

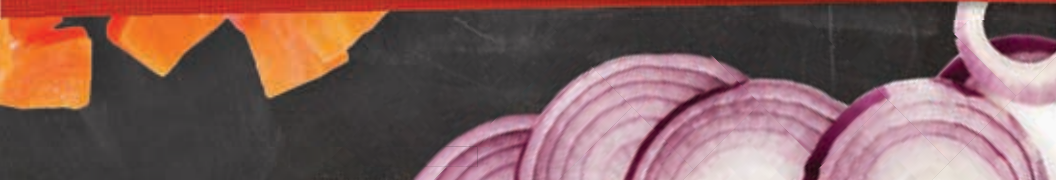


MANJE  
GRANDI  
VIV

AN SANTE



KONSÈY SANTE  
POU NOUVO MANMAN



## CHÈ MANMAN,

Felisitasyon pou nesans tibebe w lan! Kòm yon nouvo manman nan WIC, ou kapab:

- ✓ Aprann kijan pou w jwenn swen sante ak lòt sèvis.
- ✓ Aprann fè chwa manje ki entelijan.
- ✓ Aprann plis konsènan alètman.
- ✓ Aprann fason pou w kenbe tibebe w lan ansekirite.
- ✓ Resevwa chèk pou bay manje ki sen.

Livrè sa a gen konsèy pou kenbe w ansante. Konsèy sa yo pa ranplase konsèy doktè w lan. Pale ak doktè w lan pandan pwochen ekzamen ou an. Ekri kesyon pou w poze anvan w ale.

WIC ka ede w aprann plis konsènan manje ki sen. WIC gen sesyon sou nitrisyon pou ou ak lòt manman aprann, pataje ide, epi poze kesyon.

Sensèman,  
Anplwaye Pwogram WIC lan

PWOCHEN ETAP/OBJEKTIF: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## RESEVWA SWEN SANTE.

**Ale nan ekzamen pòsnatal ou an.** Aprann fason pou w rete ansante. Mande kilè w pral gen yon ekzamen ankò.

- Rete aktyalize ak vaksen yo. Ou menm ak tibebe w lan bezwen vaksen. Vaksen kenbe w ansekirite kont maladi mòtèl tankou, lawoujòl, polyo, ak tetanòs.
  - Yo bay majorite vaksen yo nan 2 premye ane yo. Gen kèk vaksen ki nesèsè apre sa. Mande doktè w kisa oumenm ak pitit ou an bezwen.
  - Resevwa vaksen yo alè. Doktè a pral di kilè pou w resevwa yo. Kenbe yon dosye vaksen pou ou ak pitit ou an. Lè tan an rive pou timoun ou an resevwa vaksen, pran dosye a bay doktè a. Pran dosye a bay Wic nan pwochen randevou ou an.
- Konnen estati VIH ou. Rele Liy Ed Delaware lan (Delaware Helpline) nan 2-1-1 pou plis enfòmasyon.





# CHWAZI MANJE POU BON SANTE

**CHAK JOU, KONSOME MANJE  
NAN TOUT 5 GWROUP YO.**  
KONSOME REPA REGILYE.

Lè w konsome repa regilye, sa ede w:

- Gen plis enèji.
- Panse klèman.
- Geri pi byen.

|   |  |  |   |
|---|--|--|---|
| <p><b>GRENN</b><br/>Alètman<br/>6 ons (6 pòsyon)<br/>San Alètman<br/>5 ons (5 pòsyon)</p>             |    | <p><b>1 ONS SE 1 PÒSYON</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 tranch pen oubyen tòtiya</li> <li>• ½ bagèl oubyen yon pen anmbègè</li> <li>• ½ gode diri kwit, nouy oubyen sereyal</li> <li>• 1 gode sereyal ki nan tip flokon</li> </ul>                | <p><b>KONSÈY</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Manje grenn antye tankou: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Avwàn</li> <li>- Ble antye oubyen pen sèg</li> <li>- Diri bren</li> <li>- Mayi oubyen tòtiya ble antye</li> </ul> </li> </ul>                      |
| <p><b>LEGIM</b><br/>Alètman<br/>2½ gode (5 pòsyon)<br/>San Alètman<br/>2 gode (4 pòsyon)</p>          |    | <p><b>1/2 GODE SE 1 PÒSYON</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ gode koupe oubyen kwit</li> <li>• 1 gode leti oubyen fèy legim vèt</li> <li>• ½ gode legim oubyen ji tomat</li> </ul>  | <p><b>KONSÈY</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Manje plizyè estil ak koulè: vèt fonsè, oranj, wouj, jòn, vyolet, ak blan.</li> <li>• Ajoute nan: ze bwouye, diri, nouy, salad, ak kaswòl.</li> </ul>   |
| <p><b>FWI</b><br/>Alètman<br/>2 gode (4 pòsyon)<br/>San Alètman<br/>1½ gode (3 pòsyon)</p>            |   | <p><b>1/2 GODE SE 1 PÒSYON</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ gode koupe oubyen kwit</li> <li>• 1 fwi - pòm, zoranj, pèch</li> <li>• ½ gode 100% ji fwi</li> </ul>   | <p><b>KONSÈY</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Manje plizyè estil ak koulè: wouj, jòn, oranj, ble, vèt, ak blan.</li> <li>• Mete fwi ki tranche oubyen koupe sou sereyal, krèp, poudin, ak yogout konjle.</li> </ul>   |
| <p><b>LÈT AK PWODWI LETYE</b><br/>Alètman ak<br/>San Alètman<br/>3 gode (3 pòsyon)</p>                |  | <p><b>1 GODE SE 1 PÒSYON</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 gode lèt ki gen grès ki ba</li> <li>• 1 gode yogout</li> <li>• 1 a 2 tranch fwomaj</li> </ul>  | <p><b>KONSÈY</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Achte lèt ki gen grès ki ba (1%) oubyen ki san grès.</li> <li>• Si li difisil pou bwè lèt, pran ide nan men WIC.</li> </ul>   |
| <p><b>VYANN &amp; PWA</b><br/>Alètman<br/>5½ ons (5½ pòsyon)<br/>San Alètman<br/>5 ons (5 pòsyon)</p> |  | <p><b>1 ONS SE 1 PÒSYON</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 ons vyann, poul, kodenn, oubyen pwason</li> <li>• ¼ gode ton lejè ankonsèw</li> <li>• 1 ze</li> <li>• ¼ gode pwa ki kwit oubyen tofi</li> <li>• 1 kiyè a soup manba oubyen nwa</li> </ul> | <p><b>KONSÈY</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yon pòsyon 3 ons se menm gwochè ak yon pake kat.</li> <li>• Manje plis pwa tankou sa w resevwa nan men WIC lan. Mande WIC pou resèt.</li> <li>• Chwazi vyann ki lejè Kwit nan fou, bouyi, oubyen griye yo.</li> </ul> |

## MANJE TIDEJENE, DEJENE AK DINE.

Chwazi yon varyete grenn, legim, fwi, lèt, ak vyann ak pwa.  
Men yon ekzanp meni:

### TIDEJENE

Ze ki kwit di  
Tòtiya ble antye oubyen tòtiya  
Pèch tranche  
Lèt ki pa gen anpil grès  
Ji WIC

### DEJENE

Sandwich vyann kodenn ak  
leti ak tomat sou pen ble antye  
Ti baton kawòt  
Pòm  
Lèt ki pa gen anpil grès  
Bonbon avwàn ak rezen

### KOLASYON APREMIDI

Ji tomat  
Bonbon ble antye

### DINE

Espageti ak sòs vyann  
Pwa vèt  
Salad konpoze vèt  
Rezen  
Lèt ki pa gen anpil grès

## IDE TIDEJENE

**Fè tan pou tidejene.** Li ede w pase jounen an. Men yon plan ki senp.  
Chwazi youn oubyen plis manje nan chak gwoup anba.

| PEN, SEREYAL,<br>OUBYEN LÒT GRENN | FWI OUBYEN LEGIM | LÈT OUBYEN VYANN<br>OUBYEN TOULÈDE |
|-----------------------------------|------------------|------------------------------------|
| Avwàn WIC                         | Konpòt pòm       | Lèt ki pa gen anpil grès           |
| Gof                               | Frèz tranche     | Yogout ki gen grès ki ba           |
| Tòtiya ble antye                  | Pwa WIC ak tomat | Fwomaj                             |
| Diri                              | Legim            | Ze                                 |
| Sereyal WIC sèk                   | Rezen            | Pistach (pran pou w ale)           |
| Pitza ki gen ganiti               | Legim            | Fwomaj                             |



### METE KÒ W ANFÒM AK MANJE WIC. YO BA W:

- Fè pou yon san ki ansante
- Kalsyòm pou zo ak dan ki solid
- Vitamin A ak C pou gerizon
- Pwoteyin pou repare kò w





## RETE ENTELIJAN DEVAN MANJE RAPID.

**Ou andeplasman? Mande pou manje rapid sa yo epi pa mande fè l pi gwo nèt.**

- Sandwich poul griye
- Sandwich kodenn oubyen bèf woti
- Anmbègè oubyen bègè ofwomaj (gwosè regilye)
- Pitza ki gani ak pwavwon vèt, tomat ak djondjon
- Pòm detè kwit nan fou ak legim ak ganiti fwomaj
- Fwi
- Dlo, lèt ki gen grès ki ba, oubyen ji



## PREPARE REPA RAPID LAKAY OU

### POUL KI WOTI NAN KASWÒL

4 Pòsyon

#### ENGREDYAN

1 zonyon, koupe an ti moso fen  
4 mwatye pwatrin poulè ki san po ak san zo  
Sèl ak pwav nwa moulen  
1 kiyè a soup lwil doliv  
1 koujèt, koupe an ti moso fen  
1/4 gode lay fre

#### ENSTRIKSYON

1. Aspèje lejèman sèl ak pwav sou poul la, epi fri l nan lwil pou 2 minit.
2. Ajoute zonyon. Kwit li jiskaske poul la vin bren nan fason egal epi kwit (170 F).
3. Retire poul ak zonyon nan kaswòl lan (kenbe l cho). Ajoute koujèt nan kaswòl lan epi kwit pou 3 a 5 minit. Konbine poul ak zonyon. Aspèje lay. Sèvi l.

## RESEVWA ASID FOLIK CHAK JOU.

**Asid folik se yon vitamin.** Li ede evite anomali konjenital nan sévo ak kolon vètebral tibebe a. Li konstwi selil sangen ki ansante.

#### Rekòmandasyon aktyèl:

Fanm bezwen 400 mikwogram (mcg) chak jou.

#### Gen fason pou w asire w ou resevwa ase asid folik chak ou:

- Pran yon vitamin ki gen 400 mcg asid folik ladan l chak jou. (Verifye etikèt la.\*)
- Manje yon bòl sereyal tidejene ki gen 100% valè jounalye asid folik lan chak jou. Asire w ou verifye etikèt la, chache asid folik epi asire w li di 100% bò kote asid folik la.

**Asire w ou konsome manje ki gen asid folik menm si ou pran piliil vitamin oubyen manje sereyal ki fòtifye. Men kèk fason fasil pou w ajoute asid folik nan rejim ou:**

- Ajoute kèk fréz nan sereyal tidejene w lan.
- Melanje ak yon sòs ki byen gou epi itilize legim ki kri ki koupe tankou bwokoll ak chouflè oubyen itilize tomat seriz oubyen ti kawòt pou w tranpe.
- Chwazi leti vèt ak legim vèt ki pi fonsè, tankou leti romèn, fèy vèt, oubyen epina kri pou salad oubyen sandwich.
- Pran pistach pou kolasyon. (PA manje pistach si w fè alèji ak yo.)

*\*Gade pwochen paj lan pou enfòmasyon pou w li etikèt.*

# LI ETIKÈT NITRISYON.

Si w manje sereyal fòtifye, li etikèt la.

- Sereyal la ta dwe ba w 100% nan Valè Jounalye a. Sa vle di li gen 400 mcg asid folik.

Si w pran pilil vitamin, li etikèt la.

- Pilil lan ta dwe genyen 400 mcg asid folik.



## Nutrition Facts

Serving Size 1 Cup (31 g/1.1 oz.)  
Servings Per Container About 11

| Amount Per Serving            | Cereal      | Cereal with<br>1/2 Cup<br>Vitamins A&D<br>Fat Free Milk |
|-------------------------------|-------------|---|
| <b>Calories</b>               | 110         | 150   |
| Calories from Fat             | 0           | 0   |
| % Daily Value**               |             |   |
| <b>Total Fat</b> 0g*          | <b>0%</b>   | <b>0%</b>   |
| Saturated Fat 0g              | <b>0%</b>   | <b>0%</b>   |
| Trans Fat 0g                  |             |   |
| <b>Cholesterol</b> 0mg        | <b>0%</b>   | <b>0%</b>   |
| <b>Sodium</b> 220mg           | <b>9%</b>   | <b>12%</b>  |
| <b>Potassium</b> 60mg         | <b>2%</b>   | <b>7%</b>   |
| <b>Total Carbohydrate</b> 22g | <b>7%</b>   | <b>9%</b>   |
| Dietary Fiber less than 1 g   | <b>3%</b>   | <b>3%</b>   |
| Sugars 4g                     |             |   |
| Other Carbohydrate 18g        |             |   |
| <b>Protein</b> 7g             | <b>3%</b>   | <b>13%</b>  |
| Vitamin A                     | 15%         | 20%   |
| Vitamin C                     | 35%         | 35%   |
| Calcium                       | 0%          | 15%   |
| Iron                          | 45%         | 45%   |
| Vitamin E                     | 35%         | 35%   |
| Thiamin                       | 30%         | 40%   |
| Riboflavin                    | 35%         | 45%   |
| Niacin                        | 35%         | 35%   |
| Vitamin B6                    | 100%        | 100%  |
| <b>Folic Acid</b>             | <b>100%</b> | <b>100%</b>   |
| Vitamin B12                   | 100%        | 110%  |
| Phosphorus                    | 6%          | 20%   |
| Magnesium                     | 4%          | 8%  |
| Zinc                          | 6%          | 8%  |
| Selenium                      | 10%         | 10%   |

## Supplement Facts

Serving Size 1 Tablet

|   | Amount Per<br>Serving | % Daily<br>Value |
|---|-----------------------|------------------|
| Vitamin A (as retinyl acetate and 50% as beta-carotene) | 5000 IU               | 100%             |
| Vitamin C (as ascorbic acid)                            | 60 mg                 | 100%             |
| Vitamin D (as cholecalciferol)                          | 400 IU                | 100%             |
| Vitamin E (as dl-alpha tocopheryl acetate)              | 30 IU                 | 100%             |
| Thiamin (as thiamin mononitrate)                        | 1.5 mg                | 100%             |
| Riboflavin  | 1.7 mg                | 100%             |
| Niacin (niacinamide)                                    | 20 mg                 | 100%             |
| Vitamin B6 (as pyridoxine hydrochloride)                | 30 mg                 | 100%             |
| <b>Folic Acid</b>                                       | <b>400 mcg</b>        | <b>100%</b>      |
| Vitamin B12 (as cyanocobalamin)                         | 6mcg                  | 100%             |
| Biotin  | 30 mcg                | 100%             |
| Pantothenic Acid (as calcim pantothenate)               | 10mg                  | 100%             |







## RETE AKTIF POU KÒ W RETE ANSANTE.

Poukisa li bon pou w rete fizikman aktif? Li kapab:

- ede w parèt ak santi w anfòm,
- ba w plis enèji,
- diminye estrès epi ede w rilaks,
- elimine pwa gwosès ou an, epi
- bay mis ou yo fòm.

**Ale dousman, nan kòmansman.** Kò w bezwen geri. Mande doktè w lan kisa w ka fè epi kilè ou ka fè l.

**Lè w mache, se yon bon mwayen pou vin ak rete anfòm.** Mete tibebe w lan yon pousèt epi mache. Mache nan sant komèsyal, lekòl, oubyen sant kominote a.

**Kòmanse ak yon mach 5 oubyen 10 minit.** Apre yon semèn, mache yon tikras pi long oubyen pi lwen. Etabli yon objektif ki fonksyone pou ou.

Men lòt fason fasil pou w bouje kò w:

- Mache an plas pandan w ap gade televizyon oubyen ap pale sou telefòn lan.
- Jwe mizik epi danse.



## FÈ YON SÈL CHANJMAN ALAFWA

**Chanje abitud sante yon sèl alafwa.**

Fin abitye ak yon chanjman anvan w fè pwochen chanjman an.

- Ki manje ou ta dwe diminye sou yo?  
*Ekzanp: Diminye a yon bwason gazez pa jou.*
- Ki manje ou ka chanje?  
*Ekzanp: Manje yogout ki gen grès ki ba pou tidejene.*
- Kisa w ka fè pou vin plis aktif?  
*Ekzanp: Monte mach eskalye a, olye w pran asansè a.*



## FÈ TAN POU PWÒP TÈT OU.

### Apresye nouvo tibebe w lan. Men, pran swen tèt ou, tou.

- Mande èd bò kote fanmi ak zanmi. Kite yo al achte, fè manje, ak netwaye.
- Pran syès lè tibebe w lan ap pran syès. Si w pa ka dòmi, rete kouche epi repoze w.
- Chache yon moun pou w pale.

Majorite nouvo manman vin melankolik. Yo kriye, santi yo tris, epi chanjman imè. Melankoli an ka dire jiska 2 semèn. Si emosyon yo anpire, ou te ka gen depresyon.

Pale ak doktè w lan pou w jwenn èd. Depresyon ki pa trete vini difisil pou tibebe w lan, fanmi w, ak ou menm.

## DEPRESYON PÒSNATAL

Si w panse ou ka gen depresyon pòsnatal oubyen PPD, chache èd lè w rele **1-800-944-4773** oubyen vizite **www.ppdhope.org**. Si w gen panse pou w ta atake pwòp tèt ou oubyen tibebe w lan, chache èd imedyatman lè w rele **1-800-273-TALK (1-800-273-8255)**.

### SIY DEPRESYON PÒSNATAL:

Nenpòt nan emosyon sa yo ki dire plis pase 2 semèn:

- Santi w tris anpil
- Ap kriye tout tan
- Ou pa vle manje oubyen pa ka sispann manje
- Pa ka dòmi oubyen ou vle dòmi tout tan
- Ou pa vle pran swen tèt ou
- Ou pa kontan ak lavi a
- Pa sousye w de tibebe w lan
- Santi w ka atake tèt ou oubyen tibebe w lan
- Pè pou w pa pou kont ou ak tibebe w lan
- Sousye w twòp de tibebe w lan



## ESEYE TEKNIK POU REDWI ESTRÈS SA A

1. Chita sou yon chèz.
2. Mete men w sou lestomak ou.
3. Ispire atravè nen w. Respire lantman pandan w konte 4. Kenbe l pou yon segonn.
4. Ekspire deyò atravè bouch ou. Respire lantman pandan w konte 4.

Repete sa 5 a 10 fwa.

## KENBE DAN W ANSANTE.

### Dan ak jansiv ki ansante se siy yon bon sante.

- Bwose dan w (ak lang ou) omwen 2 fwa pa jou.
- Itilize fil dantè 2 fwa pa jou.
- Bwè dlo, pa bwason sikre.
- Resevwa yon ekzamen dantè chak 6 mwa.





Bay tibebe w lan kòmansman  
ki apwopriye a -

**ALETE!**

## SI W AP ALETE:

- 1. ALÈTMAN NATIRÈL, MEN LI KA PRAN TAN AK PRATIK.**  
Ou menm ak tibebe w lan ap aprann pandan premye 3 semèn yo. Li vin pi fasil apre sa.
- 2. PRAN REPO W LAN.**  
Ou pral gen plis enèji pou tibebe w lan.
- 3. BWÈ DLO, LÈT WIC, AK JI WIC LÈ OU SWAF.**  
Gen yon bwason ki pre pandan w ap alete.
- 4. KONSOME TWA REPA EPI OMWEN YON KOLASYON CHAK JOU.**  
Kèk ide kolasyon se:
  - fwomaj ak bonbon
  - nwa ak rezen
  - fwi
  - Sereyal WIC
  - yogout ki gen grès ki ba
  - sandwich
- 5. SI W PA BWÈ LÈT, PALE AK WIC.**  
Ou ka jwenn kalsyòm nan lòt manje tankou:
  - fwomaj
  - lòt manje ki fòtifye ak kalsyòm
  - yogout
  - tofi (ki fèt ak kalsyòm)
  - ji zoranj ki gen kalsyòm
  - chou frize ak chou a wozèt
- 6. ALE NAN YON GWOUP SIPÒ ALÈTMAN KOTE OU KA PALE AK LÒT MANMAN.**
- 7. RELE WIC OUBYEN YON KONSILTAN ALÈTMAN NAN LOPITAL LA SI W GEN KESYON.**

## KENBE OU MENM AK TIBEBE W LAN ANSANTE-ALETE.

### Si w pap alete kounye a:

- Alete si w gen yon lòt tibebe. Jis paske ou pat fè l fwa sa a pa vle di ou pa ka fè l pwochen fwa a.
- Si w te eseye alete epi w te kanpe, eseye li ankò si ou gen yon lòt tibebe. Li diferan ak chak tibebe. Si yon bagay pat mache byen, mande èd pwochen fwa a.
- Tibebe ki bwè lèt manman renmen li, epi li rekonfòte yo! Li fasil pou dijere epi li toujou pre pou nourri.
- Manman ki gen tout laj ka alete. Manman ki gen ti tete, gwo tete, plizyè akouchman, oubyen sezaryèn ka alete. Manman ka alete si yo retounen lekòl oubyen nan travay.

## ESKE W TE KONNEN?

- Tibebe ki PA resevwa alètman:
  - Gen plis enèji.
  - Malad pi souvan
  - Gen plis dyare ak konstipasyon
  - Gen yon pi gwo ris pou lanmò nan bèso (SIDS)
- Manman ki PA alete:
  - Depanse plis kòb sou manje pou tibebe
  - Pran plis tou pou yo rebran fòm yo.
  - Gen plis chans pou pran kèk kansè



## KENBE OU MENM AK TIBEBE W LAN ANSEKIRITE.

Ou menm ak tibebe w lan ka atake nan tabak, alkòl, ak lòt dwòg.

Si w vin ansent ankò, tibebe w lan ka fèt twò piti oubyen ekspoze ak sibstans epi l soufri sevraj ki fè mal.

### Kanpe lwe tabak.

Lafimen tabak ka:

- Fè timoun ou gen plis grip ak enfeksyon zòrèy.
- Rann li asmatik oubyen anpire sa.
- Kondwi a kansè, maladi kadyak, oubyen atak serebral.

Etabli yon règ "PA GEN FIMEN" pou kay ou an. Pa kite moun fimèn bò timoun ou an.

Si w fimèn, chache èd pou w ka kite. Pale ak doktè w la oubyen rele **Liy Kite Delaware lan (Delaware Quitline) nan 1-866-409-1858.**

### Kanpe lwen tabak ak dwòg.

Alkòl ak dwòg ka detwi kò w ak lespri w. Ou ka bliye pran swen tibebe lan. Si w bezwen èd, pale ak doktè w lan oubyen vizite [helpsherede.com](http://helpsherede.com)



New Castle County 1-800-652-2929  
Kent ak Sussex Counties 1-800-345-6785

Pa janm kite tibebe w lan ak moun ki bwè twòp oubyen ki itilize dwòg.

### Di NON a:

- × Byè
- × Diven
- × Bwason melanje
- × Alkòl
- × Sigarèt
- × Tabak san lafimen
- × Move izaj medikaman
- × Bòz
- × Krak/kokayin
- × LSD
- × PCP oubyen poud anj
- × Ewoyin
- × Metanfetamin
- × Opyase
- × Pwodwi vaporize oubyen Juul



# YON NÒT FINAL POU MANMAN:

Si w te ka gen yon tibebe ankò, prepare w kounye a. Si w gen yon pwoblèm sante, mete l sou kontwòl.

- Mete w ajou ak vaksen ou yo.
- Manje byen epi rete aktif.
- Resevwa asid folik chak jou.
- Pa bwè, fimen, oubyen itilize dwòg.
- Alete tibebe ou an!

Yo rekòmande pou w tan 18 mwa anvan w vini ansent ankò; sa pèmèt kò w rekiperè.

## Ale nan [dethrives.com](http://dethrives.com) pou plis enfòmasyon.

Si w santi w pa kontan, sèl, oubyen enkyè apre w fin akouche, ou ka gen depresyon pòsnatal oubyen PPD. Chache èd lè w rele 1-800-944-4773 oubyen vizite [www.ppdhope.org](http://www.ppdhope.org)

Si w gen panse pou w ta atake pwòp tèt ou oubyen tibebe w lan, chache èd imedyatman lè w rele 1-800-273-TALK (1-800-273-8255).

An akò ak lwa dwa sivil Fedèral epi regleman ak politik dwa sivil Ministè Agrikilti Etazini (U.S Department of Agriculture, USDA), USDA, Ajans li yo, biwo, ak anplwaye, ak enstitisyon k ap patisipe nan oubyen administre pwogram USDA yo gen entèdiksyon konsènan diskriminasyon ki baze sou ras, koulè, orijin nasyonal, sèks, andikap, laj, oubyen reprezay oubyen vanjans pou ansyen aktivite dwa sivil nan kèlkeswa pwogram oubyen aktivite ki kondwi oubyen finanse atravè USDA.

Moun ki gen andikap ki nesosite mwayen altènatif pou kominikasyon pou enfòmasyon pwogram (pa ekzanp, Bray, gwo lèt, kasèt, Lang Siy Ameriken, elatriye.), ta dwe kontakte Ajans lan (Eta oubyen lokal) kote yo te aplike pou benefis. Endividi ki sòd, ki gen difikilte pou yo tande, oubyen gen andikap lapwòl kapab kontakte USDA atrave Sèvis Relè Fedèral (Federal Relay Service) la nan (800)-877-8339. Adisyonèlman, enfòmasyon sou pwogram ka vini disponib nan lang ki diferan de anglè.

Pou depoze yon plent pwogram konsènan diskriminasyon, ranpli Fòmilè Plent Diskriminasyon Pwogram USDA a (USDA Program Discrimination Complaint Form), (AD-3027) ou jwenn sou entènèt nan [http://www.ascr.usda.gov/complaint\\_filing\\_cust.html](http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html), epi nan kèlkeswa biwo USDA, oubyen ekri yon lèt ki adrese ak USDA epi ofri nan lèt la tout enfòmasyon ki ekzije nan fòmilè a. Pou mande yon ekzanplè fòmilè plent lan, rele (866)632-9992. Soumèt fòmilè ou ranpli a oubyen lèt la bay USDA atravè:

- |  |  |
|--|--|
| (1) lapòs: U.S. Department of Agriculture<br>Office of the Assistant Secretary for Civil Rights<br>1400 Independence Avenue, SW<br>Washington, D.C. 20250-9410 | (2) telekopi: (202) 690-7442; oubyen<br>(3) imel: <a href="mailto:program.intake@usda.gov">program.intake@usda.gov</a> |
|--|--|

Enstitisyon sa a se yon founisè egalite nan opòtinite.



*DELAWARE HEALTH AND SOCIAL SERVICES*  
Division of Public Health  
WIC Program

### Kesyon?

#### Pwogram WIC Delaware

New Castle County: 302-283-7540

Kent ak Sussex Counties: 302-424-7220