

# Pwogram Nitrisyon WIC

Fanmi Maine yo ap Grandi Ansante avèk WIC

## Kisa WIC ye?

WIC se yon pwogram nitrisyon konplè pou fanmi yo ki ofri :

- Edikasyon Nitrisyonèl pou Alètman ak sipò ak founiti pou alètman
- Egzamen sante ak referans
- Bon jan kalite manje ak benefis lèt tibebe sou yon kat eWIC

## Kimoun ki ka aplike pou WIC?

- Paran ansent, kap bay tete, ak apre akouchman.
- Tibebe ak timoun jika laj senkan
- Timoun ki sou responsablite yon papa, granparan, paran adoptif bo paran oswa gadyen
- Nenpòt moun kap viv nan Maine, enkli migran kap travay nan Maine

## Kijan pou Aplike:

Jwenn Biwo lokal WIC ou nan [maine.gov/WIC](http://maine.gov/WIC) pou mete yon randevou.

Patisipan WIC yo dwe reponn avèk gid revni epi yo dwe gen risk pou nitrisyon.

Nenpòt moun ki resevwa SNAP, TANF, oswa MaineCare kalifye otomatikman pou WIC, kèlkeswa revni an.

Aprann plis sou revni ak gid sou risk nitrisyon nan [maine.gov/WIC](http://maine.gov/WIC).

## Si ou gen yon kesyon...

### WIC gen yon repons!

WIC gen konseye an nitrisyon pou ede epi konekte w avèk lòt sèvis yo si sa nesèsè!



Eskane Kòd QR pou konekte avèk anplwaye WIC ki toupre w ak pou mete premye randevou w.

## Ki kote mwen ka jwenn plis enfòmasyon sou Pwogram Nitrisyon WIC CDC Maine?

Rele 1-800-437-9300 oswa 207-287-3991  
Vizite sit entènèt nou an nan [maine.gov/WIC](http://maine.gov/WIC)



Enstitisyon sa a se yon founisè opòtinite egal



# Ajans Lokal WIC nan Maine

## Pwogram Aksyon Konte Aroostook

Sèvi Konte Aroostook  
Presque Isle 1-800-432-7881 oswa 768-3026

## Sèvis Kominotè & Sante Piblik Bangor

Sèvi Konte Piscataquis ak Penobscot  
Bangor 1-800-470-3769 oswa 992-4570

## Planifikasyon Fanmi Maine

Sèvi Konte Hancock ak Washington  
Ellsworth 1-800-492-5550 Calais 454-3634 Machias 255-8280

## Sant Medikal Jeneral Maine

Sèvi Konte Kennebec ak Somerset  
Augusta 626-6350 Waterville 861-3580 Skowhegan 1-888-942-6333

## Aksyon Kominotè MidCoast Maine

Sèvi Konte Knox, Lincoln, Sagadahoc, ak Waldo  
Bath 1-800-221-2221 Belfast 338-1267 Rockland 594-4329

## The Opportunity Alliance

Sèvi Konte Cumberland  
Portland 1-800-698-4959 Windham 553-5800

## Aksyon Kominotè Lwès Maine

Sèvi Konte Franklin, Oxford, ak Androscoggin  
East Wilton 1-800-645-9636 Auburn 1-877-512-8856

## Kòporasyon Aksyon Kominotè Konte York.

Sèvi Konte York  
Sanford 1-800-965-5762 Biddeford 1-800-644-4202

## Benefis Alètman ak Alètman Timoun

- Pa mande okenn preparasyon spesyal
- Ka lakoz matris la vin ratresi nan gwoès orijinal li, ap ede yon paran kap bay tete retounen nan fòm li anvan gwoès
- Ka ede pwoteje kont kansè tete ak ovè
- Favorize yon lyen etwat ant paran-pitit

## Kijan WIC sipòte paran kap bay tete yo?

Biwo lokal WIC yo bay paran kap alete yo ponp manyèl oswa elektrik pou tire lèt, pi gwo kantite ak varyete benefis manje nan pwogram WIC, sof konsèy nan CLC/IBCLC yo, ak plis ankò!

## Ki manje mwen ka jwenn avèk WIC?

Benefis manje yo varye sou laj, bezwen nitrisyon, ak estati manje timoun piti.

Benefis manje yo ka gen ladan:

- Lèt, zw, fwomaj & yogurt
- Fwi ak legim
- Manba
- Ji
- Sereyal
- Pwa sèk/ manje nan bwat
- Tofou & lèt soya
- Pwason nan bwat
- Pen grenn antye, tòrtilla, farin avwàn, pat oswa diri mawon
- Manje tibebe
- Lèt pou timoun piti



Pou aprann plis,  
vizite, [maine.gov/WIC](http://maine.gov/WIC)