



# GIÁO DỤC DINH DƯỠNG BAN ĐẦU



Ăn Uống Lành Mạnh. Giữ Gìn Sức Khỏe

## WIC là gì?

WIC là một chương trình dinh dưỡng bổ sung giúp phụ nữ, trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ ăn uống lành mạnh và giữ gìn sức khỏe bằng cách cung cấp:

- giáo dục dinh dưỡng
- chương trình giáo dục và hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ
- khám sàng lọc sức khỏe và giấy giới thiệu
- thực phẩm bổ sung

## Khám Sàng Lọc

Điều kiện tham gia chương trình Missouri WIC dựa trên thu nhập cũng như lý do dinh dưỡng hoặc lý do sức khỏe được xác định bởi bản đánh giá sức khỏe.

*Nhân viên WIC sẽ giải thích bất kỳ lý do nào về sức khỏe hoặc dinh dưỡng để đủ điều kiện tham gia chương trình.*

## Tầm Quan Trọng của Chăm Sóc Sức Khỏe

WIC tăng cường kết quả khỏe mạnh hơn cho tất cả phụ nữ tiền sản, trẻ sơ sinh và trẻ em bằng cách khuyến khích:

- chăm sóc tiền sản sớm
- chăm sóc sức khỏe đều đặn

*Tất cả những người tham gia chương trình sẽ nhận được thông tin về **lạm dụng được chất** và giấy giới thiệu.*

## Giáo Dục Dinh Dưỡng

WIC khuyến khích và cung cấp cho tất cả những người tham gia hoặc người chăm sóc cơ hội tham gia chương trình giáo dục về dinh dưỡng và nuôi con bằng sữa mẹ.

Giáo dục dinh dưỡng:

- nhấn mạnh mối quan hệ giữa dinh dưỡng hợp lý và sức khỏe tốt
- hỗ trợ người tham gia chương trình trong việc có được một sự thay đổi lối sống tích cực bằng cách đặt ra các mục tiêu về dinh dưỡng và sức khỏe.

## Chương Trình Giáo Dục Và Hỗ Trợ Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ

WIC khuyến cáo nuôi con bằng sữa mẹ như lựa chọn tối ưu để nuôi trẻ sơ sinh. Các bà mẹ đang cho con bú:

- nhận được thông tin thông qua dịch vụ tư vấn, lớp dạy nuôi con bằng sữa mẹ và sự hỗ trợ tiếp theo
- đủ điều kiện tham gia chương trình WIC lâu hơn các bà mẹ không nuôi con bằng sữa mẹ
- nhận được một gói thực phẩm tăng cường
- có thể nhận được dụng cụ vắt sữa

## Gói Thực Phẩm WIC

Gói thực phẩm WIC giúp tăng cường các lựa chọn lành mạnh cho quý vị và con mình và là:

- thuốc theo toa để đáp ứng các nhu cầu dinh dưỡng cá nhân của quý vị và con quý vị
- **chất bổ sung** để hoàn chỉnh chế độ ăn cân bằng
- phù hợp với Các Hướng Dẫn Chế Độ Ăn Dành Cho Người Mỹ (Dietary Guidelines for Americans), MyPlate và các khuyến cáo khác trong việc ăn uống

Gói thực phẩm WIC cung cấp:

- các loại thực phẩm ít béo, đường, muối, cholesterol và giàu sắt
- thực phẩm đa dạng hơn dành riêng cho các bà mẹ cho con bú
- các lựa chọn thực phẩm theo văn hóa

Bộ Y Tế và Dịch Vụ Dành Cho Người Cao Niên Missouri  
WIC and Nutrition Services | 573-751-6204 | [health.mo.gov/wic](http://health.mo.gov/wic)

NHÀ TUYỂN DỤNG TÔN TRỌNG CƠ HỘI BÌNH ĐẲNG/BẢO VỆ NHỮNG NGƯỜI BỊ KỶ THỊ Các dịch vụ được cung cấp không phân biệt đối xử. Có thể nhận các hình thức thay thế của ấn phẩm này dành cho người khuyết tật bằng cách liên hệ Bộ Y Tế và Dịch Vụ Dành Cho Người Cao Niên Missouri (Missouri Department of Health and Senior Services) theo số 573-751-6204. Người khiếm thính và khiếm thanh có thể gọi số 711.

WIC #626 (9/13) Vietnamese

