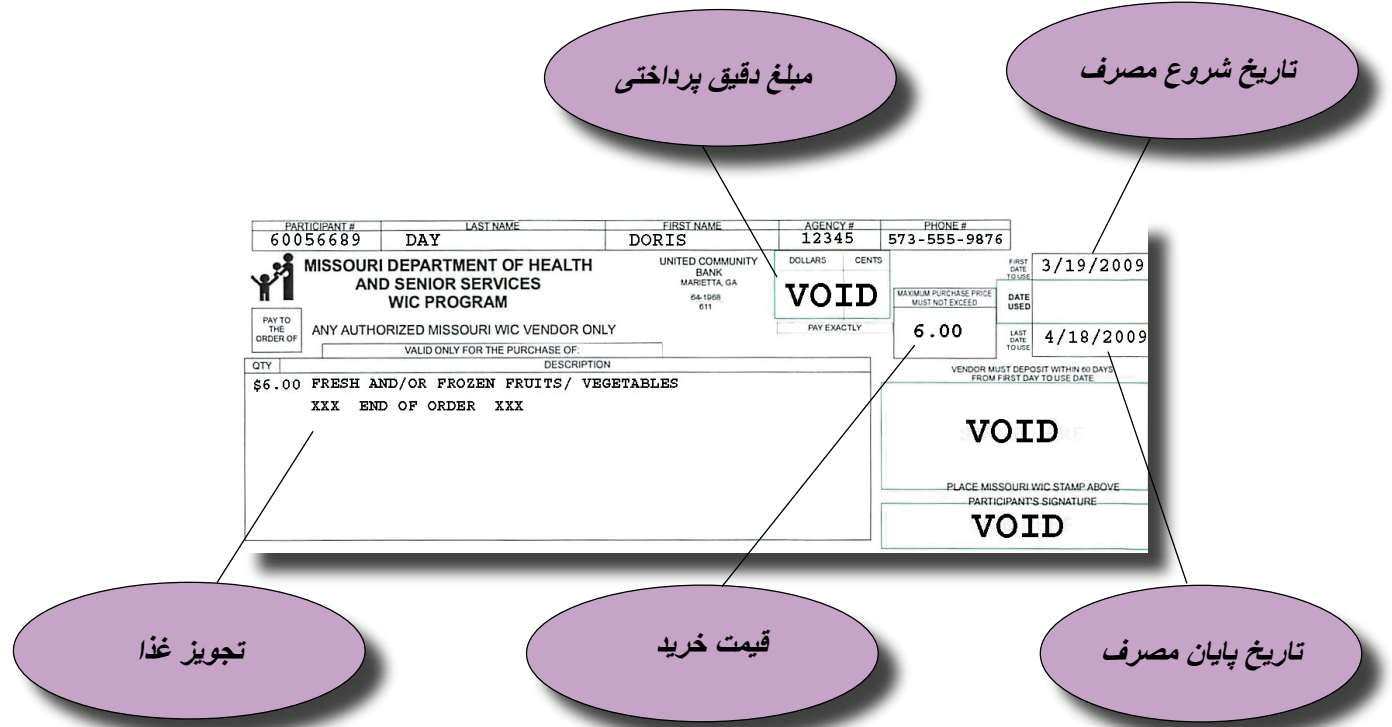


به WIC خوش آمدید

میسوری



یک برنامه غذایی جهت کمک به مادران و نوزادان برای تغذیه مناسب و سلامت بودن

چگونه باید از چک WIC استفاده کنم؟

- پیش از اینکه به خرید بروید، چکهایی که مصرف خواهید کرد را جدا کنید.
- تاریخ چکها را نگاه کنید. اگر چکهایی چندین ماه بعد را نیز گرفته اید، اطمینان حاصل کنید که چکهایی ماه جاری را جدا کرده اید.
- مطمئن شوید که چکها را در تاریخ شروع مصرف یا پس از آن استفاده می کنید.
- چکها را باید پیش از تاریخ پایان مصرف آن استفاده کنید.
- با استفاده از لیست غذای مورد تایید WIC (WIC Approved Food List)، از مارکها و غذاهای ذکر شده در چک خود، خرید کنید.
- فقط غذاهای ذکر شده در چک را می توانید خرید کنید.
- غذاهای WIC را از سایر خوراکیهایی که خریداری کرده اید، جدا نمایید. آنها را به این ترتیب روی پیشخوان صندوق قرار دهید:
- 1. میوه و سبزیجات تازه
- 2. میوه و سبزیجات منجمد
- 3. سایر غذاهای WIC
- به صندوقدار بگویید که از چک WIC استفاده می کنید.
- پرونده شناسایی WIC خود را به صندوقدار نشان دهید.
- پس از اینکه صندوقدار قیمت خرید شما را وارد کرد، چکها را امضا کنید.
- هرگز پیش از اینکه صندوقدار قسمت "مبلغ دقیق پرداختی" و تاریخ را پر کند، چک را امضا نکنید.
- صندوقدار امضای شما را با امضای داخل پرونده شناسایی WIC شما مطابقت خواهد داد.

WIC چیست؟

چطور می توانم از WIC وقت ملاقات بگیرم؟

با دفتر WIC در منطقه خود یا با شماره **1-800-TEL-LINK** تماس بگیرید.

در یک قرار ملاقات WIC چه اتفاقی می افتد؟

با یک متخصص بهداشت ملاقات خواهید کرد. وی نظرات و پیشنهاداتی راجع به تغذیه سالم شما و فرزندتان ارائه خواهد داد.

می توانید همراه با سایر شرکت کنندگان در یکی از کلاسهای تغذیه یا آموزشهای شیردادن شرکت کنید.

جهت واجد شرایط شدن برای WIC چه کاری لازم است انجام دهم؟

باید واجد شرایط جدول درآمدی WIC بوده و این احتمال وجود داشته باشد که دچار سوءتغذیه شوید.

تا چه مدت می توانم از WIC استفاده کنم؟

تا زمانی که واجد شرایط جدول درآمدی باشید و احتمال دچار شدن به سوءتغذیه در شما یا فرزندتان وجود داشته باشد، می توانید از WIC استفاده کنید.

اگر باردار باشید، در تمام طول بارداری خود، می توانید از WIC استفاده کنید.

بسته به اینکه تا چه حد نوزاد از شیر شما تغذیه می کند، می توانید تا 12 ماهگی نوزاد خود، از WIC استفاده کنید.

اگر نوزاد از شیر شما تغذیه نمی کند، می توانید تا شش ماه از WIC استفاده کنید.

فرزند شما تا زمانی که مشکل تغذیه او رفع شود، یا تا پنجمین تولدش (هر کدام که زودتر برسد) می تواند از WIC استفاده کند..

WIC یک طرح مکمل غذایی است که به مادران و نوزادان کمک می کند تغذیه مناسبی داشته و سالم باشند.

چه کسانی مشمول WIC می شوند؟

بانوان باردار، بانوانی که فرزندشان از شیر آنها تغذیه می کند و بانوانی که به تازگی وضع حمل کرده اند

نوزادان و کودکان زیر 5 سال

WIC چه مواردی را ارائه می دهد؟

آموزشهای شیر دادن به نوزاد

آموزشهای تغذیه و بهداشت جهت کمک به شما و فرزندانتان برای تغذیه مناسب و سلامت بودن

مشاوره شخصی تغذیه

ارجاع دادن شما و خانواده شما به سایر برنامه های بهداشتی

ارائه چک برای خرید غذاهای مغذی جهت سلامت نگاه داشتن شما و فرزندتان

برای قرار ملاقاتی که با WIC دارم لازم است چه کاری انجام دهم یا چه چیزهایی همراه بیاورم؟

در برخی جلسات کارمندان WIC واجد شرایط بودن خانواده شما را بررسی خواهند کرد. این کار certification نامیده می شود. لازم است کارت شناسایی، فیش حقوقی یا تاییدیه درآمدی و آدرس خود را به همراه داشته باشید.

مسائلی را که در فروشگاه به آن برخورد کردید و مسائل مربوط به چکهای خود را با کارمندان WIC در میان بگذارید.

اگر سوالی راجع به چکهای خود دارید، از کارکنان WIC بپرسید. چکهای مصرف نشده خود را به دفتر WIC بیاورید.

مواد مغذی در غذاهای WIC

ماده مغذی	منبع غذایی WIC	خاصیت آن
آهن	غلات (گندمک)، لوبیا، نخود، عدس، تخم مرغ، نان، تورتیا سبوسدار، کنسرو ماهی، گوشت خوراکی نوزاد	مفید در ساختن سلولهای قرمز و سالم خون
کلسیم	شیر، پنیر، توفو، شیر سویا، غلات، لوبیا خشک، سبزیجات (برای مثال اسفناج، کلم پیچ، کلم بروکلی)، کنسرو ماهی	مفید برای ساختن دندان و استخوانهایی محکم؛ کمک در فعالیت عضلات
ویتامین آ	میوه و سبزیجات نارنجی رنگ، پنیر، شیر، تخم مرغ، میوه های خوراکی نوزاد (هلو)، سبزیجات سبز، سبزیجات خوراکی نوزاد (هویج، کدو، سیب زمینی شیرین)	مفید برای سلامت چشم، پوست و استخوان
ویتامین سی	مرکبات، آب میوه ها، و میوه های خوراکی نوزاد (سیب سیب، زردآلو، هلو، گلابی و موز)	مفید برای سلامت لثه، بافتها، استخوانها و دندان؛ کمک به بدن در جذب آهن برای ساخت سلولهای قرمز و سالم خون و مبارزه با عفونت
ویتامین دی	شیر، تخم مرغ، کنسرو ماهی	مفید برای استحکام استخوانها و دندان
فولیت (اسید فولیک)	آب پرتقال، تخم مرغ، غلات، نان، تورتیا سبوسدار، لوبیا، نخود، عدس، سبزیجات سبز تیره، آب سبزیجات	مفید برای ساخت سلولهای قرمز و سالم خون و کاهش خطر نارسایی های زمان تولد
پروتئین	شیر، پنیر، تخم مرغ، لوبیا، عدس، کره گیاهی، توفو، شیر سویا، کنسرو ماهی	مفید برای رشد، سلامت و ترمیم سلولهای بدن
روی	لوبیا، نخود، عدس، تخم مرغ، شیر، پنیر، گوشت خوراکی نوزاد	مفید برای رشد و ترمیم سلولها
ویتامین ب شش	تخم مرغ، کنسرو ماهی، غلات، گوشت خوراکی نوزاد	مفید برای بدن در مبارزه با عفونتها و جذب پروتئین
فیبر	میوه ها، سبزیجات، نان، تورتیا (سبوسدار و دانه نرم)، برنج قهوه ای، لوبیا، نخود، عدس	مفید برای سلامت روده بزرگ

Missouri
WIC



طرح مکمل غذایی ویژه برای بانوان، نوزادان و کودکان

کارفرمایی که شرایط برابر/فرصتهای شغلی بدون تبعیض جنسیتی و طبقاتی فراهم می آورد. خدمات ما بدون اعمال هرگونه تبعیض ارائه می شود. جهت دریافت نسخه مخصوص افراد معلول، با دپارتمان Health and Senior Services میسوری به شماره 6204-751-573 تماس بگیرید. شهروندان معلول گفتاری و شنیداری می توانند با شماره 1-800-735-2966 تماس بگیرند. تلفن گویا: 1-800-735-2466.

#1204 Farsi (02-10)

نمونه بسته های غذا



نوزادان 6 تا 11 ماهه که از شیر مادر تغذیه نمی کنند یا بخشی از تغذیه آنها از شیر مادر است



نوزادان 6 تا 11 ماهه که تغذیه کامل از شیر مادر دارند



کودکان 24 تا 59 ماهه



کودکان 12 تا 23 ماهه



بانوانی که به نوزاد شیر نمی دهند و آنهایی که بخشی از غذای نوزاد را از شیر خود تامین می کنند و به نوزاد خود بیشتر از حداکثر مقدار مجاز (برای این دسته از نوزادان که بخشی از تغذیه آنها از شیر مادر است)، شیر فرمولا می دهند.



بانوان باردار و بانوانی که بخشی از غذای نوزاد را از شیر خود تامین می کنند و به نوزاد خود کمتر از حداکثر مقدار مجاز (برای این دسته از نوزادان که بخشی از تغذیه آنها از شیر مادر است)، شیر فرمولا می دهند.



بانوانی که تمام تغذیه نوزادشان از شیر مادر است، بانوان باردار(ی) که بیش از یک جنین دارند)، و بانوانی که چند نوزاد دارند و بخشی از غذای نوزادان آنها از شیر مادر است.

به WIC خوش آمدید!

شما تمام تلاش خود را می کنید که خود و فرزندتان تغذیه خوبی داشته و سلامت بمانید. کارکنان WIC آماده کمک به شما و پاسخگویی به سوالات شما هستند.

برای اینکه بتوانم بطور نتیجه بخش از برنامه WIC استفاده کنم، چه کارهایی باید انجام بدهم؟

- در قرار ملاقاتهای WIC حاضر شوید. اگر نمی توانید در قرار حاضر شوید، بلافاصله به دفتر WIC خبر دهید. کارکنان WIC تلاش زیادی می کنند تا در قرار ملاقاتها به امور شما رسیدگی کنند، پس سعی کنید به موقع حضور یابید.
- تمامی اطلاعاتی را که کارکنان WIC ممکن است از شما بخواهند، در قرار ملاقات همراه داشته باشید.
- حتما پرونده شناسایی WIC خود را نیز با خود بیاورید.
- هنگام خرید در فروشگاه، پرونده شناسایی WIC خود، لیست غذای مورد تایید WIC و راهنمای خرید میوه و سبزیجات را به همراه داشته باشید.
- غذاهای مورد تایید WIC را به همان مقداری که در روی چک شما چاپ شده است، خریداری کنید. این غذاها فقط مخصوص شرکت کنندگان در طرح WIC است. نمی توانید آنها را به فروشگاه بازگردانده، به شخص دیگر واگذار کرده یا بفروشید.
- هرگونه تغییر در نام، نشانی یا شماره تلفن خود را به کارکنان WIC اطلاع دهید.
- اگر قرار است به محل دیگر نقل مکان کنید، به دفتر WIC خود اطلاع دهید..