20,8 L) ☐ 6 gallons (22,7 L) * option de lait entier seulement pour enfants de 12 à 23 mois
Fromage LB = livre oz = once g = gramme		☐ 1 livre (16 oz / 454 g) ou (2) paquets de 8 oz (227 g)
Tofu LB = livre oz = once g = gramme		☐ Récipient de 1 livre (16 oz / 454 g)
Yogurt pt = pinte oz = once g = gramme		☐ Récipient de 1 pt (32 oz / 907 g) * option de lait entier seulement pour enfants de 12 à 23 mois
Thon ou saumon en conserve oz = ounce		☐ (6) boîtes de 5 oz (142 g)
Céréales pour nourrissons oz = once		Options de 24 onces : (3) boîtes de 8 oz (227 g) ou (1) boîte de 8 oz (227 g) + (1) boîte de 16 oz (454 g)
Aliments pour bébés Fruits et légumes oz = once * Fruits frais/ Légumes pour nourrissons 9 à 11 mois uniquement.	Allaitement mixte/ Enfant non allaité 32  16  OU 4\$  Allaitement maternel exclusivement 64  32  OU 8\$ 	Allaitement mixte/Enfant non allaité ☐ (4) pots de 32 oz (113 g) ☐ (4) pots de 16 oz (113 g) + *4 \$ F/V Allaitement maternel exclusivement ☐ (4) pots de 64 onces ☐ (4) pots de 32 oz + *8 \$ F/V 2 paquets de 4 oz = (4) pots de 2 oz
Petits pots de viande pour bébés oz = ounce		☐ (31) pots de 2,5 oz (71 g) * Nourrissons buvant exclusivement du lait maternel
Lait en poudre pour nourrissons ctr = récipient		Consultez la liste des avantages pour connaître la capacité et le nombre de boîtes.

Quelques conseils :

1. Reportez-vous toujours à votre liste d'aliments WIC et à votre liste de courses familiale.
2. Notez le dernier jour pour utiliser vos prestations mensuelles afin de ne pas oublier.