



ОСНОВНА ПРОГРАМА НАВЧАННЯ ЗДОРОВОМУ ХАРЧУВАННЮ



Харчуйтесь правильно. Будьте здоровими.

Що таке WIC?

WIC - це додаткова програма навчання здоровому харчуванню, що допомагає жінкам, немовлятам та дітям правильно харчуватись та залишатись здоровими за допомогою наступних заходів:

- навчання правильному харчуванню
- навчання та консультації з годування груддю
- медичні огляди і направлення на огляди
- забезпечення додатковими продуктами

Медичні огляди

Право на участь в програмі WIC в штаті Міссурі визначається на підставі доходу, а також способу харчування та стану здоров'я, який виявляється в ході медичного огляду.

Робітники WIC пояснять усі причини, що стосуються здоров'я та харчування, необхідні для участі у програмі.

Важливість програми з охорони здоров'я

WIC забезпечує більш здоровий спосіб життя для всіх жінок, що знаходяться у передродовому стані, немовлят та дітей за допомогою наступних заходів:

- забезпечення раннього передродового догляду
- послідовна охорона здоров'я

Всі учасники отримують консультації з питань зловживання алкоголем та наркотиками, а також іншу довідкову інформацію.

Програма навчання здоровому харчуванню

Бюро WIC надихає та забезпечує кожного учасника або опікуна можливістю прийняти участь у програмі навчання здоровому харчуванню та годуванню груддю.

Програма навчання здоровому харчуванню:

- показує зв'язок між правильним харчуванням та міцним здоров'ям
- допомагає учаснику досягнути здорового способу життя шляхом визначення цілей у харчуванні та здоровому способі життя

Навчання та консультації з годування груддю

Бюро WIC сприяє годуванню груддю як основному способу годування немовлят. Матері, що годують груддю, отримують:

- інформацію, консультації, навчання щодо годування груддю
- право приймати участь у програмі WIC довше ніж матері, що не годують груддю
- різноманітніший споживчий кошик
- інструмент для зцідження

Споживчий кошик WIC

Споживчий кошик WIC надає можливість більш здорового харчування для вас і вашої дитини, а також:

- забезпечить вас і вашу дитину продуктами, які необхідні саме вам
- послужить **доповненням** до збалансованої дієти
- надасть можливість поєднувати його з Рекомендаціями з харчування для американців, програмою MyPlate та існуючими рекомендаціями з харчування

Споживчий кошик WIC надає:

- продукти з низьким вмістом жирів, цукру, солі, холестерину, та з великим вмістом клітковини
- великий вибір продуктів для жінок, що годують груддю
- вибір їжі за етнічними характеристиками

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

РОБОТОДАВЕЦЬ НАДАЄ РОБОТУ НА РІВНИХ ПРАВАХ ДЛЯ УСІХ ГРОМАДЯН Послуги надаються на недискримінаційному підґрунті. Для отримання альтернативної форми цього документа для людей з обмеженими можливостями звертайтеся в Департамент штату Міссурі з питань охорони здоров'я та допомоги пенсіонерам за номером: 573-751-6204. Люди з обмеженими можливостями слуху та мовлення можуть телефонувати за номером: 711.

WIC #626 (9/13) UKRAINIAN

