CONSEILS POUR UTILISER VOTRE PRESTATION DE CÉRÉALES COMPLÈTES

- Vous pouvez désormais choisir des options de céréales complètes dans davantage de formats.
- Utiliser l'intégralité de votre prestation de céréales complètes peut nécessiter un peu plus d'organisation.
- Utilisez ce guide pour déterminer quelles céréales complètes acheter pour faciliter vos achats !

CONSEIL 1

CHOISISSEZ 2 OU 3 options de céréales complètes autorisées par le WIC que vous appréciez le plus.

- Utilisez le guide d'achat WIC pour parcourir les options de céréales complètes proposées.
- Au dos de ce document, vous trouverez une liste d'options de céréales complètes et de formats courants.
- Utilisez le bouton Scan Barcode (Scanner le code-barres) dans l'application WICShopper pour vérifier si une option de céréales complètes est autorisée.

CONSEIL 2

VÉRIFIEZ le format de céréales complètes que vous avez choisi.

- Chaque participant au programme WIC bénéficie chaque mois de 24 ou 48 oz de céréales complètes.
- Choisissez des formats pour un total de 24 ou 48 oz afin d'utiliser intégralement votre prestation.

CONSEIL 3

UTILISEZ AU MIEUX votre prestation !

- Mélangez et associez différents choix de céréales complètes
- Choisissez des formats pour une quantité totale qui correspond à la quantité totale de votre prestation.

Pour utiliser l'intégralité de votre prestation de 24 oz de céréales complètes :	Voici quelques exemples pour utiliser l'intégralité de votre prestation de 48 oz de céréales complètes :
Achetez une option de céréales complètes de 24 oz (par exemple, un pain aux céréales complètes de 24 oz).	Doublez l'une des combinaisons précédentes.
Achetez deux options de céréales complètes de 12 oz (par exemple, deux sachets de pains à hamburgers aux céréales complètes de 12 oz).	Achetez une option de céréales complètes de 32 oz et une option de céréales complètes de 16 oz (par exemple, un sachet de riz de 32 oz ET un sachet de tortillas de 16 oz).
Remarque : *Si vous achetez des céréales complètes en format 16 à 22 oz (par exemple, une boîte de pâtes de 16 oz ou un pain aux céréales complètes de 20 oz), il vous restera peut-être des prestations de céréales complètes inutilisées.*	Achetez trois options de céréales complètes de 16 oz (par exemple, une boîte de pâtes de 16 oz, un pain de 16 oz et un sachet de tortillas de 16 oz).

EXEMPLE A

MEENA BÉNÉFICIE DE 24 OZ DE CÉRÉALES COMPLÈTES.
MEENA TROUVE DES OPTIONS DE CÉRÉALES COMPLÈTES QUI LUI PERMETTENT D'UTILISER INTÉGRALEMENT LES 24 OZ DE SA PRESTATION.

CONSEIL 1 Meena aime le riz brun, les tortillas de maïs et le pain aux céréales complètes.

CONSEIL 2 Elle voit dans l'application WICShopper qu'elle peut acheter un sachet de de 14 oz de riz brun, un sachet de 16 oz de tortillas de maïs ou un pain aux céréales complètes de 24 oz.

CONSEIL 3 Cette fois-ci, Meena choisit d'acheter le pain aux céréales complètes de 24 oz.

Meena est ravie de pouvoir utiliser intégralement sa prestation.

prestation de 24 oz de céréales complètes
- 24 oz de pain de blé complet

= Quantité non utilisée, 0 oz

EXEMPLE B

MARTA A 48 OZ DE CÉRÉALES COMPLÈTES.
MARTA TROUVE UNE OPTION DE CÉRÉALES COMPLÈTES QU'ELLE APPRÉCIE BEAUCOUP ET AVOIR DES PRESTATIONS INUTILISÉES NE LA DÉRANGE PAS.

CONSEIL 1 Marta aime les flocons d'avoine.

CONSEIL 2 Elle voit que ses flocons d'avoine préférés sont proposés au format 42 oz. Cela signifie que si elle achète ses flocons d'avoine, il lui restera 6 oz de céréales complètes inutilisées sur sa prestation.

CONSEIL 3 Cette fois, Marta choisit d'acheter ses flocons d'avoine.

Marta sait qu'une partie de ses prestations ne sera pas utilisée, mais elle est ravie de pouvoir acheter ses flocons d'avoine.

prestation de 48 oz de céréales complètes
- 42 oz de flocons d'avoine

= Quantité non utilisée, 6 oz

Formats courants de céréales complètes

TYPE DE CÉRÉALE	FORMAT(S) LES PLUS COURANTS :	FORMATS MOINS COURANTS :
Pain	24 oz	16 oz, 18 oz, 20 oz, 21 oz, 22 oz, 26 oz, 27 oz
Pains à hamburger	12 oz, 14 oz	16 oz, 18.5 oz, 21 oz
Pains à hot-dog	16 oz	
Flocons d'avoine	16 oz, 24 oz, 42 oz	18 oz, 25 oz, 28 oz
Riz brun	14 oz, 16 oz, 32 oz	42 oz
Tortillas	16 oz	9 oz, 10.84 oz, 12.6 oz, 25 oz, 37.5 oz
Pâtes	16 oz	

Washington State Department of HEALTH

DOH 960-390 CS March 2025 French Pour demander ce document dans un autre format, appelez le 1-800-841-1410. Nos clients sourds ou malentendants peuvent composer le 711 (Washington Relay) ou nous écrire à l'adresse WIC@doh.wa.gov.