WIC में आपका स्वागत है!

WIC का स्टाफ आपकी सहायता करने के लिए और आपके किसी भी प्रश्न का उत्तर देने के लिए यहाँ है ताकि आप स्वस्थ भोजन खा सकें और स्वस्थ जीवन प्राप्त कर सकें।

WIC क्या है?

- WIC महिलाओं, शिशुओं और बच्चों के लिए एक विशेष पूरक पोषण कार्यक्रम है। यह माताओं और छोटे बच्चों को अच्छे भोजन के माध्यम से स्वस्थ रहने में मदद करता है।

WIC किनके लिए है?

- महिलाएँ जो गर्भवती हैं, दूध पिला रही हैं या जिनका प्रसव हालही में हुआ है
- 5 साल की आयु से कम के शिशु और बच्चे

WIC से आप क्या प्राप्त कर सकते हैं?

- स्तनपान के बारे में शिक्षा और समर्थन
- पोषण और स्वास्थ्य शिक्षा
- निजीकृत पोषण परामर्श
- आप और आपके परिवार के लिए अन्य स्वास्थ्य कार्यक्रमों की सिफारिशें
- पौष्टिक खाद्य पदार्थ खरीदने के लिए चेक

मैं एक WIC अपॉइंटमेंट कैसे निर्धारित कर सकती हूँ?

- अपने स्थानीय WIC प्रदाता को कॉल करें या TEL-LINK को 800-TEL-LINK (800-8355465) पर कॉल करें।

मुझे अपने WIC अपॉइंटमेंट पर क्या साथ लेना चाहिए?

- कुछ मुलाकातों के दौरान, WIC स्टाफ यह जाँचेंगे कि आप का परिवार अब भी पात्र है या नही। इस प्रमाणीकरण कहा जाता है। आप पहचान, आय और पते के सबूत लाने की जरूरत होगी।
- किराने की दुकान पर या आपके चेक के साथ समस्याओं के बारे में WIC स्टाफ को जानकारी प्रदान करें।
- यदि आपको अपने चेकों के बारे में प्रश्न हैं तो WIC स्टाफ से पूछें। अप्रयुक्त चेक WIC कार्यालय में लाएँ।

WIC के अपॉइंटमेंट पर क्या होता है?

- आप एक स्वास्थ्य पेशेवर से मुलाकात करेंगे। वे आपको आपके और आपके बच्चों के लिए स्वस्थ भोजन ग्रहण करने के बारे में सुझाव और विचार देंगे।
- आप पोषण या स्तनपान की कक्षा के लिए अन्य WIC प्रतिभागियों के साथ शामिल हो सकते हैं।

अर्हता प्राप्त करने के लिए मुझे क्या करना होगा?

- आप ने WIC के आय दिशानिर्देशों को पूरा करना चाहिए और आपको एक पोषण जोखिम होना आवश्यक है।

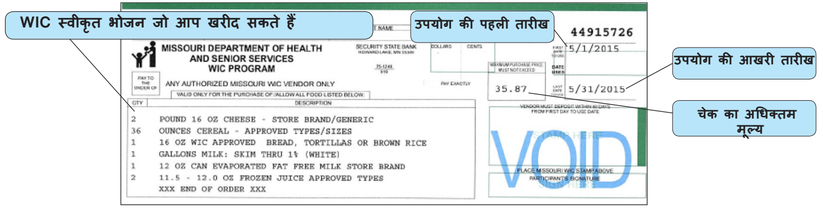
मैं WIC पर कितने समय तक रह सकू हूँ?

- जब तक आप WIC के आय दिशानिर्देशों को पूरा करती हैं, और जब तक आप या आपके बच्चे को पोषण जोखिम हो, आप या आप का बच्चा WIC पर रह सकते हैं।
- यदि आप गर्भवती हैं, तो आप अपने पूरे गर्भावस्था के दौरान WIC पर रह सकती हैं।
- आप अपने बच्चे को कितना स्तनपान देती हैं इसके आधार पर, आपका बच्चा 1 वर्ष की आयु का होने तक आप WIC पर रह सकती हैं।
- यदि आप स्तनपान नहीं कराती हैं तो आप WIC पर छह महीनों तक रह सकती हैं।
- आपका बच्चा WIC पर तब तक रह सकता है जब तक उसके पोषण जोखिम में सुधार नहीं आ जाए, या आपके बच्चे की पांचवें जन्मदिन तक, इन में से जो पहले आए।

* एक स्वस्थ परिवार की परवरिश कड़ी महनत का काम है। WIC कार्यक्रम इसमें आपकी सहायता कर सकता है।

WIC कार्यक्रम को स्वयं के लिए काम करने में मदद हेतु मुझे क्या करना चाहिए?

- अपने WIC अपॉइंटमेंट पर अवश्य आएँ। यदि आप अपने अपॉइंटमेंट पर नहीं उपस्थित रह सकती हैं तो तुरंत अपने WIC कार्यालय को कॉल करें। WIC स्टाफ आप को आप के अपॉइंटमेंट पर मिलने के लिए कड़ी महनत करता है, इसलिए कृप्या समय पर आने का प्रयत्न करें।
- अपने अपॉइंटमेंट पर आवश्यक दस्तावेज़ (निवास, आय और पहचान के सबूत) लाएँ।
- अपने WIC अपॉइंटमेंट पर अपना WIC ID फोल्डर लाना सुनिश्चित करें।
- दुकान पर अपना WIC ID फोल्डर और WIC स्वीकृत भोजन की सूची लाना सुनिश्चित करें।
- WIC स्वीकृत भोजन को अपने चेक पर प्रिंट की राशि से खरीदें। WIC के भोजन सिर्फ
- WIC प्रतिभागियों के लिए ही हैं। **WIC भोजन को दुकान पर लौटाया, किसी को दिया या अन्य किसी को बेचा नहीं जा सकता है।**
- अपने नाम, पते या फोन नंबर में किसी भी परिवर्तन के बारे में WIC स्टाफ को बताएँ।
- यदि आप किसी नए स्थान पर जा रहे हैं तो अपने WIC कार्यालय को सूचित करें।



एक WIC चेक का मैं कैसे उपयोग करूँ?

- खरीदारी करने जाने से पहले उपयोग किए जाने वाले चेकों को फाड़ कर रख लें।
- अपने चेक पर तारीख जाँच लें: यदि आप को एक से अधिक महीनों के चेक प्राप्त होते हैं तो सही चेकों के सेट का उपयोग करना सुनिश्चित करें।
- यह सुनिश्चित कर लें कि आप चेकों का उपयोग की पहली तारीख पर या उसके बाद उपयोग करते हैं।
- यह सुनिश्चित कर लें कि आप चेकों का उपयोग की आखरी तारीख पर या उसके पहले उपयोग करते हैं।
- आपके चेक पर सूचीबद्ध खानों के ब्रांड और जायकों को खरीदने के लिए अपनी WIC स्वीकृत खानों की सूची का उपयोग करें।
- केवल उन खानों को चुनना सुनिश्चित करें जो आप के WIC चेक पर हैं।
- WIC खानों को उन अन्य खानों से आलग करें जो आप खरीद रहे हैं। उन्हें चेक आउट काउंटर पर इस क्रम में रखें:
  1. ताजा फल और सब्जियाँ
  2. जमे हुए फल और सब्जियाँ
  3. अन्य सभी WIC खाद्य पदार्थ
- कैशियर को बताएँ कि आप एक WIC चेक का उपयोग कर रहे हैं।
- कैशियर को अपना WIC ID फोल्डर दिखाएँ।
- जब कैशियर ने खरीद की राशि दर्ज कर ली हो तो अपने चेकों पर हस्ताक्षर करें।
- कैशियर द्वारा "बिल्कुल यही भुगतान करें" राशि और तारीख भरने से पहले कभी भी चेक पर हस्ताक्षर ना करें।
- कैशियर आपके हस्ताक्षर को WIC ID फोल्डर पर दिए हस्ताक्षर से मिलाएगा।

फलों और सब्जियों के चेक का कैसे उपयोग करें

फल और सब्जियों के चेक पर एक अधिक्तम डॉलर राशि प्रिंट की हुई होती है। यदि आपके पास चेक पर दी गई डॉलर राशि से अधिक फल और सब्जियाँ हैं तो आप...

- शेष राशि का भुगतान नकद, चेक, क्रेडिट/डेबिट कार्ड या SNAP EBT कार्ड द्वारा कर सकते हैं।
- एक से अधिक फल और सब्जियों के चेक का इकट्ठा उपयोग कर के शेष राशि का भुगतान कर सकते हैं।
- यदि आप शेष राशि का भुगतान नकद, चेक या क्रेडिट/डेबिट कार्ड द्वारा करते हैं तो उस पर कर लागू होगा।

WIC स्तनपान का समर्थन करता है!

यदि मैं पूरी तरह से स्तनपान कराती हूँ तो क्या होता है?

- जब आप पूरी तरह से स्तनपान कराने का चयन करती हैं तो आप को
- एक वर्ष तक खाना प्राप्त होता है।
- आप को अधिक दूध, पनीर और अंडे प्राप्त होते हैं, और साथ ही मच्छली भी।
- 6 महीनों के बाद आपके बच्चे को अधिक बच्चों का खाना प्राप्त होगा।

यदि मैं ज्यादातर स्तनपान कराने का चयन करती हूँ तो क्या होता है?

- जब आप ज्यादातर स्तनपान कराने का चयन करती हैं तो आप को एक वर्ष तक खाना प्राप्त होगा।
- आपके खाद्य पदार्थ के पैकेज में पूरी तरह स्तनपान कराने वाली महिलाओं के मुकाबले कम दूध, पनीर और अंडे होते हैं और उसे में मच्छली शोमिल नहीं होती है।
- 6 महीनों के बाद आपके बच्चे को पूरी तरह स्तनपान करने वाले शिशुओं के मुकोबले कम बच्चों का खाना प्राप्त होगा और कोई शिशु के लिए मास प्राप्त नहीं होगा।

यदि मैं स्तनपान नहीं कराती हूँ या थोडा ही स्तनपान कराती हूँ तो क्या होता है?

- जब आप स्तनपान **नहीं** कराने या थोड़ा ही स्तनपान कराने का चयन करती हैं तो आप को केवल 6 महीनों तक ही खाना प्राप्त होता है।
- आपके खाद्य पदार्थ के पैकेज में पूरी तरह स्तनपान कराने वाली महिलाओं के मुकाबले कम दूध, पनीर, अंडे, जूस, मूंगफली का मैक्खन/फलियाँ होती हैं और उस में कैन वाली मच्छली और साबुत अनाज शामिल नहीं होते हैं।

* खाद्य पदार्थ के पैकेजों के बारे में अधकि जानकारी के लिए, अपने स्थानीय WIC स्टाफ से बात करें।

पूरी तरह स्तनपान

ज़्यादातर स्तनपान (गर्भवती)

कुछ/गैर-स्तनपान

बच्चे

मिसूरी WIC नमूना खाद्य पैकेज

स्तनपान!

माँ और शिशु अधिक भोजन प्राप्त करें

* यह चत्रि महलिाओं, शशिुओं और बच्चों के खाद्य पदार्थ के पैकेजों के बीच अंतर दखिाने के लिए हैं। सभी भोजन को घरों में उचति रूप से भंडारति कयिा जाना चाहएि।

WIC भोजनों में पोषक तत्व

पोषक तत्व	WIC भोजन स्रोत	यह क्या करता है
आयरन	सीरियल, फलियाँ, मटर, दाल, अंडे, रोटी, साबुत गेहूं की टोरटिया, कैन वाली मच्छली, शिशु के खाने के मास	स्वस्थ लाल रक्त कोशिकाओं को बनाने में मदद करता है
कैल्शियम	दूध, पनीर, टोफू, सोय दूध, सूखी फलियाँ, सब्जियाँ (उदा. पालक, करमसाग, ब्रॉकोली), कैन वोली मच्छली	मजबूत दांतों और हड्डियों के निर्माण में मदद करता है; मासपेशियों को काम में मदद करता है
विटामिन ए	नारंगी रंग के फल और सब्जियाँ, पनीर, दूध, अंडे, शिशु के खाने के फल (आड़ू), हरी सब्जियाँ, शिशु के खाने की सब्जियाँ (गाजेर, कुम्हड़ा, शकरकंद)	आंखों, त्वचा और हड्डियों को स्वस्थ रखने में मदद करता
विटामिन सी	खट्टे फल, जूस, और शिशु के खाने के फल (सेब की चटनी, खुबानी, आड़ू, नाशपाती और केले)	स्वस्थ मसूड़ों, ऊतक, हड्डियों और दांतों के विकास में मदद करता है; शरीर को स्वस्थ लाल रक्त कोशिकाओं को बनाने के लिए और संक्रमण से लड़ने के लिए आयरन को अवशोषित करने में मदद करता है
विटामिन डी	दूध, अंडे, कैन वाली मच्छली	मजबूत हड्डियों और दांतों को विकसित करने और बनाए रखने में मदद करता है
फोलेट	संतरे का रस, अंडे, सीरियल, रोटी, साबुत गेहूं की टोरटिया, फलियाँ, मटर, दाल, गहरे हरे रंगे की सब्जियाँ, सब्जियों का रस	स्वस्थ लाल रक्त कोशिकाओं को बनाने में मदद करता है और कुछ जन्म दोष के जोखिम को कम कर सकता है
प्रोटीन	दूध, पनीर, अंडे, फलियाँ, दाल, मूंगफली का मक्खन, टोफू, सोय दूध, कैन वाली मच्छली	विकास, रखरखाव और शरीर की कोशिकाओं की मरम्मत में मदद करता है
जस्ता	फलियाँ, मटर, दाल, अंडे, दूध, पनीर, शिशु के खाने के मास	कोशिका के विकास और मरम्मत में मदद करता है
विटामिन बी6	अंडे, कैन वाली मच्छली, सीरियल, शिशु के खाने के मास	शरीर को संक्रमण से लड़ने में और आपके खाने में प्रोटीन का उपयोग करने में मदद करता है
फायबर	फल, सब्जियाँ, रोटी, टोरटिया (साबुत गेहूं और मुलायम मकई), भूरा चावल, फलियाँ, मटरे, दाल	एक स्वस्थ मलाशय बनाए रखने में मदद करता है

health.mo.gov/wic

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

विकलांग व्यक्ति के लिए इस परटकाशन की वैकल्पिक आकृतियाँ मिसूरी स्वास्ट य और वरिष्ट सेवा विभाग से 573-751-6204 पर संपक्या कर के परवाप्त किए जा सकते हैं। सुनने और बोलने की कवमता से वंचित नागरिक 711 इस संस्व के यह संसथान समान अवसर रदान करता है

WIC-1204 (01-17)-**(Hindi)**

WIC में स्वागत है मिसूरी

स्वस्थ भोजन। स्वस्थ जीवन

WIC गर्भवती और प्रसवोत्तर महिलाओं, और साथ ही 5 वर्ष की आयु से कम के शिशुओं और बच्चों को सेवाएँ प्रदान करता है।

Missouri WIC
Eat Healthy. Stay Well.