



EDUCAȚIE NUTRIȚIONALĂ INIȚIALĂ



Hrăniți-vă bine. Fiți sănătoși.

Ce este WIC?

WIC este un program de educație nutrițională care vine în sprijinul femeilor, al sugariilor și al copiilor, ajutându-i să se alimenteze sănătos și să își păstreze sănătatea, oferindu-le:

- educație nutrițională
- educație și sprijin privind alăptarea la sân
- examinare a stării de sănătate și recomandări
- alimente pentru suplimentarea dietei

Examinarea stării sănătății

Calificarea pentru programul WIC Missouri se bazează pe criterii de venit precum și pe motive de nutriție sau sănătate, determinate în urma unei examinări a stării de sănătate.

Angajații WIC vă vor explica toate criteriile de eligibilitate legate de nutriție și sănătate.

Importanța îngrijirii sănătății

WIC promovează un viitor mai sănătos pentru femeile însărcinate, pentru sugari și copii, prin încurajarea:

- îngrijirii prenatale timpurii
- îngrijirii complete a sănătății

Toți participanții primesc informații cu privire la abuzul de substanțe și recomandări.

Educație nutrițională

WIC încurajează și oferă fiecărui participant sau îngrijitor oportunitatea de a participa la programele de educație nutrițională și sprijin privind alăptarea la sân.

Educația nutrițională:

- evidențiază relația dintre o alimentație sănătoasă și o stare bună a sănătății
- ajută participantul în realizarea unei schimbări pozitive a stilului de viață prin stabilirea de obiective nutriționale și legate de sănătate.

Educație și sprijin privind alăptarea la sân

WIC promovează alăptarea ca fiind alegerea optimă pentru alimentația sugariilor. Mamele care alăptează:

- primesc informații prin intermediul consilierii, a cursurilor de alăptare la sân și prin monitorizarea ulterioară
- sunt eligibile să participe la programul WIC pentru o perioadă mai lungă de timp decât mamele care nu alăptează
- primesc un pachet cu alimente mai consistent
- pot beneficia de pompe de sân

Pachetul cu alimente WIC

Pachetul cu alimente WIC promovează alegeri alimentare sănătoase pentru dumneavoastră și pentru copilul dumneavoastră și este:

- prescris pentru a satisface nevoile nutriționale ale dumneavoastră sau ale copilului dumneavoastră
- un **supliment** pentru a completa o dietă echilibrată
- conform cu recomandările din Orientările dietetice pentru americani, din MyPlate precum și cu recomandările alimentare actuale

Pachetul cu alimente WIC oferă:

- alimente cu conținut scăzut de grăsimi, zahăr, sare, colesterol și bogate în fibre
- un asortiment mai bogat de alimente pentru mamele care alăptează exclusiv
- alegeri alimentare bazate pe cultura fiecărei persoane

Missouri Department of Health and Senior Services

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

ANGAJATOR DE ȘANSE EGALE/DE ACȚIUNI POZITIVE Serviciile oferite sunt nediscriminatorii.

Forme alternative ale acestei publicații destinate pentru persoanele cu dizabilități pot fi obținute contactând

Departamentul din Missouri al Serviciului pentru sănătate și persoane în vârstă la 573-751-6204. Cetățenii cu deficiențe de vorbire și auz pot apela 711.

WIC #626 (9/13) ROMANIAN

