

# د WIC د تغذیې برنامه

د مېن کورنی WIC سره صحی وده کوي

## څوک د WIC برنامه لپاره غوښتنه کولی شي؟

- امېندواره، روزنه (پاملرنه) کونکي، او د زېږون نه وروسته والدین.
- کوچني او تر پنځه کلن پورې ماشومان
- هغه ماشومان چې پالنه يې پلار، نیا نېکه، رضایي والدین، ناسکه (مېرني) والدین یا سرپرست کوي کولی شي غوښتنه وکړي.
- هر هغه څوک چې مېن کې ژوند کوي، پشمول د کډوالو چې مېن کې کار کوي.

## WIC څه شی دی؟

WIC د کورنیو لپاره د تغذیې پاملرنې یوه بشپړه برنامه ده چې وړاندیز کوي:

- د تغذیې زده کړه
- د مور شپډو او د سینې شپډو ملاتړ او عرضي (تجهيزات)
- صحی معاینې او راجع کول
- په یو eWIC کارت کې بار شوي صحی خواره او فورمولي گټي

## څنگه باید غوښتنه (درخواست) وکړئ؟

د یو ملاقات او د WIC خدمتونو په اړه نورو معلوماتو لپاره په [maine.gov/WIC](http://maine.gov/WIC) کې خپل ځایي WIC دفتر ومومئ.

ور غوښتنه کونکي باید د WIC د عاید لارښوني هم پوره کړي او باید په گوته شي چې په تغذیوي خطر کې دي.

هر هغه څوک چې تر لاسه کوي SNAP، TANF، یا د مېن پاملرنه د عاید په پام کې نیولو پرته په اتوماتیک ډول سره د WIC وړ گړخي.

د عاید او تغذیوي خطر په اړه په [maine.gov/WIC](http://maine.gov/WIC) کې نور معلومات تر لاسه کړئ.

## که تاسو کومه پوښتنه لرئ... WIC یو ځواب لري!

هر کله چې تاسو وغواړئ د WIC د تغذیې او ورته (حبثیت لرونکي) مشاورین تاسو لپاره شتون لري. دغه مشاورین نورو خدمتونو ته راجع کول هم چمتو کولی شي.

چېرته کولی شم د مېن CDC WIC تغذیوي برنامه په اړه نور معلومات تر لاسه کړم؟

9300-437-800-1 یا 3991-287-207 ته زنگ ووهئ

زموږ د وېب پاڼې څخه لیدنه وکړئ په [maine.gov/WIC](http://maine.gov/WIC)



دا اداره د یو مساوي فرصت چمتو کونکې ده.



## د جامد خوړو معرفي کول (ورسره اموخته کول)

### څنگه

معرفي کړئ نوي خواړه په يو وخت کې يو. دا د خوړو کوم احتمالي حساسيتونو په معلومولو کې مرسته کولی شي.

### چېرته

خوندي شوی په يو لوره چوکۍ يا د والدینو په غېږ کې. خپل ماشوم مخامخ کړئ کله چې دوی خوراک کوي.

### کله

تقریباً په 6 میاشتني عمر کې. که تاسو ډاډه نه یاست نو خپل د ماشومانو ډاکټر سره خبرې وکړئ!

### ستاسو ماشوم ممکن د جامدو خوړو لپاره چمتو وي که دوی:

- په خپله کینډاستلی شي
- د هغو خوړو سره چې تاسو یې خوړئ علاقه ښکاره کوي

### د یو حساسیټي عکس العمل نښي

- اسهال/کانګي
- د مزاج (طبیعت) تغیر
- اوبه لرونکي/پرسېدلي سترګي
- خارښت/ګرمکي
- بهېدونکي پوزه
- پرنجي کول

### که مو ورته پام شي 911 ته زنگ ووهئ...

- په ساه اخستلو کې ستونزه
- پرسېدلي ژبه/ستونی

## د یوې پېالي سره پېلول

- خپل ماشوم مو د 9 میاشتني پېل سره یو پېالي سره اموخته کړئ.
- په یو نه ماتېدونکي پياله کې د انساني شپډو، فورمولې، یا اوبو لږ مقدار سره پیل کړئ.
- د پېالي نیولو سره خپل ماشوم سره مرسته وکړئ.
- صابر (صبر کونکی) اوسئ! تمرین کول (سری) ښه کوي.
- ماشومان باید د 12-14 میاشتو (عمر) پورې د بوتل څخه په پياله عادت کرل شي.



## زه کله خپل ماشوم ته ورکولی شم...

- |                              |   |  |
|------------------------------|---|--|
| د 12 میاشتو                  | ← | د غوا شپډی   |
| د 3-2 کلن                    | ← | په ساه اخستلو کې د ستونزي خطر (پلي، تخمونه، ټول انګور، او نور) |
| څومره چې ممکن وي خندا یې کړئ | ← | بوره لرونکي خواړه (کيک، کښدي، او نور)                          |