

ТОЧНАЯ ОПЛАТА

ДАТА ПЕРВОГО
ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

ПРЕДПИСАНИЯ ПО
ВЫБОРУ ПИЩЕВЫХ
ПРОДУКТОВ

ПОКУПНАЯ ЦЕНА

ПОСЛЕДНЯЯ ДАТА
ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

Как я могу пользоваться чеком WIC?

- Перед тем, как пойти за покупками, оторвите чеки, которыми собираетесь воспользоваться.
- Проверьте даты на своих чеках. Если у вас чеков больше чем на один месяц, убедитесь в том, что собираетесь пользоваться нужным комплектом чеков.
- Убедитесь в том, что собираетесь пользоваться чеками в день или после **ДАТЫ ПЕРВОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ**.
- Убедитесь в том, что собираетесь пользоваться чеками в день **ПОСЛЕДНЕЙ ДАТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ** или прежде чем она истечет.
- Пользуйтесь своим списком продуктов, разрешенных по программе WIC, для покупки продуктов питания тех брендов и того вкусового содержания, которые перечислены на вашем чеке.
- Проследите за тем, что выбираете только те продукты питания, которые указаны на вашем чеке.
- Отделите продукты, оплачиваемые программой WIC, от других покупаемых вами продуктов питания. Помещайте их на прилавок кассира в следующем порядке:
 1. Свежие фрукты и овощи
 2. Замороженные фрукты и овощи
 3. Все прочие продукты питания, оплачиваемые программой WIC
- Сообщите кассиру, что в пользуетесь чеком WIC.
- Покажите кассиру свою идентификационную папку WIC.
- Подпишите свои чека после того, как кассир введет цену покупки.
- Никогда не подписывайте чек WIC до того, как кассир проставит "точную сумму к оплате" и дату.
- Кассир сравнит вашу подпись с образцом подписи в вашей идентификационной папке WIC.

Добро
пожаловать
в программу
WIC
штата Миссури

программа питания,
помогающая матерям
и детям младшего
возраста полноценно
питаться и оставаться
здоровыми

Что такое WIC

- WIC – это программа дополнительного питания, помогающая матерям и детям младшего возраста полноценно питаться и оставаться здоровыми.

Для кого создана программа WIC?

- Для женщин, пребывающих в состоянии беременности, кормящих грудью и тех, у которых беременность недавно закончилась
- Для младенцев и детей, не достигших 5-летнего возраста

Что вы можете получать по программе WIC?

- Обучение кормлению грудью и необходимую в этом поддержку
- Обучение принципам питания и сохранения здоровья поможет вам и вашим детям полноценно питаться и оставаться здоровыми
- Персонализированные консультации по вопросам питания
- Направления в другие программы сохранения здоровья, вашего и ваших детей
- Чеки материальной поддержки на приобретение питательных пищевых продуктов, способствующих здоровому питанию вас самих и ваших детей

Что нужно принести с собой или сделать, отправляясь на прием в офис программы WIC?

- Во время некоторых посещений сотрудники WIC проверяют, сохранилось ли у вашей семьи право на участие в программе. Эта процедура именуется аттестацией. Вам необходимо принести с собой **удостоверение личности, справки о доходе и документы, подтверждающие место проживания.**
- Подготовьте информацию, чтобы сообщить сотрудникам WIC о возможных проблемах, возникающих у вас в продовольственных магазинах или при использовании своими чеками материальной помощи.
- Вы можете задать сотрудникам WIC вопросы по поводу своих чеков. Принесите неиспользованные чеки в офис WIC.

Как записаться на прием к сотрудникам программы WIC?

- Позвоните в свой местный офис WIC или по телефону **1-800-TEL-LINK.**

Что происходит на приеме в офисе WIC?

- Вас примет специалист по вопросам здравоохранения. Он(а) даст вам рекомендации и поделится идеями относительно здорового питания конкретно для вас и ваших детей.
- Вы можете присоединиться к другим участникам программы WIC на занятиях учебных классов основ питания и грудного вскармливания.

Какие условия должны быть мною соблюдены, чтобы получить право на участие в программе WIC?

- Вы должны подходить под условия, устанавливаемые инструкциями WIC в отношении вашего дохода, а также должен существовать определенный риск, что вы не сможете самостоятельно обеспечить необходимый уровень качественного питания.

Как долго я смогу пользоваться услугами программы WIC?

- Вы или ваш ребенок можете оставаться в программе WIC до тех пор, пока вы соответствуете требованиям WIC в отношении дохода, и пока сохраняется риск, что в противном случае невозможно обеспечить необходимый уровень качественного питания вас самих или вашего ребенка.
- Если вы беременны, то можете пребывать на программе WIC в течение всей своей беременности.
- В зависимости от того, в какой степени ваш ребенок находится на грудном вскармливании, вы можете пребывать на программе WIC, пока вашему ребенку не исполнится 12 месяцев.
- Если вы **не** кормите грудью, то можете оставаться на программе WIC в течение шести месяцев.
- Ваш ребенок может оставаться на программе WIC, пока не будет достигнуто улучшения в его питании, или пока вашему ребенку не исполнится пять лет, смотря по тому, что наступит раньше.

Питательные вещества в продуктах по программе WIC

Питательное вещество	Источник продукта WIC	Что он делает
Железо	<i>Злаки, бобы, горох, чечевица, яйца, хлеб, лепешки тортилла из цельной пшеничной муки, рыбные консервы, мясное детское питание</i>	<i>Способствует поддержанию здорового уровня эритроцитов крови</i>
Кальций	<i>Молоко, сыр, тофу, соевое молоко, злаки, сухие бобы, овощи (например, шпинат, браунколь, брокколи), рыбные консервы</i>	<i>Помогает формированию здоровых зубов и костей; способствует работе мышц</i>
Витамин А	<i>Фрукты и овощи желто-оранжевого цвета, сыр, молоко, яйца, фруктовое детское питание (персики), зеленые овощи, овощное детское питание (морковь, кабачки, сладкий картофель)</i>	<i>Способствует поддержанию здорового состояния глаз, кожи и костей</i>
Витамин С	<i>Цитрусовые, соки и фруктовое детское питание (яблочное пюре, абрикосы, персики, груши и бананы)</i>	<i>Способствует развитию здоровых десен, тканей, костей и зубов; помогает организму усваивать железо для поддержания здорового уровня эритроцитов крови и бороться с инфекцией</i>
Витамин D	<i>Молоко, яйца, рыбные консервы</i>	<i>Способствует развитию и поддержанию прочных костей и зубов</i>
Производные фолиевой кислоты	<i>Апельсиновый сок, яйца, злаки, хлеб, лепешки тортилла из цельной пшеничной муки, бобы, горох, чечевица, темнозеленые овощи, овощной сок</i>	<i>Способствует поддержанию здорового уровня эритроцитов крови и снижает риск некоторых врожденных дефектов</i>
Белки	<i>Молоко, сыр, яйца, бобы, чечевица, арахисовое масло, тофу, соевое молоко, рыбные консервы</i>	<i>Способствует росту, поддержанию и восстановлению клеток организма</i>
Цинк	<i>Бобы, горох, чечевица, яйца, молоко, сыр, мясное детское питание</i>	<i>Способствует росту и восстановлению клеток</i>
Витамин B6	<i>Яйца, рыбные консервы, злаки, мясное детское питание</i>	<i>Помогает организму бороться с инфекцией и усваивать потребляемые вами белки</i>
Клетчатка	<i>Фрукты, овощи, хлеб, лепешки тортилла (из цельной пшеничной и кукурузной муки), шелушенный рис, бобы, горох, чечевица</i>	<i>Helps maintain a healthy colon</i>

Работодатель, предоставляющий всем равные возможности / с некоторым предпочтением недостаточно представленным социальным группам. Услуги оказываются на недискриминационной основе. Альтернативные варианты этой публикации для инвалидов могут быть получены по запросу в Департамент здравоохранения и по работе с пожилыми шт. Миссури, тел. 573-751-6204. Жители с недостатками слуха и речи могут обращаться по тел. 1-800-735-2966. Голосовая почта – тел. 1-800-735-2466. #1204 Russian (02-10)



WIC

Миссури

Программа специального дополнительного питания для женщин, младенцев и детей

Добро пожаловать в программу WIC!

Вы делаете все от вас зависящее, чтобы помочь себе и своим детям в обеспечении полноценного питания и поддержании здоровья. Сотрудники WIC всегда готовы оказать вам помощь и ответить на любые интересующие вас вопросы.

Что я должна делать, чтобы способствовать эффективной работе программы WIC на меня?

- Являйтесь на прием по вызову сотрудников WIC. Если не можете по какой-то причине явиться на прием, сразу же звоните в ведущий ваше дело офис WIC. У сотрудников WIC плотный график работы, так что если они назначили время приема, постарайтесь быть вовремя.
- Последите за тем, чтобы у вас с собой была вся информация, которую сотрудники WIC просят принести на прием.
- Убедитесь в том, что взяли с собой на прием идентификационную папку WIC.
- Отправляясь за покупками в магазин, обязательно берите с собой идентификационную папку WIC, список продуктов, разрешенных по программе WIC, и пособие по покупке фруктов и овощей.
- Покупайте продукты, разрешенные по программе WIC, в количествах, указанных на вашем чеке. Продукты питания WIC предназначены только для участника программы WIC. Они не подлежат возврату в магазин, их нельзя передавать или продавать кому-либо еще.
- Сообщайте сотрудникам WIC о любых изменениях своего имени и фамилии, адреса или номера телефона.
- Если вы переезжаете на новое место жительства, уведомите об этом офис программы WIC.

Образцы состава наборов продуктов питания



Младенцы 6-11 месяцев на полном грудном вскармливании



Младенцы 6-11 месяцев, не вскармливаемые грудью или на частичном грудном вскармливании



Дети 12-23 месяцев



Дети 24-59 месяцев



Беременные и частично кормящие грудью женщины, младенцы которых получают формулу в количестве, меньшем установленного максимума, чтобы считаться частично вскармливаемыми грудью.



Женщины, грудью не кормящие, и частично кормящие грудью, младенцы которых получают формулу в количестве, большем установленного максимума, чтобы считаться частично вскармливаемыми грудью.



Женщины, полностью вскармливающие грудью, беременные (более одного плода), и частично вскармливающие грудью несколько младенцев.