Ризик для здоров'я та/чи харчовий ризик

Коли ви приймали участь у програмі WIC, для вас та ваших дітей були визначені потреби, пов'язані із здоров'ям, та харчові потреби. Вам давали додаткові харчові продукти, для вас здійснювалось харчове виховання, проводились консультації, надавались направлення для поліпшення вашого здоров'я. «Продовжуйте і надалі використовувати інформацію, яку ви отримали, для того щоб робити здоровий вибір для себе та ваших дітей».

Чому важливо проводити імунізацію?

- Щеплення захищають вас і ваших дітей від таких захворювань, як кір, паротит, поліомієліт і коклюш.
- Вам і вашим дітям потрібні своєчасні щеплення для захисту від захворювань.

Ризики для здоров'я від вживання алкоголю, тютюну та інших наркотиків

- Куріння під час вагітності є ЄДИНОЮ причиною захворювань та смерті матерів і немовлят, яка найбільше піддається запобіганню.
- Алкогольний синдром плода має наслідки, які відчуваються на протязі всього життя дітей та їх сімей, хоч йому можна запобігти на 100 відсотків. Якщо ви плануєте вагітність чи вже є вагітною, **«не пийте».**

- Якщо жінка вагітна, для неї немає:
  - безпечного часу для вживання алкоголю, тютюну чи іншої наркотичної речовини
  - безпечної дози для вживання алкоголю, тютюну чи іншої наркотичної речовини
  - безпечного типу алкоголю, тютюну чи іншої наркотичної речовини

У чому полягає користь фолієвої кислоти?

Фолієва кислота – це вітамін В, що міститься у деяких харчових продуктах і у вітамінних таблетках. Якщо цього вітаміну достатньо у організмі жінки до вагітності, він допоможе запобігти вродженим дефектам мозку чи хребта немовляти.

Добре збалансована дієта повинна включати наступне:

Продукти з високим вмістом фолієвої кислоти: Продукти з високим вмістом фолієвої кислоти включають печінку чи потрухи курки, сушені боби, горох і квасолю, яловичу або свинячу печінку, пластівці WIC, пшеничні зародки, шпинат, листову капусту, турнепс, гірчицю, листя буряка, спаржу, брюсельську капусту, броколі та апельсиновий сік.

MyPyramid.gov
STEPS TO A HEALTHIER YOU

http://www.mypyramid.gov/

Продукти з високим вмістом заліза: Продукти з високим вмістом заліза включають м'ясопродукти із внутрішніх органів, пісне червоне м'ясо, пластівці WIC, хліб і із збагаченого борошна і збагачені крупи, сушені боби, горох і квасолю, рибу, птицю, арахісове масло, темно-зелені листові овочі, чорну меласу та сушені фрукти.

Продукти з високим вмістом кальцію: Молоко та молочні продукти, такі як сир, йогурт, пудінг, молочний коктейль, супи-пюре, морозиво або домашній сир є важливими джерелами кальцію. Інші джерела включають: консервовані сардини с кістками, консервованого лосося з кістками, макрель, тофу, броколі, молоде листя (буряка, листової капусти, гірчиці, турнепса) і чорну мелясу.

У чому полягає користь від годування грудним молоком для матері і дитини?

- Годування грудним молоком є найкращим методом годування немовлят, і його слід використовувати на протязі принаймні першого року життя дитини.

- Грудне годування може допомогти матері створити більш тісні стосунки з дитиною.

- При годуванні немовляти грудним молоком у матері використовуються додаткові калорії, і це допомагає позбутись ваги, яку було набрано під час вагітності. При цьому матка набуває свого первісного розміру і зменшується кровотеча, яка могла виникнути після пологів.

- Грудне молоко є найбільш завершеною формою харчового продукту для немовлят. У молоці матері міститься саме така кількість жиру, цукру, води і білка, яка необхідна для росту і розвитку немовляти.

- У грудному молоці є антитіла, які захищають немовлят від бактерій і вірусів. Діти, яких годують груддю, більш здатні переборювати інфекціїї та хвороби, такі як діарея, вушні інфекції та респіраторні захворювання, наприклад, пневмонію.

Департамент охорони здоров ’я
та послуг громадянам похилого віку штату Міссурі
Послуги програми WIC та харчування
P.O. Box 570
Jefferson City, MO 65102-0570
573-751-6204
http//www.dhss.state.mo.us
Найм і робота на умовах позитивних дій

RELAY MISSOURI для людей з вадами слуху та мови 1-800-735-2966.
VOICE 1-800-735-2466.

Ця організація працює на умовах рівних можливостей.

WIC #712 (04/06)

ОСТАННЯ КОНСУЛЬТАЦІЯ

Здоровий вибір - це ваше здоров’я і здоров’я вашої сім’ї!