

# 欢迎密苏里加入WIC

在此，WIC的办公人员能帮助您，解答您的任何问题，让您吃得健康，保持健康。

## 什么是WIC？

WIC 是为妇女，婴儿及儿童提供的一项特殊的营养补充项目。它能帮助母亲和幼小的孩子吃得健康及保持健康。

## WIC是为哪些人服务的？

- 怀孕妇女，母乳喂养妇女或孕期刚结束的妇女。
- 婴儿及5岁以下的儿童

## 您可以从WIC项目获得什么？

- 母乳喂养教育及援助
- 营养及健康教育
- 个人营养辅导
- 给您及您的家庭推荐其它健康计划项目
- 买富营养食物的支票

## 我怎样预约WIC部门？

- 致电给您当地的WIC提供部门或致电TEL-LINK,电话是800-TEL-LINK (800-835-5465)。

## 我应该携带什么文件或为WIC的预约做什么准备？

- 在会面的时候，WIC的办公人员会检查您的家庭是否仍符合补助资格。这称为认证。您将会需要携带身份证明，收入证明，及地址证明。
- 给WIC工作人员提供在超市使用时有问题，或您的支票有问题的相关信息。

- 如果您对您的支票有任何问题可咨询WIC工作人员。把您未用完的支票带回WIC办公室。

## 在WIC预约时会做什么？

- 您会与一位健康专家见面。他或她会给您关于您及您孩子健康饮食的建议及意见。
- 您可以与其他WIC参与者一起参加营养或母乳喂养课程。

## 我需要做什么才能够资格加入？

- 您必须符合WIC要求的收入标准并有营养方面的危机。

## 我可以参与WIC项目多长时间？

- 只要您符合收入标准，并且您或您的孩子有营养方面的危机，您就可以一直参与WIC项目。
- 如果您怀孕，您可以在整个怀孕期接受WIC的补助。
- 根据您的母乳喂养的多少，您可以在孩子一岁以内接受WIC的补助。
- 如果您没有母乳喂养，您可以接受6个月的WIC补助。
- 您的孩子可以一直接受WIC的服务直到他或她的营养危机已经改善，或者直至您孩子的5岁生日，以上面两种情况中先发生一种的时间为准。

 喂养一个健康的家庭是一项艰难的工作。WIC项目可以帮助您。

## 我该怎么才能帮助WIC项目更好地为我服务？

- 按时参加您的WIC预约。如果您在预约时间不能来，请立刻致电给您WIC办公室。WIC办公人员努力工作以确保您的预约时间，请您也按时到达。
- 在预约时携带要求的文件（住址，收入及身份的证明）。
- 请确保在预约时携带您的WIC身份文件夹。
- 请确保在去商店时带上您的WIC身份文件夹及WIC批准的食物清单。
- 购买WIC支票上指定金额的批准的食物。**WIC食品是只为WIC参与者准备的。WIC提供的食物不能退回商店，送人，或贩卖给他人。**
- 如有姓名，地址或电话的变更请及时通知WIC工作人员。
- 如果您要搬到一个新的地址，请通知您的WIC办公室。



您能购买的WIC批准食品项目

可使用起始日

可使用截止日

支票最高金额

## 我怎样使用WIC支票？

- 在您去商店前撕下您要用的支票。
- 检查支票上的日期：如果您得到超过一个月以上使用的支票，确定您使用的是有效的支票。
- 确保您在**可使用日期起始日**当天或之后使用该支票。
- 确保您在**可使用日期截止日**当天或之前使用该支票。
- 使用WIC批准食品列表来购买支票上列明的品牌及口味的食品。
- 确保只选择WIC支票上指定的食品。
- 把购买的WIC食品与其他食品分开来。结账时把它们按如下顺序摆放：
  - 新鲜水果蔬菜
  - 冷冻水果蔬菜
  - 所有其他的WIC食品
- 告诉收银员您要使用WIC支票。
- 给收银员看您的WIC身份文件夹。
- 在收银员输入价钱后，在您的支票上签名。
- 不要在收银员打出“确定付款”金额及日期前在WIC支票上签名。
- 收银员会核对您的签名与WIC身份文件夹中的签名。

## 怎样使用水果及蔬菜支票？

水果及蔬菜支票上有一个最大购买金额。如果您购买的水果蔬菜超出了支票上的金额，您可以...

- 用现金，个人支票，信用卡/借记卡或SNAP EBT 卡来结算差价。
- 可以使用多张水果蔬菜支票来支付差价。
- 如果您使用现金，支票或信用卡/借记卡来支付差价，差价部分的税会包括在内。

# WIC支持 母乳喂养！

## 如果我全部母乳喂养会怎样？

- 当您选择全部母乳喂养时，您会得到一年的食物。
- 除了鱼肉外，您会得到更多的牛奶，奶酪及鸡蛋。
- 6个月的时候，您的孩子会得到更多的婴儿食品。

## 如果我决定大部分母乳喂养会怎样？

- 当您决定大部分母乳喂养时，您会得到一年的食品。
- 您的食品套装跟全部母乳喂养的母亲比会有较少的牛奶，奶酪及鸡蛋，并且没有鱼肉。
- 在6个月时，您的孩子将比全部母乳喂养的婴儿得到更少的婴儿食品，也没有婴儿肉类食品。

## 如果我没有母乳喂养或只母乳喂养少部分会怎样？

- 当您选择非母乳喂养或只母乳喂养少部分时，您只能获得6个月的食物。
- 您的食品套装跟全部母乳喂养的母亲比会有较少的牛奶，奶酪，鸡蛋，果汁，花生酱/豆类，并且不会包括罐装鱼肉及全麦食品。

 关于食品套装的更多信息，请咨询您当地的WIC办公人员。

完全母乳喂养



大部分时间母乳喂养（怀孕）



部分/完全非母乳喂养

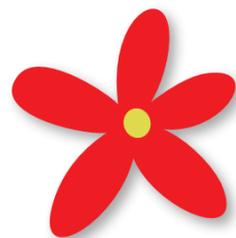


孩子



密苏里州妇女及婴幼儿食物营养服务样品食物袋

# 母乳喂养！



## 母亲和宝宝 获取更多食物

这些图片显示的是妇女、婴儿、儿童的不同食品套装。所有的食物应是恰当的储存在家中。

WIC 食品的营养

| 营养    | WIC食品来源   | 它有什么作用                                    |
|-------|---|---|
| 铁     | 谷类·豆类·青豆·兵豆·鸡蛋·面包·全麦玉米饼·罐装鱼·婴儿肉食                    | 帮助产生健康的红血球                                |
| 钙质    | 牛奶·奶酪·豆腐·豆奶·谷类·干豆·蔬菜（例如菠菜·甘蓝菜·花椰菜）·罐装鱼              | 帮助建立强壮的牙齿和骨骼；帮助肌肉工作                       |
| 维生素A  | 橙色水果及蔬菜·奶酪·牛奶·鸡蛋·婴儿水果食品（桃子）·绿色蔬菜·婴儿蔬菜食品（胡萝卜·南瓜类·红薯） | 帮助保护眼睛·皮肤及骨骼健康                            |
| 维生素C  | 柑橘类水果·果汁·婴儿水果食品（苹果酱·杏·桃子·梨及香蕉）                      | 帮助长成健康的牙床·组织·骨骼及牙齿；帮助身体吸收铁以产生健康的红血球及抵抗传染病 |
| 维生素D  | 牛奶·鸡蛋·罐装鱼   | 帮助建立及保持强壮的骨骼及牙齿                           |
| 叶酸    | 橙汁·鸡蛋·谷类·全麦玉米饼·豆类·青豆·兵豆·深绿色蔬菜·蔬菜汁。                  | 帮助产生健康的红血球及减少某些产生先天缺陷的危险                  |
| 蛋白质   | 牛奶·奶酪·鸡蛋·豆类·兵豆·花生酱·豆腐·豆奶·罐装鱼                        | 帮助身体细胞的成长·养护及修复                           |
| 锌     | 豆类·梨·兵豆·鸡蛋·牛奶·奶酪·婴儿肉食                               | 帮助细胞生长及修复                                 |
| 维生素B6 | 鸡蛋·罐装鱼·谷类·婴儿肉食                                      | 帮助身体抵御传染病及帮助身体使用食入的蛋白质                    |
| 纤维    | 水果·蔬菜·面包·玉米饼（全麦及软玉米饼）·糙米·豆类·青豆·兵豆                   | 帮助保持健康的大肠                                 |



health.mo.gov/wic

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



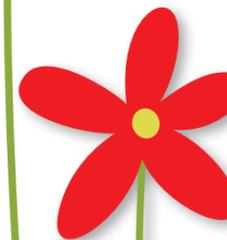
DHSS是一个提供平等机会/反歧视的雇主。服务的提供是建立在非歧视的基础上的。为残疾人准备的资料的不同版本可以通过联络密苏里州健康及老年服务部获得，电话573-751-6204。有听力及语言障碍的居民可以拨打711。该机构为机会均等的提供者。

WIC-1204 (01-17)-(Chinese)



吃的健康·保持健康

WIC为孕期及产后妇女提供服务，同时也服务于婴儿及5岁以下的儿童。



Missouri  
**WIC**  
Eat Healthy. Stay Well.