

## Ce se întâmplă la întâlnirea dvs. WIC?

În timpul fiecărei vizite la WIC, aveți ocazia să discutați cu un profesionist despre nutriția adecvată și alimentația sănătoasă a familiei dvs. Veți afla mai multe despre cum să vă mențineți copilul sănătos, sigur și bine hrănit. Personalul WIC vă va oferi informații cu privire la consultațiile medicale ale copilului, imunizări și alte servicii sociale și medicale care sunt esențiale pentru bunăstarea copilului și a familiei.

### Pentru întâlnirile de certificare vă rugăm să aduceți:

- Persoana care este certificată
- Dovada identității
- Dovada adresei
- Dovada venitului
- Fișa imunizărilor



### Cardul dvs. eWIC:

- Pentru fiecare gospodărie se va emite un singur card eWIC.
- Fiecare card eWIC va conține până la 3 luni de beneficii WIC.
- Folosiți cardul eWIC numai în Missouri.
- Dacă pierdeți cardul eWIC sau vă este furat, apălați 1-800-554-2544.

## Ce așteaptă WIC de la dvs.:

Protejați-vă accesul la beneficiile WIC respectând regulile WIC. Nerespectarea acestor reguli poate duce la suspendarea sau descalificarea dvs. din cadrul programului WIC, fiind necesar să returnați sumele necuvenite primite pentru alimente, putându-se ajunge chiar și la plângeri penale.

### Regulile WIC:

- Furnizați întotdeauna informații exacte și complete privind identitatea, adresa și venitul. Nu oferiți niciodată informații false.
- Beneficiile WIC, alimentele și pompele pentru sân sunt destinate doar participanților la WIC. **Aceste articole nu pot fi returnate în magazin, donate sau vândute altcuiva.**
- Primiți beneficii WIC doar de la o agenție WIC la un moment dat. Participarea dublă este ilegală.
- Purtați responsabilitatea pentru beneficiile dvs. Evitați să aveți un reprezentant care ar putea încălca aceste reguli.
- Tratați personalul WIC și de la magazine cu respect și amabilitate.
- Raportați către programul WIC orice carduri eWIC pierdute sau furate. Nu folosiți niciodată carduri raportate a fi fost pierdute sau furate.
- Dacă intenționați să vă mutați din Missouri, contactați agenția locală și cereți un formular de confirmare a certificării (Verification of Certification, VOC). Acest lucru facilitează transferul și continuarea participării la programul WIC într-un alt stat.



Pentru a depune o plângere sau raporta o suspiciune de fraudă și abuz în cadrul programului WIC din Missouri:

- 800-392-8209
- WICinfo@health.mo.gov
- Completați un raport de fraudă online la [wic.mo.gov](http://wic.mo.gov).

Informații de contact ale agenției locale:

Departamentul de sănătate și servicii pentru persoanele în vârstă din Missouri



Un angajator care promovează egalitatea de șanse și acțiunea afirmativă: Servicii furnizate în mod nediscriminatoriu. Persoanele care prezintă surditate, deficiențe de auz sau un defect de vorbire pot apăla 711 sau 1-800-735-2966.

#1207 (09-19) Romanian

# Bun venit la WIC Missouri

## Hrăniți viitorul familiei dvs.



Departamentul de sănătate și servicii pentru persoanele în vârstă din Missouri



*WIC este un program suplimentar de nutriție care vă va ajuta pe dvs. și pe copilul dvs. să mâncați adecvat și să vă mențineți sănătatea, oferind:*

#### Educație nutrițională

- Dvs. și copilul dvs. veți beneficia de o evaluare a nutriției, inclusiv de măsurarea greutatei, a înălțimii și a hemoglobinei, pentru a vă identifica nevoile și interesele nutriționale.
- În timpul fiecărei vizite, veți avea ocazia să beneficiați de educație și consiliere privind nutriția adecvată, alimentația sănătoasă, alăptarea și orice problemă specială de sănătate pe care o poate avea familia dvs.








#### Analize medicale

- Dvs. și copilul dvs. veți beneficia de analize pentru a determina dacă aveți carențe de fier în organism.
- WIC oferă recomandări către alte cadre medicale și agenții de servicii sociale.
- WIC promovează un rezultat mai sănătos, încurajând îngrijirile prenatale din timp și îngrijirea permanentă a sănătății.

#### Alimente sănătoase

- WIC oferă alimente care promovează alegeri sănătoase în vederea satisfacerii nevoilor nutritive ale dvs. și ale copilului dvs.
- Alimentele furnizate de WIC sunt destinate să vă completeze dieta, nu să acopere toate cerințele dvs. nutriționale.
- Nutriționistul WIC vă poate oferi idei pentru a vă menține familia sănătoasă.

*Alimentele WIC oferă vitamine și minerale esențiale, sunt bogate în fibre și sărace în grăsimi.*

<b>cereale integrale</b>		Cerealele integrale furnizează fibre, vitamine și minerale. Puteți alege pâine, tortilla sau paste făinoase din cereale integrale sau orez brun.
<b>cereale</b>		Cerealele WIC sunt o sursă bună de fier, vitamine și minerale. Multe cereale WIC sunt cereale integrale, bogate în fibre.
<b>proteine</b>		Ouăle, fasolea uscată sau din conserve și untul de arahide oferă proteine pentru a construi și repara celulele organismului. În plus, fasolea este bogată în fibre și are și ceva fier.
<b>lactate</b>		Produsele lactate furnizează proteine, calciu și vitamina D, care sunt importante pentru oasele sănătoase. Sunt disponibile produse precum lapte, brânză și iaurt.
<b>soia</b>		WIC poate înlocui o parte din lapte cu băuturi din soia sau tofu, în funcție de situația dvs.
<b>suc</b>		WIC oferă sucuri de fructe sau legume bogate în vitamina C.
<b>fructe și legume</b>		Fructele și legumele conțin vitamine și minerale importante precum vitamina A, vitamina C, folat și potasiu. În plus, au un conținut scăzut de calorii și sunt bogate în fibre!
<b>produse alimentare pentru sugari</b>		Fructele, legumele și carnea destinate bebelușilor (pentru sugarii integral alăptați la sân) oferă vitamine și minerale, dar și gusturi și texturi noi.

*Dacă optați pentru alăptarea integrală:*

- Veți obține mai mult lapte, brânză, ouă și, în plus, conserve de pește.
- La 6 luni, copilul va primi mai multe fructe și legume pentru sugari, plus carne.

#### De asemenea, mamele care alăptează:

- Rămân mai mult timp în cadrul programului - până la un an sau până când întrerup alăptarea.
- Beneficiază de acces la personal instruit care oferă asistență privind alăptarea, dacă este nevoie.
- Dacă este necesar, li se poate pune la dispoziție o pompă electrică pentru sân.

#### WIC sprijină alăptarea la sân, deoarece:

- Medicii recomandă alăptarea timp de cel puțin un an sau chiar mai mult, dacă doriți.
- Laptele matern este produs doar pentru bebelușul dvs. și se modifică în timp pentru a răspunde nevoilor unui bebeluș în creștere.
- Copiii alăptați la sân sunt mai sănătoși. Ei prezintă un risc mai redus de diaree, răceală și de moarte subită la sugari.
- Alăptarea la sân reduce riscul mamei de cancer, diabet și depresie postpartum.
- Este mai ușor pentru mamele care alăptează să piardă greutatea acumulată în timpul sarcinii.



**Declarația de nediscriminare a USDA**

În conformitate cu legislația federală privind drepturile civile și reglementările și politicile privind drepturile civile ale Departamentului American al Agriculturii (USDA), USDA, agențiilor, birourilor, angajaților și instituțiilor sale care participă la sau administrează programe USDA li se interzice discriminarea din motive de rasă, culoare, origine, sex, handicap, vârstă, precum și aplicarea de represalii pentru activități anterioare privind drepturile civile în cadrul oricărui program sau oricărei activități desfășurate sau finanțate de USDA.

Persoanele cu dizabilități care necesită mijloace alternative de comunicare a informațiilor despre programe (de exemplu, Braille, format mare, benzi audio, limbajul mimico-gestual american etc.) trebuie să contacteze Agenția (de stat sau locală) unde au solicitat beneficii. Persoanele care prezintă surditate, deficiențe de auz sau de vorbire pot contacta USDA prin Serviciul Federal de Releu la 800-877-8339. În plus, informațiile despre programe pot fi puse la dispoziție și în alte limbi în afara limbii engleze.

Pentru a depune o plângere de discriminare privind programul, completați Formularul de reclamație privind discriminarea în cadrul programelor USDA (AD-3027), care se găsește online la adresa: <https://www.ascr.usda.gov/filing-program-discrimination-complaint-usda-customer> și la orice birou USDA, sau scrieți o scrisoare adresată USDA în care să furnizați toate informațiile solicitate în formular. Pentru a solicita o copie a formularului de reclamație, sunați la (866) 632-9992. Trimiteți formularul completat sau scrisoarea către USDA prin:

1. Poștă: U.S. Department of Agriculture, Office of the Assistant Secretary for Civil Rights [Departamentul American al Agriculturii, Biroul secretarului adjunct pentru drepturi civile]  
1400 Independence Avenue, SW  
Washington, D.C. 20250-9410
2. Fax: (202) 690-7442
3. E-mail: [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov)

Această instituție este un furnizor care promovează egalitatea de șanse.