

The Value of WIC

WIC is the Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children. **WIC provides food benefits to help stretch your food dollar.**

A family with 2 children participating in WIC could receive **\$150 worth of nutritious food every month!***



A pregnant woman and a child participating in WIC could receive **\$190 worth of nutritious food every month!***



A fully breastfeeding mother and 6 month old infant participating in WIC could receive **\$240 worth of nutritious food every month!***



These foods are available in a variety of brands, sizes and types, including organic!

Example: 7.5 gallons of milk, 4 containers of juice, 6 boxes of cereal, 2 dozen eggs, 2 loaves of bread, 2 packages of whole grain pasta, 2 jars of peanut butter, 2 quarts of yogurt, and \$50 in fruits and vegetables.

Example: 9 gallons of milk, 5 containers of juice, 6 boxes of cereal, 2 dozen eggs, 3 loaves of bread, 2 jars of peanut butter, 2 quarts of yogurt, 4 cans of beans, and \$69 in fruits and vegetables.

Example: 5 gallons of milk, 3 containers of juice, 3 boxes of cereal, 2 lb. cheese, 2 dozen eggs, 1 loaf of bread, 30 oz. canned fish, 1 jar of peanut butter, 4 cans of beans, 1 quart of yogurt, infant cereal/meats/fruits and vegetables, and \$49 in fruits and vegetables.

*The value of the WIC food benefits will vary based on WIC participant category, the type/brand of food purchased and the grocery store where the food is purchased. The dollar amounts listed are estimates only.

WIC food benefits can be used to buy a variety of healthy foods, such as:

- Fruits and vegetables: fresh, frozen, canned.
- 100% fruit or vegetable juice.
- Peanut butter, legumes and eggs.
- Milk, cheese, yogurt, tofu and soy beverages.
- Whole grain bread, rolls, buns and tortillas.
- Whole grain cereals, oatmeal, pasta, bulgur, barley and rice.
- Foods for your baby.

You can buy your WIC foods at your local grocery stores. The eWIC card and ebtEDGE phone app make shopping for WIC foods easy!



In addition to access to healthy foods, WIC also provides:



Nutrition Education



Breastfeeding Education and Support



Health Checks and Referrals

To learn more about WIC eligibility, visit <https://www.ncdhhs.gov/ncwic/mywic>



NC Department of Health and Human Services • Division of Child and Family Well-Being
Community Nutrition Services Section • www.ncdhhs.gov/nc-wic-cacfp
This institution is an equal opportunity provider.

El Valor de WIC

WIC es el Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños.
El WIC otorga beneficios alimentarios para ayudarle a comprar alimentos.

Una familia con 2 hijos que participen en WIC podría recibir **\$150 por mes en alimentos nutritivos***



Una mujer embarazada y un niño que participen en WIC podrían recibir **\$190 por mes en alimentos nutritivos***



Una madre que amamanta a tiempo completo y un bebé de 6 meses que participen en WIC podrían recibir **\$240 por mes en alimentos nutritivos ***



Estos alimentos están disponibles en una variedad de marcas, tamaños y tipos, incluidos los orgánicos!

Ejemplo: 7.5 galones de leche, 4 envases de jugo, 6 cajas de cereal, 2 docenas de huevos, 2 barras de pan, 2 paquetes de pasta integral, 2 frascos de mantequilla de maní, 2 cuartos de yogur, y \$ 50 en frutas y verduras.

Ejemplo: 9 galones de leche, 5 envases de jugo, 6 cajas de cereal, 2 docenas de huevos, 3 barras de pan, 2 frascos de mantequilla de maní, 2 cuartos de yogur, 4 latas de frijoles y \$ 69 en frutas y verduras.

Ejemplo: 5 galones de leche, 3 envases de jugo, 3 cajas de cereal, 2 libras de queso, 2 docenas de huevos, 1 barra de pan, 30 onzas de pescado enlatado, 1 frasco de mantequilla de maní, 4 latas de frijoles, 1 cuarto de yogur, cereal, carnes, frutas y vegetales para bebés, y \$ 49 en frutas y verduras.

*El valor de los beneficios alimentarios de WIC variará en función de la categoría participe de WIC, el tipo/la marca de alimentos comprados y el supermercado donde se compren los alimentos. Los importes en dólares mencionados son solo estimaciones.

Los beneficios alimentarios de WIC se pueden utilizar para comprar una variedad de alimentos saludables, tales como los que se mencionan a continuación:

- Frutas y verduras: frescas, congeladas o enlatadas.
- Jugo de frutas o verduras al 100%.
- Mantequilla de maní, legumbres y huevos.
- Leche, queso, yogur, tofu y bebidas de soja.
- Pan integral, panecillos, bollos y tortillas.
- Cereales integrales, avena, pasta, bulgur, cebada y arroz.
- Alimentos para su bebé.

Puede comprar los alimentos de WIC en los supermercados locales. La tarjeta eWIC y la aplicación para teléfonos móviles ebtEDGE facilitan las compras de alimentos de WIC.



Además del acceso a alimentos saludables, WIC también proporciona lo siguiente:



Educación nutricional



Lactancia
Educación y apoyo



Referencias y
revisiones médicas

Para obtener más información sobre la elegibilidad del WIC, visite el sitio web <https://www.ncdhhs.gov/ncwic/mywic>



Departamento de Salud y Servicios Humanos de NC • División de Bienestar Infantil y Familiar
Sección de Servicios Comunitarios de Nutrición • www.ncdhhs.gov/nc-wic-cacfp
Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.