

# حقائق عن برنامج WIC



## ما هو برنامج WIC

إن برنامج التغذية التكميلي الخاص للنساء والرضع والأطفال (Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children) الذي يعرف ببرنامج WIC هو برنامج إغاثة فيدرالي تابع لمصلحة الغذاء وخدمات التغذية بوزارة الزراعة الأمريكية ( Food and Nutrition Service of the United States Department of Agriculture ) تتولى إدارته في ميشيغان إدارة الصحة والخدمات البشرية لولاية ميشيغان ( Michigan Department of Health and Human Services ).

## يقدم برنامج WIC

- ◆ **المواد الغذائية من برنامج WIC** التي يمكن شراؤها باستخدام بطاقة المخصصات المحولة إلكترونياً في عدد كبير من المتاجر يجوز للنساء والأطفال الحصول على الحليب، والأجبان، واللبن (يوغرت)، والبيض، ومشروبات الصويا، والعصائر، وحبوب السيريال التي تؤكل باردة أو ساخنة، وزبدة الفول السوداني، والفاكهة والخضار الطازجة، والأرز الأسمر، والخبز المصنوع من القمح الكامل/الحبوب الكاملة، والخبز المدور ("بانز")، والباستا (المعكرونة)، وأرغفة التورتيا الطرية المصنوعة من الذرة أو القمح بكامله، وحبوب الفاصولياء والبازيلاء والعدس المعلبة أو الجافة. يجوز للنساء المرضعات اللواتي يرضعن أطفالهن رضاعة طبيعية الحصول أيضاً على السمك المعلب.
  - ◆ يجوز للرضع الذين لا يتم إرضاعهم رضاعة طبيعية أو يتم إرضاعهم رضاعة طبيعية بشكل جزئي الحصول على الحليب الاصطناعي (فورميولا) الخاص بالرضع.
  - ◆ يجوز للرضع في سن الـ 6 أشهر الحصول على حبوب السيريال والفاكهة والخضار واللحوم.
  - ◆ يجوز للنساء والرضع والأطفال الذين يعانون من حالات طبية مؤهلة لذلك الحصول على حليب خاص مصنوع حسب تركيبة معينة.
- المتاجر التي تحمل في مخازنها المواد الغذائية الخاصة ببرنامج WIC تجعل هذه المواد الغذائية متاحة للمجتمعات المحلية.



**التثقيف في شؤون التغذية:** يُقدّم التثقيف في شؤون التغذية إلى كافة عملاء برنامج WIC أو الآباء والأمهات أو القائمين بعناية الأطفال. يُقدّم للعملاء الذين يكونوا أكثر عرضة للمشاكل الغذائية خدمات إرشادية في شؤون التغذية من قبل اختصاصي قانوني في شؤون النظم الغذائية (RD أو RDN). قد تتضمن المواضيع التثقيفية كل من إتمام الرضيع، وطرق تسوق المواد الغذائية، والتخطيط للوجبات الغذائية، وانتقاء الخيارات الغذائية الصحية، وتدبير وزن الجسم.

**الدعم في شؤون الرضاعة الطبيعية:** يدرك برنامج WIC أن الرضاعة الطبيعية هي الطريقة المثلى لتغذية المواليد الرضع. يقدم البرنامج الدعم في شؤون الرضاعة الطبيعية للأمهات من خلال صفوف تدريبية والاستشارة من الأمهات النظراء، ومجموعات الدعم، وتقديم المستلزمات.

## من يحق لهم الحصول على المخصصات من برنامج WIC؟

**النساء:**

- الحوامل (وإلى فترة تصل إلى ستة أسابيع بعد ولادة المولود أو إنهاء الحمل)
- المرضعات رضاعة طبيعية (إلى فترة تصل إلى بلوغ المولود عيد ميلاده الأول)
- فترة بعد الولادة (إلى فترة تصل إلى ستة أشهر بعد ولادة المولود أو إنهاء الحمل)

**الرضع:** منذ الولادة حتى بلوغهم عيد ميلادهم الأول



## منافع برنامج WIC

**تخفيض** نسبة وفيلت الأجنة والرضع.

**تخفيض** نسبة المولودين بوزن منخفض وزيادة فترة الحمل.

**تحسين** نمو الرضع والأطفال المعرضين لأخطار سوء التغذية والنمو العقلي عند الأطفال.

**تقليل** حدوث فقر الدم (أنيميا) جراء نقص الحديد عند الأطفال.

**تحسين** نسبة تناول المواد الغذائية عند النساء الحوامل وما بعد الولادة والزيادة المناسبة للوزن عند النساء الحوامل.

**مساعدة** النساء الحوامل في الحصول على الرعاية أثناء الحمل في وقت مبكر.

## للحصول على مزيد من المعلومات حول برنامج WIC

الاتصال بوكالة WIC المحلية التابعة لها للحصول على مزيد من المعلومات أو

الاتصال هاتفياً بالرقم 1-800-26-BIRTH 1-800-262-4784

للاستفسار عن أقرب عيادة لبرنامج WIC بالقرب منك.

زيارة Michigan WIC: <http://www.michigan.gov/wic>

إرسال رسالة إلكترونية إلى Michigan WIC: [MichiganWIC@michigan.gov](mailto:MichiganWIC@michigan.gov)

تتقيد هذه المؤسسة بتكافؤ الفرص في تقديم خدماتها وبرامجها.