



INICIJALNA NUTRITIVNA EDUKACIJA



Jedite zdravo. Osjećajte se dobro.

Šta je WIC?

WIC je program dopunske ishrane koji pomaže ženama, dojenčadi i maloj djeci da jedu dobro i da ostanu zdravi na način da im pruža:

- nutritivnu edukaciju
- edukaciju i podršku za dojenje
- zdravstveni pregled i upute
- dopunska prehrana

Zdravstveni pregled

Ispunjavanje uslova za Misuri WIC program se zasniva na dohodku kao i na nutritivnim ili zdravstvenim razlozima određenim od strane zdravstvene procjene.

WIC osoblje će objasniti bilo kakve nutritivne ili zdravstvene razloge.

Važnost zdravstvene njege

WIC promoviše zdraviji ishod za sve prenatalne žene, dojenčad i djecu potičući:

- ranu prenatalnu njegu
- dosljednu zdravstvenu njegu

*Svi učesnici primaju informacije o **zloupotrebama droga** i informacije o upućivanju.*

Nutritivna edukacija

WIC ohrabruje i obezbjeđuje svakom učesniku ili njegovatelju priliku za učestvovanje u nutritivnoj i edukaciji za dojenje.

Nutritivna edukacija:

- naglašava odnos između pravilne ishrane i dobrog zdravlja
- pomaže učesniku/ci u postizanju pozitivne promjene životnog stila pomoću uspostave ciljeva ishrane i zdravlja.

Edukacija i podrška za dojenje

WIC promoviše dojenje kao optimalan izbor prehrane dojenčeta. Majke dojilje:

- primaju informacije kroz savjetovanje, časove o dojenju, i naknadnu podršku
- imaju pravo učestvovati na WIC duže nego majke koje nisu dojilje
- primaju pojačan paket prehrane
- mogu dobiti pumpice za grudi

WIC prehrambeni paket

WIC prehrambeni paket promoviše zdrav izbor za vas i vaše dijete, te predstavlja:

- recept za zadovoljenje individualnih nutritivnih potreba za vas ili vaše dijete
- **dopuna** za potpuno uravnoteženu ishranu
- usklađeno s prehrambenim smjernicama za Amerikance, MyPlate (MojTanjir) i aktuelnim prehrambenim preporukama

WIC prehrambeni paket pruža:

- hranu s niskim udjelom masti, šećera, soli, holesterola i bogatu vlaknima
- veći asortiman hrane za mame koje isključivo doje
- kulturalni izbor hrane

Missouri Department of Health and Senior Services
WIC and Nutrition Services | 573-751-6204 | health.mo.gov/wic

JEDAN POSLODAVAC JEDNAKIH PRILIKA/AFIRMATIVNIH AKTIVNOSTI koji usluge pruža na nediskriminirajućoj osnovi. Alternativni oblici ove publikacije za osobe s invaliditetom mogu se dobiti kontaktiranjem Misuri odjela za zdravlje i usluge za starije osobe, na br. 573-751-6204. Građani s oštećenjem sluha i govora mogu zvati na br. 711.

WIC #626 (9/13) BOSNIAN

