



加州 家庭

與WIC一起健康生活



# 什麼是WIC?

婦孺營養輔助計劃 (Women, Infants, and Children (WIC)) 幫助懷孕或剛生完孩子的人，以及5歲以下的兒童保持良好的飲食習慣，積極運動，以及保持健康。WIC歡迎照顧合資格兒童的夥伴、祖父母、寄養父母或監護人。您可以免費獲得WIC的服務。



# 如果您有以下情形， 您可能符合申請條件：

- 懷孕、哺乳、或剛生完孩子（或妊娠失敗）；或
- 養育或照顧一個5歲以下的孩子；**而且**
- 屬於中低收入人群，或接受Medi-Cal、CalWORKs (TANF) 或CalFresh (SNAP) 福利；**而且**
- 居住在加州。





# WIC的服務包括：

## 營養和健康資訊

- 產前營養知識
- 母乳餵養指導
- 為您的家庭提供健康飲食建議
- 營養食譜，以及更多



# 每個月獲得的健康食品福利

- 水果和蔬菜
- 全麥麵包、玉米餅、義大利面或糙米，以及更多食物
- 豆類、豌豆或扁豆
- 花生醬
- 牛奶和果汁
- 豆腐和豆奶
- 酸奶
- 雞蛋
- 乳酪
- 早餐穀類食品
- 罐頭魚
- 嬰兒食品和嬰兒配方奶



# 母乳餵養資訊和支援

這將包括：

- 小組講座或個人課程
- 泌乳師或母乳喂養輔導員的一對一指導
- 為符合條件的參與者提供乳泵借用





# 轉介

幫助尋找醫療保健和其他有用的社區服務

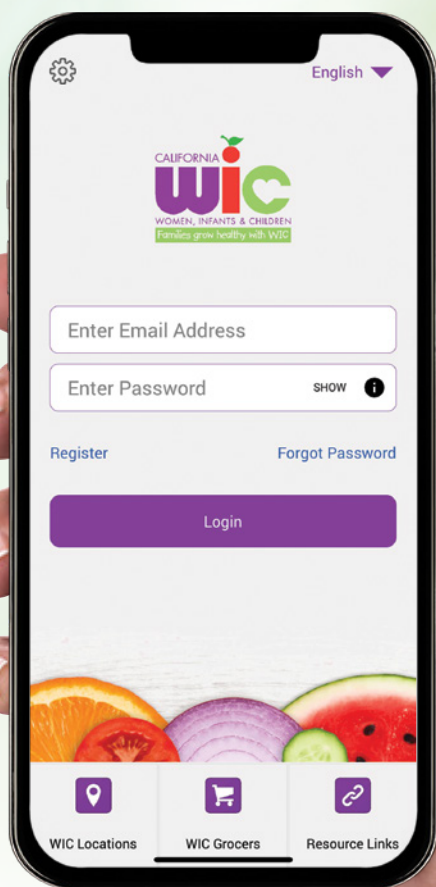


**我們鼓勵剛懷孕者或工薪家庭  
(包括軍人和移民家庭)來申請!**



# 請造訪我們的網站 MyFamily.WIC.ca.gov 或下載免費的 California WIC App:

- 瞭解您是否符合資格
- 查找WIC辦公室
- 尋找在您附近的WIC商店



Download on the  
App Store



GET IT ON  
Google Play



# 哪裡可以找到WIC?

WIC在加州各地都有設置辦公室。請致電您當地的WIC辦公室預約時間或查找您附近的地點。許多WIC辦公室接受無預約訪問、提供電話或視頻預約，並且晚上或週六也開放！

如要尋找離您最近的WIC辦公室，請造訪  
**MyFamily.WIC.ca.gov**或致電  
**1-800-852-5770** 或以下當地WIC辦公室：

您當地的WIC辦公室是：



**California Department of Public Health, California WIC program**  
本機構提供平等機會。

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

(Chinese) Rev 09/23