

Hướng dẫn
cho Quý vị về

TEXAS WIC



Cảm ơn quý vị vì đã là một phần của Gia đình WIC!

Quý vị có thể tin tưởng vào WIC từ khi bắt đầu mang thai cho đến sinh nhật thứ năm của con quý vị.

Các quyền lợi của WIC bao gồm:

- Chế độ dinh dưỡng theo cá nhân và hỗ trợ cho con bú.
- Thực phẩm lành mạnh giúp quý vị kéo dài ngân sách hàng tháng và nuôi dưỡng gia đình đang phát triển của quý vị.
- Các hoạt động trực tuyến và trực tiếp để chia sẻ các ý tưởng và học các công thức nấu ăn mới, kỹ năng nấu nướng và hơn thế nữa.

WIC thậm chí còn giúp quý vị tìm những dịch vụ khác để giúp việc nuôi dạy những đứa trẻ tuyệt vời trở nên dễ dàng hơn một chút.

"Thông tin chi tiết trong các lớp học và bài học cho phụ huynh thật tuyệt vời. Lần đầu tôi làm mẹ của một đứa trẻ 2 tuổi và các lớp học và bài học đã giúp tôi cập nhật thông tin về cách tôi có thể phát triển với tư cách là cha mẹ và giúp con tôi phát triển hạnh phúc và khỏe mạnh."

-Khách hàng WIC của Văn phòng Chăm sóc Cộng đồng Thành phố Dallas



Hiện tại quý vị đã là thành viên của WIC

Quý vị đã có cuộc hẹn WIC đầu tiên và đủ điều kiện cho chương trình. Tiếp theo là gì?

Ghé thăm Văn phòng WIC của quý vị khoảng ba tháng một lần

WIC lên lịch thăm khám cho quý vị khoảng ba tháng một lần để được hỗ trợ dinh dưỡng cá nhân và cho con bú cũng như nạp lại thẻ WIC của quý vị với nhiều quyền lợi thực phẩm hơn.

WIC sẽ kiểm tra xem gia đình quý vị có còn đủ điều kiện tham gia chương trình hay không khoảng một năm một lần. Trước chuyến thăm khám, nhân viên của WIC sẽ cung cấp cho quý vị một danh sách các tài liệu quan trọng để tải lên hoặc mang đến cuộc hẹn.

WIC ở đây cùng với quý vị và con quý vị cho đến khi chúng lên năm tuổi.

Các Thực phẩm WIC

Mỗi tháng, thẻ Texas WIC của quý vị sẽ cung cấp các loại thực phẩm có lợi phù hợp với các nhu cầu dinh dưỡng của quý vị và con quý vị.

WIC cung cấp cho quý vị một gói thực phẩm hàng tháng để mua thực phẩm giúp quý vị có đủ các chất dinh dưỡng mà quý vị và gia đình quý vị cần. Các thực phẩm trong gói WIC của quý vị sẽ thay đổi khi nhu cầu của quý vị thay đổi và con quý vị lớn lên.

Thuộc một cộng đồng hỗ trợ

WIC mang đến cho các gia đình cơ hội gặp gỡ trực tiếp và thông qua các hoạt động trực tuyến. Chúng tôi thậm chí còn có các lớp học nấu ăn với các công thức nấu ăn lành mạnh sử dụng thực phẩm của WIC. Các nhóm của chúng tôi thảo luận về những điều như:

- Làm thế nào để có được nguồn dinh dưỡng tuyệt vời khi đang mang thai.
- Làm thế nào để đạt được mục tiêu nuôi con bằng sữa mẹ của quý vị.
- Làm thế nào để giúp con quý vị ăn uống lành mạnh.
- Làm thế nào để dành thời gian cho các hoạt động thể chất.

Nhận hỗ trợ cho con bú

WIC cung cấp hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ từ việc cho con bú với sự cố vấn của các nhà tư vấn và những bà mẹ khác — luôn được cung cấp miễn phí.

Tìm các nguồn trợ giúp khác

WIC kết nối quý vị với các dịch vụ khác mà gia đình quý vị có thể cần. Chúng tôi có thể giúp quý vị có một máy hút sữa, tìm nguồn thông tin về chủng ngừa hoặc giới thiệu quý vị đến các dịch vụ khác trong cộng đồng của quý vị như chăm sóc răng miệng.

Thẻ Texas WIC của quý vị

Thẻ Texas WIC hoạt động giống như thẻ ghi nợ và theo dõi các quyền lợi thực phẩm mà quý vị nhận được mỗi tháng.

Hãy nhớ mang theo thẻ của quý vị đến mỗi cuộc hẹn với WIC để nhân viên của chúng tôi có thể nạp lại các quyền lợi thực phẩm cho gia đình quý vị.

Mẹo sử dụng thẻ WIC của quý vị

CHỌN số nhận dạng cá nhân (PIN). Hãy nhớ mã PIN của quý vị để quý vị có thể sử dụng thẻ của mình tại cửa hàng.

SỬ DỤNG THẺ WIC CỦA QUÝ VỊ tại hầu hết các cửa hàng tạp hóa. Hỏi nhân viên WIC của quý vị xem cửa hàng nào chấp nhận WIC, hoặc kiểm tra công cụ định vị cửa hàng trên TexasWIC.org.



SỬ DỤNG TẤT CẢ QUYỀN LỢI CỦA QUÝ VỊ trước khi kết thúc tháng vì các quyền lợi thực phẩm không chuyển sang tháng tiếp theo. Quý vị sẽ mất bất kỳ loại thực phẩm nào mà quý vị không nhận trong tháng hiện tại.

NEU THẺ TEXAS WIC CỦA QUÝ VỊ không hoạt động, hãy gọi cho văn phòng WIC.

NEU THẺ WIC CỦA QUÝ VỊ BỊ MẤT, BỊ ĐÁNH CẮP HOẶC BỊ HỎNG, hãy liên hệ với văn phòng WIC hoặc gọi tới số 800-942-3678. WIC sẽ hủy thẻ của quý vị và bảo vệ quyền lợi của quý vị. Có thể mất đến ba ngày để văn phòng WIC cung cấp cho quý vị một thẻ mới.

"WIC thật tuyệt vời! Họ có rất nhiều chương trình đã dạy tôi về sức khỏe và sự khỏe mạnh cho gia đình tôi. Họ cũng đã cung cấp thực phẩm với các chất dinh dưỡng giúp tôi giữ cho gia đình mình khỏe mạnh. Nhờ có WIC, giờ đây tôi đã có các công cụ cần thiết để đảm bảo gia đình tôi luôn hướng tới một lối sống lành mạnh."

- Roxie, Khách hàng của WIC

Những gì quý vị có thể mua

WIC giúp quý vị mua nhiều loại thực phẩm đã có sẵn trong danh sách thực phẩm của quý vị. Quý vị vẫn cần tự mua thức ăn hoặc sữa bột, nhưng WIC muốn giúp đỡ quý vị nhiều nhất có thể! Gói thực phẩm hàng tháng của quý vị có thể bao gồm:

- Trái cây và rau củ
- 100% nước ép trái cây và rau củ
- Sữa, phô mai và sữa chua
- Trứng
- Các loại ngũ cốc như bánh mì nguyên cám, bánh ngô hoặc bánh ngô làm từ lúa mì nguyên cám, gạo lứt, bột yến mạch hoặc mì ống làm từ lúa mì nguyên cám
- Ngũ cốc ăn sáng
- Đậu
- Bơ đậu phộng
- Cá đóng hộp
- Sữa bột và thực phẩm cho em bé

Truy cập TexasWIC.org để biết thêm thông tin về các gói thực phẩm của WIC.



Các lợi ích dinh dưỡng của Thực phẩm WIC

Trái cây và rau củ

Càng nhiều càng tốt

Trái cây và rau củ có đầy đủ vitamin, khoáng chất, chất xơ và các chất dinh dưỡng khác. Chúng có thể giúp tăng cường hệ thống miễn dịch của quý vị và giảm nguy cơ mắc bệnh tim, tiểu đường và một số loại ung thư.

Ngũ cốc Nguyên hạt

Các loại ngũ cốc cho cả gia đình

Ngũ cốc nguyên hạt chứa các chất dinh dưỡng và chất xơ quan trọng. Ăn ngũ cốc có thể giúp giảm táo bón và cải thiện sức khỏe hệ tiêu hóa.

Sản phẩm từ bơ sữa

Cơ thể chắc khỏe cần có bộ xương chắc khỏe

Sữa, các sản phẩm từ sữa và sữa đậu nành bổ sung dinh dưỡng là nguồn cung cấp canxi, vitamin D và các chất dinh dưỡng khác cần thiết cho xương chắc khỏe và sức khỏe tổng thể.

Protein

Chọn nhiều loại thực phẩm giàu protein giàu chất sắt

Thực phẩm như trứng, đậu và bơ đậu phộng giúp phát triển và duy trì cơ bắp và các mô. Những thực phẩm này giúp cơ thể quý vị có chất sắt, giúp vận chuyển oxy trong máu.



Axit Folic

Dùng nạp axit folic trước và trong khi mang thai có thể ngăn ngừa dị tật bẩm sinh

Dùng nạp 400 microgam axit folic mỗi ngày bằng cách:

- Ăn ngũ cốc có hàm lượng axit folic cao.
- Ăn các loại thực phẩm như đậu khô, rau bina, rau lá xanh đậm, bông cải xanh, măng tây, hạt, quả hạch và trái cây họ cam quýt.
- Uống vitamin với axit folic nếu được nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị khuyến nghị.

"Kiến thức là sức mạnh và trang bị cho quý vị để làm những gì tốt nhất cho quý vị và em bé. Tôi đã từng sợ đặt câu hỏi vì những câu trả lời có thể có nhưng hôm nay sau khi đặt câu hỏi, tôi cảm thấy rất yên tâm và sẵn sàng giải quyết những gì phía trước."

- Khách hàng của WIC từ Lớp học Mang thai Trực tuyến



Các Gói Thực phẩm Đặc biệt

Trò chuyện với chuyên gia dinh dưỡng của WIC

WIC cung cấp các lựa chọn gói thực phẩm cho những người có chế độ ăn kiêng hoặc tình trạng bệnh lý đặc biệt. Hỏi chuyên gia dinh dưỡng WIC của quý vị về những gì có sẵn để đáp ứng nhu cầu của quý vị.

Mua sắm Thực phẩm WIC

Mang theo danh sách mua sắm hoặc biên lai của quý vị đến cửa hàng

Nhân viên của WIC sẽ cung cấp cho quý vị Danh sách Mua sắm Texas WIC vào mỗi cuộc hẹn. Danh sách này hiển thị tất cả các loại thực phẩm WIC mà quý vị có thể nhận được bằng thẻ WIC của mình mỗi tháng.

Mỗi khi quý vị mua thực phẩm WIC, quý vị sẽ nhận được một biên lai mới của cửa hàng với số dư cuối kỳ cho thấy các quyền lợi thực phẩm còn lại trong thẻ của quý vị cho tháng đó. Giữ biên lai này để theo dõi những gì còn lại trong thẻ WIC của quý vị và mang theo trong chuyến mua sắm tiếp theo của quý vị.

NẾU QUÝ VỊ BỊ MẤT HOẶC QUÊN biên lai của mình, quý vị có thể hỏi về số dư của quyền lợi tại cửa hàng. Chỉ cần ghé qua dịch vụ khách hàng hoặc hỏi nhân viên thu ngân trước khi quý vị mua sắm. Quý vị cũng có thể mang thẻ đến văn phòng WIC của mình để nhận danh sách mua sắm mới.

"WIC là một chương trình tuyệt vời, chuyên gia dinh dưỡng và những người khác thực sự rất hữu ích. Tôi luôn được hỏi tại các cuộc hẹn dành cho em bé là tôi có tham gia WIC hay không và tôi đã biết đó là gì và tôi rất biết ơn vì họ đã liên hệ với tôi. Tôi đang nghiên cứu các cuốn sách nhỏ và háo hức sử dụng thông tin và ứng dụng trong chuyến mua sắm tiếp theo của mình."

-Khách hàng WIC của Khu Y tế Công cộng Northeast Texas



Sử dụng Hướng dẫn Mua sắm Của Quý vị Khi Quý vị Mua sắm

Xem qua Hướng dẫn Mua sắm Texas WIC của quý vị để biết nhãn hiệu và khối lượng thực phẩm mà quý vị có thể mua bằng thẻ WIC của mình. Mang theo hướng dẫn mua sắm của quý vị khi quý vị đến cửa hàng.

Nếu quý vị cần một hướng dẫn mua sắm khác, quý vị có thể nhận một hướng dẫn khác tại văn phòng WIC.

Mẹo để mua sắm thành công

CHỈ MUA SẴM một vài loại thực phẩm WIC khi sử dụng thẻ WIC của quý vị lần đầu tiên. Cố gắng mua sắm vào lúc cửa hàng không bận rộn.

XEM LẠI biên lai WIC cuối cùng của quý vị trước khi mua sắm. Biên lai sẽ cho quý vị biết số dư còn lại bao nhiêu trên thẻ của quý vị.

ĐẢM BẢO quý vị chọn các loại thực phẩm và khối lượng trong gói đã được WIC chấp thuận. Sử dụng danh sách mua sắm và hướng dẫn mua sắm của quý vị để quý vị biết những gì cần mua.

TRONG KHI MUA SẴM, hãy tìm nhãn dán WIC màu hồng cho sữa, nước trái cây, phô mai và bánh mì. Mỗi cửa hàng phê duyệt các nhãn hiệu được WIC cho phép khác nhau cho những thực phẩm.

QUÝ VỊ CHỌN mức quyền lợi thực phẩm WIC mà quý vị muốn chi cho mỗi chuyến đi mua sắm.

LUÔN LUÔN KIỂM TRA biên lai cửa hàng của quý vị trước khi rời khỏi làn thanh toán để đảm bảo nó khớp với giao dịch mua của quý vị.



Thời điểm Quý vị Thanh toán

Làm cách nào để sử dụng thẻ WIC của tôi tại cửa hàng?

- Sau khi tất cả các mặt hàng của quý vị được quét, quý vị sẽ thanh toán cho các mặt hàng WIC của quý vị trước.
- Cắm thẻ WIC của quý vị vào đầu đọc và nhập mã PIN của quý vị. Rút thẻ khỏi đầu đọc cho đến khi được yêu cầu rút.
- Nhân viên thu ngân sẽ cung cấp cho quý vị hai biên lai. Một biên lai hiển thị số dư ban đầu của quý vị và số còn lại hiển thị những mặt hàng nào sẽ bị xóa khỏi thẻ của quý vị
- Kiểm tra các mục trên biên lai và nhấn chấp thuận để hoàn tất giao dịch của quý vị.

Hãy giữ biên lai của quý vị!

Điều gì sẽ xảy ra nếu một mặt hàng không quét được?

- Kiểm tra danh sách mua sắm hoặc số dư quyền lợi của quý vị để đảm bảo rằng quý vị có các quyền lợi sẵn có trong thẻ của mình.
- Kiểm tra hướng dẫn mua sắm để đảm bảo mặt hàng có khối lượng và thương hiệu chính xác.
- Nếu khối lượng và nhãn hiệu chính xác và quý vị có đủ số dư của quyền lợi, yêu cầu thu ngân hoặc quản lý cửa hàng để được giúp đỡ.
- Nếu vẫn không quét được mặt hàng đó như một mặt hàng WIC, quý vị có thể thanh toán bằng các cửa hàng tạp hóa khác hoặc đặt mặt hàng trở lại.

Nếu quý vị có bất kỳ sự cố nào tại cửa hàng, hãy gọi cho chúng tôi theo số 800-942-3678 hoặc gửi email đến WICsupport@hhs.texas.gov.



Luôn Khỏe mạnh với các Đối tác của WIC

WIC có nhiều đối tác có thể giúp quý vị và gia đình quý vị khỏe mạnh. Hãy cho chúng tôi biết cách chúng tôi có thể giúp quý vị.

CÁC GIA ĐÌNH CẦN nhiều loại thực phẩm để có một cuộc sống khỏe mạnh. Truy cập ChooseMyPlate.gov để tìm hiểu thêm về những gì cần thiết để xây dựng một bảng dinh dưỡng và luôn năng động.

VIỆC BÚ SỮA MẸ bảo vệ trẻ sơ sinh khỏi một số bệnh nhất định, giảm nguy cơ mắc bệnh tiểu đường và béo phì ở trẻ em và có thể giúp các em học tốt hơn khi lớn hơn. Truy cập BreastmilkCounts.com để biết thông tin hữu ích về việc cho con bú. Quý vị cũng có thể gọi cho Đường dây nóng Hỗ trợ Cho con bú của Texas theo số 855-550-6667 để được hỗ trợ và cung cấp thông tin về việc cho con bú. Dịch vụ miễn phí này có sẵn 24 giờ một ngày, bảy ngày một tuần.

CHÚNG NGỪA là mũi tiêm phòng ngừa các bệnh như bại liệt, sởi, viêm màng não, viêm gan B và ho gà. Đảm bảo rằng quý vị và con quý vị được tiêm các mũi cần thiết vào đúng thời điểm. Truy cập ImmunizeTexas.com để biết thêm thông tin.

CẦN GIÚP ĐỠ BỎ THUỐC LÁ? Uống rượu, hút thuốc lá hoặc sử dụng ma túy khi mang thai có thể gây ra các vấn đề sức khỏe lâu dài và nghiêm trọng cho em bé của quý vị. Nếu quý vị muốn nói chuyện với ai đó về việc bỏ thuốc lá, hãy gọi số 211 để được giúp đỡ trong khu vực của quý vị. Quý vị có thể gọi 24 giờ một ngày, bảy ngày một tuần. Tất cả các cuộc gọi là riêng tư và bảo mật.

WIC và các đối tác của chúng tôi luôn sẵn sàng hỗ trợ quý vị trên mọi nẻo đường.
Chào mừng quý vị đến với WIC!



TexasWIC.org

WIC giúp quý vị nuôi dưỡng những đứa trẻ tuyệt vời!



Tổ chức này là một nhà cung cấp cơ hội bình đẳng.
© 2023 Bảo lưu mọi quyền. Stock no. 13-3 Rev. 2/23