

# مجلة صحتي

نوفمبر 2023

برنامج وك ( WIC )

ما هو برنامج WIC ؟

WIC هو برنامج فيدرالي يركز على التغذية الخاصة للنساء والرضع والأطفال. يتاح للنساء الحوامل الفرصة للحصول على إرشادات بشأن تنمية الطفل ووضع خطة تتوافق مع احتياجاتهم.

من هم المؤهلين للبرنامج؟

لا يستطيع الأشخاص ذوو الدخل المنخفض دائماً شراء الأطعمة الصحية مثل الخضار والفواكه. WIC هو برنامج يمكنه مساعدة الأسر في تلك الحالة للتأكد من تلبية الاحتياجات الغذائية.

الأفراد المؤهلون لبرنامج WIC هم:

- بداية الحمل حتى ستة أسابيع بعد الولادة.
- الأمهات المرضعات حتى عيد ميلاد طفلهن الأول.
- الغير مرضعين وما بعد الولادة - حتى 6 أشهر بعد الولادة.



ما هي فوائد البرنامج؟

منذ 1 أكتوبر 2023، قام برنامج WIC بتعديل المبلغ المالي الذي يمكن إنفاقه شهرياً على الفواكه والخضروات. يُستخدم CVB، المعروف بمنفعة القيمة النقدية، لشراء الفواكه والخضروات المتوفرة في المحلات وأسواق المزارعين طوال العام.

ما هي الطرق المختلفة لاستخدام CVB الخاص بك؟

1. استخدام بطاقة EWIC الخاصة بك في المحلات المعتمدة.

أو

2. قم بتنزيل تطبيق الهاتف BNFT والوصول إلى المزارعين المحليين المعتمدين.

فيما يلي أمثلة على الأطعمة التي يمكنك الحصول عليها عندما تكون عضوًا في برنامج WIC:



- بيض
- لبن
- جبنه
- زبدة الفول السوداني
- الفاصوليا والبازلاء المجففة والمعلبة
- سمك معلب
- المشروبات التي تحتوي على الصويا
- فواكه وخضراوات
- حبوب الرضع وأغذية الأطفال

ما هي الأدوات والموارد الأخرى التي يمكن لبرنامج WIC توفيرها؟



- مضخات حليب كهربائية
- أكياس حفظ الحليب
- مجموعات الدعم والزيارات المنزلية
- حملات الصدر للرضاعة الطبيعية

تطبيق الهاتف WIC للمتسوقين.

بمجرد أن تصبح عضوًا في WIC، يمكنك تحميل ``WIC Shopper`` على هاتفك. سيسمح لك هذا التطبيق بالحصول على الاستفادة من وقتك في برنامج WIC. على سبيل المثال، سيسمح لك إدخال معلومات بطاقتك في تطبيق WIC الوصول إلى قائمتك المخصصة بأكثر من 20 لغة مختلفة.

إرشادات أخرى مفيدة متعلقة ببرنامج WIC:  
دخل المؤهلين لبرنامج WIC

[www.maine.gov/dhhs/mecdc/population-health/wic/documents/Appendix-CE-2-A%20Income%20Eligibility%20Guidelines.pdf](http://www.maine.gov/dhhs/mecdc/population-health/wic/documents/Appendix-CE-2-A%20Income%20Eligibility%20Guidelines.pdf)

لمعرفة مواقع محلات WIC

[www.maine.gov/dhhs/mecdc/population-health/wic/families/families-find-store.shtml](http://www.maine.gov/dhhs/mecdc/population-health/wic/families/families-find-store.shtml)

#### Resources used

<https://www.maine.gov/dhhs/mecdc/population-health/wic/families/familieseligible.shtml>

<https://www.fns.usda.gov/wic/about-wic-glance>

<https://www.maine.gov/dhhs/mecdc/population-health/wic/applicants/benefits-of-wic.shtml>