

Mpango wa Lishe wa WIC

Familia za Maine Hukua na Afya Bora na WIC

WIC ni nini?

WIC ni mpango kamili wa utunzaji wa lishe kwa familia ambayo hutoa:

- Elimu ya Lishe
- Msaada wa Kunyonyesha na vifaa vya kunyonyesha
- Uchunguzi wa afya na rufaa
- Faida za chakula bora na mchanganyiko kwa kadi ya eWIC

Nani anaweza kutuma maombi ya WIC?

- Wajawazito, wazazi wanaonyonyesha na wazazi baada ya kuzaa.
- Watoto wachanga na watoto hadi umri wa miaka mitano
- Watoto wanaotunzwa na baba, babu, mlezi, mzazi wa kambo au mlezi wanaweza jaza
- Mtu yeyote anayeishi Maine, wakiwemo wahamiaji wanaofanya kazi Maine.

Jinsi ya Kujaza:

Tafuta ofisi ya WIC iliyo karibu nawe kwenye maine.gov/WIC kupanga miadi na kujua Zaidi kuhusu huduma za WIC

Washirika wa WIC lazima watimize miongozi ya mapato na wawe katika hatari ya lishe.

Kama una swali... WIC ina jibu!

WIC ina washauri wa lishe na rika ili kukusaidia na kukuunganisha kwa huduna zingine ikihitajika!

Yeyote anayepokea SNAP, TANF, au MaineCare inahitimu kiotomatiki kwa WIC, bila kujali mapato.

Pata maelezo zaidi kuhusu miongozi ya hatari ya mapato na lishe katika maine.gov/WIC.

Je, ninaweza kupata wapi maelezo zaidi kuhusu mpango wa Lishe wa Maine CDC WIC?

Piga simu 1-800-437-9300 au 207-287-3991
Tembelea tovuti yetu kwenye m.aime.gov/WIC



Taasisi hii ni mtoa fursa sawa.



Kuanzisha Chakula Kigumu

LINI

Karibu na umri wa miezi 6. Ongea na daktari wako wa watoto ikiwa huna uhakika!

WAPI

Amehifadhiwa kwenye kiti cha juu au kwenye paja la mzazi. Mtazame mtoto wako wakati anakula.

VIPI

Anzisha vyakula vipya kimoja baada ya kingine. Hii inaweza kusaidia kupata mzio wowote wa chakula.

Mtoto wako anaweza kuwa tayari kwa chakula kigumu ikiwa:

- anaweza kukaa peke yake
- anaonyesha kupendezwa na vyakula unavyokula

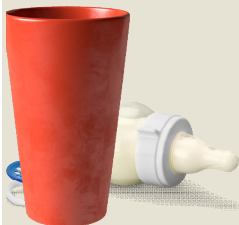
Dalili za mzio

- vipele/mizinga
- Kamasi kutiririka
- kupiga chafya
- kuhara/kutapika
- mabadiliko ya tabia
- macho yenye maji/majimaji

Piga simu 911 ukiona...

- kuvimba ulimi/koo
- Shida ya kupumua

Kuanza na Kikombe



- Mwanzishe mtoto wako kutumia kikombe kuanzia miezi 9.
- Anza na kiasi kidogo cha maziwa ya binadamu, mchanganyiko, au maji katika kikombe kisichoweza kuvunjika.
- Msaidie mtoto wako kwa kushikilia kikombe.
- Kuwa mvumilivu! Mazoezi huleta ukamilifu.
- Watoto wanapaswa kuachishwa kutumia chupa na waanze kutumia kikombe wakiwa na miezi 12-14.

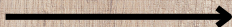
Ni lini naweza kumpa mtoto wangu...

Maziwa ya Ng'ombe



Umri wa miezi 12

Chakula chenye Hatari za Kumnyonga (njugu karanga, mbegu, zabibu nzima, nk)



Umri wa miaka 2-3

Chakula chenye sukari iliyoongezwa (keki, peremende, nk)



Ngojea muda mrefu iwezekanavyo