

WIC 방문 시 어떤 점을 논의합니까?

WIC 방문 시 마다 가족들을 위한 좋은 영양과 건강한 식사에 관해 교육자와 이야기할 기회를 갖게 됩니다. 또한 자녀를 건강하고 안전하며 잘 먹일 수 있는 방법에 관해 더 많이 배우게 됩니다. WIC 직원은 아동과 가정의 웰빙에 핵심적인 아동의 건강 진단과 예방접종, 기타 건강 및 사회복지에 관한 정보를 공유합니다.

인증 약속 시 오셔야 할 분 및 구비 서류

- 인증 받을 분
- 신원 증빙
- 주소 증빙
- 소득증빙
- 예방접종 기록



eWIC 카드:

- 세대 당 eWIC 카드 1개가 발급됩니다.
- 각 eWIC 카드 당 최대 3개월 동안 WIC 혜택을 받게 됩니다.
- eWIC 카드는 미주리 주에서만 사용할 수 있습니다.
- eWIC 카드를 분실 또는 도난 당하였다면 1-800-554-2544로 전화하십시오.

WIC에서 요구하는 것

WIC 규칙을 준수함으로써 WIC 혜택 이용을 유지하세요. 다음의 규칙을 준수하지 않을 경우 혜택 수급 자격이 정지되거나 또는 자격이 박탈될 수 있으며 수급하지 말아야 했던 식품 가격을 변제할 뿐만 아니라 심지어 형사 기소를 받게 될 수도 있습니다.

WIC 규칙

- 항상 정확하고 완전한 신원, 주소 및 소득 정보를 제공하십시오. 절대 허위 정보를 제공하지 마십시오.
- WIC 혜택 및 식품 및 착유기는 WIC 참가자에게만 제공됩니다. 이러한 물품은 상점에서 환불하거나 또는 다른 사람에게 주거나 판매할 수 없습니다.
- WIC 혜택은 WIC 기관 한 곳에서 한 번 만 받을 수 있습니다. 이중 참여는 불법입니다.
- 귀하의 귀하의 혜택에 대한 책임을 져야 합니다. 이러한 규칙을 위반할 수도 있는 사람을 대리인으로 두지 마십시오.
- WIC와 상점 직원을 존중하고 예의바르게 대해 주십시오.
- eWIC 카드를 분실 또는 도난 당한 경우 WIC 프로그램에 신고하십시오. 분실 또는 도난 신고된 카드는 절대 사용하지 마십시오.
- 미주리 주에서 다른 지역으로 이주하실 계획이면, 지역기관에 연락하여 인증 확인서 (Verification of Certification, VOC) 양식을 요청하십시오. 이렇게 하면 이주하실 다른 주의 WIC 프로그램으로 쉽게 이전하여 계속 프로그램에 참가하는데 도움이 됩니다.



불만 사항 접수 또는 의심되는 미주리주 WIC 프로그램 사기 및 남용 신고는 다음에서 하실 수 있습니다:

- 800-392-8209
- WICinfo@health.mo.gov
- wic.mo.gov에서 온라인 허위 신고서를 작성해 주십시오.

지방기관 연락처 정보:

미주리주 WIC에 오신 것을 환영합니다.

가족의 미래를 위한 식품 혜택

미주리주 보건/노인복지부



기회균등 차별철폐 고용주: 비차별적으로 제공되는 서비스. 청각장애 또는 언어장애가 있는 분들은 711 또는 1-800-735-2966번으로 전화하십시오.



미주리주 보건/노인복지부



WIC는 다음을 제공함으로써 여성 및 아동이 잘 먹고 건강할 수 있도록 돕는 보조 영양 섭취 프로그램입니다.

영양섭취 교육

- 영양적 필요 및 관심사를 파악하기 위해 귀하와 자녀에 대해 체중, 키, 헤모글로빈 측정을 포함한 영양 측정을 실시합니다.
- 매 방문 중, 귀하는 영양과 건강한 식사, 모유 수유, 귀하의 가족에게 있을 수 있는 특별한 건강상의 우려에 관한 교육 및 상담을 받게 됩니다.

건강검사

- 귀하와 귀하의 자녀에 대해 철분 함유량이 낮은지 검사합니다.
- WIC는 다른 의료기관 및 사회복지기관에게 진료 및 상담 의뢰를 해드리기도 합니다.
- WIC는 조기 산전 건강관리와 지속적인 건강관리를 장려함으로써 더 건강한 결과가 나오도록 촉진합니다.

건강식품

- WIC는 자녀와 귀하의 영양상의 필요를 만족시키기 위해 더 건강한 선택을 촉진시켜 줄 식품을 제공합니다.
- WIC가 제공한 식품은 식사 만으로는 부족할 수 있는 영양분을 보완하려는 것이며 영양상의 필요한 것 모두를 제공하지는 않습니다.
- 가족을 건강하게 유지하기 위한 아이디어에 관해서는 WIC 영양사와 이야기 하십시오.

WIC 식품은 필수 비타민과 무기질을 제공하며 섬유소 함량은 높고 지방 함량은 낮습니다.

통곡물		통곡물은 섬유소와 비타민, 무기질을 제공합니다. 통곡물 빵과 통곡물 또띠아, 통곡물 파스타, 현미를 선택할 수 있습니다.
시리얼		WIC 시리얼은 철과 비타민, 무기질의 좋은 원천입니다. 많은 WIC 시리얼이 통곡물로 되어 있으며 섬유소가 많이 들어 있습니다.
단백질 땅콩버터		달걀 또는 마른 콩과 통조림 콩, 땅콩 버터는 신체 세포를 형성하고 재생하는 단백질을 제공합니다. 콩류 역시 섬유소가 많고 철을 함유합니다.
유제품		유제품은 뼈 건강에 중요한 단백질과 칼슘, 비타민 E를 제공합니다. 우유와 치즈, 요구르트도 있습니다.
콩		WIC는 소비자의 상황에 따라 우유를 콩 음료 또는 두부로 대체할 수 있습니다.
주스		WIC는 비타민 C가 풍부한 과일 또는 야채 주스를 제공합니다.
과일 및 야채		과일과 야채에는 비타민 A, 비타민 C, 엽산, 칼륨과 같은 중요한 비타민과 무기질이 들어 있습니다. 또한 칼로리는 낮고 섬유소 함량은 높습니다!
유아용 식품		유아식 과일과 야채, 육류(모유 수유만 하는 아기의 경우)는 비타민과 무기질, 새로운 맛과 식감을 제공합니다.

모유 수유만 하기로 결정한 경우

- 우유와 치즈, 달걀을 더 많이 섭취하시고 추가로 통조림 생선을 드십시오.
- 6개월이 되면 아기는 유아식 과일 및 야채를 더 많이 먹게 되고 또한 여기에 더해 육류를 먹게 됩니다.

모유수유 어머니들

- 최대 1년 또는 모유 수유를 중단할 때까지 프로그램에 더 오래 있게 됩니다.
- 필요 시, 교육 받은 직원이 모유 수유를 하는데 도움을 드립니다.
- 필요 시, 전기식 착유기를 지급해 드릴 수 있습니다.

WIC는 다음과 같은 이유로 모유 수유를 지지합니다.

- 의사들은 당사자가 원하는 경우 최소한 1년 또는 그 이상의 모유 수유를 권장합니다.
- 모유는 바로 여러분의 아기를 위해 생성되며 아기의 성장에 따른 필요에 맞게 변화됩니다.
- 모유를 먹은 아기들은 더 건강합니다. 설사, 감기 및 유아 돌연사 발생 위험율이 낮습니다.
- 모유를 수유하면 엄마의 암, 당뇨 및 산후 우울증 발생 위험율이 줄어듭니다.
- 모유를 수유하는 엄마는 임신 중 늘어난 체중을 줄이기가 더 쉽습니다.



USDA 차별금지 성명서

연방 시민권법 및 미국 농무부(USDA) 시민권 규정 및 정책에 따라, USDA 프로그램에 참여하거나 이를 관리하는 USDA, 그 대리인, 사무소, 직원 및 기관은 인종, 피부색, 출신국, 성별, 장애, 연령을 토대로 차별하거나 또는 USDA가 수행하거나 자금을 지원하는 임의의 프로그램 또는 활동에 대한 이전의 시민권 활동에 대해 보복 또는 앙갚음을 할 수 없습니다.

프로그램 정보 전달에 있어서 대체적 수단(예. 점자, 큰활자 인쇄, 오디오 테이프, 미국 수화 등)이 필요한 장애인에 혜택을 신청할 수 있는 기관(주 또는 지방)에게 연락하실 수 있습니다. 청각장애 또는 언어장애가 있는 분들은 연방 중계 서비스 (800) -877-8339를 통하여 USDA에 연락하실 수도 있습니다. 또한 프로그램 정보를 영어 이외의 언어로 이용하실 수도 있습니다.

프로그램에 대한 차별에 불만을 제기하려면, USDA 프로그램 차별 불만 양식, (AD-3027) 을 작성하거나 (이 양식은 <https://www.ascr.usda.gov/fling-program-discrimination-complaint-usda-customer>, 및 모든 USDA 사무소에서 받을 수 있습니다) 또는 USDA를 수신처로 한 서신을 제출하되 해당 서신에 양식에서 요청하는 모든 정보를 포함시키십시오. 불만 양식을 요청하려면, (866) 632-9992로 전화하십시오. 작성한 양식이나 서신은 다음과 같이 USDA에 제출하십시오.

- 우편: U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410
- 팩스: (202) 690-7442
- 이메일: program.intake@usda.gov.

본 기관은 기회 균등 제공자입니다.