

به WIC میسوری خوش آمدید

آینده خانواده خود را تغذیه کنید



اداره خدمات بهداشتی و سالخوردگان میسوری

برای طرح شکایت یا گزارش دادن احتمال تقلب و سوء استفاده

از برنامه WIC میسوری:

- 8209-392-800
- WICinfo@health.mo.gov
- گزارش تقلب را به صورت آنلاین در
- آدرس wic.mo.gov تکمیل کنید.

اطلاعات تماس سازمان محلی:

WIC چه انتظاراتی از شما دارد:

با رعایت قوانین WIC از دسترسی خود به مزایای WIC محافظت کنید. رعایت نکردن این قوانین می‌تواند منجر به تعلیق یا رد واجد شرایط بودن شما برای WIC شود، مجبور به بازپرداخت پول غذایی می‌شوید که نباید دریافت می‌کردید و حتی با اتهامات کیفی مواجهه خواهید شد.

قوانین WIC عبارتند از:

- همیشه هویت، آدرس و اطلاعات مربوط به درآمد را به صورت دقیق و کامل ارائه دهید. هرگز اطلاعات غلط ندهید.
- مزایای WIC، مواد غذایی و پمپ پستان فقط در اختیار شرکت‌کننده WIC قرار می‌گیرد. این اقلام را نمی‌توان به فروشگاه برگرداند، به شخص دیگری داد یا فروخت.
- در هر زمان مزایای WIC را فقط از یک سازمان WIC دریافت کنید. مشارکت همزمان در دو سازمان غیرقانونی است.
- شما مسئول مزایای خود هستید. اجازه ندهید شخصی که ممکن است این قوانین را نقض کند نماینده شما باشد.
- با کارکنان WIC و فروشگاه با ادب و احترام رفتار کنید.
- گم شدن یا سرقت کارت‌های eWIC را به برنامه WIC گزارش دهید. هرگز از کارت‌هایی که گم شدن یا سرقت آنها گزارش شده است، استفاده نکنید.
- اگر قصد دارید به خارج از میسوری نقل مکان کنید، با سازمان محلی خود تماس بگیرید و فرم تأیید گواهی (VOC) را درخواست کنید. این کار به شما کمک می‌کند به راحتی مشارکت خود در برنامه WIC را به ایالت دیگری انتقال داده و به آن ادامه بدهید.

در وقت ملاقات WIC شما چه اتفاقی می‌افتد؟

در طول هر مراجعه به WIC، این فرصت را دارید که در مورد تغذیه مناسب و تغذیه سالم برای خانواده‌تان با یک مربی صحبت کنید. همچنین می‌توانید اطلاعات بیشتری در مورد چگونگی حفظ سلامت، ایمنی و تغذیه مناسب کودک خود کسب کنید. کارکنان WIC اطلاعات مربوط به معاینات سلامت کودک، واکسیناسیون و سایر خدمات بهداشتی و اجتماعی مهم برای سلامت کودک و خانواده را در اختیار می‌گذارند.

جهت ملاقات‌های تأیید وضعیت این مدارک را با خود بیاورید:

- شخصی که مورد تأیید قرار می‌گیرد
- سند هویت
- مدرک اثبات آدرس
- مدرک درآمد
- سوابق واکسیناسیون



کارت eWIC شما:

- برای هر خانواده یک کارت eWIC صادر می‌شود.
- هر کارت eWIC دارای حداکثر 3 ماه مزایای WIC خواهد بود.
- از کارت eWIC خود فقط در میسوری استفاده کنید.
- اگر کارت شناسایی eWIC شما مفقود یا سرقت شده است، با شماره 1-800-554-2544 تماس بگیرید.

اداره خدمات بهداشتی و سالخوردگان میسوری



کارفرمای EO/AA: خدمات بر مبنای ممنوعیت تبعیض ارائه می‌شود. افراد ناشنوا، سخت‌شنوا یا کسانی که ناتوانی گفتاری دارند می‌توانند با شماره 711 یا 1-800-735-2966 تماس بگیرند.





WIC یک برنامه تغذیه تکمیلی است که با ارائه موارد زیر به شما و فرزندتان کمک می‌کند تا غذای سالم بخورید و سالم بمانید:

آموزش تغذیه

- شما و فرزندتان برای شناسایی نیازها و علائق تغذیه‌تان، مورد ارزیابی تغذیه از جمله اندازه‌گیری وزن، قد و هموگلوبین قرار می‌گیرید.
- در طول هر مراجعه، می‌توانید در مورد تغذیه خوب، غذاهای سالم، شیردهی و هرگونه نگرانی خاصی که در مورد سلامت خانواده خود دارید، آموزش و مشاوره دریافت کنید.

غربالگری سلامت

- شما و فرزندتان از نظر کمبود آهن معاینه خواهید شد.
- WIC ارجاع به سایر ارائه‌دهندگان خدمات بهداشتی و سازمان‌های خدمات اجتماعی را ارائه می‌دهد.
- WIC با تشویق انجام زودهنگام مراقبت‌های قبل از تولد و مراقبت‌های بهداشتی مداوم، موجب تحقق پیامدهای سلامت بهتری می‌شود.

غذاهای سالم

- WIC غذاهایی را تأمین می‌کند که گزینه‌های سالمی را برای رفع نیازهای تغذیه شما و کودکان در اختیار قرار می‌دهد.
- غذاهای تهیه شده توسط WIC مکمل رژیم غذایی شما بوده و تمام نیازهای تغذیه شما را برآورده نمی‌کنند.
- برای در اختیار داشتن ایده‌هایی جهت حفظ سلامت خانواده با متخصص تغذیه WIC خود صحبت کنید.

غذاهای WIC، ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری را تأمین می‌کنند، سرشار از فیبر بوده و دارای چربی اندکی هستند.

<h3>غلات سبوسدار</h3>	<p>غلات سبوسدار، فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی را تأمین می‌کنند. می‌توانید نان غلات سبوسدار، تورتیلای غلات سبوسدار، پاستای تهیه شده از گندم سبوسدار یا برنج قهوه‌ای را انتخاب کنید.</p>
<h3>غلات</h3>	<p>غلات WIC منبع خوب آهن، ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند. بسیاری از غلات WIC شامل غلات سبوسدار و سرشار از فیبر هستند.</p>
<h3>پروتئین کره بادام زمینی</h3>	<p>تخم مرغ، حبوبات خشک شده یا کنسرو شده و کره بادام زمینی پروتئین لازم را برای ساخت و ترمیم سلول‌های بدن فراهم می‌آورند. حبوبات نیز سرشار از فیبر بوده و مقداری آهن دارند.</p>
<h3>لبنیات</h3>	<p>لبنیات پروتئین، کلسیم و ویتامین D را برای تأمین سلامت استخوان‌ها فراهم می‌کنند. شیر، پنیر و ماست در دسترس است.</p>
<h3>سویا</h3>	<p>WIC می‌تواند بسته به وضعیت شما، نوشیدنی سویا یا توفو را با مقداری از شیر شما جایگزین کند.</p>
<h3>آبمیوه</h3>	<p>WIC میوه و سبزیجات سرشار از ویتامین C را تأمین می‌کند.</p>
<h3>میوه و سبزیجات</h3>	<p>میوه‌ها و سبزیجات دارای ویتامین‌ها و مواد معدنی مهمی مانند ویتامین A، ویتامین C، فولات و پتاسیم هستند. به علاوه، کالری اندک و میزان فیبر بالایی دارند!</p>
<h3>غذاهای نوزاد</h3>	<p>میوه‌ها، سبزیجات و گوشت‌های مخصوص کودک (برای نوزادانی که کاملاً از شیر مادر تغذیه می‌کنند) ویتامین‌ها، مواد معدنی و مزه‌ها و بافت‌های جدیدی را فراهم می‌کنند.</p>

اگر تصمیم دارید شیردهی را به‌طور کامل انجام دهید:

- شیر، پنیر، تخم مرغ و همچنین ماهی کنسرو شده بیشتری دریافت خواهید کرد.
- نوزادان در 6 ماهگی، میوه و سبزیجات و همچنین گوشت مخصوص نوزاد بیشتری را دریافت می‌کنند.

مادران شیرده همچنین:

- مدت طولانی‌تری در برنامه باقی خواهند ماند - تا یک سال یا تا زمانی که شیردهی را متوقف کنید.
- در صورت لزوم به کارکنان آموزش دیده دسترسی خواهند داشت تا در زمینه شیردهی به آنها کمک کنند.
- در صورت لزوم ممکن است پمپ پستان برقی به آنها ارائه شود.

WIC از شیردهی حمایت می‌کند زیرا:

- پزشکان حداقل یک سال شیردهی را توصیه می‌کنند و اگر بخواهید می‌توانید برای مدت طولانی‌تری این کار را انجام دهید.
- شیر مادر کاملاً مناسب کودکان بوده و در حین رشد تغییر می‌کند تا نیازهای آنها را برآورده سازد.
- نوزادانی تغذیه شده با شیر مادر سالم‌تر هستند. خطر ابتلا به اسهال، سرماخوردگی و سندرم مرگ ناگهانی نوزاد کمتری را تجربه می‌کنند.
- شیردهی خطر ابتلا به سرطان، دیابت و افسردگی پس از زایمان را در مادران کاهش می‌دهد.
- کاهش وزن ایجاد شده در دوران بارداری برای مادران شیرده ساده‌تر است.



بیانیه عدم تبعیض USDA

مطابق با قانون حقوق مدنی فدرال و مقررات و سیاست‌های حقوق مدنی وزارت کشاورزی ایالات متحده (USDA)، USDA، سازمان‌ها، دفاتر و کارمندان آن و مؤسسات شرکت‌کننده یا اداره‌کننده برنامه‌های USDA اجازه تبعیض قائل شدن بر اساس نژاد، رنگ، ملیت، جنس، ناتوانی، سن، یا انتقام‌گیری یا تلافی‌جویی در خصوص فعالیت‌های مدنی قبلی در هر برنامه یا فعالیتی که توسط USDA اجرا یا تأمین بودجه می‌شود را ندارند.

افراد دارای ناتوانی که به ابزار ارتباطی جایگزین جهت اطلاعات برنامه نیاز دارند (نظیر بریل، چاپ بزرگ، نوار صوتی، زبان اشاره آمریکایی و غیره) باید با سازمان (ایالتی یا محلی) که در آنجا برای مزایا درخواست داده‌اند تماس بگیرند. افراد ناشنوا، سخت‌شنوا یا کسانی که ناتوانی گفتاری دارند می‌توانند از طریق سرویس رله فدرال به شماره 800-877-8339 با USDA تماس بگیرند. به علاوه، ممکن است اطلاعات برنامه به زبان‌های دیگری غیر از انگلیسی نیز در دسترس باشد.

برای طرح شکایت در مورد تبعیض، فرم شکایت در مورد تبعیض (برنامه AD, 3027-USDA) که به صورت آنلاین در آدرس زیر وجود دارد: <https://www.ascr.usda.gov/filing-program-discrimination-complaint-usda-customer> وجود دارد. USDA تکمیل کنید یا نامه‌ای خطاب به USDA بنویسید و در آن تمام اطلاعات مورد درخواست در فرم را ارائه نمایید. برای درخواست یک کپی از فرم شکایت با شماره 632-9992 (866) تماس بگیرید. فرم تکمیل شده یا نامه خود را از روش‌های زیر برای USDA ارسال کنید:

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

این موسسه از سیاست فرصت برابر پیروی می‌کند.