

Với WIC, quý vị nhận được:

- > Thực phẩm có lợi cho sức khỏe từ các cửa hàng rau tại địa phương và chợ nông sản;
- > Để duy trì sức khỏe, hạn chế đồ uống có đường và uống nhiều nước hơn;
- > Các nguồn lực để thử nghiệm chích, chăm sóc trẻ nhỏ và Head Start (Khởi đầu thuận lợi);
- > Công thức nấu ăn và lời khuyên hữu ích để chuẩn bị bữa ăn cùng với con của quý vị;
- > Lời khuyên để giữ thực phẩm an toàn.

Các chuyên gia dinh dưỡng của WIC sẽ hướng dẫn quý vị khi con quý vị hình thành và phát triển các kỹ năng ăn uống cho tới khi 5 tuổi.

### 1- tuổi

- Cai bú bình/làm quen với sữa nguyên chất
- Chuyển dần sang ăn thô
- Hiểu được hiểm họa bị hóc

### 2- tuổi

- Hiểu được trẻ kén ăn/biếng ăn
- Chuyển dần sang sữa ít béo
- Duy trì thức uống lành mạnh
- Tìm hiểu khẩu phần ăn

### 3- tuổi

- Học cách đưa ra những lựa chọn bổ dưỡng
- Tạo không khí bữa ăn vui vẻ
- Hiểu mức tăng cân lý tưởng

### 4- tuổi

- Giúp đỡ trong bếp (đong đếm, trộn)
- Học những thói quen lành mạnh lâu dài

Duy trì cho con quý vị  
tham gia WIC trong độ  
tuổi từ 1 đến 5 tuổi!

## WIC trong tương lai...

Tất cả các cơ sở của WIC sẽ thay đổi từ gửi séc sang chuyển tiền trợ cấp điện tử (EBT). Quá trình chuyển đổi sang EBT, hay còn gọi là eWIC, sẽ tạo ra một trải nghiệm mua sắm thoải mái hơn. Trong một tháng, các gia đình tham gia chương trình WIC sẽ có thể mua hàng qua nhiều lần đến cửa hàng hơn là mua mọi thứ một lúc.

Trong một vài năm tới, Pennsylvania sẽ thực hiện eWIC trên phạm vi toàn liên bang. Hãy theo dõi để biết thêm chi tiết!



[www.pawic.com](http://www.pawic.com)

1-800-WIC-WINS

(1-800-942-9467)

PA WIC được tài trợ bởi USDA. Tổ chức này luôn mang tới cơ hội bình đẳng cho tất cả mọi người.

HD0592 Phiên bản 8/17

9HWQDPHMMV/K&

# Hãy gắn bó với WIC!

Giáo dục dinh dưỡng, khám sàng lọc sức khỏe và thực phẩm cho trẻ em tới 5 tuổi.



## Giáo dục và hỗ trợ dinh dưỡng tùy từng đối tượng.

Rất dễ tìm kiếm trên Internet câu trả lời cho vấn đề dinh dưỡng của con quý vị nhưng đó không phải lúc nào cũng là nguồn đáng tin cậy, phải không?

Với WIC, quý vị được giáo dục dinh dưỡng miễn phí và nhận được những lời khuyên phù hợp với gia đình quý vị do một chuyên gia dinh dưỡng đưa ra.

## Không phải trả thêm gì cả!



**“WIC đã dạy tôi về khẩu phần ăn và tôi hoàn toàn điều chỉnh được các lựa chọn bữa phụ cho gia đình mình. Tôi biết các con của mình khỏe mạnh hơn nhờ WIC!”**

**--Một bà mẹ của WIC**

## Giúp quý vị giảm bớt các khoản chi cho thực phẩm

Kiểm tra các khoản tiết kiệm trung bình hàng tháng dưới đây cho một năm tham gia WIC.

### Chương trình dinh dưỡng dành cho phụ nữ, trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ ở Bang Pennsylvania

#### Gói thực phẩm cho trẻ 1 tuổi

Sữa nguyên chất (có thể thay thế bằng sữa chua, phô mai hoặc đậu phụ)

Trứng

Bột ngũ cốc ăn sáng

Sản phẩm nguyên hạt (có thể chọn bột yến mạch, bánh mì, gạo hoặc mì ống)

Đậu đóng lon hoặc đậu khô

Nước ép rau quả nguyên chất

Rau, củ, quả tươi, đóng hộp

## Khám sàng lọc sức khỏe sáu tháng một lần cho trẻ em.

Bao gồm đo chiều cao và cân nặng của con quý vị và giúp xử lý những lo lắng có thể có của quý vị về tình trạng dinh dưỡng của con mình.

