

THANH TOÁN
CHÍNH XÁC

NGÀY SỬ DỤNG
ĐẦU TIÊN

PARTICIPANT # 60056689	DAY DAY	LAST NAME DORIS	FIRST NAME DORIS	AGENCY # 12345	PHONE # 573-555-9876
MISSOURI DEPARTMENT OF HEALTH AND SENIOR SERVICES WIC PROGRAM			UNITED COMMUNITY BANK MARETTA, MO 84 FARM ST.	DOLLARS 6.00	CENTS 00
PAID TO THE ORDER OF ANY AUTHORIZED MISSOURI WIC VENDOR ONLY			VOID	DATE USED 3/19/2009	DATE USED 4/18/2009
VALID ONLY FOR THE PURCHASE OF:			VOID	VENDOR MUST DEPOSIT WITHIN 10 DAYS FROM FIRST DAY BOOK DATE	
QTY	DESCRIPTION		VOID		
\$6.00	FRESH AND/OR FROZEN FRUITS/ VEGETABLES		VOID		
XXX END OF ORDER XXX					

TOA THỰC PHẨM

GIÁ MUA

NGÀY SỬ DỤNG
CUỐI CÙNG

Tôi có thể sử dụng ngân phiếu WIC bằng cách nào?

- Trước khi mua hàng hãy xé ngân phiếu nào quý vị sẽ sử dụng.
- Kiểm tra ngày tháng trên ngân phiếu của quý vị. Nếu quý vị có ngân phiếu trên một tháng, hãy nhớ sử dụng đúng tập ngân phiếu.
- Đảm bảo rằng quý vị sử dụng ngân phiếu vào hoặc sau **NGÀY SỬ DỤNG ĐẦU TIÊN**.
- Đảm bảo rằng quý vị sử dụng ngân phiếu vào trước sau **NGÀY SỬ DỤNG CUỐI CÙNG**.
- Sử dụng Danh Mục Thực Phẩm Được WIC Chấp Thuận (WIC Approved Food List) để mua các nhãn hiệu và hương vị thức ăn ghi trên ngân phiếu của quý vị.
- Đảm bảo chỉ chọn những loại thức ăn nào có tên trên ngân phiếu của quý vị.
- Tách riêng các loại thực phẩm WIC với các loại thực phẩm khác mà quý vị mua. Đặt chúng lên quầy tính tiền theo thứ tự sau đây:
 1. Trái cây và rau củ tươi
 2. Trái cây và rau củ đông lạnh
 3. Tất cả các loại thực phẩm WIC khác
- Cho nhân viên thu ngân biết quý vị sử dụng ngân phiếu WIC.
- Trình Phiếu ID WIC (WIC ID Folder) của quý vị cho nhân viên thu ngân.
- Ký tên vào ngân phiếu sau khi nhân viên thu ngân nhập giá mua.
- Không bao giờ ký tên vào ngân phiếu WIC trước khi "Thanh Toán Chính Xác" số tiền và ngày đã được nhân viên thu ngân điền vào.
- Nhân viên thu ngân sẽ đối chiếu chữ ký của quý vị với chữ ký trên Phiếu ID WIC của quý vị.

Chào Mừng đến
với Missouri
WIC

chương trình
dinh dưỡng giúp
các bà mẹ và trẻ
nhỏ ăn uống lành
mạnh và giữ
gìn sức khỏe

WIC là gì?

- WIC chương trình dinh dưỡng bổ sung giúp các bà mẹ và trẻ nhỏ ăn uống lành mạnh và giữ gìn sức khỏe.

WIC dành cho ai?

- Phụ nữ mang thai, cho con bú hoặc vừa chấm dứt thai kỳ
- Trẻ sơ sinh và trẻ dưới 5 tuổi

Quý vị có thể nhận được gì từ WIC?

- Chương trình giáo dục và hỗ trợ việc cho con bú
- Giáo dục về dinh dưỡng và sức khỏe để giúp quý vị và con mình ăn uống lành mạnh và giữ gìn sức khỏe
- Tư vấn về dinh dưỡng theo nhu cầu cá nhân
- Giới thiệu đến các chương trình sức khỏe khác cho quý vị và gia đình
- Ngân phiếu để mua thực phẩm có dinh dưỡng giúp bảo vệ sức khỏe cho quý vị và con mình

Tôi cần phải mang theo thứ gì hoặc phải làm gì để đặt hẹn với WIC?

- Trong một số lần hẹn, nhân viên WIC sẽ kiểm tra xem gia đình quý vị vẫn còn đủ tiêu chuẩn hay không. Việc này được gọi là chứng nhận. Quý vị sẽ cần phải mang theo tài liệu chứng minh **nhân thân, thu nhập và địa chỉ**.
- Chung cấp thông tin cho nhân viên WIC về các vấn đề tại cửa hàng thực phẩm hoặc liên quan đến ngân phiếu của quý vị.
- Hỏi nhân viên WIC nếu quý vị có thắc mắc về ngân phiếu của mình. Mang ngân phiếu chưa sử dụng đến văn phòng WIC.

Tôi có thể đặt hẹn với WIC bằng cách nào?

- Hãy gọi cho nhà cung cấp WIC tại địa phương quý vị hoặc **1-800-TEL-LINK**.

Chuyện gì xảy ra tại một buổi hẹn WIC?

- Quý vị sẽ gặp một chuyên gia chăm sóc sức khỏe. Người đó sẽ cho quý vị đề nghị và gợi ý về việc ăn uống lành mạnh cho quý vị và con mình.
- Quý vị có thể tham gia cùng các thành viên WIC khác trong một lớp học về dinh dưỡng hoặc cho con bú.

Tôi cần phải làm gì để đủ tiêu chuẩn tham gia WIC?

- Quý vị phải đáp ứng các quy định về lợi tức của WIC và có nguy cơ về dinh dưỡng.

Tôi có thể tham gia WIC trong bao lâu?

- Quý vị hoặc con quý vị có thể tham gia WIC trong thời gian quý vị còn đáp ứng các yêu cầu về thu nhập, và quý vị hoặc con quý vị còn gặp nguy cơ về dinh dưỡng.
- Nếu quý vị mang thai, quý vị có thể tham gia WIC trong toàn bộ thời gian mang thai.
- Tùy vào mức cho con bú của quý vị, quý vị có thể tham gia WIC cho đến khi con quý vị được 12 tháng tuổi.
- Nếu quý vị **không** cho con bú, quý vị có thể tham gia WIC trong sáu tháng.
- Con của quý vị có thể tiếp tục tham gia WIC cho đến khi vấn đề về dinh dưỡng của bé được cải thiện, hoặc đến sinh nhật lần thứ năm của bé, dựa vào trường hợp đến trước.

Chất Dinh Dưỡng trong Các Loại Thực Phẩm WIC

Chất dinh dưỡng	Nguồn Thực Phẩm WIC	Tác dụng của nó
Sắt	Ngũ Cốc, Đậu, Đậu Hà Lan, Đậu Lắng, Trứng, Bánh Mì, bánh tortilla toàn lúa mì, Cá đóng hộp, Thịt dành cho trẻ sơ sinh	Giúp giữ cho các tế bào hồng cầu được khỏe mạnh
Calcium	Sữa, Phô Mai, Đậu Phụ, Sữa Đậu Nành, Ngũ Cốc, Đậu rang, Rau Củ (ví dụ như Rau Nhà Chùa, Cải Xoăn, Bông Cải), Cá đóng hộp	Giúp cho răng và xương khỏe mạnh; giúp cơ hoạt động
Vitamin A	Các loại trái cây và rau củ có màu cam, Phô Mai, Sữa, Trứng, Trái cây dành cho trẻ sơ sinh (đào), Rau củ xanh, rau củ dành cho trẻ sơ sinh (Cà rốt, Bí, Khoai lang)	Giúp cho mắt, da và xương được khỏe mạnh
Vitamin C	Các loại trái cây cam chanh, Nước trái cây, và Trái cây dành cho trẻ sơ sinh (Sốt táo, Mơ, Đào, Lê, và Chuối)	Giúp phát triển nướu, mô, xương và răng khỏe mạnh; giúp cơ thể hấp thu sắt để giúp các tế bào hồng cầu được khỏe mạnh và phòng tránh nhiễm bệnh
Vitamin D	Sữa, Trứng, Cá đóng hộp	Giúp phát triển và duy trì xương và răng khỏe mạnh
Folate	Nước cam, Trứng, Ngũ Cốc, Bánh Mì, Bánh tortilla lúa mì nguyên hạt, Đậu, Đậu Hà Lan, Đậu Lắng, Rau củ màu xanh lá đậm, Nước rau củ	Giúp giữ cho các tế bào hồng cầu được khỏe mạnh và có thể giảm nguy cơ khuyết tật bẩm sinh
Protein	Sữa, Phô Mai, Trứng, Đậu, Đậu Lắng, Bơ đậu phộng, Đậu Phụ, Sữa Đậu Nành, Cá đóng hộp	Helps growth, upkeep and repair of body cells
Kẽm	Đậu, Đậu Hà Lan, Đậu Lắng, Trứng, Sữa, Phô Mai, Thịt dành cho trẻ sơ sinh	Giúp phát triển, bảo vệ và sửa chữa các tế bào trong cơ thể
Vitamin B6	Trứng, Cá đóng hộp, Ngũ Cốc, Thịt dành cho trẻ sơ sinh	Giúp phát triển và sửa chữa tế bào
Xơ	Trái Cây, Rau Củ, Bánh Mì, Tortilla (toàn lúa mì và bắp mềm), Gạo lứt, Đậu, Đậu Hà Lan, Đậu Lắng	Giúp giữ cho kết tràng được khỏe mạnh

Nhà tuyển dụng có biện pháp tích cực/tôn trọng cơ hội bình đẳng. Các dịch vụ được cung cấp dựa trên cơ sở không phân biệt đối xử. Có thể nhận các hình thức thay thế của ấn phẩm này dành cho người khuyết tật bằng cách liên hệ Sở Y Tế và Dịch Vụ Dành Cho Người Cao Tuổi của Missouri (Missouri Department of Health and Senior Services) qua số 573-751-6204. Người khiếm thính và thiếu năng ngôn ngữ có thể gọi số 1-800-735-2966. Thoại 1-800-735-2466 #1204 Vietnamese (02-10)



Missouri
WIC

Chương Trình Dinh Dưỡng Bổ Sung Đặc Biệt dành cho Phụ Nữ, Trẻ Sơ Sinh và Trẻ Em

Các Gói Thực Phẩm Mẫu

Chào mừng đến với WIC!

Quý vị cố gắng hết sức để giúp bản thân và con mình ăn uống lành mạnh và giữ gìn sức khỏe. Nhân viên WIC có mặt để giúp quý vị và giải đáp bất kỳ thắc mắc nào quý vị có thể có.

Tôi phải làm gì để giúp chương trình WIC giúp đỡ tôi?

- Đến đúng hẹn với WIC. Nếu quý vị không thể giữ hẹn, hãy gọi ngay cho văn phòng WIC. Nhân viên WIC nỗ lực để gặp quý vị tại giờ hẹn, do đó hãy đến đúng giờ.
- Hãy nhớ mang theo mọi thông tin mà nhân viên WIC yêu cầu.
- Hãy nhớ mang theo phiếu ID WIC của quý vị đến buổi hẹn.
- Hãy nhớ mang theo phiếu ID WIC (WIC ID folder), Danh Mục Thực Phẩm Được WIC Chấp Nhận (WIC Approved Food List) và Hướng Dẫn Mua Trái Cây và Rau Củ (Fruit and Vegetable Shopping Guide) đến cửa hàng.
- Mua các loại thực phẩm được WIC chấp nhận với số lượng được in trên ngân phiếu của quý vị. Các loại thực phẩm WIC chỉ dành cho thành viên WIC. Không thể trả lại những loại thực phẩm đó cho cửa hàng, cho hoặc bán cho người khác.
- Hãy thông báo cho nhân viên WIC nếu có bất kỳ thay đổi nào về tên, địa chỉ hoặc số điện thoại của quý vị.
- Nếu quý vị dời đến một địa điểm mới, hãy thông báo cho văn phòng WIC của quý vị.



Trẻ Sơ Sinh Bú Sữa Mẹ Hoàn Toàn từ 6-11 tháng tuổi



Trẻ Sơ Sinh Không Bú Sữa Mẹ và Bú Sữa Mẹ Một Phần từ 6-11 tháng tuổi



Trẻ em 12 - 23 tháng tuổi



Trẻ em 24 - 59 tháng tuổi



Phụ nữ mang thai, và cho con bú một phần, có con mới sinh nhận được lượng sữa bột ít hơn mức tối đa được phép đối với trẻ sơ sinh được cho bú sữa mẹ một phần.



Phụ nữ không cho con bú và cho con bú một phần, có con mới sinh nhận được lượng sữa bột nhiều hơn mức tối đa được phép đối với trẻ sơ sinh được cho bú sữa mẹ một phần.



Phụ nữ cho con bú hoàn toàn, phụ nữ mang thai (hai thai nhi trở lên), và cho nhiều con bú một phần.