

Добро Пожаловать в Программу WIC штата Миссури

Для того чтобы вы питались здоровой пищей и оставались здоровыми персонал WIC находится здесь для оказания вам помощи и может ответить на любые вопросы, которые могут у вас возникнуть.

Что такое WIC?

- WIC специальная программа дополнительного питания для женщин, младенцев и детей. Она помогает матерям и маленьким детям хорошо питаться и оставаться здоровым.

Для кого программа предназначена WIC?

- Для беременных женщин, кормящих грудью или чья беременность недавно закончилась.
- Младенцев и детей младше 5-ти лет

Что вы можете получить от программы WIC?

- Поддержку и информацию о грудном вскармливании.
- Информацию о правильном питании и здоровом образе жизни
- Индивидуальные консультации о здоровом питании
- Направление в другие программы здравоохранения для вас и вашей семьи
- Предоставление чеков для покупки общеизвестных продуктов.

Как я могу записаться на прием в WIC?

- Позвоните вашему окружному представителю WIC или позвоните в TEL-LINK по тел. 800-TEL-LINK (800-835-5465).

Что мне нужно сделать или принести с собой на прием WIC?

- Во время некоторых визитов, WIC персонал будет проверять попадает ли ваша семья все еще в категорию лиц, имеющих право на получение WIC. Это называется сертификацией. Вы должны будете принести удостоверение личности и доказательства доходов и адреса.
- Предоставьте информацию сотрудникам WIC о проблемах в продуктовой магазине или с вашими чеками.

- Если у вас возникнут вопросы по поводу ваших чеков, то спросите об этом сотрудников WIC. Принесите неиспользованные чеки в WIC офис.

Что происходит во время проведения приема WIC?

- Вы встретитесь с представителем здравоохранения. Он или она даст вам напутствия и идеи об употреблении здоровой пищи для вас и ваших детей.
- Вы можете присоединиться к другим участникам программы WIC и посетить класс о здоровом питании или кормлении грудью.

Что мне нужно сделать, чтобы попасть в категорию лиц, имеющих право на получение WIC?

- Вы должны соответствовать критериям программы WIC о доходе и относится к группе риска по питанию.

Как долго я могу находиться в программе WIC?

- Вы или ваш ребенок можете находиться в программе WIC до тех пор, пока вы соответствуете критериям о доходе и вы или ваш ребенок относитесь к группе риска по питанию.
- Если вы беременны, то вы можете находиться в программе WIC в течении всей беременности.
- Вы можете находиться в программе WIC до тех пор пока вашему ребенку не исполнится 1 год, это будет зависеть от того сколько вы кормите ребенка грудью.
- Если вы не кормите ребенка грудью, то вы можете находиться в программе WIC в течении 6 месяцев.
- Ваш ребенок может находиться в программе WIC до тех пор пока он не перестанет относиться к группе риска по питанию или до его 5-го дня рождения, в зависимости что произойдет первым.

 Воспитание здоровой семьи может быть тяжелым трудом. Программа WIC может помочь.

Что мне нужно делать, чтобы помочь программе WIC содействовать мне?

- Соблюдайте ваши WIC приемы. Если вы не можете прийти на прием, незамедлительно позвоните в свой WIC офис. Сотрудники WIC прилагают все усилия, чтобы принять вас на назначенное время, поэтому постарайтесь быть вовремя.
- Принесите необходимые документы на прием (доказательства места проживания, дохода и удостоверение личности)
- Не забудьте принести на прием папку с WIC ID
- Не забудьте принести в магазин папку с WIC ID и Утверждённый Список Продуктов.
- Покупайте продукты, утвержденные программой WIC в количествах, напечатанных на чеке. Продукты WIC только для WIC участников. **Продукты WIC не могут быть возвращены в магазин, отданы или проданы кому-то другому.**
- Сообщите сотрудникам WIC если произошли какие-либо изменения в вашем имени, адресе или номере телефона.
- Если вы переезжаете на новое место, то сообщите об этом в WIC офисе.



УТВЕРЖДЕННЫЙ СПИСОК ПРОДУКТОВ WIC, КОТОРЫЙ ВЫ МОЖЕТЕ КУПИТЬ.

MISSOURI DEPARTMENT OF HEALTH AND SENIOR SERVICES WIC PROGRAM		PERVAYA DATA ISPOL'ZOVANIYA	44915726
SECURITY STATE BANK		DATE	5/1/2015
HARRISON LANE, ST. LOUIS, MO 63104		DATE	5/31/2015
PAY TO THE ORDER OF		AMOUNT	35.87
ANY AUTHORIZED MISSOURI WIC VENDOR ONLY		DATE	5/31/2015
VALID ONLY FOR THE PURCHASE OF ALLOWED FOOD LISTED BELOW		DATE	5/31/2015
CITY		DATE	5/31/2015
DESCRIPTION		DATE	5/31/2015
2	POUND 16 OZ CHEESE - STORE BRAND/GENERIC	DATE	5/31/2015
36	OUNCES CEREAL - APPROVED TYPES/SIZES	DATE	5/31/2015
1	16 OZ WIC APPROVED BREAD, TORTILLAS OR BROWN RICE	DATE	5/31/2015
1	GALLONS MILK: SKIM THRU 1% (WHITE)	DATE	5/31/2015
1	12 OZ CAN EVAPORATED FAT FREE MILK STORE BRAND	DATE	5/31/2015
2	11.5 - 12.0 OZ FROZEN JUICE APPROVED TYPES	DATE	5/31/2015
XXX END OF ORDER XXX		DATE	5/31/2015

VOID

ПОСЛЕДНЯЯ ДАТА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

МАКСИМАЛЬНАЯ СТОИМОСТЬ ЧЕКА

Как я могу использовать WIC чек?

- Перед тем как идти за покупками оторвите чеки которые вы будете использовать.
- Проверьте даты на ваших чеках: если вы получаете чеки больше чем на один месяц-убедитесь что вы используете правильный набор чеков.
- Убедитесь что вы используете чеки в или после **ПЕРВОЙ ДАТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ**
- Убедитесь что вы используете чеки в или перед **ПОСЛЕДНЕЙ ДАТОЙ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ**
- Используйте ваш Список Утвержденных Продуктов WIC для покупки брэндов и разновидностей продуктов указанных на чеке.
- Используйте ваш Список Утвержденных Продуктов WIC для покупки брэндов и разновидностей продуктов указанных на чеке.
- Отделите WIC продукты от других продуктов, которые вы покупаете. Поместите их на кассу в следующем порядке:
 1. Свежие фрукты и овощи
 2. Замороженные фрукты и овощи
 3. Остальные продукты WIC
- Сообщите кассиру, что вы будете использовать чек WIC
- Покажите кассиру вашу папку WIC ID
- Подпишите чеки после того, как кассир введет цену покупки.
- Никогда не подписывайте WIC чек до того пока кассир не заполнит дату и сумму "Pay Exactly"
- Кассир сравнит вашу роспись с той, что стоит у вас в вашей папке WIC ID.

Как использовать Фруктовые и Овощные Чеки

На фруктовых и овощных чеках указана максимальная сумма. Если взятое вами количество фруктов и овощей превышает указанную на чеке сумму, то вы можете....

- Заплатить разницу используя наличные деньги, чек, кредитную/дебитную карту или карту SNAP EBT.
- Заплатить разницу используя вместе несколько разных фруктовых и овощных чеков.
- Будет накладываться обложение налогом, если вы будете платить используя наличные деньги, чек, кредитную/дебитную карту

WIC Поддерживает Кормление Грудью!

Что произойдет если я полностью буду кормить грудью?

- Если вы решите **ПОЛНОСТЬЮ** кормить грудью, то вы будете получать еду в течении года.
- Вы будете получать больше молока, сыра и яиц, с дополнением рыбы.
- Когда вашему малышу исполнится 6 месяцев, то он получит больше детского питания.

Что произойдет, если я решу в основном кормить грудью?

- Если вы решите в **ОСНОВНОМ** кормить грудью, то вы будете получать еду в течении года.
- Ваш продовольственный пакет будет включать в себя меньше молока, сыра и яиц чем у полностью кормящих грудью женщин и не будет включать в себя рыбу.
- По достижению 6-и месячного возраста ваш малыш будет получать меньше детского питания, чем ребенок находящийся на полном грудном вскармливании и не будет получать мясные продукты для младенцев.

Что произойдет, если я не буду кормить грудью или буду мало кормить?

- Если вы решите **НЕ** кормить грудью или мало кормить, то вы будете получать еду только в течении 6 месяцев.
- Ваш продовольственный пакет будет включать в себя меньше молока, сыра, яиц, сока, арахисового масла/ бобов чем у полностью кормящих грудью женщин и не будет включать в себя консервированную рыбу или цельно зерновых.

 Для получения дополнительной информации о продуктовых пакетах поговорите со своим местным персоналом WIC.



Полное Кормление Грудью



В основном Грудное Кормление (Беременная)



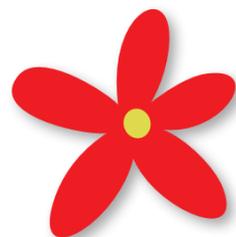
Частичное/Не Грудное Вскармливание



Дети

Образец Продуктов Миссури Программы WIC

КОРМИТЕ ГРУДЬЮ!



Мама и Малыш Получить Дополнительные Продукты

Эти фотографии показывают разницу между продовольственными пакетами для женщин, младенцев и детей. Все продукты должны храниться в доме должным образом.

Питательные Вещества в Продуктах WIC

Питательные вещества	Пищевой источник WIC	Что он делает
Железо	Сухие завтраки, Бобы, Горох, Чечевица, Яйца, Хлеб, Цельнозерновые Лепешки Тортильи, Рыбные консервы, Мясное	Помогает в производстве здоровых красных кровяных клеток
Кальций	детское питание. Молоко, Сыр, Тофу, Соевое молоко, Сухие завтраки, Сушеные бобы, Овощи (например шпинат, капуста, брокколи), Рыбные консервы.	Помогает в строении крепких зубов и костей; помогает работе мышц
Витамин А	Фрукты и овощи оранжевого цвета, Сыр, Молоко, Яйца, Фрукты детского питания (персики), Зеленые овощи, Овощи детского питания (Морковь, Сквош, Сладкий картофель)	Помогает поддерживать здоровье глаз, кожи и костей. Помогает развитию здоровых десен, ткани, кости и зубов; помогает организму усваивать железо для производства здоровых красных кровяных клеток и борьбы с инфекцией.
Витамин С	Цитрусовые фрукты, Соки, и Фрукты детского питания (Яблочное пюре, Абрикосовое, Персиковое, Грушевое и Банановое).	Помогает в формировании и поддержании здоровых костей и зубов.
Витамин D	Молоко. Яйца, Консервированная рыба.	Помогает в производстве здоровых красных кровяных клеток и может снизить риск некоторых врожденных дефектов.
Фолат	Апельсиновый сок, Яйца, Сухие завтраки, Хлеб, Цельнозерновые Лепешки Тортильи, Бобы, Горох, Чечевица, Темно-зеленые овощи, Овощные соки.	Помогает росту, поддержанию здоровья и восстановлению клеток тела.
Белок	Молоко, Сыр, Яйца, Бобы, Чечевица, Арахисовое масло, Тофу, Соевое молоко, Рыбные консервы	Помогает посту и восстановлению клеток.
Цинк	Бобы, Горох, Чечевица, Яйца, Молоко, Сыр, Мясное детское питание.	Помогает организму бороться с инфекцией и использовать белок, который вы едите.
Витамин B6	Яйца, Рыбные консервы, Сухие завтраки, Мясное детское питание.	Помогает поддерживать толстую кишку здоровой
Волокнистые	Фрукты, Овощи, Хлеб, Лепешки Тортильи (цельнозерновые и из мягкой кукурузы), Коричневый рис, Бобы, Горох, Чечевица.	

Добро Пожаловать в Программу WIC штата Миссури

Ешьте Здоровую Пищу.
Будьте Здоровы.

WIC предоставляет услуги для беременных и женщин в послеродовом периоде, а также младенцев и детей в возрасте до 5 лет.



health.mo.gov/wic

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



DHSS это работодатель использующий равные возможности /позитивные действия. Услуги, предоставляются на не дискриминационной основе. Альтернативные формы данной публикации для лиц с инвалидностью можно получить, обратившись в Департамент Здравоохранения и Обслуживания Пожилых штата Миссури по тел. 573-751-6204. Граждане с нарушением слуха и речи могут набрать 711. Данное учреждение обеспечивает равные возможности.

WIC-1204 (01-17)-(Russian)

Missouri
WIC
Eat Healthy. Stay Well.