



ကနဦးအာဟာရ ပညာရေး

ကျန်းမာအောင်စား။ ကျန်းကျန်းမာမာနေ။

WIC ဆိုတာ ဘာပါလဲ။

WIC သည် အမျိုးသမီးများ၊ မွေးကင်းစကလေးများနှင့် ကလေးငယ်များ ကျန်းမာရေးနှင့်အညီ စားသောက်ပြီး ကျန်းမာစွာနေနိုင်ရေးအတွက် အောက်ပါတို့ကို ပံ့ပိုးပေးသော ဖြည့်စွက်အာဟာရ အစီအစဉ်တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

- အာဟာရပညာရေး
- မိခင်နို့တိုက်ကျွေးမှု ပညာပေးခြင်းနှင့် ပံ့ပိုးမှုပေးခြင်း
- ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုနှင့် ထောက်ခံချက်
- ဖြည့်စွက်အစားအစာများ

ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု

မစ်ဆူရီ WIC အစီအစဉ်တွင် ပါဝင်ခွင့်ရှိမရှိကို ဝင်ငွေအတန်းအစားနှင့် ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးချက်တစ်ခုခုရရှိသည့် အာဟာရဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အကြောင်းပြချက်တစ်ခုခု အပေါ်တွင် အခြေခံပါသည်။

ပါဝင်ခွင့်ရှိမရှိ ဆုံးဖြတ်သည့် အာဟာရဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အကြောင်းပြချက်များကို WIC ဝန်ထမ်းများက ရှင်းပြပါလိမ့်မည်

ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု၏ အရေးပါပုံ

ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးများ၊ မွေးကင်းစကလေးများ နှင့် ကလေးငယ်များကို အောက်ပါ ပံ့ပိုးမှုများဖြင့် ပိုမိုကျန်းမာလာအောင် WIC ကဆောင်ရွက်ပေးပါသည်။

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်အစောပိုင်း စောင့်ရှောက်မှု
- ပုံမှန် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု

ပါဝင်သူများအားလုံးသည် အလွဲသုံးမှုနှင့် လွှဲပြောင်းမှုဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များကို ရရှိမည်ဖြစ်ပါသည်။

အာဟာရပညာရေး

WIC သည် ပါဝင်သူများအားလုံးသို့မဟုတ် စောင့်ရှောက်ပေးသူများကို အာဟာရနှင့် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းဆိုင်ရာ ပညာပေးအစီအစဉ်များတွင် ပါဝင်ခွင့်ရရန် စီစဉ်ပေးပြီး အားပေးသမှုပြုပါသည်။

အာဟာရပညာရေး

- အာဟာရညီညွတ်မှုတူမှုနှင့် ကျန်းမာမှု ဆက်စပ်နေပုံကို အသိပညာပေး
- အာဟာရနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ရည်မှန်းချက်များ ချမှတ်ခြင်းဖြင့် ကောင်းမွန်သော ဘဝနေနည်းအပြောင်းအလဲများ ဖြစ်ပေါ်အောင် ပါဝင်သူများကို ကူညီပေးပါသည်။

မိခင်နို့တိုက်ကျွေးမှု ပညာပေးခြင်းနှင့် ပံ့ပိုးမှုပေးခြင်း

WIC သည် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းကို မွေးကင်းစကလေးအတွက် အကောင်းဆုံး အစာကျွေးနည်းအဖြစ် တွန်းအားပေးပါသည်။ နို့တိုက်မိခင်များသည်

- နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေး ပညာပေးခြင်း၊ နို့တိုက်ကျွေးမှု သင်တန်းများ နှင့် နောက်ဆက်တွဲ ထောက်ပံ့မှုများဖြင့် သတင်းအချက်အလက်များ ရရှိခြင်း
- WIC အစီအစဉ်တွင် နို့မတိုက်သော မိခင်များထက် ပိုမိုကြာရှည်စွာ ပါဝင်နိုင်ခွင့်ရှိခြင်း
- အထူးပြုအစားအသောက် အစီအစဉ် ရရှိခြင်း
- နို့စုပ်ခွက် ရရှိနိုင်ခြင်း

WIC အစားအသောက် အစီအစဉ်

WIC အစားအသောက် အစီအစဉ်သည် သင်နှင့် သင့်ကလေးကျန်းမာရေးအတွက် ရွေးချယ်စရာများကို ဆွေးနွေးပေးပြီး

- သင်နှင့် သင့်ကလေးအတွက် သီးသန့်အာဟာရလိုအပ်ချက်နှင့်အညီ ထောက်ခံသောနည်းလမ်းပေးခြင်း
- ပြည့်စုံညီမျှသော အစားအစာအတွက် ဖြည့်စွက်ချက်များပေးခြင်း
- Dietary Guidelines for Americans၊ My Plate နှင့် လက်ရှိအစားအသောက်ဆိုင်ရာ ရည်ညွှန်းချက်များ နှင့် ကိုက်ညီစေခြင်း

WIC အစားအသောက် အစီအစဉ်တွင်

- အဆီ၊ သကြား၊ ဆား၊ ကိုလက်စထရော နည်းပြီး အမျှင်ဓာတ်ပါဝင်မှုများသော အစားအစာများပါခြင်း
- မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းသာ တိုက်သော မိခင်များအတွက် ပိုမိုများပြားသော အစားအစာ အမျိုးမျိုးပါရှိခြင်း
- ယဉ်ကျေးမှုအမျိုးမျိုးတို့အတွက် ရွေးချယ်စရာ အစားအစာများပါသည်

မစ်ဆူရီ ကျန်းမာရေးနှင့် လူကြီးဝန်ဆောင်မှုဌာန

WIC နှင့် အာဟာရ ဝန်ဆောင်မှု | 573-751-6204 | health.mo.gov/wic

သာတူညီမှုအခွင့်အလမ်း ဖန်တီးပံ့ပိုး/အတည်ပြုဆောင်ရွက်သူ အဖွဲ့အစည်း။ ချွဲခြားဆက်ဆံမှုမပြုသော ဝန်ဆောင်မှု မသန်စွမ်းသူများအတွက် သီးသန့်ထုတ်ဝေမှုများကို မစ်ဆူရီ ကျန်းမာရေးနှင့် လူကြီးဝန်ဆောင်မှုဌာန 573-751-6204 တွင် ဆက်သွယ်ရယူနိုင်ပါသည်။ ဆွဲအနားမကြားသူ နိုင်ငံသားများအနေဖြင့် 711 ကို ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။

WIC #626 (9/13) Burmese

