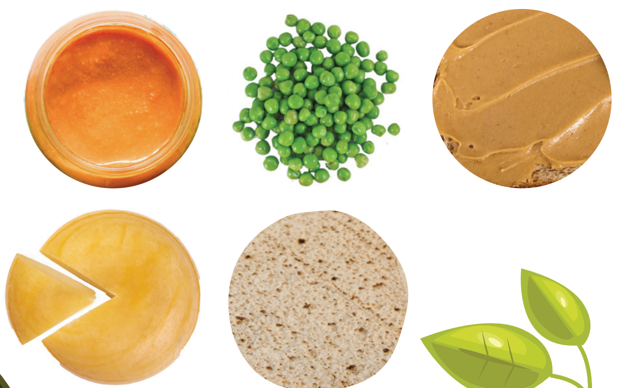
ကျွန်ုပ်၏ မိသားစုအတွက် WIC ၏ အကျိုးကျေးဇူးဖြင့် ရရှိနိုင်သော ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သည့် အစားအစာများမှာ အဘယ်နည်း။

- ☑ နွားနို့
- ☑ ဂျုံကြမ်းပေါင်မုန့်နှင့် Tortillas ဂျုံပြားများ
- ☑ အဟာရမှုန့်.
- ☑ ဒိန်ခဲ
- ☑ အသီးဖျော်ရည်
- ☑ ကြက်ဥ
- ☑ ပဲ
- ☑ မြေပဲယို
- ☑ အသီးအနှံများနှင့် အသီးအရွက်များ
- ☑ ကလေးအစာနှင့် အဟာရမှုန့်. များ
- ☑ Formula နို့မှုန့်



ကျွန်ုပ်၏ မိသားစုကို WIC တွင် အပ်နှံနိုင်ပါသလား။

WIC သည် မိသားစုတိုင်းအတွက်ဖြစ်ပါသည်။ အိမ်ထောင်ရှိသည်ဖြစ်စေ၊ အိမ်ထောင်မရှိသည့် မိဘတစ်ဦးတည်းအုပ်ထိန်းသော မိသားစုဖြစ်စေ၊ အလုပ်လုပ်နေသောသူများဖြစ်စေ၊ အလုပ်အကိုင်မရှိသူများဖြစ်စေ မည်သည့်မိသားစုမျိုးမဆို အကျုံးဝင်ပါသည်။

သင်သည် ၅ နှစ်အောက်ကလေးတစ်ယောက်၏ ဖခင်၊ မိခင်၊ မွေးစားမိဘ သို့မဟုတ် အခြားတရားဝင်အုပ်ထိန်းသူတစ်ယောက် ဖြစ်ပါက သင်၏ကလေးအတွက် လျှောက်ထားနိုင်ပါသည်။

သင်သည် ကိုယ်ဝန်သည်တစ်ဦးဖြစ်လျှင်သော်လည်းကောင်း၊ နို့တိုက်မိခင်တစ်ဦးဖြစ်လျှင်သော်လည်းကောင်း၊ သို့မဟုတ်ပါက ၆ လ အောက် ကလေးငယ်တစ်ဦးရှိလျှင် သင်ကိုယ်တိုင်အတွက်လည်း လျှောက်ထားနိုင်ပါသည်။

WIC တွင် SNAP (EBT, Food Stamps) သို့မဟုတ် Medicaid တို့ထက် ပိုမိုမြင့်မားသော လျှောက်ထားရန် စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများ ရှိသည့်အတွက် သင်သည် SNAP သို့မဟုတ် Medicaid အတွက် အရည်အချင်းမပြည့်စေကာမူ WIC အတွက် အရည်အခြင်းပြည့်နိုင်သဖြင့် လျှောက်ထားနိုင်ပါသည်။

WIC သို့လျှောက်ထားရန် သို့မဟုတ် လျှောက်ထားရန် စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများကို စုံစမ်းရန်:

သင်၏အနီးစပ်ဆုံးရှိဆေးခန်းကို သိရှိနိုင်ရန် 317-221-7401 သို့ ခေါ်ဆိုနိုင်ပါသည်။

www.wic.in.gov

ဤဌာနသည် မည်သူ့ကိုမဆို တန်းတူအခွင့်အရေးပေးသည့် အဖွဲ့အစည်း၊ လုပ်ငန်းရှင် ဖြစ်ပါသည်။

Marion County WIC

Marion County
မိသားစုများအတွက်
ပိုမိုတောက်ပသော၊
ပိုမိုကျန်းမာသော
အနာဂတ်တစ်ခုအား
တည်ဆောက်ခြင်း။

ယနေ့ ရက်ချိန်းယူရန်အတွက် ဖုန်းဆက်ရန်:
(317) 221-7401

WIC သည် ကျွန်ုပ်၏ မိသားစုအတွက် မည်သည့်အထောက်အပံ့များကို ပေးနိုင်ပါသနည်း။

ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှု

WIC သည် သင်၏ ရင်သွေးငယ်အတွက် ကျန်းမာသော ဘဝစတင်နိုင်ရန် ကူညီပေးပါသည်။ WIC သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလအတွင်းသိသင့်သော ကျန်းမာရေးဗဟုသုတများနှင့် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစားအသောက်များကို ထောက်ပံ့ခြင်းအားဖြင့် သင်၏ ရင်သွေးငယ်လေးအား မီးမဖွားမီအချိန်မှပင် ကျန်းမာစွာ ကျွေးမွေးပြုစုနိုင်ရန် ကူညီပေးပါသည်။

မိခင်နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်းအတွက် အထောက်အပံ့

ရင်သွေးငယ်အား နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်းသည် မိခင်အတွက်နှင့် ကလေးအတွက်ပါ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်ပြီး သဘာဝကျသည့်ကိစ္စဖြစ်သော်လည်း အမြဲတစေ လွယ်ကူခြင်းမရှိပါ။ WIC ၏ မိခင်နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်းအတွက် အထောက်အပံ့သည် နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်းဆိုင်ရာ သင်တန်းများ၊ ကျွမ်းကျင်သူဆရာများ၊ ဘဝတူ မိခင်လောင်းအဖွဲ့ဝင်များနှင့် နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်းအတွက် ကူညီဖြေကြားပေးသည့် ဖုန်းလိုင်းများဖြင့် မိခင်များရင်ဆိုင်နိုင်သော အခက်အခဲများကို အကူအညီပေးလျက်ရှိပါသည်။ WIC သည် လိုအပ်သောမိခင်များအတွက် နို့ချိုညှစ်ရန် စုပ်ခွက်များကို ပံ့ပိုးပေးပါသည်။

ရင်သွေးငယ်နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်းဆိုင်ရာ အကူအညီပေး ဖြေကြားပေးမည့် Marion County ဖုန်းနံပါတ်: (317) 221-7407

အာဟာရဆိုင်ရာ အသိပညာပေးခြင်း

ကလေးများအား ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စေရန် ပြုစုထိန်းသိမ်းခြင်းသည် များသောအားဖြင့် မိခင်တစ်ဦးအပေါ်တွင်လည်းကောင်း၊ မိခင်၏ ဈေးဝယ်စာရင်းပေါ်တွင်လည်းကောင်း၊ မီးဖိုချောင်အတွင်း စီမံခန့်ခွဲမှုအပေါ်တွင်လည်းကောင်း မူတည်လျက်ရှိပါသည်။ မှတ်ပုံတင်ထားသော အာဟာရဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်သူ ပညာရှင်များဖြင့် WIC သည် သင်၏မိသားစုတစ်ခုလုံးအား ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စွာ စားသောက်နိုင်ရန်အတွက် အကူအညီပေးပါသည်။

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစားအစာများ

WIC တွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလနှင့် ရင်သွေးငယ်နို့တိုက်နေစဉ်ကာလအတွင်း မည်သည့်အစာများကို စားသောက်ရမည်၊ သင်၏ ကလေးငယ်များ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးစေရန် မည်သည့်အစာများကို ကျွေးမွေးရမည်ကို လေ့လာသင်ယူနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ ကုန်စုံဆိုင်များနှင့် ဈေးများတွင် မိသားစုအတွက် မှန်ကန်သောအစားအသောက်ရွေးချယ်ဝယ်ယူရာတွင် WIC ၏ အကျိုးခံစားခွင့်များကိုလည်း ရရှိနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်

ကျန်းမာရေး စစ်ဆေးခြင်းများ

WIC သည် သင့်ကလေးငယ်၏ အရပ်၊ ကိုယ်အလေးချိန်နှင့် သံဓာတ်တို့ကို မှတ်တမ်းတင်စောင့်ကြည့်ခြင်းဖြင့် သင်၏ကလေးငယ်အား ကျန်းမာသန်စွမ်းသော ကြီးပြင်းမှုရရှိနိုင်ရန် အကူအညီပေးပါသည်။

လမ်းညွှန်မှုများ

WIC သည် မိသားစုများအတွက် အစားအစာများပံ့ပိုးပေးခြင်း၊ အာဟာရဆိုင်ရာပညာပေးခြင်းနှင့် ရင်သွေးငယ်နို့ချိုတိုက်ကျွေးမှု ထောက်ပံ့ခြင်း စသည့်တို့ထက် ကျော်လွန်သော အထောက်အပံ့များကို ရရှိနိုင်မည့် အစီအစဉ် တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။
WIC သည် မိသားစုများအတွက် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုရရှိရန် ပေါင်းကူးတံတားအဖြစ် ဆောင်ရွက်ပေးပြီး မိသားစုများ၏ လိုအပ်သော အထောက်အပံ့များ ရရှိနိုင်ရန်လည်း ကူညီပေးပါသည်။