Какво представлява WIC?

- WIC е програма за допълнителни хранителни продукти, която помага на майките и малките деца да се хранят добре и да са здрави

За кого е предназначена програмата WIC?

- Бременни, кърмачки и жени, чиято бременност е свършила наскоро
- Бебета и деца под 5-годишна възраст

Какво можете да получите от програмата WIC?

- Информация и помощ при кърмене
- Информация относно храненето и здравето, която ще помогне на Вас и Вашите деца да се храните добре и да сте здрави
- Лични консултации по хранене
- Препоръки за други здравни програми за Вас и Вашето семейство
- Чекове за закупуване на здравословни хранителни продукти за Вас и Вашите деца

Какво да нося на определените по програма WIC срещи?

- По време на някои посещения персоналът на WIC ще провери дали Вашето семейство все още отговаря на условията по програмата. Тази процедура се нарича сертифициране. Ще трябва да донесете документи, доказващи Вашата **самоличност, доходи** и **адрес**.
- Уведомете персонала на WIC за проблеми, които сте имали в супермаркета или със чековете.
- Ако имате въпроси относно чековете, попитайте персонала на WIC. Донесете неизползваните чекове в офиса на WIC.

Как да си уговоря среща по програмата WIC?

- Обадете се на местния офис на WIC или на телефон **1-800-TEL-LINK.**

Как протича срещата по програма WIC?

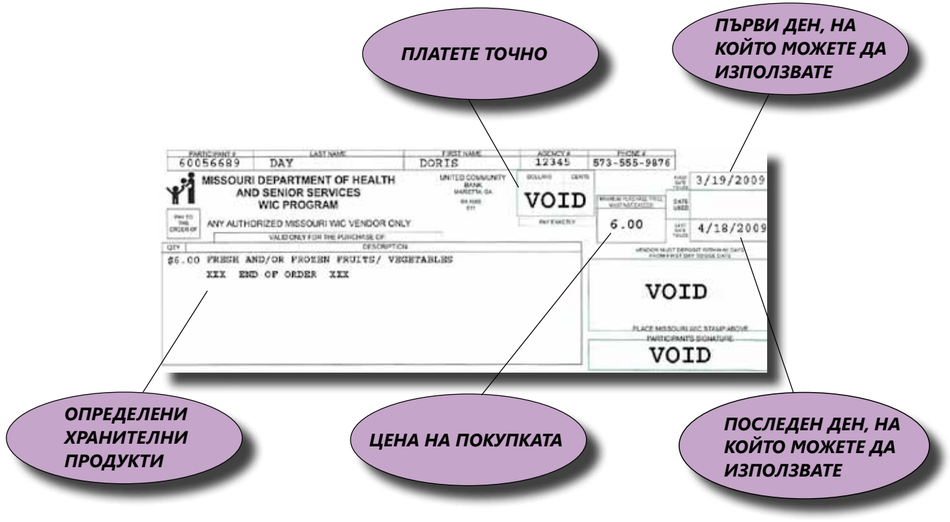
- Ще се срещнете с професионалист в областта на здравеопазването. Той или тя ще Ви даде съвети и идеи относно здравословното хранене – за Вас и Вашите деца.
- Можете да се присъедините към други участници в програма WIC в курс по хранене или кърмене.

Какво да направя за да отговоря на изискванията за програма WIC?

- Трябва да отговаряте на изискванията за доход за програма WIC и да сте в риск по отношение на храненето.

Колко време мога да остана в програма WIC?

- Вие и Вашето дете можете да останете в програма WIC докато отговаряте на изискванията за доход и Вие или Вашето дете сте в риск по отношение на храненето.
- Ако сте бременна, можете да останете в програма WIC по време на цялата бременност.
- В зависимост от това до каква степен кърмите бебето си, Вие можете да останете в програма WIC докато Вашето бебе навърши 12 месеца.
- Ако **не** кърмите, можете да останете в програма WIC за 6 месеца.
- Вашето дете може да остане в програма WIC докато хранителния му проблем се подобри или до петия му рожден ден, в зависимост от това кое събитие настъпи първо.



Как да използвам WIC чек?

- Преди да отидете да пазарувате, откъснете чековете, които ще ползвате.
- Проверете датите на чековете. Ако имате чекове за повече от един месец, уверете се, че сте взел(а) правилните чекове.
- Трябва да използвате чековете на или след **ПЪРВИЯ ДЕН, НА КОЙТО МОЖЕТЕ ДА ГИ ИЗПОЛЗВАТЕ.**
- Трябва да използвате чековете на или преди **ПОСЛЕДНИЯ ДЕН, НА КОЙТО МОЖЕТЕ ДА ГИ ИЗПОЛЗВАТЕ.**
- Използвайте списъка с одобрени храни по програма WIC, за да закупите марките и видовете храни, отбелязани на Вашия чек.
- Избирайте само храни, които са отбелязани на Вашия чек.
- Отделете хранителните продукти по програма WIC от останалите хранителни продукти, които купувате. Поставете ги на щанда на касата в този ред:
  1. Пресни плодове и зеленчуци
  2. Замразени плодове и зеленчуци
  3. Всички други хранителни продукти по програма WIC
- Уведомете касиера, че ще използвате WIC чек.
- Покажете на касиера идентификационната си папка за програма WIC.
- Подпишете чековете след като касиера впише цената на покупката.
- Никога не подписвайте WIC чек преди касиера да е вписал точната сума и датата.
- Касиерът ще провери дали подписът Ви съвпада с този на идентификационната Ви папка за програма WIC.

Добре дошли в програма WIC на щата Мисури

Програмата за хранене, която помага на майките и малките деца да се хранят добре и да са здрави

Добре дошли в програма WIC!

Вие правите всичко възможно за да може Вие и Вашите деца да се храните добре и да сте здрави. Персоналът по програма WIC ще Ви помогне да намерите отговорите на въпросите, които може би имате.

Какво да направя, за да може програма WIC да работи за мен?

- Не пропускайте срещите по програма WIC. Ако не можете да дойдете на някоя среща, веднага се обадете на Вашия офис на програма WIC. Персоналът на програма WIC работи усърдно, за да е готов за срещата си с Вас, затова Ви молим да бъдете точни.
- Донесете цялата информация, която персоналът на програма WIC изисква от Вас за срещите.
- Носете идентификационната си папка за програма WIC на всички срещи.
- Носете със себе си в магазина идентификационната си папка за програма WIC, списъка с одобрени храни по програма WIC и указанията за закупуване на плодове и зеленчуци.
- Купувайте одобрени храни по програма WIC за стойността, отбелязана на Вашия чек. Хранителните продукти по програма WIC са само за участниците в програмата. Те не могат да бъдат върнати в магазина, дадени или продадени на някой друг.
- Уведомете персонала на програма WIC за всяка смяна на името, адреса или телефонния Ви номер.
- Ако се местите да живеете на друго място, уведомете офиса на програма WIC.

Примерни пакети с хранителни продукти

За изцяло кърмени бебета от 6 до 11-месечна възраст

За некърмени или частично кърмени бебета от 6 до 11-месечна възраст

За деца от 12 до 23-месечна възраст

За деца от 24 до 59-месечна възраст

За бременни и частично кърмещи жени, чиито бебета получават по-малко от максимално разрешеното количество адаптирано мляко за частично кърмени бебета

За некърмещи и частично кърмещи жени, чиито бебета получават повече от максимално разрешеното количество адаптирано мляко за частично кърмени бебета

За изцяло кърмещи, бременни (с повече от един плод) и частично кърмещи повече от едно бебе

Хранителни вещества в храните по програма WIC

Хранителни вещества	Храни по програма WIC, които ги съдържат	Действие
Желязо	*Зърнени закуски, фасул, грах, леща, яйца, хляб, пълнозърнести мексикански питки тортия, консервирана риба, бебешки месни пюрета*	*Помага за здрави червени кръвни телца*
Калций	*Мляко, сирене, тофу, соево мляко, зрял фасул, зеленчуци (напр. спанак, зеле, броколи), консервирана риба*	*Помага за здрави зъби и кости, помага за функциите на мускулите*
Витамин А	*Оранжеви на цвят плодове и зеленчуци, сирене, мляко, яйца, плодови бебешки пюрета (праскова), зелени зеленчуци, зеленчукови бебешки пюрета (моркови, тиква, сладък картоф)*	*Помага за здрави очи, кожа и кости*
Витамин С	*Цитрусови плодове, сокове и плодови бебешки пюрета (ябълка, кайсия, праскова и банан)*	*Помага за развитието на здрави венци, тъкани, кости и зъби; помага на организма да абсорбира желязото за здрави червени кръвни телца и за да се бори с инфекциите*
Витамин D	*Мляко, яйца, консервирана риба*	*Помага за развитието и поддръжката на здрави кости и зъби*
Фолати	*Портокалов сок, яйца, зърнени закуски, пълнозърнести мексикански питки тортия, фасул, грах, леща, тъмно зелени зеленчуци, зеленчукови сокове*	*Помагат за здрави червени кръвни телца и могат да намалят риска от някои вродени дефекти*
Протеин	*Мляко, сирене, яйца, фасул, леща, фъстъчено масло, тофу, соево мляко, консервирана риба*	*Помага за растежа, здравето и възстановяването на клетките на организма*
Цинк	*Фасул, грах, леща, яйца, мляко, сирене, месни бебешки пюрета*	*Помага за растежа и възстановяването на клетките*
Витамин В6	*Яйца, консервирана риба, зърнени закуски, месни бебешки пюрета*	*Помага на организма да се бори с инфекциите и да усвоява протеините от храната*
Фибри	*Плодове, зеленчуци, хляб, мексикански питки тортия (пълнозърнести или меки царевични), кафяв ориз, фасул, грах, леща*	*Помага за поддръжка на здраво дебело черво*

DHSS е работодател, предоставящ еднакви възможности и стимулиращ заетостта сред малцинствените групи. Услугите се предоставят на недскриминационна основа. Алтернативни форми на тази публикация за хора в неравностойно положение можете да получите като се обърнете към Отдела по здравеопазване и услуги за възрастните в Мисури на телефон: 573-751-6204. Телефон за граждани с намален слух или говор: 1-735-2966. ГЛАСОВА ПОЩА: 1-866-735-2460. #1204 Bulgarian (02-10)

MISSOURI DEPARTMENT OF HEALTH AND SENIOR SERVICES dhss

програма WIC на щата Мисури

Специална програма за допълнителни хранителни продукти за жени, бебета и деца