



**California**



**Gia Đình Phát Triển  
Khỏe Mạnh với WIC**



# WIC là gì?

Chương trình dinh dưỡng dành cho Phụ Nữ, Trẻ Sơ Sinh và Trẻ Em (Women, Infants and Children program (WIC)) trợ giúp những người đang mang thai hoặc vừa sinh con và trẻ em dưới 5 tuổi được ăn uống đầy đủ, khỏe mạnh và năng động. WIC chào đón các đối tác, ông bà, cha mẹ nuôi hoặc người giám hộ đang chăm sóc cho trẻ em hội đủ điều kiện. Dịch vụ được cung cấp tại WIC là miễn phí.



# Quý vị có thể hội đủ điều kiện nếu quý vị:

- Đang mang thai, cho con bú hoặc vừa sinh con (hoặc sảy thai); hoặc
- Có con hoặc chăm sóc cho một đứa trẻ dưới 5 tuổi; **và**
- Có thu nhập từ mức thấp đến trung bình hoặc đang nhận phúc lợi Medi-Cal, CalWORKs (TANF) hoặc CalFresh (SNAP); **và**
- Sinh sống tại tiểu bang California.



# Các dịch vụ của WIC bao gồm:

## Thông Tin Sức Khỏe và Dinh Dưỡng

- Dinh dưỡng thai kỳ
- Hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ
- Lời khuyên ăn uống lành mạnh cho gia đình quý vị
- Các công thức nấu ăn giàu dinh dưỡng nhiều nội dung khác



# Phúc Lợi Thực Phẩm Hàng Tháng để Có Nguồn Thực Phẩm Lành Mạnh

- Rau củ và trái cây
- Bánh mì ngũ cốc nguyên hạt, bánh tortilla, mì ống hoặc gạo lứt, v.v.
- Đậu, đậu Hà Lan hoặc đậu lăng
- Bơ đậu phộng
- Sữa và nước trái cây
- Đậu phụ và sữa đậu nành
- Sữa chua
- Trứng
- Phô mai
- Ngũ cốc
- Cá đóng hộp
- Thức ăn trẻ em và sữa công thức cho trẻ sơ sinh



# Thông Tin và Hỗ Trợ Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ

## Phần này có thể bao gồm:

- Các lớp học cá nhân hoặc theo nhóm
- Hỗ trợ 1:1 từ nhân viên tư vấn đồng cảnh hoặc chuyên gia về nuôi con bằng sữa mẹ
- Cho mượn máy hút sữa cho những người tham gia đủ điều kiện



# Giới thiệu

Trợ giúp tìm dịch vụ chăm sóc sức khỏe và những dịch vụ cộng đồng hữu ích khác

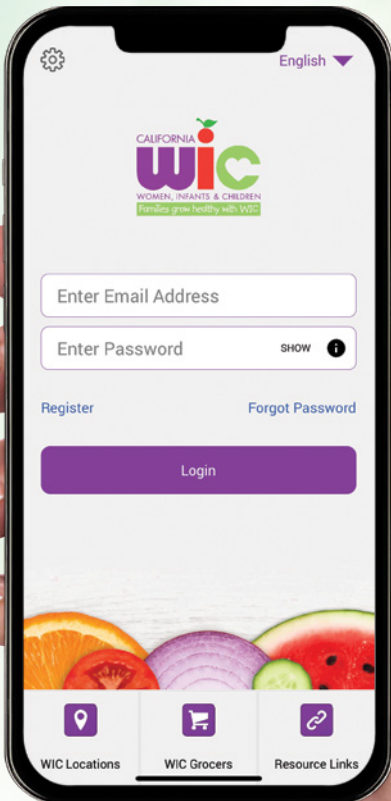


**Chúng tôi khuyến khích phụ nữ mới mang thai hoặc gia đình lao động (bao gồm các gia đình quân đội và gia đình nhập cư) đăng ký chương trình!**



# Truy cập trang mạng của chúng tôi tại **MyFamily.WIC.ca.gov** hoặc tải xuống miễn phí **California WIC App**:

- Tìm hiểu xem liệu quý vị có hội đủ điều kiện không
- Tìm văn phòng WIC
- Tìm cửa hàng tạp hóa WIC gần quý vị





# Tôi có thể tìm WIC ở đâu?

WIC có văn phòng trên khắp California. Gọi cho văn phòng WIC tại địa phương của quý vị để lấy lịch hẹn và biết các địa điểm gần quý vị. Nhiều văn phòng WIC có đón tiếp người không có hẹn trước, cung cấp lịch hẹn qua điện thoại hoặc video và mở cửa các buổi tối hoặc Thứ Bảy.

Để tìm văn phòng WIC gần nhất, vui lòng truy cập trang web **MyFamily.WIC.ca.gov** hoặc gọi số **1-800-852-5770** hoặc văn phòng WIC tại địa phương bên dưới:

Văn phòng WIC tại địa phương của quý vị là:



**California Department of Public Health, California WIC program**

*Đây là tổ chức cung cấp cơ hội bình đẳng.*

**1-800-852-5770 | MyFamily.WIC.ca.gov**

(Vietnamese) Rev 09/23