

# مرحباً بكم في برنامج ميزوري

# WIC

## الغذاء من أجل مستقبل أسرتك



دائرة ميزوري للصحة وخدمات كبار السن

لتقديم شكوى أو الإبلاغ عن عمليات احتيال وإساءة استخدام  
لبرنامج ميزوري WIC:  
• 800-392-8209  
• WICinfo@health.mo.gov  
• يتم استكمال تقرير الاحتيال عبر الإنترنت على  
الموقع wic.mo.gov

معلومات الاتصال بالوكالة المحلية:

دائرة ميزوري للصحة وخدمات كبار السن

**Missouri**  
**WIC**  
Eat Healthy. Stay Well.



صاحب عمل يؤمن بتكافؤ الفرص/ العمل الإيجابي: يتم تقديم الخدمات  
على أساس عدم التمييز. الأشخاص المصابون بالصمم أو صعوبة السمع  
أو لديهم إعاقة في الكلام يمكنهم الاتصال بـ 711 أو  
1-800-735-2966.

# 1207 (09-19) Arabic

ما الذي تتوقعه وكالة WIC منك؟

يمكنك حماية حصولك على إعانات WIC باتباع قواعد WIC. عدم  
اتباع هذه القواعد من الممكن أن يؤدي إلى إيقاف حصولك على إعانات  
WIC أو حرمانك منها، ومطالبتك بسداد الأموال مقابل الطعام الذي لم  
يكن يحق لك الحصول عليه، بل وحتى توجيه التهم الجنائية إليك.

فيما يلي قواعد WIC:

- يجب دائماً تقديم معلومات دقيقة وكاملة عن الهوية والعنوان  
والدخل. يُحظر إعطاء أي معلومات مضللة.
- إعانات WIC والغذاء ومضخات الثدي للمشاركة في برنامج  
WIC فقط. لا يجوز إعادة تلك المنتجات للمتجر أو إهداؤها  
أو بيعها لشخص آخر.
- الحصول على إعانات WIC من وكالة واحدة من وكالات  
WIC في المرة الواحدة. المشاركة المزدوجة غير قانونية.
- كل شخص مسؤول عن الإعانات التي يحصل عليها. يجب  
عدم السماح لأي شخص بأن ينوب عنك لأنه قد يخالف هذه  
القواعد.
- معاملة موظفي WIC وموظفي المتجر بأدب واحترام.
- يتم الإبلاغ عنه بطاقات eWIC المفقودة أو المسروقة لدى  
برنامج WIC. يُحظر استخدام البطاقات المفقودة أو المسروقة.
- إذا كنتم تخططون للانتقال من ولاية ميزوري، يرجى الاتصال  
بالوكيل المحلي وطلب نموذج التحقق من الإقرار (VOC).  
يساعدك هذا في نقل ومتابعة مشاركتك في برنامج WIC  
بسهولة في ولاية أخرى.

”يعتبر شراء أو بيع  
أو إهداء أو مبادلة  
إعانات WIC مخالفاً  
للقانون.“

ماذا يحدث في الموعد الخاص ببرنامج WIC؟

خلال كل زيارة إلى WIC يكون لديك الفرصة للتحدث مع أحد مرشدي  
التغذية الجيدة والطعام الصحي لأسرتك. وسوف تتعلمين أيضاً المزيد  
حول كيفية الحفاظ على صحة طفلك وسلامته وتغذيته بشكل جيد. سوف  
يقوم موظفو WIC بتبادل المعلومات حول الفحوصات الجيدة للأطفال  
والتطعيمات والخدمات الصحية والاجتماعية الأخرى التي تعد أساسية  
لسعادة الطفل والأسرة.

في المواعيد الخاصة بالإقرار يجب إحضار الآتي:

- الشخص الذي سيقدم الإقرار
- إثبات الهوية
- إثبات العنوان
- إثبات الدخل
- سجل التطعيمات



بطاقة eWIC الخاصة بك

- سيتم إصدار بطاقة eWIC واحدة لكل أسرة.
- سيكون لكل بطاقة eWIC ما يصل إلى 3 أشهر من إعانات  
برنامج WIC.
- استخدم بطاقة eWIC الخاصة بك في ولاية ميزوري فقط.
- في حالة فقد أو سرقة بطاقة eWIC يجب الاتصال بهاتف رقم  
1-800-554-2544.

## بيان عدم التمييز الصادر عن وزارة الزراعة الأمريكية (USDA)

وفقاً لقانون الحقوق المدنية الفيدرالي ولوائح وسياسات وزارة الزراعة الأمريكية (USDA) بشأن الحقوق المدنية يُحظر على USDA ووكالاتها ومكاتبها وموظفيها ومؤسساتها التي تشارك في برامج USDA أو تديرها التمييز استناداً إلى الأصل العرقي أو اللون أو الأصل القومي أو النوع أو الإعاقة أو السن، أو الثأر أو الانتقام بسبب أي نشاط سابق متعلق بالحقوق المدنية في أي برنامج أو نشاط تقوم به USDA أو تموله.

الأشخاص المعاقون الذين يحتاجون إلى وسيلة اتصال بديلة لمعرفة المعلومات الخاصة بالبرنامج (مثل طريقة بريل أو خط كبير أو شريط تسجيل أو لغة الإشارة الأمريكية... الخ) يجب عليهم الاتصال بالوكالة (المحلية أو التابعة للولاية) التي تقدموا إليها بطلب الحصول على المزايا. الأفراد الذين لديهم إعاقات في السمع أو إعاقات في الكلام يمكنهم الاتصال بـ USDA من خلال خدمة إعادة الإرسال الفيدرالية على 800-877-8339. بالإضافة إلى ذلك، يمكن توفير معلومات عن البرنامج بلغات غير اللغة الإنجليزية.

لتقديم شكوى بشأن التمييز في البرنامج يجب بتعبئة "نموذج USDA لشكاوى التمييز في البرنامج (نموذج رقم AD-3027) ويمكن الحصول عليه من الرابط: <https://www.ascr.usda.gov/filing-program-discrimination-complaint-usda-customer>، ومن أي مكتب من مكاتب USDA، أو كتابة خطاب وإرساله إلى عنوان USDA على أن يتضمن الخطاب جميع المعلومات المطلوبة في النموذج. لطلب نسخة من استمارة التظلم اتصل بهاتف رقم 866-632-9992. ويتم إرسال استمارة التظلم إلى USDA عن طريق:

1. بالبريد العادي: U.S. Department of Agriculture  
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights  
1400 Independence Avenue, SW  
Washington, D.C. 20250-9410
2. فاكس: (202) 690-7442
3. البريد الإلكتروني: [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov)

هذه المؤسسة مزود خدمات يؤمن بتكافؤ الفرص.

## في حالة اختيارك الرضاعة الطبيعية بالكامل:

- سوف تحصلين على كمية أكبر من الحليب والجبن والبيض وإضافة الأسماك المعلبة.
- في عمر 6 أشهر، سيحصل طفلك على المزيد من الفواكه والخضروات المناسبة للأطفال الرضع، بالإضافة إلى اللحوم.
- **الأمهات اللاتي يرضعن أطفالهن رضاعة طبيعية:**
- تكون مدة بقائهن في البرنامج أطول - حتى عام واحد أو حتى يتوقفن عن الرضاعة الطبيعية.
- يكون باستطاعتهم الوصول إلى موظفين مدربين لتقديم المساعدة في مجال الرضاعة الطبيعية، إذا لزم الأمر.
- يمكن توفير مضخة الثدي الكهربائية لهم، إذا لزم الأمر.
- **برنامج WIC يدعم الرضاعة الطبيعية لأن:**
- الأطباء ينصحون بالرضاعة الطبيعية لمدة سنة واحدة على الأقل أو أكثر من ذلك، إذا رغبت الأم في ذلك.
- حليب الأم مناسب لطفلك فقط وللتغيرات اللازمة لتلبية احتياجاته خلال نموه.
- الأطفال الذين يتم إرضاعهم رضاعة طبيعية يكونون أكثر صحة من غيرهم. احتمال إصابة أطفال الرضاعة الطبيعية بالإسهال ونزلات البرد والوفاة المفاجئة للرضع يكون أقل من غيرهم.
- الرضاعة الطبيعية تقلل احتمال إصابة الأم بالسرطان والسكري والاكتئاب بعد الولادة.
- ومن الأسهل بالنسبة للأمهات اللاتي يرضعن أطفالهن رضاعة طبيعية أن يفقدن الوزن الذي اكتسبنه أثناء الرضاعة.



## أطعمة WIC تزود الجسم بالفيتامينات والمعادن الأساسية وهي غنية بالألياف وقليلة الدهون.

الحبوب الكاملة تمد الجسم بالألياف والفيتامينات والمعادن. يمكنك اختيار خبز من الحبوب الكاملة أو خبز التورتيللا من الحبوب الكاملة أو باستا (معكرونة) من حبوب القمح الكاملة أو الأرز البني.



### حبوب كاملة

تعد حبوب برنامج WIC مصدرًا جيدًا للحديد والفيتامينات والمعادن. العديد من حبوب برنامج WIC هي حبوب كاملة وغنية بالألياف.



### حبوب

البيض أو الفول الجاف أو المعلب و زبدة الفول السوداني توفر البروتين البناء وإصلاح خلايا الجسم. الفول غني بالألياف وحتوى علي بعض الحديد.



### بروتين

منتجات الألبان تمد الجسم بالبروتين والكالسيوم وفيتامين د، وهي عناصر غذائية مهمة لصحة العظام. يوجد حليب وجبن وزبادي (البن).



### منتجات الألبان

برنامج WIC يمكنه استبدال مشروبات الصويا أو التفو ببعض الحليب، ويتوقف ذلك على وضعك.



### الصويا

يوفر برنامج WIC عصير الفاكهة أو الخضراوات الغنية بفيتامين ج.



### عصير

تحتوي الفواكه والخضراوات على فيتامينات ومعادن مهمة مثل فيتامين أ وفيتامين ج والفولات والبوتاسيوم. كما أنها منخفضة في السعرات الحرارية ومرتفعة في الألياف!



### فواكه وخضراوات

طعام الأطفال من الفواكه والخضراوات واللحوم (للأطفال الرضع الذين يتم إرضاعهم رضاعة طبيعية بالكامل) يمد الجسم بالفيتامينات والمعادن والأنواع والقوام الجديدة.



### أطعمة الأطفال



برنامج WIC هو برنامج تغذية إضافي يساعدك أنت وطفلك على تناول الطعام الجيد والبقاء بصحة جيدة من خلال توفير:

### التوعية بالتغذية

- سوف تتلقين أنت وطفلك تقييمًا للتغذية، بما في ذلك قياس الوزن والطول والهيموجلوبين، لتحديد الاحتياجات والاهتمامات الغذائية.
- خلال كل زيارة، ستتاح لك الفرصة لتلقي التثقيف والمشورة بشأن التغذية الجيدة والأكل الصحي والرضاعة الطبيعية وأي مخاوف صحية خاصة قد تكون لدى أسرته.

### الفحص الطبي

- سيتم فحصك أنت وطفلك للتأكد من عدم انخفاض نسبة الحديد في الدم.
- يوفر برنامج WIC الإحالة إلى مقدمي الخدمات الصحية ووكالات الخدمات الاجتماعية الأخرى.
- برنامج WIC يعزز النتائج الصحية من خلال تشجيع الرعاية قبل الولادة المبكرة و الرعاية الصحية المتوافقة.

### الأطعمة الصحية

- يوفر برنامج WIC الأطعمة التي تعزز الخيارات الصحية لتلبية احتياجات طفلك واحتياجاتك الغذائية.
- الأطعمة التي يوفرها برنامج WIC هدفها أن تكون مكملة لنظامك الغذائي، ولكنها لا توفر جميع احتياجاتك الغذائية.
- تحدثني إلى أخصائي التغذية في WIC عن الأفكار التي تجعل أسرته تتمتع بصحة جيدة.