



California

الأسر تنمو بصحة جيدة
مع برنامج WIC



ما هو برنامج WIC؟

برنامج النساء والرضع والأطفال (Women, Infants and Children, WIC) التغذوي يساعد النساء الحوامل أو اللواتي أنجبن مؤخرًا والأطفال حتى سن 5 سنوات على تناول طعام صحي، وممارسة النشاط البدني، والحفاظ على صحتهم. ويرحب برنامج WIC بالشركاء والأجداد والأسر الحاضنة والأوصياء الذين يرعون الأطفال المؤهلين. وتُقدّم خدمات WIC دون أي تكلفة عليك.



قد تكونين مؤهلة إذا كنتِ:

- حاملاً أو ترضعين طفلك رضاعة طبيعية أو أنجبتِ مؤخراً (أو تعرضتِ لإجهاض مؤخراً)؛
- أو إذا كان لديك طفل أو تقومين برعاية طفل دون سن 5 سنوات؛
- ودخلك منخفض أو متوسط أو تتلقين إعانات برنامج Medi-Cal أو CalWORKs (TANF) أو CalFresh (SNAP)؛
- وتقيمين في California.



تشمل خدمات WIC ما يلي:

التغذية والمعلومات الصحية

- التغذية قبل الولادة
- دعم الرضاعة الطبيعية
- نصائح غذائية صحية لأسرتك
- وصفات مغذية، وغير ذلك الكثير



إعانات غذائية شهرية للحصول على أغذية صحية



- الفواكه والخضروات
- خبز الحبوب الكاملة أو خبز التورتيللا، المعكرونة أو الأرز البني وغير ذلك
- الفاصوليا أو البازلاء أو العدس
- زبدة الفول السوداني
- الحليب والعصير
- التوفو وحليب الصويا
- الزيادي
- البيض
- الجبن
- الحبوب
- السمك المعلب
- أغذية الأطفال وحليب الأطفال الرضع



معلومات ودعم بشأن الرضاعة الطبيعية

قد يشمل ذلك:

- دروس جماعية أو فردية
- الدعم الفردي من مُرشدة مرّت بنفس التجربة أو أخصائية رضاعة
- شفاطات الثدي التي تُعار للمُشاركات المؤهلات



الإحالات

المساعدة في العثور على خدمات الرعاية الصحية وغيرها من الخدمات
المجتمعية المفيدة



نشجع أسر السيدات الحوامل حديثاً أو السيدات
العاملات (بما في ذلك أسر العاملات في المجال
العسكري والأسر المهاجرة) على التقديم!

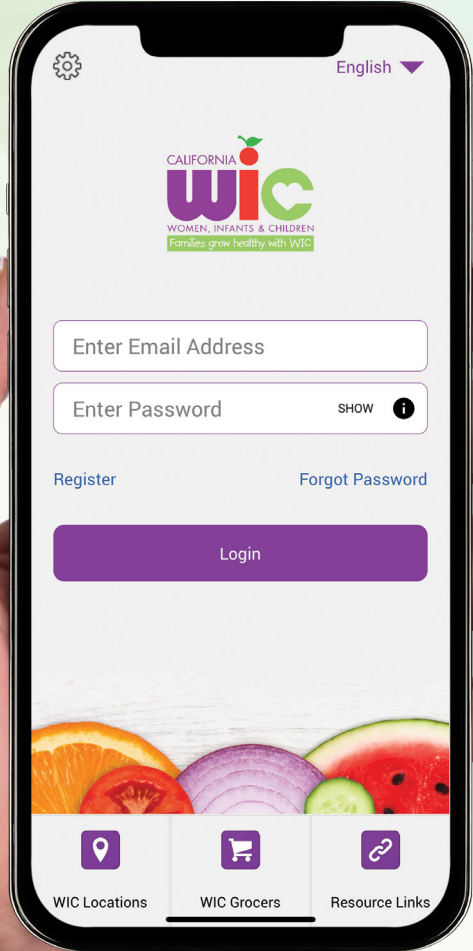


تفضل بزيارة موقعنا الإلكتروني أو **MyFamily.WIC.ca.gov** **California WIC** حمّل تطبيق **App** المجاني:

- لمعرفة هل أنت مؤهل أم لا
- لمعرفة أماكن مكاتب WIC
- للعثور على محلات بقالة WIC القريبة منك

Download on the
App Store

GET IT ON
Google Play



أين أجد برنامج WIC؟

لبرنامج WIC مكاتب في جميع أنحاء California. تواصل مع مكتب WIC المحلي لحجز موعد ولمعرفة الأماكن القريبة منك. وكثيراً من مكاتب WIC تقبل الزيارة بدون حجز مسبق، وتسمح بإجراء المقابلات عبر الهاتف أو الفيديو، وتعمل في المساء أو في أيام السبت!

للعثور على أقرب مكتب WIC، تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني MyFamily.WIC.ca.gov أو اتصل بالهاتف رقم 1-800-852-5770 أو بمكتب WIC المحلي الوارد أدناه:

مكتب WIC المحلي:



California Department of Public Health, California WIC program

هذه المؤسسة هي مؤسسة توفر تكافؤ الفرص.

1-800-852-5770 | MyFamily.WIC.ca.gov

(Arabic) Rev 11/24