



## ابتدائی تعلیم تغذیہ

صحت بخش کھائیں۔ تندرست رہیں۔

### تعلیم تغذیہ

WIC ہر ایک شرکت کنندہ یا نگران کو تغذیہ اور دودھ پلانے سے متعلق تعلیم حاصل کرنے کی ترغیب دیتا اور اس میں شرکت کرنے کا موقع فراہم کرتا ہے۔

تعلیم تغذیہ:

- مناسب تغذیہ اور اچھی صحت کے بیچ تعلق پر زور دیتی ہے
- تغذیہ اور صحت کے اہداف طے کر کے ایک مثبت طرز زندگی کیلئے بدلاؤ حاصل کرنے میں شرکت کنندہ کی مدد کرتی ہے۔

### WIC کیا ہے؟

WIC ایک تکملاتی تغذیاتی پروگرام ہے جو درج ذیل چیزیں فراہم کر کے صحت بخش کھانے اور صحتمند رہنے میں خواتین، شیر خوار اور چھوٹے بچوں کی مدد کرتا ہے:

- تعلیم تغذیہ
- دودھ پلانے سے متعلق تعلیم اور تعاون
- صحت کی ابتدائی جانچ پڑتال اور حوالے
- تکملاتی غذائیں

### دودھ پلانے سے متعلق تعلیم اور تعاون

WIC شیرخوار بچے کو غذا دینے کے بہترین انتخاب کے بطور دودھ پلانے کی ترغیب دیتا ہے۔ دودھ پلانے والی مائیں:

- مشاورت، دودھ پلانے سے متعلق کلاسوں اور متابعتی تعاون کی معرفت معلومات حاصل کرتی ہیں
- دودھ نہ پلانے والی ماؤں کی بہ نسبت طویل عرصے تک WIC میں شرکت کرنے کی اہل ہیں
- ایک اضافی غذائی پیکیج حاصل کرتی ہیں
- بریسٹ پمپس (breast pumps) حاصل کرسکتی ہیں

### صحت کی ابتدائی جانچ پڑتال

Eligibility for the Missouri WIC

مسوری WIC پروگرام کیلئے اہلیت کی بنیاد آمدنی کے ساتھ ساتھ صحت کی تشخیص کے ذریعہ طے شدہ تغذیہ یا صحت سے متعلقہ وجہ پر ہوتی ہے۔

WIC کا عملہ صحت یا تغذیہ کیلئے اہلیت کی کسی وجوہات کی وضاحت کرے گا۔

### نگہداشت صحت کی اہمیت

WIC درج ذیل کی ترغیب دے کر قبل از ولادت والی سبھی خواتین، شیر خوار اور بچوں کیلئے صحتمند تر نتیجے کو فروغ دیتا ہے:

- قبل از وقت بروقت نگہداشت
- دیرپا نگہداشت صحت

### WIC کا غذائی پیکیج

WIC کا غذائی پیکیج آپ اور آپ کے بچے کیلئے صحت بخش اختیارات کو فروغ دیتا ہے اور یہ:

- آپ اور آپ کے بچے کی انفرادی تغذیاتی ضرورتیں پوری کرنے کیلئے ایک نسخہ ہے
- ایک مکمل متوازن خوراک کیلئے تکملہ ہے
- امریکیوں کیلئے خوراک سے متعلق رہنما خطوط (Dietary Guidelines for Americans)، مائی پلیٹ (MyPlate) اور غذا دینے سے متعلق حالیہ سفارشات کے مطابق ہے

WIC کا غذائی پیکیج فراہم کرتا ہے:

- کم چکنائی، شکر، نمک، کولیسٹرول اور زیادہ ریشے والے غذائیں
- خصوصی طور پر دودھ پلانے والی ماؤں کیلئے قدرے بڑا حصہ
- ثقافتی غذائی انتخابات

