



# FORMATION NUTRITIONNELLE INITIALE



*Mangez sainement. Restez en forme.*

## Qu'est-ce que le WIC ?

WIC est un programme supplémentaire qui aide les femmes, les nourrissons et les jeunes enfants à manger équilibré et à rester en bonne santé en leur fournissant :

- une formation nutritionnelle
- une formation et un support pour l'allaitement
- un examen de dépistage et des valeurs de référence
- des aliments supplémentaires

## Examen de dépistage

L'admissibilité au programme WIC de Missouri est basée sur le revenu ainsi que sur un motif nutritionnel ou de santé déterminé lors d'un bilan médical.

*Les collaborateurs de WIC vous expliqueront les motifs d'admission nutritionnels ou de santé.*

## L'importance des soins de santé

WIC promeut l'amélioration de la santé des femmes enceintes, des nourrissons et des enfants en encourageant :

- les soins prénatals précoces
- les soins de santé cohérents

*Tous les participants reçoivent **des informations sur la toxicomanie** et les valeurs de référence.*

## Formation nutritionnelle

WIC encourage et offre la possibilité à chaque participant et à chaque soignant de bénéficier d'une formation nutritionnelle et d'allaitement.

Formation nutritionnelle :

- met en avant la relation entre une bonne nutrition et une bonne santé
- aide le participant à changer positivement son mode de vie en définissant des objectifs liés à la nutrition et à la santé

## Formation et support pour l'allaitement

WIC encourage l'allaitement maternel en tant que choix d'alimentation idéal du nourrisson. Les mères qui allaitent :

- reçoivent des informations et des conseils, des cours d'allaitement et un suivi de support
- sont admissibles à participer au programme WIC plus longtemps que les mères qui n'allaitent pas
- reçoivent un paquetage alimentaire amélioré
- peuvent recevoir des tires-lait

## Le paquetage alimentaire WIC

Le paquetage alimentaire WIC offre des choix sains pour vous et votre enfant et c'est aussi :

- une recette qui répond à vos besoins nutritionnel aussi bien qu'à ceux de votre enfant
- un **complément** pour un régime alimentaire équilibré
- compatible avec "MyPlate", les Directives alimentaires des Américains ainsi qu'avec les recommandations actuelles en termes d'alimentation

Le paquetage alimentaire WIC comprend :

- des aliments faibles en en graisses, en sucre, en sel et en cholestérol et riches en fibres
- un assortiment d'aliments variés, conçu tout spécialement pour les mamans qui allaitent
- des choix alimentaires qui prennent en considération les cultures

Missouri Department of Health and Senior Services  
WIC and Nutrition Services | 573-751-6204 | [health.mo.gov/wic](http://health.mo.gov/wic)

EGALITE DES CHANCES / ACTION POSITIVE DE L'EMPLOYEUR Des services fournis sur une base non discriminatoire. D'autres formats de la présente publication peuvent être obtenus en contactant le Ministère de la santé et des services assurés aux personnes âgées au 573-751-6204. Les citoyens malentendants et muets peuvent composer le 711.

WIC #626 (9/13) FRENCH

