



प्राथमिक पोषण शिक्षा



स्वस्थ खानुहोस् कुशल रहनुहोस्

WIC के हो?

WIC भनेको एउटा पूरक पोषण कार्यक्रम हो जसले निम्न कुराहरू प्रदान गरेर महिला, शिशुहरू र कम उमेरका बालबालिकालाई राम्रो खान र स्वस्थ रहन मद्दत गर्छ:

- पोषण शिक्षा
- स्तनपान शिक्षा तथा सहयोग
- स्वास्थ्य जाँच तथा सिफारिशहरू
- पूरक खाद्यपदार्थहरू

स्वास्थ्य जाँच

मिसौरी WIC कार्यक्रमको लागि योग्य हुने कुरा आमदानीका साथ-साथै पोषण वा स्वास्थ्य मूल्याङ्कनद्वारा निर्धारित स्वास्थ्य कारणमा आधारित छ।

WIC कर्मचारी कुनैपनि स्वास्थ्य वा पोषण योग्यता कारणहरूको व्याख्या गर्नेछन्।

स्वास्थ्य स्याहारको महत्व

WIC ले निम्न कुराहरू प्रोत्साहन गर्दै प्रसव पूर्व महिला, शिशुहरू र बालबालिकाको लागि स्वस्थ परिणामलाई बढावा दिन्छ:

- प्रारम्भिक प्रसव पूर्व स्याहार
- निरन्तर स्वास्थ्य स्याहार

सबै सहभागीहरू मादकपदार्थ दुरुपयोग र सिफारिश जानकारी प्राप्त गर्छन्।

पोषण शिक्षा

WIC ले सबै सहभागी वा स्याहारकर्ता लाई पोषण तथा स्तनपान शिक्षामा सहभागी हुन प्रोत्साहन तथा अवसर प्रदान गर्छ।

पोषण शिक्षा:

- उचित पोषण र राम्रो स्वास्थ्य बीचको सम्बन्धलाई महत्व दिन्छ
- पोषण तथा स्वास्थ्य लक्ष्यहरू निर्धारण गरेर सकारात्मक जीवन शैली परिवर्तन प्राप्त गर्नको लागि सहभागितालाई सहायता गर्छ

स्तनपान शिक्षा तथा सहयोग

WIC ले स्तनपानलाई इष्टतम शिशु पान विकल्पको रूपमा बढावा दिन्छ। स्तनपान गराउने महिलाहरू:

- परामर्श, स्तनपान कक्षाहरू, र निरन्तर सहयोगको माध्यमबाट जानकारी प्राप्त गर्छन्
- स्तनपान गराउने आमाहरूभन्दा बढी लामो समयसम्म WIC कार्यक्रममा सहभागी हुन योग्य हुन्छन्
- वृद्धि गरिएको खाद्यपदार्थ प्याकेज प्राप्त गर्छन्
- स्तन पम्पहरू प्राप्त गर्न सक्छन्

WIC खाद्यपदार्थ प्याकेज

WIC खाद्यपदार्थ प्याकेजले तपाईं र तपाईंको बच्चाको लागि स्वस्थ विकल्पहरूलाई बढावा दिन्छ र यो:

- एउटा तपाईं र तपाईंको बच्चाको व्यक्तिगत पोषण सम्बन्धी आवश्यकता पुरा गर्ने चिकित्सा सल्लाह हो
- एउटा सन्तुलित आहार पुरा गर्ने पूरक हो
- अमेरिकनहरू, MyPlate र वर्तमान भोजन सिफारिसहरूको लागि पोषण मार्गदर्शीहरूसँग समानरूप

WIC खाद्यपदार्थ प्याकेजले निम्न कुराहरू प्रदान गर्छ:

- चिल्लो पदार्थ, चीनी, नुन, कोलेस्ट्रॉल कम भएको र रेशा बढी भएको खाद्य पदार्थहरू
- विशेष रूपमा स्तनपान गराउने आमाहरूको लागि खाद्य पदार्थको ठूलो वर्गीकरण
- सांस्कृतिक खाद्य पदार्थका विकल्पहरू

Missouri Department of Health and Senior Services

WIC and Nutrition Services | 573-751-6204 | health.mo.gov/wic

भेदभाव रहित आभारमा प्रदान गरिएका बराबर अवसर / सकारात्मक कार्य प्रवर्तक सेवाहरू
विकलाङ्गहरू भएका व्यक्तिहरूको लागि यस प्रकाशनको वैकल्पिक फारमहरू 573-751-6204 मा मिसौरी स्वास्थ्य तथा वरिष्ठ सेवा विभागमा सम्पर्क गरेर हासिल गर्न सकिन्छ। सुनाइ- र बोलाइमा-असक्षमता भएका नागरिकहरू 711 मा बाध्य गर्न सक्छन्।

WIC #626 (9/13) Nepali

