



ОСНОВНАЯ ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ



Питайтесь правильно. Оставайтесь здоровыми.

Что такое WIC?

WIC – это дополнительная программа обучения здоровому питанию, которая направлена на то, чтобы научить женщин, младенцев и детей правильно питаться и сохранять здоровье при помощи следующих мероприятий:

- обучение здоровому питанию
- обучение и консультации по кормлению грудью
- проверка состояния здоровья и направление на осмотры
- предоставление дополнительных продуктов питания

Медицинские осмотры

Право на избрание в программу WIC в штате Миссури основывается на доходе, а так же способе питания и состоянии здоровья, которое определяется в ходе медицинского осмотра.

Работники WIC объяснят причины отбора на участие в программе по состоянию здоровья и питанию.

Важность программы по охране здоровья

WIC обеспечивает более здоровый образ жизни для женщин в предродовом состоянии, младенцам и детям при помощи проведения следующих мероприятий:

- ранний предродовой уход
- последовательное медицинское обслуживание

Все участники получают консультацию о вреде употребления алкоголя и наркотиков и другую справочную информацию.

Программа обучения здоровому питанию

Бюро WIC поощряет и обеспечивает каждому участнику или опекуну возможность участвовать в программе обучения здоровому питанию и кормлению грудью.

Программа обучения здоровому питанию:

- демонстрирует взаимосвязь между здоровым питанием и хорошим самочувствием
- помогает участнику программы перейти на здоровый образ жизни путем установки целей в питании и здоровом образе жизни

Обучение и консультации по кормлению грудью

WIC рекомендует кормление грудью как самый оптимальный вариант кормления младенцев. Матери, кормящие грудью, получают следующую поддержку:

- посещают консультации, занятия и индивидуальные наблюдения
- имеют право участвовать в программе WIC дольше, чем матери, не кормящие грудью
- получают расширенную потребительскую корзину
- могут получить инструмент для сцеживания

Потребительская корзина от WIC

Потребительская корзина от WIC – это здоровое питание для вас и вашего ребенка, а так же:

- специальное питание, подобранное под индивидуальные потребности в еде для вас и вашего ребенка
- **дополнение** для комплексной и сбалансированной диеты
- питание, которое отвечает Рекомендациям по питанию для американцев, программе MyPlate и другим существующим рекомендациям по питанию

Программа потребительской корзины от WIC предоставляет:

- продукты с низким содержанием жиров, сахара, соли, холестерина и с высоким содержанием клетчатки
- более широкий ассортимент продуктов для матерей, кормящих грудью
- выбор продуктов по этническому признаку

Missouri Department of Health and Senior Services
WIC and Nutrition Services | 573-751-6204 | health.mo.gov/wic

РАБОТОДАТЕЛЬ ПРЕДОСТАВЛЯЕТ РАБОТУ НА ОБЩИХ ПРАВАХ ДЛЯ ВСЕХ ГРАЖДАН. Услуги предоставляются на недискриминационной основе. Для получения альтернативной формы данного документа для людей с ограниченными возможностями обращайтесь в Департамент штата Миссури по вопросам здравоохранения и помощи пенсионерам по телефону 573-751-6204. Люди с нарушениями слуха и речи могут звонить по телефону 711.

WIC #626 (9/13) RUSSIAN

