미조리 주 윅 에 오신것을 환영합니다

윅 직원은 당신이 건강하고 건강을 유지할 수 있도록 당신의 질문에 대답하고 도움을 줍니다.

윅은 무엇입니까?

- 윅은 여성, 유아 및 어린이을 위한 특별 영양 보충 프로그램입니다. 이것은 엄마와 어린 아이가 잘 먹고 건강을 유지하는 데 도움이 됩니다.

윅은 누구를 위한 것입니까?

- 임신, 모유 수유 또는 최근 임신을 끝낸 여성
- 유아와 5살 이하 어린이

윅으로 부터 무엇을 받을 수 있습니까?

- 모유 수유 교육과 지원
- 영양과 건강 교육
- 개인 영양 상담
- 당신과 당신 가족을 위해 다른 건강 프로그램 추천
- 영양 식품을 구입할 수 있는 수표

어떻게 윅 예약을 할 수 있습니까?

- 해당 지역 윅 제공자에게 전화 또는 전화-링크 800-TEL-LINK (800-835-5465)로 전화

윅 예약에 무엇을 가지고 가야 합니까?

- 윅을 방문하는 동안, 윅 직원이 당신의 가족이 자격이 되는지 확인합니다. 이것을 인증이라 합니다. 당신은 신분증, 소득 및 주소 증명을 가지고 가야합니다.
- 식료품 가게 또는 수표에 대한 문제점에 대한 정보를 윅 직원에게 주십시요.
- 수표에 대한 질문을 윅 직원에게 하십시요. 사용하지 않은 윅 수표를 윅 사무실로 가지고 오십시요.

윅 예약에 무엇을 합니까?

- 건강 전문가와 만납니다. 전문가는 당신과 당신의 가족을 위한 식습관에 대한 의견과 제안을 합니다.
- 영양 또는 모유 수유 수업을 위해 다른 윅 참가자와 같이 만납니다.

윅 자격은 무엇입니까?

- 반드시 윅 소득 기준을 충족하고 영양 위험에 노출되어 있어야 합니다.

얼마 동안 윅을 받을 수 있습니까?

- 당신 또는 자녀는 윅 소득 기준에 충족하고 영양 위험에 노출되어 있는 한 받을 수 있습니다.
- 임신한 경우, 전체 임신 기간 동안 윅을 받을 수 있습니다.
- 당신은 당신의 모유 수유 양에 따라 아이가 1살이 될 때 까지 윅을 받을 수 있습니다.
- 모유 수유를 안하는 경우는 6개월 동안 윅을 받을 수 있습니다.
- 아이는 아이가 영양 위험 상태가 개선 될 때까지 윅을 받을 수 있거나 또는 아이가 5살 생일 때 (둘 중 빨리오는것) 까지 윅을 받을 수 있습니다.

✱ 건강한 가족을 양육하는 것은 어려운 일입니다. 윅 프로그램이 도와 드리겠습니다.

저를 도와주는 윅 프로그램을 위해 내가 무엇을 할 수 있습니까?

- 윅 예약을 지키십시요. 예약을 지키지 못하는 경우, 윅 사무실로 바로 전화하십시요. 당신의 윅 예약 시간을 위해 윅 직원이 열심히 일합니다. 시간을 지켜주십시요.
- 요구 서류(주거, 소득 및 신분 증명서)를 예약 시간에 가지고 오십시요.
- 당신의 윅 신분 폴더를 윅 약속에 가지고 오십시요.
- 가게에 윅 신분 폴더와 승인된 윅 식품 목록을 가지고 가십시요.
- 윅 수표 금액에 맞는 승인된 윅 식품을 사십시요. 윅 식품은 윅 참가자 만 위한 것입니다. 윅 식품은 가게로 반품이 되지 못하며, 다른 사람에게 주거나 판매하지 못합니다.
- 당신의 이름, 주소 또는 전화 번호 변경을 윅 직원에게 알리십시요.
- 새로운 지역으로 이사하는 경우, 당신의 윅 사무실로 알려 주십시요.

어떻게 윅 수표을 사용합니까?

- 쇼핑하로 가기 전에 사용 할 수표를 떼어내십시요.
- 수표 날짜를 확인하십시요. 한달에 수표를 한 개 이상 받을 경우 정확한 수표를 확인하십시요.
- 수표의 첫 번째 사용 날짜 또는 이후에 수표를 사용하는 것을 유념하십시요.
- 수표의 마지막 사용 날짜 또는 이전에 수표를 사용하는 것을 유념하십시요.
- 윅이 승인한 식품 목록에 있는 식품의 상표를 구입하고 수표에 있는 식품의 맛을 구입하십시요.
- 윅 수표에 있는 식품만 선택해야 하는 것을 유념하십시요.
- 구매하는 윅 식품과 다른 식품을 분리하십시요. 계산할 때 다음과 같은 순서에 따라 가운터에 배치하십시요:
  1. 신선한 과일과 채소
  2. 냉동 과일과 채소
  3. 모든 다른 윅 식품
- 점원에게 윅 수표를 사용하는 것을 알려주십시요.
- 점원에게 윅 신분증 폴더를 보여주십시요.
- 점원이 구매 가격을 입력한 후 윅 수표에 서명하십시요.
- 점원이 구매 가격을 입력한 후 윅 수표에 서명하십시요.
- 점원이"정확힌 지불" 금액과 날짜를 기입하기 전에 절대로 윅 수표에 서명하지 마십시요.
- 점원은 당신의 서명과 당신의 신분증 폴더에 있는 서명 일치를 확인할 것 입니다.

과일과 채소 수표 사용 방법

과일과 채소 수표에 최대 금액이 나와있습니다. 과일과 채소에 대한 금액이 수표 금액을 초과하는 경우에는…

- 차액을 현금, 수표, 신용/직불 카드 또는SNAP EBT 카드로 지불합니다.
- 차액을 과일과 채소 수표를 여러개 합쳐 지불하십시요.
- 차액을 현금, 수표, 신용/직불 카드로 지불하는 경우 차액에 따른 세금을 내어야 합니다.

윅은 모유 수유를 지원합니다!

완전히 모유 수유를 하는 경우는?

- 완전 모유 수유를 선택하는 경우, 1년 동안 윅 식품을 받게됩니다.
- 생선이 추가되고 우유, 치즈 및 계란를 더 받게됩니다.
- 아기가 6개월이 되면 아기 식품을 더 받게됩니다.

주로 모유 수유를 하는 경우는?

- 주로 모유 수유하게 되면, 1년 동안 윅 식품을 받게됩니다.
- 완전 모유 수유를 하는 여성보다 더 적은 우유, 치즈 및 계란을 받게됩니다. 생선은 포함되지 않습니다.
- 6개월 때, 완전 모유를 먹는 유아보다 적은 아기 식품을 받게되며 유아 육류는 받지 못합니다.

모유 수유를 하지 않거나 일부 모유 수유를 하는 경우는?

- 모유 수유를 하지 않거나 일부 모유 수유를 선택하는 경우, 오직 6개월 동안 식품을 받을 수 있습니다.
- 완전 모유 수유를 하는 여성보다 더 적은 우유, 치즈, 쥬스, 땅콩 버터/콩을 받으며 생선 통조림과 통곡물은 포함되지 않습니다.

✱ 식품 패키지에 대한 더 자세한 정보는 해당 지역 윅 직원에게 문의하십시요.

완전 모유수유

대부분 모유수유(임신)

일부/비 모유수유

아이

미조리 주 윅 식품 견본 패키지

모유수유!

엄마와 아기 더 많은 식품 받기

* 이 그림은 여성, 유아 및 어린이를 위한 식품 패키지의 차이를 보여줍니다. 모든 식품은 가정에서 적절하게 보관됩니다.

윅 식품의 영양

영양소	윅 식품 공급자	무슨일을 하는가
철분	씨리얼, 콩, 완두콩, 렌틸 콩, 계란, 빵, 통밀 토틸라, 생선 통조림, 유아 육류 식품	건강한 적혈구를 만드는데 도움을 줍니다.
칼슘	우유, 치즈, 두부, 두유, 씨리얼, 건조 콩, 채소(예, 시금치, 케일, 브로컬리), 생선 통조림	건강한 이빨과 뼈를 만드는데 도움, 근육 운동에 도움을 줍니다.
비타민 A	오렌지 색 과일과 채소, 치즈, 우유, 계란, 유아 과일 식품(복숭아), 녹색 채소, 육아 채소 식품(당근, 호박, 고구마)	눈, 피부 및 건강한 뼈에 도움을 줍니다.
비타민 C	감귤류 과일, 쥬스와 유아 과일 식품 (사과소스, 살구, 복숭아, 배 및 바나나)	건강한 잇몸, 뼈 및 치아에 도움, 건강한 적혈구를 만드는 데 필요한 철분 흡수에 도움이 되고 감염에 대항하는 데 도움을 줍니다.
비타민 D	우유, 계란, 생선 통조림	강한 뼈와 치아 개선과 유지에 도움을 줍니다.
엽산	오렌지 쥬스, 계란, 씨리얼, 빵, 통밀 토틸라, 콩, 렌틸 콩, 진한 녹색 채소, 채소 쥬스	건강한 적혈구 생성에 도와주고 기형 위험을 감소시킵니다.
단백질	우유, 치즈, 계란, 렌틸 콩, 땅콩 버터, 두부, 두유, 생선 통조림	신체 세포 성장, 유지 및 복구에 도움을 줍니다.
아연	콩, 완두콩, 계란, 우유, 치즈, 유아 육류 식품	세포 성장과 복구에 도움을 줍니다.
비타민 B6	계란, 생선 통조림, 씨리얼, 유아 육류 식품	몸이 감염과 싸울 때 도움을 주고, 먹은 단백질을 사용합니다.
섬유질	과일, 채소, 빵, 토틸라(통밀 및 부드러운 옥수수), 현미, 콩, 렌틸 콩.	건강한 대장을 유지하는데 도움을 줍니다.

health.mo.gov/wic

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

DHSS는 기회 균등/차별 철폐 조치 고용주입니다. 서비스는 차별없이 제공됩니다. 장애자 욕 대체 형식은 미조리 주 보건 및 노인 복지부 처버스 573-751-6204로 연락하여 받으십시요. 청각 및 언어 장애 지민은 711를 누르십시요. 지희 기관은 공평하게 기회를 제공합니다.

WIC-1204 (01-17)-(Korean)

미조리 주 윅 오신것을 환영합니다

건강하게 먹자, 건강을 유지하자

윅은 5세 이하 어린이와 유아 뿐만 아니라 임신과 산후 여성들에게 서비스를 제공합니다.

Missouri WIC
Eat Healthy. Stay Well.