



Public Health

Prevent. Promote. Protect.

Winnebago County, WI

Thiv thaiv. Txhawb nqa

**Xav tau kev pab yuav
zaub mov zoo rau koj
tus kheej thiab koj cov
menyuam yaus?**



WIC YUAV PAB RAU KOJ!

WIC yog ib qho kev pab cuam rau cov me
nyuam yaus uas muaj hnuv nyoog tsib
xyoos thiab cov neeg uas cev xeeb tub,
pub niam mis los yog cov niam tom qab
yug me nyuam thiab tau nyiaj tsawg.



WINNEBAGO COUNTY

Lub chaw no yog lub chaw muab kev pab cuam uas muaj
vaj huam sib luag.

WIC YOG DAB TSI?

WIC yog Qhov Kev Pab Cuam Ntxiv Tshwj Xeeb rau Cov Poj Niam, Me Nyuam mos, thiab Cov Me Nyuam uas pab cov tsev neeg yuav khoom noj uas tau pom zoo ua ntej txhua lub hlis, kev kawm txog zaub mov noj, xa mus rau cov peev txheej hauv zos, thiab kev txhawb nqa pub niam mis.

LEEJ TWG THIAJ YUAV THOV TAU?

Cov poj niam cev ceeb tub ua muaj nyiaj tau los, noj niam mis, cov niam tom qab yug me nyuam nrog me nyuam mos liab, thiab muaj me nyuam hnuv nyoog qis dua 5 xyoos. Peb xav kom koj ua ntaub ntawv thov los yog hu xov tooj saib seb koj tsim nyog!

- Yog koj muaj txoj haujlwm tam sim no los yog tsis muaj nyiaj.
- Yog tias koj koom nrog lwm qhov kev pab cov kev pab cuam (Muaj kev pab kho mob (Badgercare), Nyiaj Muas Noj, thiab lwm yam), koj tej zaum yuav tsim nyog rau WIC.
- Thaij qhov QR code no kom saib seb koj puas tsim nyog thiab kom tau cov ntaub ntawv ntxiv.

COV KEV PAB PEB MUAB

- Kev pab txhawb cov neeg ceev tub thiab kev pub niam mis rau me nyuam
- Kev kawm txog fab khoom noj los ntawm cov kws paub txog zaub mov uas muaj ntawv pov thawj.
- e-WIC daim npav yuav khoom noj qab haus huv WIC pom zoo muaj xws li:
 - Txiv hmab txiv ntoo thiab zaub, me nyuam mos liab cov cereal, txiv hmab txiv ntoo/kua txiv hmab txiv ntoo 100%, qe, mis nyuj, mis nyuj khov, mis qaub, mis kua txiv qaum, tofu, laum huab xeeb, cov nplej qhob cij thiab ntau yam ntxiv! (Thaij qhov QR code saib ntxiv txog WIC cov nyiaj pab)
 - Cov me nyuam mos uas tsis noj niam mis, WIC muab cov mis me nyuam mos uas muaj hlau (formula).
- Kev Tshuaj Ntsuam Kev Mob Nkeeg (xyuas qhov siab, qhov hnyav, thiab theem hlau)
- Rho Zog Rau Cov Tsev Neeg: Pab kom cov me nyuam exercise ntau dua, noj txiv hmab txiv ntoo thiab zaub ntau dua, thiav xaiv dej haus uas noj qab haus huv.
- -Chav Noj Qab Haus Huv Farmers Market: muab kev pab cuam daim coupon ntxiv nrog rau cov txiaj ntsig WIC kom mus yuav txiv hmab txiv ntoo thiab zaub tshiab ntawm cov neeg ua lag luam thaum lub caij ntuj sov.
- Muab kev pab thiab xa mus rau lwm cov chaw muaj kev pab cuam hauv zej zos



COV TXIAJ NTSIG NTAWM WIC

WIC pab poj niam:

- Tau kev pab txhawb nqa thiab kev pab rau kev saib xyuas xeeb tub ntxhov.
- Tau txais kev kawm rau kev noj qab haus huv.
- Muab zaub mov noj qab nyob zoo.
- Kawm paub saib xyuas thiab nkag siab tus me nyuam tus cwj pwm.
- Kawm paub pub koj tus me nyuam li cas.

WIC pab me nyuam mos liab:

- -Loj hlob zoo los ntawm kev noj qab nyob zoo (kev pub niam mis los yog mis noj)
- Muaj kev nyab xeeb pib cov zaub mov ntshiab thiab cov zaub mov rooj.
- Ua raws li kev loj hlob tseem ceeb.

WIC pab me nyuam yaus:

- Pab nrog kev noj zaub mov nyuaj.
- Saib xyuas qib hlau.
- Muaj kev noj qab zoo rau txoj kev loj hlob
- Ua kom lub cev muaj zog thiab txo sijhawm saib xov tooj los yog TV.
- Kev xa mus rau kev kho mob thiab kev loj hlob/kev txhawj xeeb txog kev coj cwj pwm.



TIV TAUJ PEB

WIC@winnebagocountywi.gov

OSHKOSH

112 Otter Ave, 2nd Floor
Oshkosh, WI

Talk: (920) 232-3350

Text: (920) 267-7610

NEENAH

211 N Commercial St, 2nd Floor
Neenah, WI

Talk: (920) 729-2945

Text: (920) 383-1102