

Šta se dešava na tvom WIC terminu?

Prilikom svake posjete uredu WIC, možeš da porazgovaraš sa edukatorima o dobroj prehrani i zdravoj hrani za svoju porodicu. Takođe ćeš naučiti više o tome kako da tvoje dijete bude zdravo, sigurno i dobro nahranjeno. Osoblje WIC će ti dati informacije o redovnim ljekarskim kontrolama za tvoje dijete, vakcinama i drugim zdravstvenim i socijalnim uslugama koje su od ključnog značaja za dobrobit tvog djeteta i porodice.

Na certifikacijske termine treba da dovedeš i doneseš:

- Osobu koje se certifikuje
- Dokaz o identitetu
- Dokaz adrese
- Dokaz prihoda
- Popis primljenih vakcina



Svoju eWIC karticu:

- Izdaje se jedna eWIC kartica po domaćinstvu.
- Na svakoj eWIC kartici nalaze se WIC beneficije za do 3 mjeseca.
- Svoju eWIC karticu možeš da koristiš samo u državi Mizuri.
- U slučaju da izgubiš eWIC karticu ili ti je neko ukrade, nazovi 1-800-554-2544.

Šta WIC očekuje od tebe:

Da štitiš pristup svojim WIC beneficijama tako da slijediš pravila WIC. Ako ne slijediš ova pravila, možeš biti suspendovan/suspendovana ili diskvalifikovan/diskvalifikovana iz programa WIC, prinuđen/prinučena da vratiš novac za hranu koju nisi trebao/trebala da primiš, te protiv tebe čak može da bude pokrenut i krivični postupak.

Pravila WIC su:

- Uvijek daj točne i kompletne identifikacijske podatke, adresu i informacije o prihodima. Nikad nemoj da daješ lažne podatke.
- WIC beneficije, hrana i pumpice za dojenje namijenjene su isključivo učesniku u WIC programu. **Nemoj ih vraćati u prodavnicu, davati ili prodavati drugima.**
- WIC beneficije ne možeš da primaš od više od jedne WIC agencije istovremeno. Dvostruko učestvovanje je ilegalno.
- Ti si odgovoran/odgovorna za svoje beneficije. Nemoj da dozvoliš da te zastupa neko ko bi mogao da prekrši ova pravila.
- Prema osoblju WIC i radnicima u prodavnicama odnosi se sa poštovanjem i ljubazno.
- Izgubljene ili ukradene eWIC kartice prijavi programu WIC. Nikad ne koristi kartice koje si prijavio/prijavila da su izgubljene/ukradene.
- Ako se planiraš iseliti iz države Mizuri, kontaktiraj svoju lokalnu agenciju i zatraži od njih formular za potvrdu certifikacije (formular VOC). Na taj način lako možeš prenijeti i nastaviti svoje učestvovanje u programu WIC u drugoj državi.



Za podnošenje žalbi ili prijavu prevare i zloupotrebe

WIC programa države Mizuri:

- 800-392-8209
- WICinfo@health.mo.gov
- Popuni prijavu prevare preko interneta na wic.mo.gov.

Kontakt informacije lokalne agencije:

Odsjek za zdravstvo i usluge starijima države Mizuri



Poslodavac jednakih mogućnosti/korektivnih kvota za zapostavljene manjine. Usluge se pružaju na nediskriminatornom osnovu. Pojedinci koji su gluhi ili imaju poteškoća sa sluhom ili govorom mogu birati 711 ili 1-800-735-2966.

#1207 (09-19) Bosnian

Dobrodošli u WIC države Mizuri

Hranite budućnost svoje porodice



Odsjek za zdravstvo i usluge starijima države Mizuri



WIC je program dodatne prehrane koji će tebi i tvom djetetu pomoći da dobro jedete i ostanete zdravi pružanjem:

Prehrambene edukacije

- Da bi utvrdili vaše prehrambene potrebe i interese, ti i tvoje dijete ćete proći prehrambenu procjenu, uključujući mjerenje težine, visine i hemoglobina.
- Prilikom svake posjete, možeš dobiti edukaciju i savjetovanje o dobroj prehrani, zdravoj hrani, dojenju i specifičnim problemima koje tvoja porodica možda ima.

Procjena zdravlja (skrining)

- Provjerit ćemo da li ti i tvoje dijete imate nisko željezo.
- WIC učesnike upućuje na druge zdravstvene radnike i socijalne službe.
- WIC promoviraju zdravije rezultate tako da učesnike potiče na ranu predporodajnu njegu i dosljednu zdravstvenu zaštitu.

Zdrave namirnice

- WIC pruža hranu koja promoviraju zdrav izbor da bi zadovoljio tvoje prehrambene potrebe i prehrambene potrebe tvog djeteta.
- Namirnice koje pruža WIC predstavljaju dodatak tvojoj prehrani i neće zadovoljiti sve tvoje prehrambene zahtjeve.
- Porazgovaraj sa svojim WIC prehrambenim savjetnikom o idejama koje mogu da ti pomognu da svoju porodicu održiš zdravom.

WIC namirnice pružaju ključne vitamine i minerale, sadrže velike količine celuloze i nemasne su.

<p>Cjelovite žitarice</p> 	<p>Cjelovite žitarice sadrže celulozu, vitamine i minerale. Možeš da izabereš kruh od cjelovitog brašna, tortilje od cjelovitog brašna, tjesteninu od cjelovitog brašna ili smeđu rižu.</p>
<p>Cerealije</p> 	<p>WIC cerealije su dobar izvor željeza, vitamina i minerala. Mnoge WIC cerealije su proizvedene od cjelovitog zrna i sadrže veliku količinu celuloze.</p>
<p>Bjelančevine</p> 	<p>Jaja, suhi grah ili grah iz konzerve, te maslac od kikirikija sadrže bjelančevine koje izgrađuju i obnavljaju stanice u tijelu. Grah također sadrži dosta celuloze i nešto željeza.</p>
<p>Mliječni proizvodi</p> 	<p>Mliječni proizvodi sadrže bjelančevine, kalcij i vitamin D, koji su važni za zdrave kosti. Mlijeko, sir i jogurt su dostupni. Neke količine mlijeka na koje imaš pravo WIC može da zamijeni napitcima od soje ili tofuum, zavisno o tvojoj situaciji.</p>
<p>Soja</p> 	<p>WIC također nudi voćne sokove ili sokove od povrća bogate vitaminom C.</p>
<p>Voćni sokovi</p> 	<p>WIC također nudi voćne sokove ili sokove od povrća bogate vitaminom C.</p>
<p>Voće i povrće</p> 	<p>Voće i povrće sadrži bitne vitamine i minerale poput vitamina A, vitamina C, folne kiseline i kalija. Osim toga, sadrži malo kalorija, a mnogo celuloze!</p>
<p>Hrana za dojenčad</p> 	<p>Hrana za bebe od voća, povrća i mesa (za dojenčad koja se isključivo hrani majčinim mlijekom) pruža vitamine, minerale i privikava bebe na nove okuse i sastav hrane.</p>

Ako odlučiš isključivo dojiti:

- Dobijaš više mlijeka, sira, jaja i dodatak ribe u konzervi.
- Kad tvoja beba navrší 6 mjeseci, ona će dobiti više voća i povrća za bebe, te meso.

Majke koje doje takođe:

- Ostaju u programu duže – do godinu dana ili dok ne prestaneš dojiti.
- Imaju pristup educiranom osoblju koje pruža pomoć kod dojenja, ako je potrebno.
- Mogu da dobiju električnu pumpicu za dojenje, ako je potrebno.

WIC podržava dojenje jer:

- Ljekari preporučuju dojenje do najmanje godinu dana ili duže, ako želiš.
- Majčino mlijeko je napravljeno samo za tvoju bebú i mijenja se kako beba raste.
- Dojene bebe su zdravije. One imaju manji rizik od proljeva, prehlada i sindroma nagle smrti dojenčadi.
- Dojenje smanjuje majčin rizik od raka, dijabetesa i depresije nakon poroda.
- Majke koje doje lakše izgube višak kilograma dobiven u trudnoći.



Izjava USDA o nediskriminaciji

U skladu sa Federalnim zakonom o građanskim pravima i pravilima i procedurama za građanska prava Ministarstva za poljoprivredu SAD-a (USDA), USDA, njegove službe, uredi i zaposlenici, te institucije koje učestvuju u ili pružaju programe USDA ne smiju diskriminirati na osnovu rasne pripadnosti, boje kože, nacionalne pripadnosti, spola, dobi, niti se osvećivati zbog prethodne aktivnosti po pitanju građanskih prava u bilo kom programu ili aktivnosti koje nudi ili finansira USDA.

Lica s invaliditetom koja zahtijevaju alternativne oblike komuniciranja informacija o programu (npr. pismo Braille, velika slova, audio trake, američki znakovni jezik, itd.), treba da kontaktiraju službu (državnu ili lokalnu) gdje su aplicirali za beneficije. Pojedinci koji su gluhi ili imaju poteškoća sa sluhom ili govorom mogu kontaktirati USDA (Američko ministarstvo poljoprivrede) putem Federalne relej službe na (800) -877-8339. Osim toga, informacije o programu mogu se dobiti i na drugim jezicima osim engleskog.

Za podnošene žalbe zbog diskriminacije, ispunite formular žalbe zbog diskriminacije programa USDA, (AD-3027) koji je dostupan na internetu na: <https://www.ascr.usda.gov/filing-program-discrimination-complaint-usda-customer>, i u svim uredima USDA, ili napišite pismo naslovljeno na USDA i u njemu navedite sve informacije koje se traže formularom. Da bi zatražili kopiju formulara za žalbe, nazovite (866) 632-9992. Svoj popunjeni formular ili pismo pošaljite USDA putem:

1. Pošte: U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410
2. Faksa: (202) 690-7442;
3. Email: program.intake@usda.gov

Ova institucija je pružalac jednakih mogućnosti.