WIC يدعم الرضاعة الطبيعية!

ماذا لو اعتمدت على الرضاعة الطبيعية؟

- لو اخترت الرضاعة الطبيعية كليا، سوف تحصل على الدعم من الويك لمدة سنة.
- سوف تحصل على الحليب، الاجبان، البيض و ايضا السمك.
- في سن الستة اشهر طفلك سوف يحصل على اكل الاطفال.

ماذا لو اخترت الرضاعة الطبيعية بشكل جزئي؟

لو اخترت الرضاعة الطبيعية بشكل جزئي سوف تحصل على الاطعمة من ويك لمدة سنة.

- المجموعة الغذائي الخاص بك لديه أقل حليب واجبان و البيض من الرضاعة الطبيعية تماما ولا تشمل الأسماك.
- في سن ال ٦ اشهر، طفلك سوف يحصل على كمية اقل من أكل الاطفال من الامهات الاتي تختار الرضاعة الطبيعية بشكل كلي ولا تحصل على انواع الذي يوجد فيه اللحوم للاطفال.

ماذا لو كنت لا امارس الرضاعة الطبيعية او كنت ارضع بشكل قليل؟

- لو اخترت عدم الرضاعة الطبيعية سوف تحصل على الاطعمة من ويك لمدة ٦ اشهر فقط.
- المجموعة الغذائي الخاص بك لديه حليب اقل واجبان وعصائر وزبدة الفول السوداني وبقوليات من التي تختار الرضاعة الطبيعية بشكل كلي ولا يوجد فيه السمك المعلب او الحبوب الكاملة.

كيف يمكنني استخدام شيكات الويك؟

- قبل الذهاب الى التسوق اقطع الشيك الذي سوف تستخدمه.
- حدد الشيكات التي سوف تستخدما خصوصا في حال ان كان لديك مجموعة شيكات لاكثر من شهر. يجب عليك استخدام الشيكات المستحقة اولا.
- التأكد من استخدام الشيكات الذي يبدا في تاريخ الابتداء او بعده.
- التأكد من استخدام الشيكات الذي ينتهي في يوم الشراء او قبلها.
- استخدم قائمة الطعام المعتمدة من قبل ويك لشراء أنواع من الأطعمة ذات المذاق في التسجيل.
- التأكد من شراء الاطعمة الموجودة على شيكات الويك فقط.
- فصل أطعمة ويك من غيرها عند التسوق. وضعها على الطاولة الخروج في هذا النظام

١- الخضروات والفواكة الطازجة

٢- الخضروات والفواكة المجمدة

٣- بقية المشتريات

- ابلاغ الكاشير بأنك تشتخدم شيكات الويك.
- عرض مغلف الويك للكاشير.
- توقيع شيكات الويك بعد ان يقوم الكاشير بدخل المبلغ.
- عدم توقيع الشيك نهائيا قبل التأكد من المبلغ المكتوب من قبل الكاشير.
- سوف يقوم الكاشير من التأكد من التوقيع الموجود على المغلف.

كيفية اتسخدام شيكات الخضروات والفواكة

شيكات الفواكه والخضار يحتوي على كمية الدولار الأقصى. إذا كان لديك الفواكه والخضروات التي تتجاوز قيمة الدولار على الاختيار، يمكنك...

- دفع الفرق من خلال النقد، كارت الائتمان، او كارت الفود استامب.
- دفع الفرق من خلال استحدام اكثر من شيك للفواكة والخضار.
- تذكر في حال ان اتسخدمت النقد او كارت الائتمان لدفع الفرق يجب دفع الضريبة.

لمعلومات اكثر عن مجموعة الاطعمة الخاص بك، يمكن التكلم مع موظفي الويك الخاص بك

ماذا يجب أن أفعل لمساعدة برنامج ويك لي؟

- يجب الحفاظ على موعد الويك الخاص بك، في حال ان كنت غير قادرا على ذهاب الى الموعد، يجب الاتصال بمكتب الويك الخاص بك. موظف يعملون بجد لذا يجب ان تحافظ على موعدك والوصول في الوقت المحدد.
- الرجاء احضاء وثائق المطلوبه مثل الدخل او هوية الاقامة.
- تاكد من اخذ مجلد الويك الخاص بك الى السوبر ماركت عند شراء المواد الموجوة على شيكات الويك.
- شراء الأطعمة المعتمدة من الويك و الكميات المطبوعة على الشيك. الأطعمة ويك هي مشاركين في الويك فقط. لا يمكن بيعها للاخرين.
- ابلاغ موظفين الويك في حال ان تغير اسمك، رقم تليفونك، او عنوانك.
- في حال الانتقال الى بيت او موقع اخر ابلاغ الموظفين بهذا.

ما يحدث في موعد للويك؟

- ستقوم بزيارة مع الصحة المهنية. هي او هو سوف يقدم لك اقتراحاته و أفكار عن أكل صحي لك الأطفال
- يمكنك الانضمام مع باقي المشتركين في ويك لاخذ درس في التغذية أو الرضاعة الطبيعية

ماذا يجب أن أفعل حتى اكون مؤهلا؟

- يجب أن تستوفي المبادئ الدخل التوجيهية لويك و مخاطر التغذية

ما هي المدة التي يمكن البقاء في برنامج ويك ؟

- يمكن انت أو لطفلك البقاء في برنامج الويك لطالما تحافظ على مبادئ الدخل التوجيهي ، و كنت أنت أو طفلك لديكم خطر الإصابة بسوء التغذية
- اذا كنتي حامل يمكني البقاء في برنامج الويك
- تبعا لمدى كنت ترضعين طفلك، قد تكون قادرة على البقاء في برنامج الويك حتى وصول عمر طفلك ١ سنة
- اذا كنتي لا ترضعين طفلك يمكن البقاء لمدة ٦ اشهر

يمكن لطفلك البقاء على ويك حتى ابتعاد مخاطر التغذية عنه، أو حتى بلوغ طفلك السن الخامس

تربية أسرية صحية هو عمل شاق. البرنامج ويك يمكن أن يساعدك

مرحبا بك إلى WIC !

الموظفين هنا في ويك موجودين لمساعدتك على إجابة أي سؤال لديك حتى تتمكن من تناول الطعام الصحى بشكل جيد.

ما هو WIC ؟

- WIC هو برنامج التغذية الإضافية الخاصة للنساء والاطفال الرضع والأطفال. كما تساعد الامهات وصغار الاطفال تناول الطعام بشكل جيد والبقاء بصحة جيدة.

من يحصل على WIC ؟

- النساء الحوامل أو المرضعات أوالتي انتهت من الحمل مؤخرا
- الرضع والأطفال تحت سن ٥ سنوات

ما الذي يمكن أن تحصل عليه من WIC ؟

- تعليم ودعم الرضاعة الطبيعية
- التغذية و التثقيف الصحي
- استشارة الغذائية المخصصة
- الإحالة إلى برامج صحية أخرى لك ولعائلتك
- شيكات لشراء التغذية الصحية

كيف يمكنني ان اطلب موعد في ويك؟

- اتصل على المكتب المحلي الخاص بك او على تيل-لينك 5465- 835-800.

ماذا أحتاج لكي اقدم على برنامج ويك او ممكن ان افعل حتى اقدم على برنامج ويك ؟

- خلال بعض الزيارات ، فإن موظفي ويك ممكن ان يتحققون معرفة ما إذا انت او عائلتك مؤهلون ان اتحصلوا على المساعدات الغذائية. سوف تحتاج إلى إحضار إثبات الهوية والدخل و العنوان
- يمكنك ابلاغ موظف الويك في حال ان واجهت أي مشاكل بخصوص الشيكات عند التسوق في السوبر ماركت
- يمكنك ان تسأل موظفين الويك لو كان لديك اي اسئلة بخصوص الشيكات وايضا ممكن احضار الشيكات الغير مستخدمة للمكتب

ميسوري يرحب بك في WIC

الاكل الصحي • يعطيك صحة افضل

يقدم ويك الخدمات للنساء الحوامل وبعد الولادة، فضلا عن الرضع والأطفال دون ٥ سنوات من العمر•

Missouri WIC
Eat Healthy. Stay Well.

الاطعمة الغذائية في WIC

التغذية	ويك مصدر غذائي	ماذا يفعل
الحديد	الحبوب والفول والبازلاء والعدس والبيض والخبز الكامل فطيرتي القمح، والاسماك المعلبة واللحوم اغذية الاطفال	يساعد على جعل خلايا الدم الحمراء صحية
كالسيوم	الحليب والجبن التوفو وحليب الصويا والحبوب المجففة والفاصوليا الخضروات -مثل السبانخ ، اللفت ، القرنبيط ، معلبات السمك	يساعد على بناء الأسنان والعظام ، ويساعد على صنع العضلات
فيتامين A	الفواكة والخضروات برتقالي اللون والجبن ,(الحليب ، البيض ، اغذية الاطفال الفواكه) الخوخ الأخضر ,الخضروات الخضروات الرضع -الجزر اسكواش, البطاطا	يساعد على إبقاء العينين أو الجلد وعظام صحية
فيتامين C	الموالح وعصير الفواكه- (غذاء الرضع صوص التفاح- التوت- والمشمش والخوخ والكمثرى والموز)	لثّة صحية وتساعد على تطوير أنسجة العظام والأسنان ، ويساعد على امتصاص الحديد في الجسم إلى خلايا الدم الحمراء الصحية و مكافحة العدوى
فيتامين D	الحليب والبيض والاسماك المعلبة	تساعد على تطوير و الحفاظ على عظام قوية
فولات	عصير البرتقال والبيض والحبوب والخبز الكامل القمح فطيرتي والفول والبازلاء والعدس الخضروات الخضراء الداكنة عصير الخضار	يساعد خلايا الدم الحمراء الصحية و يمكن ان يقلل من خطر بعض العيوب الخلقية
بروتين	الحليب والجبن والبيض والفول والعدس ، زبدة الفول السودانيالتوفو وحليب الصويا، والاسماك المعلبة	يساعد على النمو، لصيانة وترميم خلايا الجسم
الزنك	الفاصوليا والبازلاء والعدس والبيض والحليب والجبن-للرضع طعام مع اللحوم	يساعد على نمو وإصلاح الخلايا
فيتامين B6	البيض، والاسماك المعلبة والحبوب- للرضع طعام مع اللحوم	تساعد الجسم على مكافحة العدوى و استخدام البروتين في الطعام
الألياف	الفواكه والخضروات والخبز ووجبات التورتيّا -القمح ذرة ناعمة , الارز البني والفول والبازلاء والعدس	تساعد على الحفاظ على صحة القولون

health.mo.gov/wic

Missouri Department of Health and Senior Services • WIC and Nutrition Services • 573-751-6204

الصحة والضمان الاجتماعي على قدم المساواة فرصة العمل ا يجابي صاحب العمل. الخدمات المقدمة على أساس غير تمييزي أشكال بديلة من هذا المنشور عن الاشخاص المعوقين قد يكون الحصول على ولاية ميسوري وزارة الصحة خدمات على ٦٢٠٤-٧٥١-٥٧٣- للذوي الاحتياجات الخاصة من المواطنين يمكنهم الاتصال على ٧١١-وزارة الزراعة بالولايات المتحدة يقدم تكافؤ فرص عمل •

WIC-1204 (05-15)-(Arabic)

عينة غذائية

الحامل

الام التي تختار الرضاعة الطبيعية بشكل كامل

الطفل- من ٦ اشهر الى سنة

الام- لمدة سنة

الام التي لا تمارس الرضاعة الطبيعية

الاطفال- ٢٤-٥٩ شهر

الاطفال- ١٢-٢٣ شهر

الطفل- ٦ اشهر الى سنة

الام- ٦ اشهر

* هذه الصور تظهر الاختلافات في عبوات الطعام للنساء والرضع والاطفال. جميع الاغذية المخزنة بشكل مناسب في المنازل•