

预约 WIC 能得到什么?

每次去 WIC, 您都有机会同一名教育工作者就良好营养和健康饮食进行讨论。您还会学到更多知识, 帮助您的孩子保持健康、安全和合理膳食。WIC 的工作人员, 将与您分享与儿童健康检查和免疫接种相关的知识, 以及其他对儿童和家庭福祉至关重要的健康和社会服务信息。

如需进行认证预约, 请携带:

- 待认证人员
- 身份证明
- 居住证明
- 收入证明
- 疫苗接种记录



您的 eWIC 卡:

- 将为每户家庭发放一张 eWIC 卡。
- 每张 eWIC 卡最多可享受 3 个月的 WIC 福利。
- 仅能在密苏里州使用您的 eWIC 卡。
- 如果您的 eWIC 卡丢失或被盗, 请致电 1-800-554-2544。

WIC 希望您能够:

遵守 WIC 规则, 保护您获得的 WIC 福利。如果不遵守这些规则, WIC 可能会暂停或取消您的资格, 您不得不偿还自己本不该收到的食物费用, 甚至面临刑事指控。

WIC 规则:

- 始终提供准确完整的身份、地址和收入信息。不得提供虚假信息。
- WIC 福利、食物和吸奶器仅供 WIC 参与人员使用。不得将这些物品退回商店、送人或出售给其他人。
- 每次只能从一家 WIC 机构获得 WIC 福利。同时参与两家 WIC 机构的活动属于违法行为。
- 您要对自己获得的福利负责。不得让可能违反这些规则的人做您的代理人。
- 尊重和礼貌地对待 WIC 和商店工作人员。
- 将 eWIC 卡丢失或被盗情况报告给 WIC 计划团队。切勿使用丢失或被盗的卡。
- 如果您打算离开密苏里州, 联系您当地的代理机构, 获取一份认证验证 (VOC) 表格。这样操作, 有助于您轻松实现转移, 继续参与另一个州的 WIC 计划。

“购买、出售、
交易或转赠 WIC
福利属于违法行
为。”

如需投诉或报告密苏里 WIC 计划
涉嫌欺诈和滥用的情况:

- 800-392-8209
- WICinfo@health.mo.gov
- 在 wic.mo.gov 上在线填写一份欺诈报告。

当地机构联系信息:

密苏里州健康与老年服务部
(Missouri Department of Health and Senior Services)



平等机会雇主: 我们以非歧视为基础提供服务。
聋哑人、有听力障碍或有语言障碍的人士可以拨打
711 或 1-800-735-2966。

#1207 (09-19) Chinese

欢迎来到 密苏里州

WIC

滋养您 家庭的未来



密苏里州健康与老年服务部
(Missouri Department of Health and Senior Services)



WIC 是一项补充营养计划，通过提供以下内容，帮助您和您的孩子实现合理膳食并保持健康：

营养教育

- 您和您的孩子将接受营养评估，包括体重、身高和血红蛋白的测定，以确定具体的营养需求和兴趣。
- 每次来访时，您都有机会了解并咨询关于良好营养、健康饮食、母乳喂养以及您家人可能关心的任何特殊健康问题。

健康筛查

- 您和您的孩子将接受低铁筛查。
- WIC 向其他医疗机构和社会服务机构提供转诊服务。
- WIC 鼓励采取早期产前护理和持续健康护理，让您更加健康。

健康食品

- WIC 提供对健康有益的食物，以满足您和孩子的营养需求。
- WIC 提供的食物仅作为饮食补充，不能满足您所有的营养需求。
- 和您的 WIC 营养师进行沟通，讨论如何保持家人的健康。

WIC 食品提供必需的维生素和矿物质，食品中纤维含量高，脂肪含量低。

<p>全谷类</p> 	<p>全谷类食品提供纤维、维生素和矿物质。您可以选择全麦面包、全玉米粉圆饼、全麦意大利面或糙米。</p>
<p>谷物</p> 	<p>WIC 谷类食品是铁、维生素和矿物质的良好来源。许多 WIC 谷类食品为全谷类，富含纤维。</p>
<p>蛋白质花生酱</p> 	<p>鸡蛋、干豆或罐装豆和花生酱能够提供丰富的蛋白质，帮助您生成和修复身体细胞。豆类食品的纤维含量也很高，并含有一定量的铁。</p>
<p>奶制品</p> 	<p>乳制品能够提供蛋白质、钙和维生素 D，这些对于保持骨骼健康来说都很重要。还提供牛奶、奶酪和酸奶。</p>
<p>豆浆</p> 	<p>WIC 可以根据您的具体情况，用大豆饮料或豆腐代替部分牛奶。</p>
<p>果汁</p> 	<p>WIC 提供富含维生素 C 的水果或蔬菜汁。</p>
<p>水果和蔬菜</p> 	<p>水果和蔬菜含有重要的维生素和矿物质，如维生素 A、维生素 C、叶酸和钾。另外，这些食物热量低，纤维含量高！</p>
<p>婴儿食品</p> 	<p>供婴儿（全母乳喂养的婴儿）食用的水果、蔬菜和肉类，能够提供维生素、矿物质以及新的食材和口感。</p>

如果您选择全母乳喂养：

- 您会得到更多的牛奶、奶酪、鸡蛋和鱼罐头。
- 您的宝宝在六个月大的时候，会得到更多的婴儿水果、蔬菜以及肉。

母乳喂养的母亲还需要：

- 更长时间地参与该计划——最多一年或直至停止母乳喂养。
- 如有需要，可联系经过培训的工作人员提供母乳喂养方面的协助。
- 如有需要，可以提供电动吸奶器。

WIC 支持母乳喂养，原因在于：

- 如果您愿意，医生建议至少进行一年或更长时间的母乳喂养。
- 母乳专为宝宝而生产，随着宝宝的成长，母乳成分会不断变化以满足其需求。
- 母乳喂养的婴儿更加健康。他们患腹泻、感冒和婴儿猝死综合症的风险更低。
- 母乳喂养能够降低婴儿母亲患癌症、糖尿病和产后抑郁症的风险。
- 母乳喂养的母亲，能够更容易地将怀孕期间增加的体重减掉。



美国农业部非歧视原则声明

根据联邦民权法和美国农业部（USDA）民权法规和政策，美国农业部及其参与或管理美国农业部计划的机构、办事处、员工和机构，不得基于种族、肤色、国家、性别、残疾、年龄进行歧视，或由于美国农业部开展或资助的任何计划或活动中的先前民权活动而进行报复或打击。

需要其他通信方式以获取节目信息（例如，盲文、大号字体、录音带、美国手语等）的残疾人应与其申请福利所在（州或地方）机构联系。聋哑人、有听力障碍或有语言障碍的人士可通过联邦中继服务联系美国农业部，电话：(800)-877-8339。另外，项目信息可以用英语以外的语言提供。

要提交关于项目歧视的投诉，请填写美国农业部项目歧视投诉表格（AD-3027），网址为：<https://www.ascr.usda.gov/filing-program-discrimination-complaint-usda-customer>，或联系任何美国农业部办公室，也可以写信给美国农业部，载明表格中所要求的所有信息。如需获取投诉表格副本，请致电 (866) 632-9992。通过以下方式将填好的表格或信件提交给美国农业部：

1. 邮寄至：U.S. Department of Agriculture Office of the Assistant Secretary for Civil Rights 1400 Independence Avenue, SW Washington, D.C. 20250-9410
2. 发送传真至：(202) 690-7442；或
3. 发送电子邮件至 program.intake@usda.gov