

PLATI TOČNO

PRVI DATUM  
ZA KORIŠTENJE

PARTICIPANT # 60056689	LAST NAME DAY	FIRST NAME DORIS	AGENCY # 12345	PHONE # 573-555-9876
MISSOURI DEPARTMENT OF HEALTH AND SENIOR SERVICES WIC PROGRAM			UNITED CO-OP/UNITY BANK MARETTA, MO 84 FARM ST.	DOLLARS CENTS VOID
PAY TO THE ORDER OF ANY AUTHORIZED MISSOURI WIC VENDOR ONLY			VOID	DATE USED 3/19/2009
VALID ONLY FOR THE PURCHASE OF:			AMOUNT TO BE PAID 6.00	DATE PAID 4/18/2009
QTY	DESCRIPTION		VOID	
	\$6.00 FRESH AND/OR FROZEN FRUITS/ VEGETABLES		VOID	
XXX END OF ORDER XXX				

PROPISANA HRANA

KUPOVNA CIJENA

POSLEDNJI  
DATUM ZA  
KORIŠTENJE

Dobrodošli  
u program  
**WIC**  
države Mizuri

## Kako treba da koristim WIC ček?

- Prije odlaska u kupovinu otkini čekove koje ćeš koristiti.
- Provjeri datume na čekovima. Ako dobiješ čekove za više od mjesec dana, pazi da upotrijebiš prave čekove.
- Pazi da čekove upotrijebiš na **PRVI DATUM ZA KORIŠTENJE** ili poslije.
- Pazi da čekove upotrijebiš na **POSLEDNJI DATUM ZA KORIŠTENJE** ili prije.
- Pridržavaj se liste sa odobrenom hranom WIC da bi kupio/kupila marke i okuse hrane popisane na tvom čeku.
- Pazi da odabereš samo onu hranu koja piše na čeku.
- Namirnice WIC odvoji od ostale hrane koju kupuješ. Stavi ih na pokretnu traku blagajne sljedećim redoslijedom:
  1. Svježe voće i povrće
  2. Zamrznuto voće i povrće
  3. Sva ostala WIC hrana
- Reci blagajnici da koristiš ček WIC.
- Pokaži blagajnici svoju knjižicu sa identifikacijskom karticom WIC.
- Potpiši čekove nakon što blagajnica unese kupovnu cijenu.
- Nikad ne potpisuj WIC čekove prije nego blagajnica upiše iznos „Plati točno“ i datum.
- Blagajnica će usporediti tvoj potpis sa potpisom na knjižici sa identifikacijskom karticom WIC.

prehrambeni  
program koji majkama  
i maloj djeci pomaže  
da jedu dobro  
i ostanu zdravi

## Šta je WIC?

- WIC je dodatni prehrambeni program koji majkama i maloj djeci pomaže da jedu dobro i ostanu zdravi.

## Za koga je WIC?

- Za trudnice, dojilje i žene čija trudnoća je nedavno završila
- Dojenčad i djecu mlađu od 5 godina

## Šta mogu dobiti od WIC-a?

- Edukaciju i podršku u dojenju
- Edukaciju o prehrani i zdravlju koja tebi i tvojoj djeci može da pomogne da jedete dobro i budete zdravi
- Personalizirano prehrambeno savjetovanje
- Upute na druge zdravstvene programe za tebe i tvoju porodicu
- Čekove za kupnju hranjivih namirnica kako bi ti i tvoja djeca bili zdravi

## Šta treba da donesem ili učinim za termin WIC?

- Za vrijeme nekih posjeta osoblje WIC će provjeriti da li tvoja porodica još uvijek ima pravo na WIC. To se zove certifikacija. Treba da doneseš dokaz o **identitetu, prihodima i adresi**.
- Osoblje WIC obavijesti o problemima u prodavnicama sa hranom ili sa tvojim čekovima.
- Ako imaš pitanja o svojim čekovima obrati se osoblju WIC. Neiskorištene čekove donesi u ured WIC.

## Kako mogu da zakažem termin WIC?

- Nazovi lokalnog pružaoca WIC usluga ili **1-800-TEL-LINK**.

## Šta se događa na terminu WIC?

- Ti se sastaješ sa zdravstvenim radnikom. On ili ona daju ti savjete i ideje o zdravoj prehrani za tebe i tvoju djecu.
- Možeš da se pridružiš drugim učesnicima u WIC programu koji pohađaju časove o prehrani ili dojenju.

## Šta treba da učinim da bi se kvalifikovao/kvalifikovala za WIC?

- Moraš ispunjavati upute WIC-a o prihodima i biti izložen/a riziku od slabe prehrane.

## Kako dugo mogu da ostanem u programu WIC?

- Ti ili tvoje dijete možete ostati u programu WIC tako dugo dok ispunjavate pravila o prihodima i dok ste izloženi riziku od slabe prehrane.
- Ako si trudna možeš da ostaneš u programu WIC tokom cijele trudnoće.
- Ovisno o tome koliko dojiš svoju bebu, možeš da ostaneš u programu WIC sve dok tvoja beba ne napuni 12 mjeseci.
- Ako **ne** dojiš, u programu WIC možeš da ostaneš šest mjeseci.
- Tvoje dijete može da oстане u programu WIC sve dok se ne popravi njegov/njezin prehrambeni problem, ili dok on/ona ne napuni 5 godina, što god dođe prije.

# Hranjivi sastojci u hrani WIC

Hranjiv sastojak	Izvor hrane WIC	Kakav učinak ima
<b>Gvožđe</b>	<i>Cerealije, grah, grašak, leća, jaja, kruh, tortilje od integralnog pšeničnog brašna, konzervirana riba, mesna hrana za dojenčad</i>	<i>Pomaže u stvaranju crvenih krvnih zrnaca</i>
<b>Kalcij</b>	<i>Mlijeko, sir, tofu, mlijeko od soje, cerealije, suhi grah, povrće (npr. špinat, kelj, brokula), konzervirana riba</i>	<i>Pomaže izgraditi jake zube i kosti; pomaže u radu mišića</i>
<b>Vitamin A</b>	<i>Narančasto voće i povrće, sir, mlijeko, jaja, voćne kašice za dojenčad (od breskve), zeleno povrće, kašice za dojenčad od povrća (mrkva, tikvice, slatki krompir)</i>	<i>Pomaže u očuvanju zdravlja očiju, kože i kosti</i>
<b>Vitamin C</b>	<i>Agrumi, voćni sokovi i voćne kašice za dojenčad (sos od jabuke, marelice, breskve, kruške i banane)</i>	<i>Pomaže u razvoju zdravog zubnog mesa, tkiva, kostiju i zuba; pomaže tijelu apsorbirati gvožđe kako bi proizvodilo zdrava crvena krvna zrnca i borilo se protiv infekcije</i>
<b>Vitamin D</b>	<i>Mlijeko, jaja, konzervirana riba</i>	<i>Pomaže razviti i održati čvrste kosti i zube</i>
<b>Folna kiselina</b>	<i>Sok od naranče, jaja, cerealije, kruh, tortilje od integralnog pšeničnog brašna, grah, grašak, leća, tamnozeleno povrće, sok od povrća</i>	<i>Pomaže stvarati zdrave crvene krvne stanice i može da umanjí rizik od nekih urođenih mana</i>
<b>Bjelančevine</b>	<i>Mlijeko, sir, jaja, grah, leća, maslac od kikirikija, tofu, mlijeko od soje, konzervirana riba</i>	<i>Pomaže u rastu, održavanju i obnovi tjelesnih ćelija</i>
<b>Cink</b>	<i>Grah, grašak, leća, jaja, mlijeko, sir, mesna hrana za dojenčad</i>	<i>Pomaže u rastu i obnovi ćelija</i>
<b>Vitamin B6</b>	<i>Jaja, konzervirana riba, cerealije, mesna hrana za dojenčad</i>	<i>Pomaže tijelu da se brani od infekcije i iskoristi bjelančevine koje unosíš hranom</i>
<b>Celuloza</b>	<i>Voće, povrće, kruh, tortilje (od integralnog pšeničnog brašna i mekane tortilje od kukurznog brašna), braun riža, grah, grašak, leća</i>	<i>Pomaže u očuvanju zdravlja crijeva</i>

Poslodavac jednakih mogućnosti/korektivnih kvota za zapostavljene manjine. Usluge se pružaju na nediskriminativnoj osnovi. Alternativne forme ove publikacije za osobe sa invaliditetom mogu da se dobiju tako da kontaktirate Ministarstvo za zdravstvo i usluge starijim osobama države Mizuri na 573-751-6204. Osobe sa teškoćama sluha i govora treba da nazovu 1-800-735-2966. Glasovna poruka 1-800-735-2466. #1204 Bosnian (02-10)



**WIC**  
Missouri

Specijalni program dodatne prehrane za žene, dojenčad i djecu

# Primjerci pakovanja hrane

## Dobrodošli u program WIC!

Činiš sve što možeš da bi pomogla sebi i svojoj djeci da jedu dobro i ostanu zdrava. Osoblje WIC stoji ti na raspolaganju da ti pomogne i odgovori na sva pitanja koja imaš.

## Šta treba da učinim da bi od programa WIC imao/la koristi?

- Pridržavaj se svojih WIC termina. Ako ne možeš doći na termin, odmah nazovi svoj ured WIC. Osoblje WIC ulaže velike napore da se sa tobom sastane u vrijeme termina pa te molimo da ne kasniš.
- Pobrini se da na termin doneseš sve informacije koje od tebe zatraži osoblje WIC.
- Pobrini se da na svoj WIC termin doneseš svoju knjižicu sa identifikacijskom karticom WIC.
- Pobrini se da u prodavnicu sa sobom ponesesh knjižicu sa identifikacijskom karticom WIC, WIC listu odobrene hrane i vodič za kupovinu voća i povrća.
- Kupuj WIC odobrenu hranu u količinama odštampanim na čeku. Hrana WIC namijenjena je isključivo učesnicima u programu WIC. Ona se ne smije vratiti u prodavnicu, dati ili prodati drugima.
- Obavijesti osoblje WIC o svim promjenama svog imena, adrese ili telefonskog broja.
- Ako se seliš na novu lokaciju, obavijesti svoj ured WIC.



*Potpuno dojena dojenčad stara 6-11 mjeseci*



*Dojenčad koja nije dojena ili koja je djelomično dojena stara 6-11 mjeseci*



*Djeca stara 12-23 mjeseci*



*Djeca stara 24-59 mjeseci*



*Trudnice i žene koje djelomično doje a čija dojenčad dobiva manje od maksimalne količine formule dozvoljene za djelomično dojenje dojenčad.*



*Žene koje ne doje ili koje djelomično doje a čija doječad dobiva više od maksimalne količine formule dozvoljene za djelomično dojenje dojenčad.*



*Žene koje isključivo doje, trudnice (koje nose više od jednog fetusa) i žene koje djelomično doje više dojenčadi.*