

Giới thiệu về:



Liên hệ văn phòng WIC tại địa phương của bạn:

Để tìm hiểu thêm, hãy truy cập trang web: <http://nj.gov/health/fhs/wic> hoặc gọi: 1-800-328-3838

WIC dành cho những ai?

- ◆ Phụ nữ đang mang thai
- ◆ Bà mẹ đang cho con bú dưới 12 tháng tuổi
- ◆ Bà mẹ nuôi con dưới 6 tháng tuổi
- ◆ Trẻ sơ sinh và trẻ em dưới 5 tuổi
(Phải cư trú ở tiểu bang New Jersey và đáp ứng được các nguyên tắc về thu nhập)

WIC mang đến lợi ích gì?

- ◆ Được sử dụng thực phẩm sạch
- ◆ Giáo dục dinh dưỡng
- ◆ Hướng dẫn nuôi con bằng sữa mẹ
- ◆ Giới thiệu đến những chương trình hỗ trợ cộng đồng

Có những gì trong gói thực phẩm hằng tháng?

Mỗi thành viên được nhận các loại thực phẩm sạch của WIC với trị giá khoảng 60 đô một tháng. Bao gồm các lựa chọn như:



❖ Các loại ngũ cốc nguyên hạt

Bánh mì đen được làm từ lúa mì nguyên hạt
Gạo lứt
Mì ống được làm từ bột mì nguyên hạt
Bánh bắp tortillas nguyên hạt/Bánh bắp tortillas mềm
Ngũ cốc ăn sáng

❖ Đạm

Trứng
Bơ đậu phộng
Đậu khô và đậu đóng hộp
Đậu hũ

❖ Rau/Trái cây

Tươi
Đông lạnh
Đóng hộp
Nước ép đóng chai

❖ Các sản phẩm sữa

Sữa
Sữa đậu nành
Phô mai
Sữa chua

❖ Thức ăn cho trẻ sơ sinh

Ngũ cốc cho em bé
Thức ăn cho bé bằng rau củ
Thức ăn cho bé bằng trái cây
Sữa công thức cho trẻ sơ sinh

Theo luật dân quyền của liên bang, các quy định và chính sách dân quyền của Bộ Nông Nghiệp Hoa Kỳ (U.S. Department of Agriculture, hay USDA), USDA, các Cơ Quan, văn phòng, nhân viên, và các viện của ban này tham gia hoặc quản lý các chương trình của USDA, không được kỳ thị dựa trên chủng tộc, màu da, nguồn gốc quốc gia, phái tính, tín ngưỡng tôn giáo, tình trạng tàn tật, tuổi tác, niềm tin chính trị, trả thù hoặc trả đũa hoạt động dân quyền trước đó trong bất cứ chương trình hay hoạt động nào do USDA thực hiện hay bảo trợ.

Người bị tàn tật cần cách giao tiếp thay thế khác để biết thông tin của chương trình (như chữ nổi Braille, chữ in cỡ lớn, băng ghi âm, ngôn ngữ ký hiệu của Mỹ, ...) nên liên lạc với Cơ Quan (của tiểu bang hoặc địa phương) nơi họ làm đơn xin quyền lợi. Người bị điếc, khó nghe hay bị tàn tật âm ngữ có thể liên lạc với USDA qua Dịch Vụ Tiếp Âm của Liên Bang theo số (800) 877-8339. Ngoài ra, còn có thông tin chương trình ở những ngôn ngữ khác.

Để gửi than phiền về kỳ thị trong chương trình, xin điền thông tin vào Mẫu Than Phiền Kỳ Thị trong Chương Trình của USDA ([USDA Program Discrimination Complaint Form](#)), (AD-3027) có trực tuyến tại: [How to File a Complaint](#), và ở bất cứ văn phòng nào của USDA, hoặc gửi thư đến USDA và cho biết trong thư tất cả thông tin yêu cầu trong mẫu đơn. Gọi số (866) 632-9992 để xin một mẫu đơn than phiền. Gửi mẫu đơn đã điền thông tin hoặc thư của quý vị đến USDA qua:

- (1) thư tín: U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410;
- (2) điện sao (fax): (202) 690-7442; hoặc
- (3) điện thư (email): program.intake@usda.gov

Cơ sở này là nơi cung cấp cơ hội bình đẳng.

