Zoo Siab Tos Txais Koj Tuaj Koom WIC!

Cov neeg ua haujlwm rau WIC zoo siab teb koj cov lus nug koj thiaj tau noj qab nyob zoo.

WIC yog dabtsi?

- WIC yog ib qho khoos kas tshwj xeeb pub khoom noj ntxiv rau tej pojniam, mos liab, thiab menyuam yau. Nws pab kom cov niam uas tseem hluas thiab menyuam yau noj qab haus huv.

WIC pab tau leejtwg?

- Cov pojniam uas muaj plab menyuam, tseem pub mis niam rau menyuam noj, lossis nyuam qhuav yug tau menyuam lawm
- Cov mos liab thiab cov menyuam yau muaj 5 xyoos rov haud

Koj yuav txais tau dabtsi los ntawm WIC?

- Kev kawm txog kev pub mis niam rau menyuam noj thiab kev txhawb nqa
- Kev kawm txog qhov uas yuav tsum noj tej khoom twg thiaj li noj qab haus huv
- Kev pab qhia tias yuav tsum noj licas thiaj li huv thiab zoo rau yus tus kheej
- Yuav nrhiav lwm cov khoos kas pab rau sab kev noj qab haus huv rau koj thiab koj tsev neeg
- Cov tshev mus yuav cov khoom noj uas muaj npe nrov ncha deb

Yuav ua licas teem tau ib qho kev teem caij ntsib WIC?

- Hu rau lub hoobkas WIC uas nyob ze koj lossis hu rau TEL-LINK rau ntawm 800-TEL-LINK (800-835-5465).

Kuv yuav tsum nqa dabtsi tuaj thaum kuv tuaj ntsib WIC?

- Thaum koj tuaj ntsib WIC, tej zaum cov neeg ua haujlwm yuav kuaj seb puas tseem tsim nyog txais tau kev pab ntxiv. Lawv muab qhov no hu ua "certification". Koj yuav tsum nqa koj daim ID, ntawv povthawj tias khwv nyiaj ntau npaum licas los, thiab chaw nyob tibsi.
- Qhia WIC cov neeg ua haujlwm yog koj muaj teeb meem vim cov tshev lossis thaum yuav khoom tom khw.
- Yog koj muaj lus dabtsi nug, koj nug tau WIC cov neeg ua haujlwm. Nqa cov tshev uas koj siv tsis tas tuaj lub hoob kas WIC.

Dabtsi yuav tshwm sim thaum tuaj ntsib WIC?

- Koj yuav tau ntsib ib tug neeg uas tshaj lij qhia txog kev noj qab haus huv. Nws yuav pab tswv yim rau koj ntsig txog qhov uas yuav tsum noj tej khoom twg thiaj li huv rau koj thiab koj cov menyuam.
- Koj yuav nrog tau lwm cov neeg uas koom WIC sib txoos ua ke kawm txog kev noj qab haus huv lossis kev pub mis niam rau menyuam noj.

Kuv yuav tau ua licas kuv thiaj tsim nyog txais tau?

- Koj yuav tsum tsis txhob khwv nyiaj los tshaj WIC txoj cai thiab kuj yuav tsum muaj feem uas tej zaum yuav muaj khoom noj zoo tsis txaus.

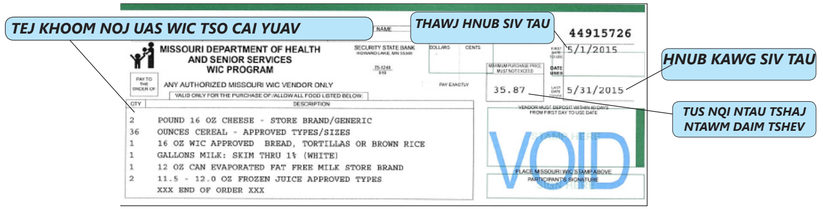
Kuv yuav txais tau WiC mus ntev licas?

- Koj lossis koj tus menyuam tseem txais tau WIC yog tias tsis khwv nyiaj los tshaj txoj cai, thiab koj lossis koj tus menyuam muaj feem uas tej zaum yuav muaj khoom noj zoo tsis txaus.
- Yog tias koj muaj plab menyuam, koj txais tau WIC rau tag nrho lub sijhawm uas koj muaj plab menyuam.
- Tej zaum koj yuav txais tau WIC mus txog thaum koj tus mos liab muaj 1 xyoos, tabsis nyob ntawm seb koj pub mis niam rau nws noj ntau npaum licas.
- Yog koj tsis pub mis niam rau menyuam noj, koj txais tau WIC tau rau lub hlis.
- Koj tus menyuam txais tau WIC mus txog thaum tsis muaj feem uas yuav tsis muaj khoom noj zoo txaus, lossis mus txog thaum nws muaj tsib xyoos, qhov twg ua ntej.

* Yeej yuav tsum tau siv zog heev yus thiaj tu tau yus tsev neeg muaj kev noj qab haus huv. WIC qhov khoos kas pab tau thiab.

Kuv yuav tsum ua licas, qhov khoos kas WIC thiaj li pab tau kuv?

- Yuav tsum tuaj ntsib WIC rau lub sijhawm uas koj tau teem. Yog tias koj tuaj tsis tau, hu rau koj lub hoobkas WIC kom sai li sai tau. Cov neeg ua haujlwm rau WIC yeej ua tib zoo qee sijhawm ntsib koj, thov kom koj tuaj ncav sijhawm.
- Yog hais tias koj yuav tsum tau nqa ntaub ntawv dabtsi tuaj, thov nqa tuaj thiab (xws li daim ntawv povthawj tias muaj cai nyob ruaj khov hauv tebchaws, khwv nyiaj ntau npaum licas los, thiab koj daim npav ID.
- Thov ua tib zoo nqa koj hnab ntawv (folder) muaj koj tus WIC ID nrog koj thaum tuaj ntsib WIC.
- Thov ua tib zoo nqa koj hnab ntawv (folder) muaj koj tus WIC ID thiab daim ntawv teev cov khoom noj uas WIC tso cai yuav thaum mus tom khw thiab.
- Yuav cov khoom noj uas WIC tso cai yuav kom ntau npaum li sau cia rau koj daim tshev. Cov khoom noj WIC yug pub rust us neeg uas koom qhov khoos kas xwb. **WIC cov khoom noj no yuav muab thim rov qab rau khw, pub rau lwm tus, lossis muag rau lwm tus tsis tau.**
- Qhia WIC cov neeg ua haujlwm yog koj lub npe, chaw nyob, lossis xovtooj pauv li.
- Yog koj yuav tsiv tsev, kuj qhia koj lub hoobkas WIC paub thiab.



Yuav Ualicas siv tau ib daim tshev WIC?

- Ua ntej koj yuav mus yuav khoom noj, dua cov tshev uas koj yuav siv.
- Xyuas seb koj cov tshev muaj hnub twg sau cia: Koj koj twb tau txais cov tshev rau ntau lub hlis, ua tib zoo xyuas seb koj puas siv cov tshev rau lub hlis ntawd.
- Nco ntsoov siv koj cov tshev rau **THAWJ HNUB SIV TAU** lossis tom qab ntawd.
- Nco ntsoov siv koj cov tshev rau **HNUB KAWG SIV TAU** lossis ua ntej ntawd.
- Siv koj daim ntawv teev WIC cov khoom noj tso cai yuav mus yuav tej hom khoom noj uas sau cia rau ntawm koj daim tshev.
- Ua tib zoo xaiv cov khoom noj uas sau cia rau ntawm koj daim tshev WIC nkaus xwb.
- Muab cov khoom WIC cais ntawm lwm cov khoom noj uas koj yuav. Muab tso rau ntawm lub rooj yees khoom noj li no:
  1. Tej txiv hmab txiv ntoo thiab zaub tshiab
  2. Tej txiv hmab txiv ntoo thiab zaub khov dej
  3. tag nrho lwm cov khoom noj WIC
- Qhia rau tus neeg yees khoom noj tias koj yuav siv ib daim tsev WIC.
- Muab koj hnab ntawv (folder) uas muaj koj tus ID WIC rau tus neeg yees khoom noj saib.
- Kos npe rau koj cov tshev tom qab tus neeg yees khoom noj ntaus tus nqi yuav.
- Tsis txhob kos npe rau ib daim tshev WIC mus txog thaum tus neeg yees khoom sau tus nqi rau ntawm qhov chaw tias "Pay Exactly" thiab yog hnub twg.
- Tus neeg yees khoom noj yuav muab koj lub npe kos ntawm daim tshev piv rau lub uas kos ntawm koj hnab ntawv (folder) uas muaj koj tus ID WIC.

Yuav Siv Cov Tshev Yuav Txiv thiab Zaub Licas

Diam tshev yuav txiv thiab zaub muaj tus nqi ntau tshaj plaws sau cia. Yog tias cov txiv thiab zaub koj yuav raug nqi tshaj tus nqi uas sau rau ntawm daim tshev, koj uas tau li no...

- Siv nyiaj ntsuab, tshev, lossis daim npav credit/debit lossis SNAP EBT los them tus nqi tshaj.
- Siv ob peb daim tshev yuav txiv thiab zaub ua ke los them tus nqi tshaj.
- Yog koj siv nyiaj ntsuab, tshev, lossis daim npav credit/debit los them tus nqi tshaj ces koj yuav tau them nyiaj se rau tej khoom noj ntawd.

WIC Txhawb Nqa Kev Pub Mis Niam!

Yog kuv txiav txim pub mis niam nkaus xwb, yuav ua licas?

- Yog koj txiav txim pub mis niam NKAUS XWB, ces koj yuav txais khoom noj tau ib lub xyoos.
- Koj yuav txais tau kua mis nyuj, tshij thiab qe, ntau dua, thiab kuj yuav muab nqaij ntses tibsi.
- Thaum koj tus mos liab muaj rau hlis, yuav pub khoom noj rau mos liab ntau dua.

Yog kuv txiv txim pub mis niam feem ntau, yuav ua licas?

- Yog koj txiav txim pub mis niam FEEM NTAU, ces koj yuav txais khoom noj tau ib lub xyoos.
- Koj pob khoom noj yuav muaj kua mis nyuj, tshij thiab qe tsawg dua li cov pojniam pub mis niam nkaus xwb txais, thiab yuav tsis muaj nqaij ntses kiag li.
- Thaum koj tus mos liab muaj 6 hlis, koj tus mos liab yuav txais khoom noj rau mos liab tsawg dua li cov menyuam mos noj mis niam nkaus xwb txais, thiab yuav tsis txais cov nqaij rau mos liab noj kiag li.

Es yog kuv txiv txim tsis pub mis niam kiag li los pub tsawg zaus xwb ne?

- Yog koj txiav txim tias yuav TSIS PUB mis niam kiag li lossis pub tsawg zaus xwb, ces koj tsuas yuav txais khoom noj tau 6 lub hlis xwb.
- Koj pob khoom noj yuav muaj kua mis nyuj, tshij, qe, kua txiv, kua roj txiv laum huam xeeb/taum tsawg dua cov pojniam uas pub mis niam txais thiab yuav tsis muaj nqaij ntses ntim poom thiab cov whole grains.

* Yuav tau xov xwm ntxiv txog cov pob khoom noj, kav tsij tham nrog cov neeg ua haujlwm rau lub hoobkas WIC uas nyob ze koj.

Cov Leej Niam uas Pub Mis Niam Nkaus Xwb

Leej Niam – Qhov ntev tshaj yog ib xyoos

Mos Liab – 6 hlis mus txog 1 xyoos

Cov Qauv Pob Khoom Noj

Pojniam uas Cev tseem Xeeb Menyuam

Cov Leej Niam uas tsis Pub Mis Niam

Leej Niam – Qhov ntev tshaj yog 6 lub hlis

Mos Liab – 6 hlis – 1 xyoos

Menyuam Yau Muaj 12-23 Hlis

Menyuam Yau Muaj 24-59 Hlis

* Cov duab no yog ua qauv qhia tias cov pob khoom noj rau pojniam, mos liab, thiab menyuam yau sib txawv licas. Yuav tsum muab tej khoom noj cia hauv tsev raws li qhov

Cov Txo Tooj Txo Hlau Txo Zaub Txo Mov Zoo Yug Lub Cev hauv WIC cov

Hom Txo Tooj Txo Hlau Txo Zaub Txo Mov Twg	Nyob hauv WIC cov Khoom Noj Twg	Nws pab licas
Iron	*Cereals, Taum, Taum mog, Lentils, Qe, Nplem, Whole wheat Tortillas, Nqaij ntses ntim kaus poom, nqaij rau mos liab noj*	*Pab kom cov noob ntshav liab zoo*
Calcium	*Kua mis nyuj, Tshij, Taum pauv, Kua mis taum paj, Cereal, Taum qhuav, Zaub (xws li Spinach, Kale, Zaub paj ntsuab), Nqaij ntses ntim kaus poom*	*Pab kom cov kaus hniav thiab pob txha ruaj ruaj; pab cov nqaij ntshiv ua tau haujlwm zoo*
Vitamees A	*Cov txiv thiab zaub xim daj, tshij, Kua mis nyuj, Qe, Khooj noj rau mos liab (xws li txiv duaj), Zaub ntsuab, Cov zaub rau mos liab (xws li Carrots, Taub, Qos yaj ywm daj)*	*Pab ceev qhov muag, daim tawv nqaij, thiab pob txha zoo zoo*
Vitamees C	*Cov txiv citrus, kua txiv, cov txiv rau mos liab noj, (Apple zom, Apricots, Txiv duaj, pears, thiab Txiv Tsawb)*	*Pab kom cov pos hniav, npluag cev, pob txha thiab kaus hniav zoo; pab kom lub cev ntxaum tau iron, thiaj ua tau noob ntshav liab zoo thiab ntaus tau kab mob*
Vitamees D	*Kua mis nyuj, Qe, Nqaij ntses ntim kaus poom*	*Pab lub cev ua thiab ceev cov pob txha thiab kaus hniav kom ruaj ruaj*
Folate	*Kua txiv kab ntxwv, Qe, Cereals, Nplem, Whole wheat tortillas, Taum, Taum mog, Lentils, Cov zaub ntsuab doog, Kua zaub.*	*Pab tau lub cev ua cov noob ntshav liab zoo zoo thiab tej zaum yuav txo yus li feem uas mos liab xeeb txawm los muaj teeb meems*
Protein	*Kua mis nyuj, Tshij, Qe, Taum, Lentils, Kua roj txiv laum huam xeeb, Taum Paj, Kua mis taum pauv, Nqaij Ntses ntim kaus poom*	*Pab lub cev tsim, tiv thaiv, thiab kho cov keeb (cells)*
Zinc	*Taum, Taum mog, Qe, Kua mis nyuj, Tshij, Cov nqaij rau mos liab noj*	*Pab lub cev tsim thiab kho cov keeb (cells)*
Vitamees B6	*Qe, Nqaij Ntses ntim kaus poom, Cereals, Cov nqaij rau mos liab noj*	*Pab lub cev ntaus kab mob thiab siv cov protein koj noj*
Fiber	*Txiv, Zaub, Nplem, Tortillas (whole wheat thiab soft corn), Mov daj, Taum, Taum mog, Lentils*	*Pab ceev txoj hnyuv zoo*

health.mo.gov/wic

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

DHSS yog lb lub koom haum ntiav neeg muab cib fim kom sib npaug zos/Pab neeg kheev raug kev xaiv ntsej muag tau haujlwm. Muab kev pab tsis xaiv ntsej muag kiag li. Yuav tau cov ntaub ntawv no ua hom rau cov neeg uas ua tsis taus thov tiv tauj rau lub Missouri Department of Health and Senior Services rau ntawm 573-751-6204. Cov neeg uas tsis hais lus lossis tsis hnov lus hu tau rau 711. USDA yog lb lub koom haum muab kev pab thiab ntiav neeg muab cib fim kom sib npaug zos.

WIC-1204 (05-15)-**(Hmong)**

Zoo Siab Tos Txais Koj Tuaj Koom Missouri WIC

Noj Qab Nyob Zoo

WIC muab kev pab rau cov pojniam uas cev xeeb tub thiab tom qab yug menyuam lawm, thiab kuj muab kev pab rau cov mos liab thiab menyuam yau muaj 5 xyoos rov hauv thiab.

Missouri WIC

Eat Healthy. Stay Well.