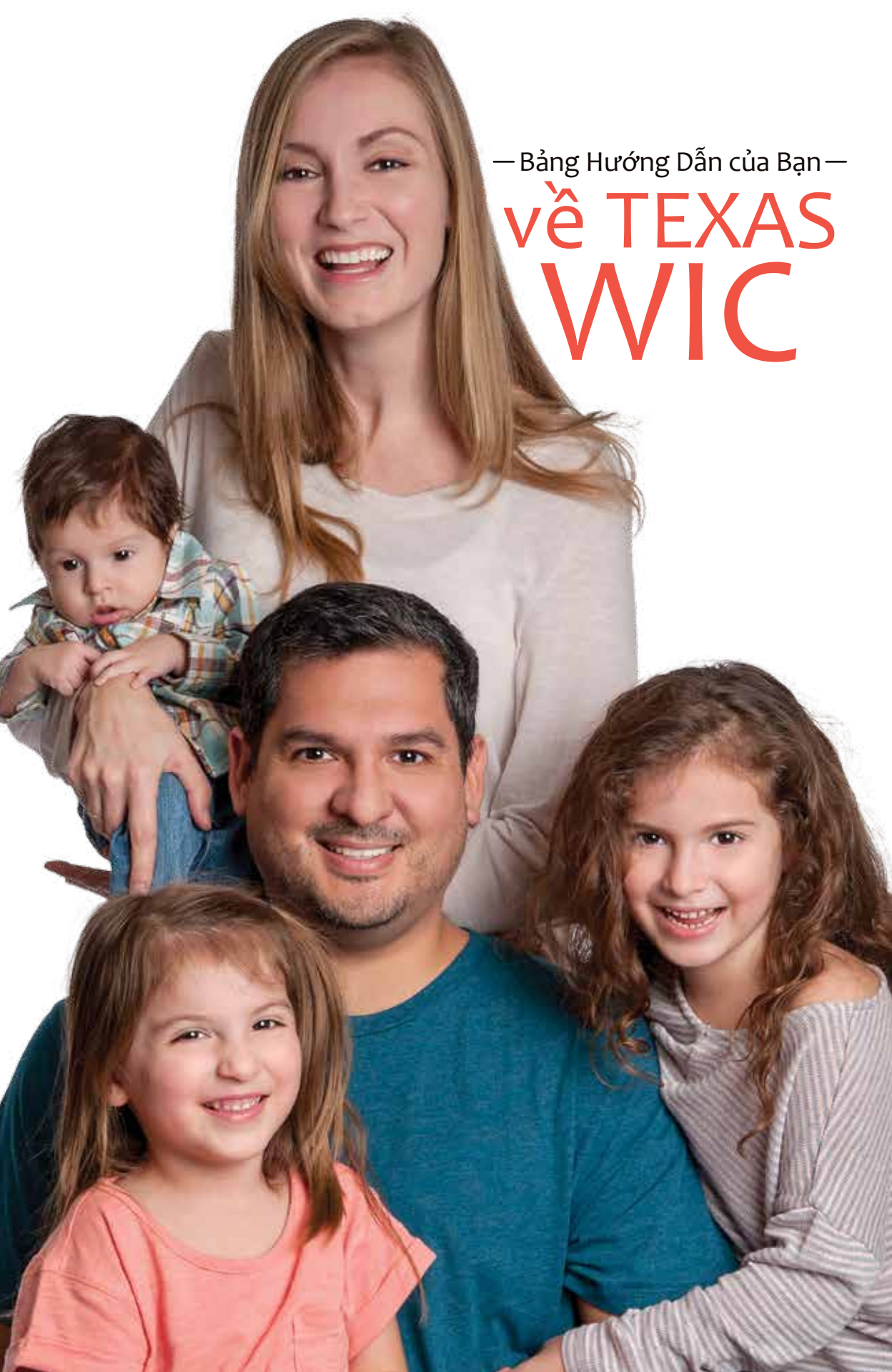


A smiling family of five is featured in the background. A woman with long blonde hair is holding a baby in a plaid shirt. A man with dark hair and a beard is in the center, smiling. Two young girls are in the foreground, one in a pink shirt and one in a striped shirt, both smiling.

— Bảng Hướng Dẫn của Bạn —

về TEXAS WIC



Mục Lục

3	CHÀO MỪNG BẠN ĐẾN VỚI WIC	
4	BÂY GIỜ THÌ BẠN LÀ MỘT PHẦN CỦA WIC	
7	THỰC PHẨM WIC	
8	CÁC LỢI ÍCH DINH DƯỠNG CỦA THỰC PHẨM WIC	
	Trái Cây và Rau Cải	8
	Nguyên Hạt	9
	Sản Phẩm Sữa	10
	Chất Đạm	11
	Các Gói Thực Phẩm Đặc Biệt	11
13	THẺ WIC TEXAS CỦA BẠN	
14	MUA THỰC PHẨM WIC	
15	TRONG KHI BẠN MUA	
17	MUA TRÁI CÂY VÀ RAU CẢI	
18	TẠI QUẦY TÍNH TIỀN	
21	GIỮ MẠNH KHỎE VỚI NHỮNG BẠN ĐỒNG HÀNH CỦA WIC	



“WIC tuyệt vời quá! Họ có rất nhiều chương trình dạy tôi về sống lành mạnh và chăm sóc sức khỏe cho gia đình tôi. Họ cũng cung cấp thực phẩm bổ dưỡng để giúp tôi giữ gia đình mình khỏe mạnh. Cảm ơn WIC, giờ tôi có các kiến thức cần thiết để đảm bảo gia đình tôi duy trì cách sống lành mạnh.”

Roxie, WIC Client

Chào Mừng bạn đến với WIC!

BÂY GIỜ BẠN LÀ MỘT TRONG HÀNG TRIỆU NGƯỜI TEXAS ĐANG HƯỞNG CÁC QUYỀN LỢI VỀ:

- Có vấn riêng cho cá nhân về dinh dưỡng và về nuôi con bằng sữa mẹ.
- Thực phẩm lành mạnh giúp bạn tăng ngân sách hàng tháng và nuôi gia đình đang phát triển của bạn.
- Nhiều nhóm tương trợ để các gia đình WIC chia sẻ ý kiến, công thức nấu ăn, hoặc học hỏi và chỉ nhau những tài năng mới.

WIC còn giúp bạn tìm những dịch vụ khác để làm cho việc trở thành mẹ hoặc cha – và nuôi nấng những đứa trẻ tuyệt vời – dễ dàng hơn một chút.



Bây giờ thì bạn là một phần của WIC

Bạn có buổi hẹn đầu tiên với WIC và hội đủ điều kiện vào chương trình. Kế đến là gì?

LUÔN GIỮ ĐƯỢC CHỨNG NHẬN Chúng tôi kiểm chứng sức khỏe và lợi tức của gia đình bạn mỗi năm. Việc này gọi là tái chứng nhận. Chúng tôi muốn giữ bằng lợi WIC của bạn càng lâu càng tốt – cho tới khi con bạn 5 tuổi.

VIẾNG THĂM VĂN PHÒNG WIC KHOẢNG MỖI BA THÁNG Chúng tôi sắp các buổi hẹn của bạn để viếng thăm văn phòng mỗi ba tháng để chúng tôi tái cấp các bằng lợi vào thẻ WIC của bạn.

THUỘC VỀ MỘT CỘNG ĐỒNG TƯƠNG TRỢ WIC tạo cho các gia đình có cơ hội gặp gỡ và chia sẻ với nhau nhiều chủ đề về sức khỏe. Chúng tôi còn cả những lớp dạy nấu ăn giúp bạn nấu những món ăn dinh dưỡng dùng thực phẩm WIC. Các nhóm thảo luận những đề tài như là:

- Làm sao để có được sự dinh dưỡng tốt trong thời gian mang thai.
- Làm sao đạt được mục đích trong việc nuôi con bằng sữa mẹ.
- Phương cách giúp con trẻ ăn uống lành mạnh – kể cả các trẻ kén ăn.
- Làm sao tạo thời giờ để vận động cơ thể.

CÓ ĐƯỢC SỰ TRỢ GIÚP CHO VIỆC NUÔI CON BẰNG SỮA MẸ WIC có những chuyên viên và cố vấn bạn yểm trợ cho các bà nuôi con bằng sữa mẹ và luôn luôn miễn phí cho tham dự viên.

GIÚP TÌM NHIỀU TÀI NGUYÊN KHÁC WIC có thể liên hệ bạn với các dịch vụ khác mà gia đình bạn có thể cần. Chúng tôi có thể giúp bạn được máy bơm sữa, tìm nơi chích ngừa, hoặc giới thiệu đến các cơ quan phục vụ y-tế hoặc chăm sóc răng.



A young boy with dark hair, wearing an orange and blue striped sleeveless shirt and blue denim shorts, is standing and holding the hand of a baby. The baby is sitting on the grass, wearing blue denim overalls. They are both looking down at each other. The background is a grassy field with trees.

TÌM SỰ BÌNH AN CHO TINH THẦN

Đầy đủ các loại thực phẩm, con cái mạnh khỏe hơn, nuôi con bằng sữa mẹ thành công, những thông tin bạn cần, có người sẵn sàng và muốn lắng nghe: Đó là WIC Texas. Chúng tôi rất hân hoan cung cấp thức ăn lành mạnh và các chuyên viên thân thiện giỏi về dinh dưỡng, y-tế, và về cho con bú sữa mẹ để giúp đỡ bạn. Bạn có thể tin tưởng vào WIC hiện diện với sự trợ giúp và các câu trả lời từ lúc bạn bắt đầu mang thai cho tới sinh nhật thứ năm của con bạn.



Thực Phẩm WIC

Thức ăn WIC trong gói thực phẩm hàng tháng giúp bạn có được những chất bổ dưỡng quan trọng. Chúng có ít chất béo, giàu chất xơ, và giúp tạo mức cân lành mạnh. Thực phẩm WIC cho bạn và con trẻ năng lực cần thiết để giữ mạnh khỏe và năng động trong đời sống bận rộn của bạn.

BẠN CÓ THỂ MUA ĐƯỢC GÌ

WIC giúp bạn mua nhiều thực phẩm lành mạnh có trên danh sách mua hàng của bạn. Bạn vẫn sẽ tự mình cần mua một số đồ ăn (hoặc sữa nhi đồng), nhưng chúng tôi muốn giúp bạn càng nhiều càng tốt! Gói thực phẩm hàng tháng của bạn có thể gồm:

- Trái cây và rau cải
- Nước trái cây và rau cải nguyên chất 100%
- Sữa, phô-mai và dao-ua
- Trứng
- Nguyên hạt như lúa mạch, bánh tortillas, bánh mì và nui nguyên hạt
- Cốm khô bổ dưỡng
- Đậu hạt
- Bơ đậu phộng
- Cá tuna hoặc cá hồi đóng hộp
- Sữa nhi đồng và thực phẩm nhi đồng



Vào TexasWIC.org để biết thêm chi tiết về các gói thực phẩm WIC.

Các Lợi Ích Dinh Dưỡng của Thực Phẩm WIC

Trái Cây và Rau Cải

NHIỀU THÌ TỐT HƠN

Trái cây và rau cải chứa đầy sinh tố, khoáng chất, chất xơ, và các chất bổ khác. Chúng giúp bạn đạt được và duy trì mức cân mạnh khỏe và làm giảm nguy cơ về bệnh tim, tiểu đường, và một số loại ung thư.

AXIT PHÔ-LÍCH THÌ TỐT CHO BẠN!

Nếu một phụ nữ có đủ axit phốt-pho trong cơ thể trước và trong thời kỳ thai nghén, điều này có thể ngăn ngừa con trẻ khỏi tật bẩm sinh. Bảo đảm bạn có đủ axit phốt-pho mỗi ngày bằng cách:

- Uống thuốc bổ phụ trội sinh tố B có 400 mcg axit phốt-pho.
- Ăn cơm khô có nhiều axit phốt-pho
- Ăn thực phẩm như đậu khô, rau bina, các rau xanh, bông cải xanh, măng tây, các loại hạt và đậu, và các trái cây cam, chanh, bưởi



Nguyên Hạt

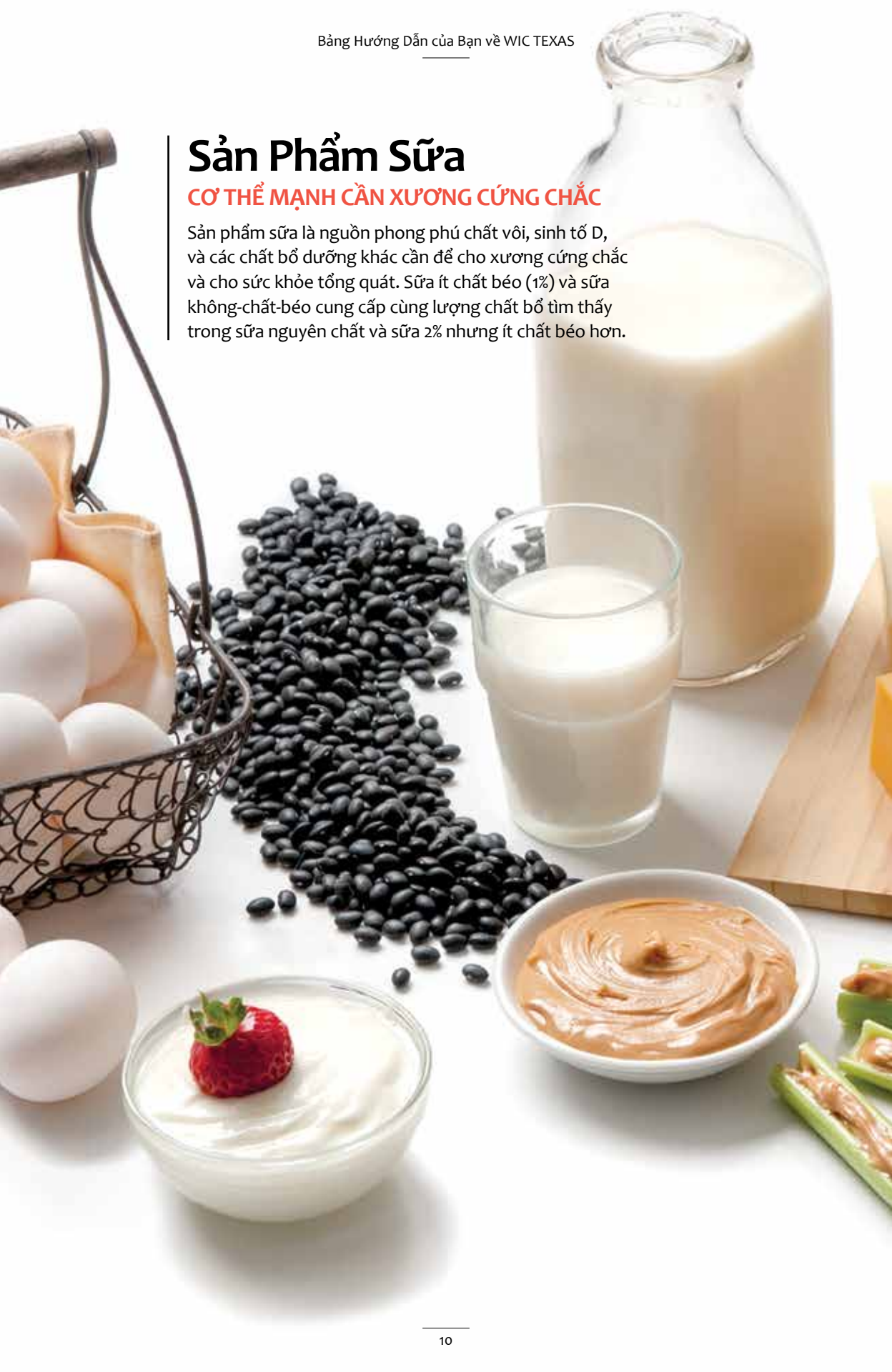
CHỌN MỘT NỬA THỨC ĂN HẠT — NGUYÊN HẠT

Nguyên hạt chứa những chất bổ và chất xơ quan trọng. Tiêu thụ chúng có thể giúp giảm táo bón và tăng sự lành mạnh cho bộ tiêu hóa và đồng thời giúp bạn duy trì mức cân mạnh khỏe.

Sản Phẩm Sữa

CƠ THỂ MẠNH CẦN XƯƠNG CỨNG CHẮC

Sản phẩm sữa là nguồn phong phú chất vôi, sinh tố D, và các chất bổ dưỡng khác cần để cho xương cứng chắc và cho sức khỏe tổng quát. Sữa ít chất béo (1%) và sữa không-chất-béo cung cấp cùng lượng chất bổ tìm thấy trong sữa nguyên chất và sữa 2% nhưng ít chất béo hơn.



Chất Đạm

CHỌN ĐỦ LOẠI THỰC PHẨM GIÀU CHẤT ĐẠM

Thực phẩm như trứng, đậu, và bơ đậu phộng giúp tăng trưởng và duy trì các bắp thịt và mô lành mạnh. Thực phẩm giàu chất đạm giúp cơ thể bạn có đủ chất sắt để mang dưỡng khí trong máu.



Các Gói Thực Phẩm Đặc Biệt

HÃY NÓI CHUYỆN VỚI CHUYÊN VIÊN DINH DƯỠNG CỦA WIC

Để học hỏi những chọn lựa về gói thực phẩm dành cho người có chế độ ăn uống hoặc tình trạng y-tế đặc biệt.



THẺ WIC TEXAS CỦA BẠN

Thẻ WIC Texas hoạt động giống như thẻ tài khoản và bảo quản quyền lợi thực phẩm bạn nhận lãnh mỗi tháng.

Nhớ mang thẻ tới mỗi buổi hẹn với WIC để nhân viên chúng tôi có thể nạp lại hồ sơ của gia đình bạn và bổ sung lợi thực phẩm lên thẻ.

CHỈ DẪN CÁCH DÙNG THẺ WIC CỦA BẠN

- **CHỌN** mã số cá nhân (PIN) mà chỉ riêng bạn biết. Số PIN này làm thẻ của bạn hoạt động tại tiệm và bảo vệ quyền lợi của bạn an toàn.
- **THẺ WIC CỦA BẠN** thì dùng được trong hầu hết các tiệm thực phẩm - hỏi nhân viên WIC tiệm nào nhận thẻ WIC.
- **DÙNG HẾT BỔNG LỢI CỦA BẠN** trước cuối tháng vì bổ sung lợi thực phẩm không được chuyển sang tháng sau. Bạn sẽ mất thực phẩm nào mà bạn không lấy trong tháng đó.
- **NẾU THẺ WIC TEXAS CỦA BẠN** không hoạt động, gọi nhân viên WIC địa phương hoặc mang tới văn phòng.
- **NẾU THẺ WIC CỦA BẠN BỊ MẤT HOẶC BỊ TRỘM**, hãy gọi và báo cáo về số 1-800-942-3678 để WIC có thể hủy bỏ thẻ và bảo vệ bổ sung lợi của bạn. Có thể mất tới 6 ngày làm việc để văn phòng WIC có một thẻ mới cho bạn.

Mua Thực Phẩm WIC

TRƯỚC KHI BẠN MUA

Vào mỗi buổi hẹn, nhân viên WIC sẽ đưa bạn một Danh Sách Mua Hàng WIC Texas (danh sách mua hàng). Danh sách này cho thấy tất cả thực phẩm WIC đã nạp vào trong thẻ WIC của bạn cho mỗi tháng.

Mỗi khi mua thực phẩm WIC, bạn sẽ được một biên nhận mới có ghi số lượng của bổng lợi thực phẩm còn lại trên thẻ cho tháng đó. Sau đây là hai cách để theo dõi những gì còn lại trên thẻ.

- **GIỮ GÌN** tờ biên nhận của tiệm. Nó sẽ cho thấy những gì bạn đã mua và những gì vẫn còn trên thẻ WIC của bạn
- **IN LẠI** tờ biên nhận tại máy đọc thẻ trong tiệm thực phẩm bằng cách nhờ người tính tiền giúp đỡ, hoặc mang thẻ tới văn phòng WIC của bạn để xin một danh sách mua hàng khác. Đặt thẻ vào máy đọc thẻ là cách duy nhất để biết bổng lợi trên thẻ còn bao nhiêu.



Trong Khi Bạn Mua

Bạn có thể lấy bông lợi thực phẩm của bạn nhiều hay ít tùy thích mỗi lần mua hàng. Khi dùng thẻ WIC lần đầu tiên, mua một vài món trong lúc tiệm không đông có lẽ dễ dàng hơn.

CHỈ DẪN ĐỂ MUA HÀNG THÀNH CÔNG

- **COI LẠI** tờ biên nhận cũ trước khi mua. Nó sẽ cho bạn thấy số lượng còn lại của mỗi loại thực phẩm được hưởng.
- **MANG THEO** Quyền Hướng Dẫn Mua Thực Phẩm Được Chấp Thuận của WIC Texas tới tiệm (quyền hướng dẫn mua hàng).
- **PHẢI CHẮC RẰNG** bạn chọn thực phẩm và cỡ nào WIC cho phép trong bộ thực phẩm của mình. Nhìn vào danh sách mua hàng mà văn phòng WIC đưa cho bạn và bảng hướng dẫn mua hàng.

- **TRONG KHI MUA HÀNG** tìm nhãn WIC màu hồng cho sữa, nước trái cây, phô mai, đậu khô, và ngũ cốc nguyên hạt. Mỗi tiệm cho mua nhiều hiệu WIC chấp thuận khác nhau cho các thực phẩm này. Kiểm chứng lại với nhân viên tiệm hoặc nhìn vào quyền hướng dẫn mua hàng của bạn để biết thêm chi tiết.
- **CHỌN** thực phẩm cẩn thận - một khi mua thực phẩm WIC, bạn không thể đem trả lại tiệm để lấy tiền, và bạn không thể bán thực phẩm WIC mà bạn không muốn.
- **LUÔN LUÔN KIỂM CHỨNG** biên nhận của bạn trước khi rời quầy tính tiền để biết chắc rằng nó đúng với các món bạn mua.





Mua Trái Cây và Rau Cải

Mua trái cây và rau cải với thẻ WIC thì hơi phức tạp một chút. Bạn được một số đồng “đô-la” mỗi tháng để mua trái cây và rau cải. Nghĩ đến nó như là “ngân khoản” cho trái cây và rau cải của bạn.

ĐÂY LÀ VÀI LỜI KHUYÊN GIÚP BẠN Ở TRONG NGÂN KHOẢN CHO TRÁI CÂY VÀ RAU CẢI:

- **GIỮ ĐƠN GIẢN.** Tìm giá dễ dàng để mua, như là “4 cho \$1.00.”
- **TÌM CÁI RẺ TỐT.** Khi trái cây và rau cải sản xuất trong mùa, chúng thường rẻ hơn, tươi hơn, và ngon hơn.
- **CÂN RAU TRÁI CỦA BẠN** và cộng chung lại để biết giá cả bao nhiêu trước khi ra quầy tính tiền. Chúng tôi kèm theo tấm biểu đồ hữu dụng sau đây giúp bạn tính ra giá mua.
- **KIỂM CHỨNG SỐ CÒN LẠI** trên tờ biên nhận sau khi mua để bạn biết còn lại bao nhiêu trong “ngân khoản” của mình.
- **DÙNG PHIẾU GIẢM GIÁ** và thẻ “thưởng” của tiệm.

Giá mỗi lb.	1 lb.	1½ lbs.	2 lbs.	2½ lbs.	3 lbs.	3½ lbs.	4 lbs.
0.49	0.49	0.74	0.98	1.23	1.47	1.72	1.96
0.59	0.59	0.89	1.18	1.48	1.77	2.07	2.36
0.69	0.69	1.04	1.38	1.73	2.07	2.42	2.76
0.79	0.79	1.19	1.58	1.98	2.37	2.77	3.16
0.89	0.89	1.34	1.78	2.23	2.67	3.12	3.56
0.99	0.99	1.49	1.98	2.48	2.97	3.47	3.96
1.09	1.09	1.64	2.18	2.73	3.27	3.82	4.36
1.19	1.19	1.79	2.38	2.98	3.57	4.17	4.76
1.29	1.29	1.94	2.58	3.23	3.87	4.52	5.16
1.39	1.39	2.09	2.78	3.48	4.17	4.87	5.56
1.49	1.49	2.24	2.98	3.73	4.47	5.22	5.96
1.59	1.59	2.39	3.18	3.98	4.77	5.57	6.36
1.69	1.69	2.54	3.38	4.23	5.07	5.92	6.76
1.79	1.79	2.69	3.58	4.48	5.37	6.27	7.16
1.89	1.89	2.84	3.78	4.73	5.67	6.62	7.56
1.99	1.99	2.99	3.98	4.98	5.97	6.97	7.96
2.09	2.09	3.14	4.18	5.23	6.27	7.32	8.36
2.19	2.19	3.29	4.38	5.48	6.57	7.67	8.76
2.29	2.29	3.44	4.58	5.73	6.87	8.02	9.16
2.39	2.39	3.59	4.78	5.98	7.17	8.37	9.56
2.49	2.49	3.74	4.98	6.23	7.47	8.72	9.96

Tại Quầy Tính Tiền

DỪNG MÁY ĐỌC THẺ

- **NÓI VỚI NGƯỜI TÍNH TIỀN** bạn sẽ dùng thẻ WIC.
- **NGƯỜI TÍNH TIỀN SẼ BẢO BẠN** khi nào đút thẻ vào máy và bấm số PIN của bạn.
- **ĐỂ THẺ** trong máy cho tới khi người tính tiền bảo rút thẻ ra.

KIỂM CHỨNG VÀ CẤT GIỮ BIÊN NHẬN

- **NGƯỜI TÍNH TIỀN** sẽ yêu cầu bạn kiểm chứng những món hàng bạn Đã Mua trên tờ biên nhận.
- **KIỂM CHẮC RẰNG** tất cả thực phẩm WIC bạn mua đều trên đó.
- **CHẤP THUẬN** việc mua này bằng cách bấm nút màu xanh lá cây.
- **BIÊN NHẬN** của bạn sẽ cho thấy bạn còn lại những gì trên thẻ cho tháng đó - cất giữ tờ biên nhận này.

NẾU MÁY KHÔNG ĐỌC ĐƯỢC MÓN HÀNG?

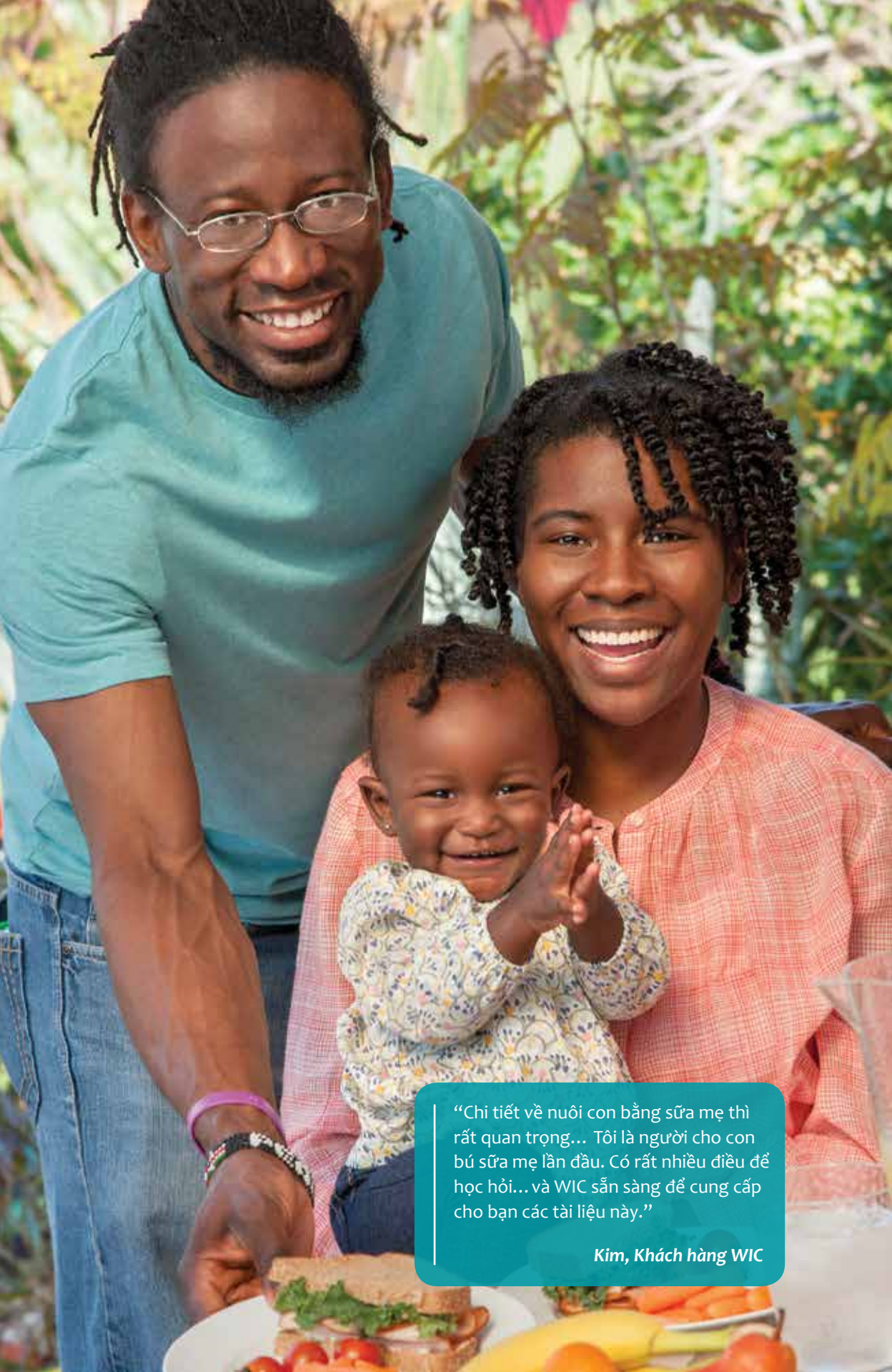
Không sao! Nói với người tính tiền hoặc xem quyền hướng dẫn mua hàng cho các lựa chọn khác.

1. Có phải không đúng loại, cỡ hay nhãn hiệu sai?
2. Thẻ bạn còn đủ bông lợi không? Nếu không, bạn nói với người tính tiền bạn sẽ trả nó chung nó với những món hàng khác hoặc bạn có thể trả lại thức ăn này.
3. Nếu có trở ngại gì tại tiệm thực phẩm, hãy gọi 1-800-942-3678 hoặc gửi điện thư về WICGeneral@dshs.state.tx.us.



Nếu bạn có trở ngại, xin gọi 1-800-942-3678 hoặc gửi điện thư về WICGeneral@dshs.state.tx.us.





“Chi tiết về nuôi con bằng sữa mẹ thì rất quan trọng... Tôi là người cho con bú sữa mẹ lần đầu. Có rất nhiều điều để học hỏi... và WIC sẵn sàng để cung cấp cho bạn các tài liệu này.”

Kim, Khách hàng WIC

Giữ Khỏe Mạnh với những Bạn Đồng Hành của WIC

Có câu tục ngữ nói rằng, "Phải cần cả làng để nuôi dưỡng một đứa trẻ." WIC có nhiều bạn đồng hành muốn giúp bạn và gia đình sống khỏe. Hãy cho chúng tôi biết làm thế nào để chúng tôi có thể phục vụ bạn.

- **GIA ĐÌNH MẠNH KHỎE** nhiều loại thực phẩm để giữ khỏe mạnh. Vào **ChooseMyPlate.gov** để học hỏi thêm về làm sao tạo một bữa ăn lành mạnh, tiêu thụ năng lượng thích hợp cho bạn, và giữ năng động.
- **CÁCH NUÔI CON BẰNG SỮA MẸ** bảo vệ trẻ sơ sinh khỏi một số bệnh, giảm nguy cơ tiểu đường và chứng mập phì, và giúp chúng học giỏi hơn khi lớn lên. Bạn có thể thấy rằng tại sao WIC muốn giúp bạn nuôi con bằng sữa mẹ lâu dài như ý muốn! **Breastmilkcounts.com** là mạng có nhiều thông tin tốt về nuôi con bằng sữa mẹ. Bạn cũng có thể gọi 1-855-550-6667 để được sự giúp đỡ và hỗ trợ miễn phí trong việc nuôi con bằng sữa mẹ.
- **CHÚNG NGỪA** là những mũi chích bảo vệ cho con bạn khỏi bệnh tật như bại liệt, bệnh sởi, viêm màng não, viêm gan B, và chứng ho gà. Hãy chắc rằng con bạn được những chích ngừa cần thiết đúng lúc. Vào mạng **ImmunizeTexas.com** để biết thêm chi tiết.
- **CẦN GIÚP CAI BỎ?** Uống rượu, hút thuốc lá, hoặc dùng ma túy khi mang thai có thể gây nhiều vấn đề sức khỏe trầm trọng và dài hạn cho con bạn. Tại sao mạo hiểm? Nếu bạn muốn nói chuyện với ai về việc cai bỏ, hãy gọi 211 để xin giúp trong vùng bạn ở. Bạn có thể gọi 24 giờ trong ngày, 7 ngày trong tuần. Các cuộc gọi này riêng tư và cần mật.



ChWIC mang lại nhiều hơn cả thực phẩm hoặc sữa nhi đồng. WIC và những bạn đồng hành sẵn sàng bên cạnh bạn cho mỗi bước đường. Chào Mừng Bạn đến với WIC!

Texas  .org

WIC giúp bạn có những đứa con tuyệt diệu!



Đây là cơ quan phục vụ bình đẳng.

© 2016 Bộ Phục Vụ Y-tế Tiểu Bang. Ngành Phục Vụ Dinh Dưỡng.
Cơ quan giữ bản quyền. Stock no. 13-3v Rev. 4/16