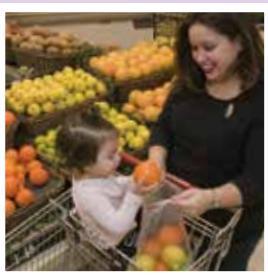
眾人對WIC計劃有甚麼說法。劃



「WIC計劃現在提供更多種類，有新鮮水果、蔬菜和全穀類！」

——Raquel，雷丁市 (Redding)

「WIC計劃使我們保持飲食健康。」

——Robert，弗雷斯諾市 (Fresno)

「先前相當拮据……這計劃給了我很大幫助。」

——Sara，洛杉磯 (Los Angeles)

「謝謝您們……在我們參加這計劃期間支持我們餵哺母乳及提供有用的資訊。」

——Susan，屋崙 (Oakland)

WIC計劃對您有何幫助？

WIC辦事處遍佈加州。致電您當地WIC辦事處預約及找出您附近的辦事處在哪裡。許多當地WIC辦事處爲在職家庭在晚上和週六開門辦公！

您當地的WIC機構是：

要找到最附近的WIC辦事處，也可打免費電話 **1-888-WIC-WORKS (1-888-942-9675)** 或瀏覽**www.wicworks.ca.gov**。

CDPH

CALIFORNIA WIC WOMEN, INFANTS & CHILDREN Families grow healthy with WIC

加州公共衛生部，加州WIC計劃

本機構是機會平等的提供者。

1-800-852-5770 #910168 - Chinese Rev 11/14

加州家庭與WIC健康地成長

您勤勞工作就為了建立一個健康的家庭。讓WIC幫您。

WIC是什麼？

WIC，婦女、嬰兒及兒童
(Women, Infants, and Children)
計劃的簡稱，是一項營養計劃幫助孕婦、產婦、嬰兒及幼兒吃得好、保持活　、並維持健康。

每位參與者
每月獲得WIC
支票的平均
現金價值
大約$62。

WIC提供什麼？

» **營養與健康教育。**資訊包括：產前營養、母乳育嬰、餵養孩子、育兒心得，還有更多題目。

» **母乳育嬰指導及支持。**母乳育嬰的支持可能包括小組課堂、友儕輔導員或母乳育嬰顧問提供的個人支持、及借借出吸奶器。

» **每月支票以購買健康食品，如：**

- ✔ 牛奶
- ✔ 水果和蔬菜
- ✔ 蔬果汁
- ✔ 蛋
- ✔ 奶酪
- ✔ 穀類
- ✔ 乾豆或豌豆
- ✔ 花生醬
- ✔ 金槍魚或三文魚罐頭
- ✔ 全麥麵包、玉米墨西哥薄餅或糙米
- ✔ 嬰兒食品
- ✔ 嬰兒配方奶
- ✔ 豆腐和豆漿

» **幫助尋找健康服務和其他社區服務。**

歡迎在職家庭和遷徙人士！

如果您符合以下條件便可參與加州WIC計劃：

» **懷孕、**

» **母乳餵養一歲以下的嬰兒、**

» **產後6個月以內，**

» **有5歲以下的幼兒，包括由單親父親、祖父母、代養父母、繼父母或監護人照看的幼兒，或**

» **家庭收入在WIC計劃限額以內。**

查看我們的網站：

www.wicworks.ca.gov

洽詢最新的收入標準及找出您當地的WIC辦事處。