

## Що трапиться під час візиту до WIC?

Під час кожного візиту до WIC у вас буде можливість мати розмову з інструктором про здорове харчування для вашої сім'ї. Ви також більше дізнаєтесь про те, що робити для того, щоби ваша дитина була здорова, у безпеці на добре годувана. Робітники WIC нададуть вам інформацію про перевірки дитини у лікаря, щеплення та інші медичні та соціальні послуги, важливі для благополуччя вашої дитини та всієї сім'ї.

### На сертифікаційному візиті потрібні:

- Особа, яку сертифікуватимуть
- Посвідчення особи
- Підтвердження адреси
- Доказ доходів
- Медичні записи про щеплення



### Ваша картка eWIC:

- Видається одна картка eWIC на домогосподарство.
- На кожній картці eWIC буде до 3 місяців пільг WIC.
- Використовуйте вашу картку eWIC тільки у штаті Міссурі.
- Якщо вашу картку eWIC буде загублено чи буде вкрадено, телефонуйте 1-800-554-2544.

## Що WIC очікує від вас:

Захистіть доступ до пільг програми WIC виконанням правил WIC. Невиконання цих правил може призвести до тимчасового зняття з програми WIC або втрати на неї права, необхідності відплатити гроші за продукти, які ви не мали права отримати, і навіть до кримінального обвинувачення.

### Правила WIC:

- Завжди надавайте точну та повну інформацію про вашу особу, адресу та доходи. Ніколи не надавайте фашиву інформацію.
- Пільги WIC, продукти та молоковідсоси призначені тільки для учасників WIC. Їх **не можна повертати до магазину та передавати чи продавати іншим людям.**
- Пільги WIC можна отримувати тільки з одного офісу WIC в один і той же час. Подвійна участь є незаконною.
- Ви несете відповідальність за свої пільги. Не дозволяйте людині, яка може порушити ці правила, бути вашим посередником.
- Ставтеся до працівників програми WIC та магазинів ввічливо та з повагою.
- Доповідайте про втрачені чи вкрадені картки eWIC програми WIC. Ніколи не використовуйте картки, про які було повідомлено, що їх було загублено чи вкрадено.
- Як що ви плануєте переїхати зі штату Міссурі, зв'яжіться зі своїм місцевим офісом і запросіть форму підтвердження сертифікації (Verification of Certification - VOC). Це допоможе вам легко перейти до іншого офісу та продовжити свою участь у програмі WIC в іншому штаті.



Щоби подати скаргу або повідомити про підозрюване шахрайство або зловживання програмою WIC штату Міссурі:

- 800-392-8209
- [wicinfo@health.mo.gov](mailto:wicinfo@health.mo.gov)
- Заповніть онлайнний рапорт про шахрайство на сайті [wic.mo.gov](http://wic.mo.gov).

Контактна інформація місцевого офісу:

Департамент охорони здоров'я й обслуговування осіб старшого віку штату Міссурі



Роботодавець EO/AA: Послуги надаються на бездискримінаційній основі. Особи з проблемами слуху чи мовлення можуть телефонувати за номером 711 чи 1-800-735-2966.

# 1207 (09-19) Ukrainian

# Вітуємо у програмі WIC штату Міссурі

## Вигодовуйте майбутнє своєї сім'ї



Департамент охорони здоров'я й обслуговування осіб старшого віку штату Міссурі



**WIC – це програма додаткового харчування, яка допоможе вам та вашій дитині добре їсти та залишатися здоровими і наданням таких послуг:**

#### Просвіта з харчування

- Ваші потреби та потреби вашої дитини з харчування будуть оцінені, що включає виміри ваги, зросту та гемоглобіну для визначення харчових потреб та інтересів.
- Під час кожного візиту у вас буде змога отримати консультацію зі здорового харчування, грудного вигодовування та особливих проблем зі здоров'ям, які можуть бути в вашій сім'ї.

#### Скринінг вашого здоров'я

- Вас та вашу дитину перевіряють на низький рівень заліза.
- WIC надає направлення до інших медичних працівників та організацій соціальної допомоги.
- WIC сприяє досягненню кращого здоров'я заохоченням до раннього медичного догляду вагітних і послідовного медичного обслуговування.

#### Здорові продукти

- WIC надає продукти, які сприяють здоровому вибору для задоволення ваших харчових потреб та харчових потреб вашої дитини.
- Продукти від програми WIC призначені для доповнення вашої дієти і не містять усе потрібне для здорового харчування.
- Поговоріть зі своїм дієтологом з програми WIC про те, як зберігати здоров'я вашої сім'ї.

**Продукти WIC містять необхідні вітаміни та мінерали, багаті на харчове волокно та мають низький вміст жиру.**

<p><b>продукти з цільного зерна</b></p> 	<p>Цільнозернові продукти забезпечують харчовим волокном, вітамінами та мінералами. Ви можете обирати цільнозерновий хліб, цільнозернові тортільї, макаронні вироби з цільнозернової пшениці та коричневий рис.</p>
<p><b>каші або пластівці</b></p> 	<p>Пластівці до сніданку програми WIC є добрим джерелом заліза, вітамінів та мінералів. Багато пластівці до сніданку програми WIC є цільнозерновими і мають високий вміст харчового волокна.</p>
<p><b>протеїн</b></p> 	<p>Яйця, сухі чи консервовані боби та арахісове масло містять протеїн для побудови та відновлення клітин організму. Боби також багаті на харчове волокно та містять деяку кількість заліза.</p>
<p><b>молочні продукти</b></p> 	<p>Молочні продукти забезпечують організм протеїном, кальцієм та вітаміном D, що важливо для здоров'я кісток. Можна брати молоко, сир та йогурт.</p>
<p><b>соеві продукти</b></p> 	<p>В залежності від вашої ситуації, WIC може замінити вам деяку кількість молока соєвими напоями чи тофу.</p>
<p><b>сік</b></p> 	<p>WIC надає фруктовий чи овочевий сік, багатий на вітамін С.</p>
<p><b>фрукти та овочі</b></p> 	<p>Фрукти та овочі містять важливі вітаміни та мінерали, такі як вітамін А, вітамін С, фолієва кислота та калій. До того ж, в них мало калорій і багато харчового волокна!</p>
<p><b>продукти для немовлят</b></p> 	<p>Фрукти, овочі та м'ясо для дитячого харчування (для немовлят, які повністю вигодовуються грудьми) забезпечують організм вітамінами та мінералами, а також привчають до нових смаків та текстур їжі.</p>

**Якщо ви вирішите повністю вигодовувати грудьми:**

- Ви будете отримувати більше молока, сиру, яєць і – додатково – консервовану рибу.
- З 6 місяців ваша дитина буде отримувати більше фруктів та овочів для немовлят, а також почне отримувати м'ясо.

#### Матері, які вигодовують грудьми, також:

- Залишаються на програмі довше – до одного року або поки годують грудьми.
- Мають доступ до персоналу, який пройшов навчання і може у разі потреби допомогти з грудним вигодовуванням.
- Можуть отримати електричний молоковідсос, якщо буде потрібно.

#### Програма WIC підтримує грудне вигодовування, тому що:

- Лікарі рекомендують годувати грудьми принаймні протягом одного року або, якщо хочете, довше.
- Грудне молоко вироблюється саме таким, яке потрібно вашому немовляті, і з ростом дитини змінюється для задоволення її потреб.
- Немовлята, яких вигодовують грудьми, здоровіші. Вони мають менший ризик діареї, застуд та синдрому раптової смерті дитини.
- Грудне вигодовування знижує для матері ризик раку, діабету та післяпологової депресії.
- матерям, які годують грудьми, легше скинути вагу, набрану під час вагітності.



**Заява USDA про відсутність дискримінації**

Згідно з федеральними законами з громадянських прав і правилами та політикою Департаменту сільського господарства США (USDA), вказаному департаменту, його агенствам, офісам, працівникам та організаціям, здійснюючим програми USDA чи приймаючим у них участь, забороняється дискримінація за ознакою раси, кольору шкіри, національного походження, статі, інвалідності чи віку або покарання чи помста за попередню активність в галузі громадянських прав у будь-якій програмі чи діяльності, які ведуться чи фінансуються USDA.

Особи з інвалідністю, які потребують інших засобів спілкування для отримання інформації про програму (такі як Брайль, великий шрифт, аудіо, американська жестова мова, тощо), повинні звернутися до офісу (місцевого або штату), де вони подавали на програму. Особи з проблемами слуху чи мовлення можуть зв'язатися з USDA через Федеральну релейну службу за номером (800) -877-8339. Крім того, інформація про програму може надаватися іншими мовами, а не тільки англійською.

Щоби подати скаргу про дискримінацію на програмі, заповніть форму USDA скарги на дискримінацію (AD-3027), яку можна знайти на сайті <https://www.ascr.usda.gov/filing-program-discrimination-complaint-usda-customer>, та у будь-якому офісі USDA, або напишіть листа у Міністерство сільського господарства США (USDA) зі всією інформацією, що запитується у формі. Запитати форму скарги можна по телефону (866) 632-9992. Подайте чи надішліть свою заповнену форму чи лист до USDA:

- поштою, за адресою: U.S. Department of Agriculture Office of the Assistant Secretary for Civil Rights 1400 Independence Avenue, SW Washington, D.C. 20250-9410
- Факсом: 202690-7442
- ел. поштою: [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov).

Ця організація надає послуги на умовах рівних можливостей.