

Wszystko o

New Jersey **wic**

Skontaktuj się z lokalnym biurem WIC:

Dowiedz się więcej: <http://nj.gov/health/fhs/wic> lub zadzwoń: 1-800-328-3838

Kto kwalifikuje się do WIC?

- ◆ Kobiety w ciąży
- ◆ Matki karmiące piersią niemowlęta w wieku do 12 miesiąca życia
- ◆ Matki niemowląt w wieku do 6 miesiąca życia
- ◆ Niemowlęta i dzieci do 5 roku życia
(Należy mieszkać w New Jersey i spełniać wytyczne dot. Dochodu)

Jakie są korzyści płynące z WIC?

- ◆ Dostęp do zdrowej żywności
- ◆ Edukacja żywieniowa
- ◆ Poradnik karmienia piersią
- ◆ Referencje do wsparcia społecznościowego

Co zawiera miesięczny pakiet żywieniowy?

Każdy uczestnik otrzymuje miesięcznie zdrową żywność WIC wartości około 60,00 USD. Do wyboru:



❖ Pieczywo pełnoziarniste

Chleb pełnoziarnisty
Brazowy ryż
Makaron pełnoziarnisty
Tortille z pełnoziarnistej pszenicy/kukurydzy
Płatki śniadaniowe

❖ Białko

Jajka
Masło orzechowe
Fasola sucha i konserwowa
Tofu

❖ Warzywa / owoce

Świeże
Mrożone
W puszkach
Sok

❖ Nabiał

Mleko
Mleko sojowe
Ser
Jogurt

❖ Dla niemowląt

Płatki dla niemowląt
Przecier warzywny dla dzieci
Przecier owocowy dla dzieci
Mleko w proszku dla niemowląt

Zgodnie z prawem federalnym na rzecz przestrzegania praw osobistych oraz z przepisami i polityką Departamentu Rolnictwa Stanów Zjednoczonych (ang. U.S. Department of Agriculture, USDA) odnośnie praw osobistych, USDA, jego agencje, biura oraz pracownicy, jak też instytucje biorące udział w i zarządzające programami USDA podlegają zakazowi dyskryminacji ze względu na rasę, kolor skóry, pochodzenie, płeć i wiek oraz zakazowi działań odwetowych lub represyjnych za wcześniejszą działalność w obronie praw osobistych w ramach jakiegokolwiek programu lub jakichkolwiek działań prowadzonych lub finansowanych przez USDA.

Osoby niepełnosprawne, wymagające alternatywnych środków komunikacji w celu otrzymania informacji o programie (np. alfabet Braille'a, duża czcionka, nagrania audio, amerykański język migowy, itd.) powinny skontaktować się z agencją (stanową lub lokalną), gdzie ubiegali się o świadczenia. Osoby niesłyszące, słabo słyszące lub z upośledzeniem mowy mogą skontaktować się z USDA poprzez Federalne Usługi Przekazu (Federal Relay Service) pod numerem (800) 877-8339. Informacje o programie są ponadto dostępne w innych językach.

Aby złożyć skargę zarzucającą dyskryminację w ramach programu, należy wypełnić formularz skargi USDA, tzw. [USDA Program Discrimination Complaint Form](#) (AD-3027), który można znaleźć na stronie [How to File a Complaint](#) lub odebrać w każdym biurze USDA, bądź napisać do USDA pismo, podając informacje wymagane na formularzu skargi. Aby otrzymać formularz skargi, należy zadzwonić pod numer (866) 632-9992. Wypełniony formularz lub pismo należy wysłać do USDA na następujący adres:

- (1) Droga pocztową:
U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410;
- (2) Faksem: (202) 690-7442 lub
- (3) Poczta elektroniczną: program.intake@usda.gov

Institucja ta przestrzega zasad równouprawnienia w usługach

