



Beginning January 3, 2022, the North Carolina WIC Program Approved Foods expanded to include:

Yogurt

Yogurt in new sizes, including organic options:

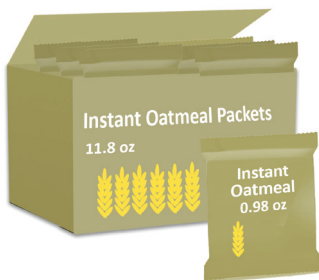
Equivalent to one 32 oz. container in total package sizes of 16 oz. or 32 oz.		
	16 oz. package size + 16 oz. package size	Two 16 oz. containers
		Multipack of eight 2 oz. tubes
		Multipack of four 4 oz. cups
	32 oz. package size	One 32 oz. container
		Multipack of eight 4 oz. cups
		Multipack of sixteen 2 oz. tubes

Breakfast Cereal

Oatmeal as a cereal

Must be whole grain and good source of iron with low sugar and moderate fat content.

- ✓ 11.8 oz./12 oz to 36 oz. bag or box.
- ✓ Bag/Box of eligible instant oatmeal packets.
- ✓ Organic.



Bread/Whole Grains

Buns and Rolls

- ✓ 16 oz. packages.
- ✓ 100% whole wheat or 100% whole grain buns and rolls.
- ✓ Organic.



Barley, Bulgur, and Oats as whole grains:

- ✓ 14-16 oz. bag or box.
- ✓ Plain barley, bulgur, and oats.
- ✓ May be instant, quick, or regular cooking.
- ✓ Without added sugars, fats, oils, or salt.
- ✓ Organic.



NC Department of Health and Human Services
 Division of Child and Family Well-Being
 Community Nutrition Services Section
www.nutritionnc.com

This institution is an equal opportunity provider.

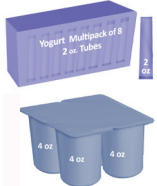

(14 oz. - 16 oz. Oatmeal or oats can only be purchased using the Breads/Whole Grains benefits.)

Desde el 3 de enero de 2022, la lista de Alimentos Autorizados por el Programa WIC de North Carolina se amplió para incluir:

Yogur

yogur en nuevos tamaños, con opciones orgánicas:

Equivalente a un envase de 32 oz en paquetes de 16 oz o 32 oz (tamaño total)

	Paquete de 16 oz	Dos envases de 16 oz
	+ Paquete de 16 oz	Multipack de ocho tubos de 2 oz
		Multipack de cuatro tazas de 4 oz
	Paquete de 32 oz	Un envase de 32 oz
		Multipack de ocho tazas de 4 oz
		Multipack de dieciséis tubos de 2 oz

Cereales para el desayuno

Avena como cereal

Debe ser integral, rico en hierro, bajo en azúcar y con contenido graso moderado.



- ✓ Bolsa o caja de 11.8/12 oz a 36 oz.
- ✓ Bolsa o caja de paquetes de harina de avena instantánea elegible.
- ✓ Orgánico.

(14 oz - 16 oz La harina de avena o la avena solo se pueden comprar en panes o en opción integral.)

Pan/Granos integrales

Bollos y Rollos

- ✓ Paquete de 16 oz.
- ✓ Bollos y rollos 100 % integrales o de grano entero al 100 %.
- ✓ Orgánico.



Cebada, Bulgur y Avena como cereales integrales

- ✓ Bolsa o caja de 14 -16 onzas.
- ✓ Cebada simple, bulgur y avena.
- ✓ Pueden ser instantáneos, rápidos o de cocción regular.
- ✓ Sin azúcares, grasas, aceites o sal añadidos.
- ✓ Orgánico.



NC Departamento de Salud y Servicios Humanos
División de Bienestar Infantil y Familiar
Sección de Servicios de Nutrición Comunitaria
www.nutritionnc.com

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.