

Five Healthy Habits for Growing Families



GROWING TOGETHER
FROM
BUMP TO BABY

1. Fuel Growing Bodies

Healthy foods help babies and young children grow strong, support brain development, and provide energy for learning and play.



2.



Healthy Moms, Healthy Babies

Good nutrition during pregnancy and breastfeeding supports both mom's health and baby's growth.



3. Breastfeeding & Infant Nutrition

Breast milk provides important nutrients and antibodies, and WIC offers breastfeeding support and education for families.

4.

WIC Can Help

- Healthy foods
- Nutrition education
- Breastfeeding support
- Referrals to healthcare and community resources



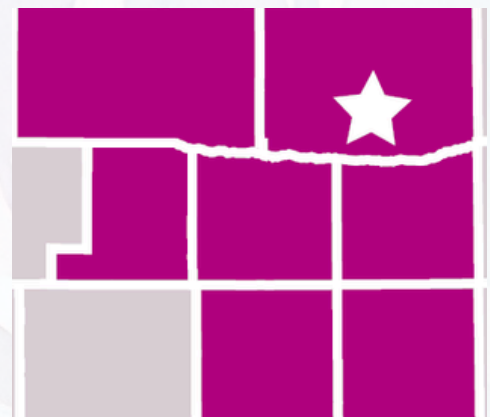
5.

Local WIC Services

**Community Action
Partnership of
Mid-Nebraska (CAPMN)**

Serving:

Buffalo County
Dawson County
Franklin County
Gosper County
Harlan County
Kearney County
Phelps County



How to Apply for WIC

Getting started
is easy!
Follow these 4 steps!



Step 3: Gather Your Documents

Bring:

- Proof of identity
- Proof of Nebraska address
- Proof of household income
- Your child(ren), if applying for them
- Pregnancy verification, if applicable

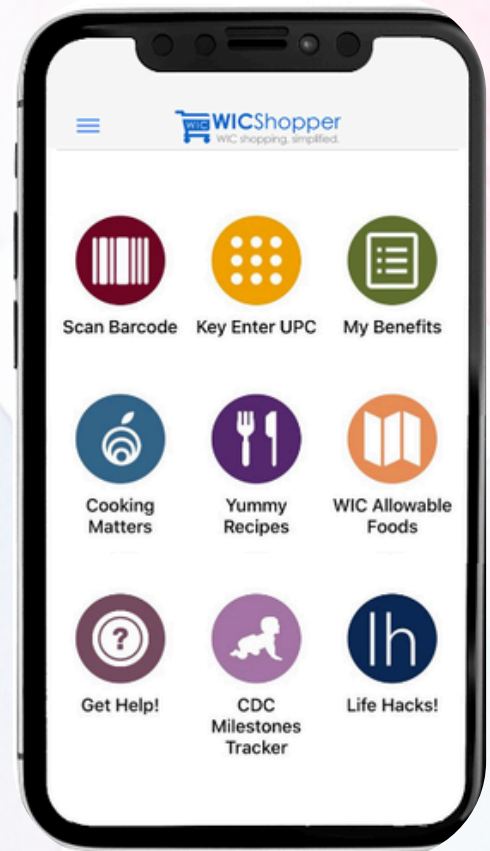


Step 1: Find Your Local WIC Clinic

Contact the WIC office that serves your county to schedule an appointment. Nebraska WIC has clinics throughout the state.

Step 2: Schedule an Appointment

Call your local WIC clinic or the Nebraska WIC Program to make an appointment. Nebraska WIC Information Line 1-800-942-1171



Step 4: Attend Your Appointment

During your visit WIC staff will:

- Review your eligibility
- Complete a health and nutrition assessment
- Answer your questions
- Help you start receiving WIC benefits if you qualify



**Download the
WICShopper App**
Apple Google



Cinco hábitos saludables para familias en crecimiento



**GROWING
TOGETHER**
FROM
BUMP TO BABY

1. Alimentar cuerpos en crecimiento

Los alimentos saludables ayudan a los bebés y a los niños pequeños a crecer fuertes, favorecen el desarrollo cerebral y les proporcionan energía para aprender y jugar.



2.



Madres sanas, bebés sanos

Una buena nutrición durante el embarazo y la lactancia favorece tanto la salud de la madre como el crecimiento del bebé.



Lactancia materna y nutrición infantil

3. La leche materna proporciona nutrientes y anticuerpos importantes, y el programa WIC ofrece apoyo y educación sobre la lactancia materna a las familias.

4.

WIC puede ayudar

Alimentos saludables
educación
nutricional
Apoyo a la lactancia
materna
Derivaciones a
recursos sanitarios y
comunitarios

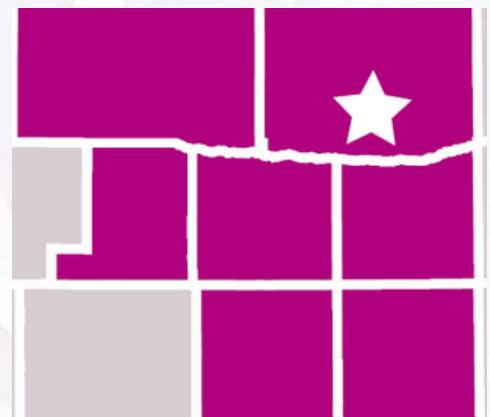


Servicios locales

5. de WIC

**Asociación de Acción
Comunitaria del Centro
de Nebraska (CAPMN)
que presta servicios a:**

Condado de Buffalo
Condado de Dawson
Condado de Franklin
Condado de Gosper
Condado de Harlan
Condado de Kearney
Condado de Phelps



Cómo solicitar WIC

¡Empezar es fácil!
¡Sigue estos 4 pasos!



Paso 3: Reúna sus documentos

Traer:

- Documentos de identidad
- Comprobante de domicilio en Nebraska
- Comprobante de ingresos familiares
- Su(s) hijo(s), si solicita(n) ellos
- Verificación del embarazo, si corresponde

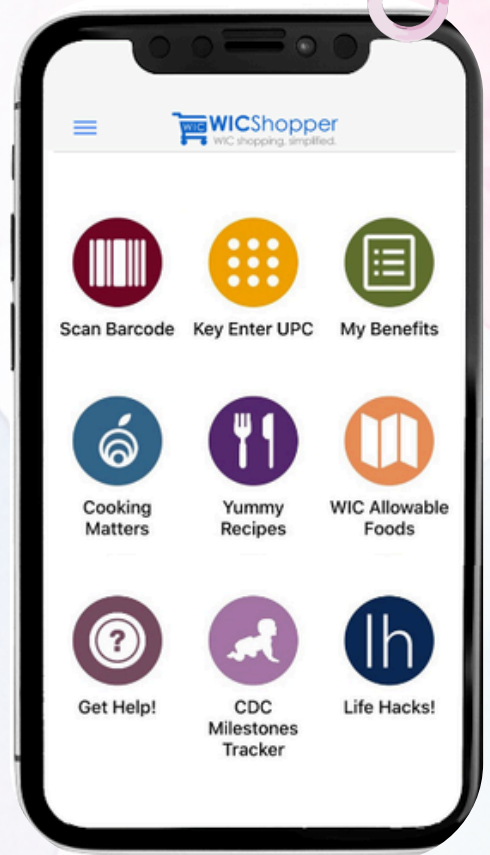
Paso 1: Encuentra tu clínica WIC local

Comuníquese con la oficina de WIC que presta servicios en su condado para programar una cita. El programa WIC de Nebraska cuenta con clínicas en todo el estado.



Paso 2: Programe una cita

Llame a su clínica WIC local o al Programa WIC de Nebraska para programar una cita. Línea de información del programa WIC de Nebraska
1-800-942-1171



Paso 4: Asista a su cita

Durante su visita, el personal de WIC:

- Revisa tu elegibilidad
- Completar una evaluación de salud y nutrición
- Responder a sus preguntas
- Te ayudaremos a empezar a recibir WIC beneficios si usted califica.



Descarga la aplicación WICShopper

Manzana



Google

