



آموزش تغذیه اولیه

تغذیه سالم، زندگی سالم

آموزش تغذیه

WIC هر شرکت کننده یا مراقب را به شرکت در آموزش تغذیه و تغذیه با شیر مادر تشویق می کند، یا این فرصت را برای آنها فراهم می کند.

آموزش تغذیه:

- بر رابطه بین تغذیه مناسب و سلامت خوب تاکید دارد
- به شرکت کنندگان در دستیابی به یک تغییر مثبت سبک زندگی از طریق تنظیم اهداف تغذیه و سلامت کمک می کند.

آموزش و حمایت از تغذیه با شیر مادر

WIC مشوق تغذیه با شیر مادر به عنوان مطلوب ترین انتخاب تغذیه نوزادان است. مادران شیرده:

- اطلاعاتی را از طریق مشاوره، کلاس های تغذیه با شیر مادر و پشتیبانی پیگیری دریافت می کنند
- نسبت به مادران غیر شیرده، مدت بیشتری واجد شرایط شرکت در WIC هستند
- یک بسته بندی مواد غذایی پیشرفته دریافت می کنند
- ممکن است شیردوش دریافت کنند

بسته غذایی WIC

بسته غذایی WIC ترویج دهنده گزینه های سالم برای شما و فرزندتان است و:

- یک نسخه برای رفع نیازهای غذایی فردی خود یا فرزندتان است
- یک مکمل برای یک رژیم غذایی متعادل کامل است
- مطابق با دستورالعمل های رژیمی برای آمریکایی ها، MyPlate و توصیه های تغذیه حال حاضر است

بسته غذایی WIC موارد زیر را فراهم می کند:

- غذاهای دارای چربی، شکر، نمک، و کلسترول کم و سرشار از فیبر
- طبقه بندی بزرگتر مواد غذایی به طور انحصاری برای مادران شیرده
- انتخاب های غذا بر اساس فرهنگ

WIC چیست؟

WIC یک برنامه تغذیه مکمل است که با ارائه موارد زیر کمک می کند تا زنان، نوزادان و کودکان خردسال تغذیه مناسب داشته و سالم بمانند:

- آموزش تغذیه
- آموزش و حمایت از تغذیه با شیر مادر
- غربالگری و ارجاع سلامت
- غذاهای مکمل

غربالگری سلامت

Eligibility for the Missouri WIC شایستگی برای برنامه Missouri WIC بر درآمد و همچنین یک دلیل تغذیه و سلامت تعیین شده توسط یک ارزیابی سلامت، مبتنی می باشد.

کارکنان WIC هر دلیل شایستگی بهداشتی یا تغذیه ای را توضیح می دهند.

اهمیت مراقبت بهداشتی

WIC نتیجه سالم تر برای تمام زنان در دوران بارداری، نوزادان و کودکان را با تشویق موارد زیر ترویج می دهد:

- مراقبت زود هنگام پیش از تولد
- مراقبت های بهداشتی پایدار

تمام شرکت کنندگان اطلاعاتی پیرامون سوء استفاده از مواد و ارجاع دریافت می کنند.

