



欢迎来到 密苏里 妇幼营养补助计划 WIC

如何使用 WIC 食品券?

- 去商店买东西前，先撕下您要使用的食品券。
- 检查您的食品券上的日期。如您手中有好几个月的食品券，请确保在有效期内使用。
- 确保在食品券生效日期当天或之后使用该食品券。
- 确保在过期日期之前使用该券。
- 根据 WIC 许可的食品清单，购买食品时认准食品券上列出的品牌与口味。
- 确保仅选购食品券上列出的食品。
- 将 WIC 规定的食品与所购买的其它食品区分开。将其按下列顺序放在收银台：
 1. 新鲜水果与蔬菜
 2. 冷冻水果与蔬菜
 3. 所有其它 WIC 食品
- 告诉收银员您使用 WIC 食品券。
- 向收银员出示您的 WIC 身份夹。
- 收银员输入购买价格后请在您的食品券上签字。
- 在收银员填入具体金额与日期前，请不要在 WIC 食品券上签字。
- 收银员会将该签字与您的 WIC 身份夹上的签字进行对比。

帮助母亲和孩子
学会合理饮食
以保持身体健康
的营养计划

WIC 是什么?

- WIC 是一种营养补助计划，可帮助母亲和孩子学会合理饮食以保持身体健康。

WIC 的目的是什么?

- 针对怀孕期、哺乳期或刚生产后的产妇。
- 婴儿或 5 岁以下的幼儿

可从 WIC 获得什么?

- 哺乳培训与支持
- 营养及保健培训可帮助您及您的孩子学会合理饮食以保持身体健康
- 个人营养咨询
- 转至适于您及您的家人的其它保健计划
- 对您及孩子健康有益的食品购买券

参加 WIC 预约时我需要带什么材料或做些什么?

- WIC 人员会对您进行多次访问调查，检查您的家庭是否符合要求，即所谓的鉴定。您需提交身份、收入及地址证明文件。
- 向 WIC 员工提供您在食品杂货店所遇到的问题，或关于食品券的问题。
- 关于食品券的问题您可以询问 WIC 员工。向 WIC 办公室提供未使用过的食品券。

我该如何进行 WIC 预约?

- 致电本地的 WIC 提供商，或直接拨打 **1-800-电话号码-分机号**。

参加 WIC 预约会做些什么?

- 会为您约见一位专业保健人士，他/她会为您与您的孩子的健康饮食提供建议。
- 您还可参加 WIC 其它关于营养或哺乳的课程。

需要具备什么资格才能加入 WIC?

- 您需达到 WIC 收入要求并存在营养不良风险。

我的 WIC 可以持续多久?

- 只要您的收入处于收入限额内，且您或您的孩子存在营养风险，您或您的孩子就可一直参与 WIC。
- 如您是孕妇，您可在整个怀孕期间都参与 WIC。
- 根据您的哺育幼儿的情况，您可以继续参与 WIC，直至孩子满 12 个月。
- 如您不对孩子进行哺乳喂养，则只能参与 WIC 6 个月。
- 您的孩子可继续参与 WIC，直至其营养不良的问题得到改善，或直到孩子满 5 岁，以先实现的一项为准。

WIC 食品中的营养成分

营养成分	WIC 食品资源	作用
铁	谷类、大豆、豌豆、小扁豆、蛋、面包、全麦薄饼、鱼罐头、婴儿食用肉	有助于生成红细胞
钙	牛奶、奶酪、豆腐、豆奶、谷类、干豆、蔬菜（如：菠菜、羽衣甘蓝、花椰菜）、鱼罐头	强健牙齿与骨骼；有助于肌肉活动
维生素 A	橙色水果与蔬菜，奶酪、牛奶、蛋、婴儿水果类（桃子）、绿色蔬菜、婴儿食用蔬菜（胡萝卜、南瓜、红薯）	帮助保持视力、皮肤与骨骼健康
维生素 C	柑橘类水果、果汁、婴儿食用水果（苹果酱、杏、桃子、梨与香蕉）	帮助增强牙龈、肌肉、骨骼以及牙齿，帮助身体吸入铁质，生成更加健康的红细胞，增强免疫力
维生素 D	牛奶、蛋、鱼罐头	帮助强健骨骼与牙齿
叶酸	桔子汁、蛋、谷类、面包、全麦薄饼、大豆、豌豆、小扁豆、深绿色蔬菜、蔬菜汁	促进健康的红细胞生长，可降低部分先天缺陷风险
蛋白质	牛奶、奶酪、蛋、大豆、小扁豆、花生酱、豆腐、豆奶、鱼罐头	帮助生成、保养以及修护人体细胞
锌	大豆、豌豆、小扁豆、蛋、牛奶、奶酪、婴儿食用肉	帮助生成与修护细胞
维生素 B6	蛋、鱼罐头、谷类、婴儿食用肉	帮助身体对抗感染并利用食物中的蛋白质
纤维	水果、蔬菜、面包、薄饼（全麦与软玉米）、糙米、大豆、豌豆、小扁豆	帮助保持肠道健康

对任何人都坚持平等的参与机会，提供服务时不得有任何歧视。适于残疾人的其它文件格式可与密苏里健康与老年人服务部联系，电话：573-751-6204。对于有听力障碍或语言障碍的人可拨打电话：1-800-735-2966，语音电话：1-800-735-2466 #1204 Simplified Chinese (02-10)



妇女、婴儿和儿童计划——特殊营养补助计划

食品包装示例

欢迎加入 WIC!

您应尽自己最大努力，让您和孩子都能合理饮食，以保持身体健康。WIC 员工会帮助您，并回答您所提出的问题。

怎样才能享受到 WIC 计划的待遇?

- 首先要与 WIC 预约。如果您无法遵守预约的时间，可致电 WIC 办公室。WIC 人员会尽力在您指定的时间与您见面，所以请务必准时。
- 赴约时确保带齐 WIC 人员要求的所有材料。
- 参加 WIC 预约时确保带上您的 WIC 身份夹。
- 到商店采购时，确保带上您的 WIC 身份夹，WIC 许可食品清单以及水果与蔬菜采购指南。
- 按食品券上规定的数量购买 WIC 许可的食品。WIC 食品仅供 WIC 计划参与者购买，且不得退还，或转让或卖给他人。
- 如果您的姓名、地址或电话号发生变化，需告诉 WIC 人员。
- 如果您搬到新地址，应通知您的 WIC 办事处。



完全母乳喂养的 6 至 11 个月大婴儿



非母乳喂养与部分母乳喂养的
6 至 11 个月大婴儿



12 至 23 个月大的幼儿



24 至 59 个月大的幼儿



孕妇和进行部分母乳喂养的妇女，其婴儿的吸收量未达到部分母乳喂养的婴儿所允许的配方的最大量。



非母乳喂养和进行部分母乳喂养的妇女，其婴儿的吸收量超过部分母乳喂养的婴儿所允许的配方的最大量。



进行完全母乳喂养的妇女、孕妇（多胞胎）和进行部分母乳喂养多胎婴儿的妇女。