



# 최초 영양섭취 교육

건강하게 먹고, 잘 살기

## WIC란?

WIC는 여성, 유아 및 어린아이들이 잘 먹고 건강할 수 있도록 돕는 보완적 영양 섭취 프로그램으로 다음을 제공합니다.

- 영양섭취 교육
- 모유 수유 교육 및 지원
- 건강검사 및 추천
- 보조 식품

## 건강검사

미주리 WIC 프로그램에 대한 자격은 소득을 비롯하여 건강 평가로 판단된 영양 또는 건강 사유를 기반으로 결정됩니다.

WIC 직원이 건강 또는 영양 섭취 자격 대상 이유를 설명합니다.

## 건강관리의 중요성

WIC는 다음을 장려하여 모든 출산 전 여성, 유아 및 아동들이 더 건강한 결과를 얻을 수 있도록 촉진합니다..

- 조기 출생 전 관리
- 지속적인 건강 관리

모든 참가자들은 **약물 남용** 관련 정보를 받습니다.

## 영양섭취 교육

WIC는 모든 참가자들과 보호자들에게 영양섭취와 모유수유 교육에 참가하기를 장려하며 제공합니다.

영양섭취 교육:

- 적합한 영양섭취와 건강과의 관계 강조
- 참가자들이 영양섭취와 건강의 목표 설정으로 긍정적인 라이프스타일 변화를 달성하도록 지원.

## 모유 수유 교육 및 지원

WIC는 모유수유를 최적의 유아 급식 선택으로 홍보합니다. 모유수유하는 어머니들은 다음의 혜택을 받을 수 있습니다.

- 상담, 모유수유 강좌 및 후속 지원을 통해 정보 습득
- 모유수유를 하지 않는 어머니들보다 더 오래 WIC에 참가할 자격이 있음
- 향상된 음식 패키지를 받음
- 착유기를 받을 수도 있음

## WIC 음식 패키지

WIC 음식 패키지는 귀하 및 귀 자녀를 위한 건강한 선택을 촉진하며,

- 귀하 또는 귀 자녀의 개별 영양 섭취 필요를 충족하는 처방입니다.
- 완전하게 균형잡힌 식단을 위한 보충역할입니다.
- 미국인을 위한 식단 가이드라인, 마이플레이트(MyPlate) 및 현재의 급식 추천과 일치합니다.

WIC 음식 패키지는 다음을 제공합니다.

- 저지방, 저당, 저염, 저 콜레스테롤 및 고식이섬유 음식
- 모유수유를 하는 어머니들에게만 더욱 많은 음식 조합
- 문화적 음식 선택

미주리주 보건 및 고령자 복지부  
WIC 및 영양섭취 서비스 | 573-751-6204 | [health.mo.gov/wic](http://health.mo.gov/wic)

동등한 기회 / 소수자 우대 직장, 비차별적 기반으로 서비스 제공.  
장애인을 위한 이 간행물의 다른 버전은 미주리주 보건 및 고령자 복지부 573-751-6204로 연락하여 받을 수 있습니다.  
시각 및 언어 장애인은 711로 전화하십시오.

WIC #626 (9/13) Korean

