

# MUDANÇAS INCRÍVEIS NOS SEUS BENEFÍCIOS ALIMENTARES DO WIC CHEGAM EM 2026!



## O QUE TEM DE NOVIDADE?

A MAIORIA DAS FAMÍLIAS VERÁ ATUALIZAÇÕES NAS OPÇÕES E QUANTIDADES DE ALIMENTOS APÓS A PRIMEIRA CONSULTA AGENDADA ENTRE O FIM DE JANEIRO E ABRIL DE 2026

### PERGUNTE AO SEU NUTRICIONISTA DO WIC SOBRE ESSAS NOVAS OPÇÕES:

- **Peixes enlatados:** agora disponíveis para todas as pessoas a partir de 1 ano de idade, incluindo crianças e participantes grávidas ou no pós-parto.



- **Novos grãos integrais:** agora disponíveis para todas as pessoas a partir de 1 ano de idade. Além disso, você também pode usar seus benefícios de grãos para comprar bagels, pães de hambúrguer, pães, muffins ingleses integrais e quinoa!



- **Mais dinheiro para frutas e vegetais:** agora você pode optar por trocar o benefício de suco por US\$ 3 extras em Benefícios de Valor em Dinheiro do WIC para comprar mais frutas e vegetais frescos, congelados ou enlatados.



- **Opções adequadas para alergias:** adicionamos novas opções pensadas especialmente para famílias com alergia a laticínios, ovos ou nozes.

### MUDANÇAS IMPORTANTES NAS QUANTIDADES:

Para abrir espaço para essas novas opções, algumas quantidades de benefícios foram ajustadas:

- **Grãos integrais:** as crianças terão uma leve redução nas quantidades, enquanto todas as outras categorias terão aumento.
- **Sucos:** a maioria dos participantes verá uma redução na quantidade de suco oferecida.
- **Bebês:** os pacotes de alimentos para bebês (com menos de 1 ano) permanecerão os mesmos.



## PRÓXIMOS PASSOS PARA AS FAMÍLIAS

1. **Confira seu app:** use o [app WICShopper](#) após sua próxima consulta para ver o saldo atualizado dos seus benefícios.
2. **Veja o guia:** consulte o guia alimentar mais recente do Massachusetts WIC para ver a lista completa de itens aprovados.
3. **Fale conosco:** a equipe do WIC está aqui para ajudar! Pergunte sobre essas mudanças na sua próxima visita para garantir que seus benefícios atendam melhor às necessidades da sua família.