

What is Web-Based Nutrition Education (WBNE)?

Web-Based Nutrition Education (WBNE) is a simple, convenient way to learn about healthier foods and lifestyle choices by using the Internet. WBNE is available to you anytime (24 hours a day) and anywhere you have Internet access. Receive your nutrition education credit in 30 minutes or less! It's perfect for families and moms on the go.

How Do I Use WBNE?

Follow these easy steps to access WBNE:

1. Select any device that can access the Internet (computer, tablet, mobile phone, etc.)
2. Go to www.scdhec.gov/wic-class
3. Choose English or Spanish
4. Select Log In
5. Enter your WIC I.D./MCI number and birth date

(Participant Label here)

Once logged in to the WBNE system, you'll see *Classes for Credit* and *Classes for Fun*. Click **Classes for Credit**. All the classes that will be listed under that label are available for nutrition education credit. You can choose from a variety of topics. Select the class that most interests you, then simply begin.

Things to Know and Remember When Using WBNE

1. To get more checks, you only need to take a class for credit once every three months or before your next visit.
2. Once a class is taken for nutrition education credit, you cannot take that same class for nutrition education credit again for 1 year.
3. If you are interrupted and don't have time to finish the entire class, don't worry. WBNE will remember where you left off when you log back in and select that class again.
4. Classes for Fun are just that. You can enjoy taking any of these classes as often as you like, and taking the "for fun" classes is a great way to review information from classes you previously did for credit. But you will not receive nutrition education credit for Classes for Fun.

If you have any questions or concerns about WBNE, contact your local WIC office.

Which Class Should I Choose?

Choose the class that will help you or your family the most. Think about the healthy lifestyle goal you are trying to meet. If you don't have a goal, now is a great time to set one. Here are some questions you might ask yourself to help you decide on a goal and select a class:

- What are you most interested in learning?
- Do you want to be more active or do you want to eat healthier?
- Do you have questions about providing safe foods for your family?
- Do you have questions about how to feed your baby or breastfeeding?

To further help you decide, look over our list of online classes.

Online (Web-Based) Topics and Classes

Pregnant Women

Better Health with Fruits and Vegetables

Healthy Eating, Healthy Pregnancy

MOOve to Low-Fat Milk

How Do I Know I Am Making Enough Milk?

How Will I Feed My New Baby?

Kitchen Food Safety

Smart Snacks

Infants

Active Play and Your Child

Better Health with Fruits and Vegetables

Feeding Your Infant Birth to 6 Months

How Do I Know I Am Making Enough Milk?

Kitchen Food Safety

Smart Snacks

Children

Active Play and Your Child

Better Health with Fruits and Vegetables

MOOve to Low-Fat Milk

Kitchen Food Safety

Smart Snacks

Breastfeeding/ Postpartum Women

Better Health with Fruits and Vegetables

MOOve to Low-Fat Milk

Feeding Your Infant Birth to 6 Months

How Do I Know I Am Making Enough Milk?

How Will I Feed My New Baby?

Kitchen Food Safety

Smart Snacks

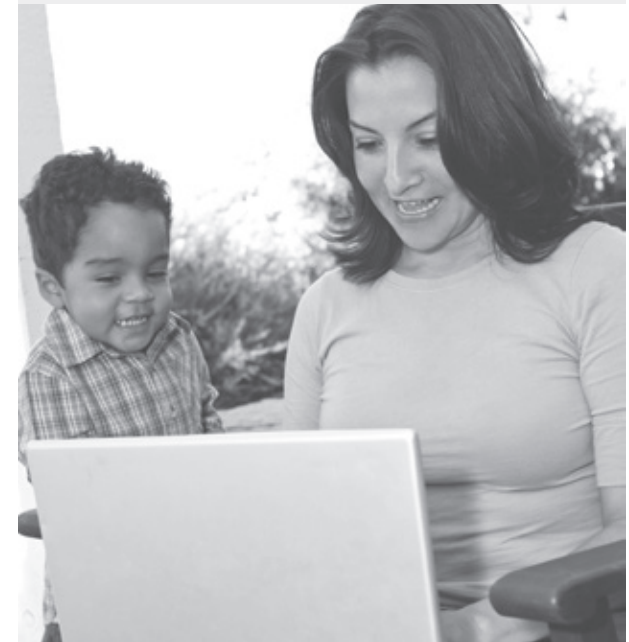
When you complete a class, the system will give you a nutrition education credit in your WIC record. It will also give a credit to your family members who qualify.

Please complete your selected class before your next WIC appointment. If you have any questions or concerns about the WBNE system, contact your local WIC Office.



Women, Infants & Children

Educación Nutricional Basada en Internet



South Carolina Department of Health and Environmental Control

www.scdhec.gov/wic

¿Qué es la Educación Nutricional Basada en Internet (WBNE, por su sigla en inglés)?

La educación Nutricional Basada en Internet (WBNE) es un método sencillo y cómodo para aprender sobre alimentos y estilos de vida más saludables, usando la Internet. La WBNE está a su disposición en cualquier momento (24 horas al día) y desde cualquier lugar que tenga acceso a Internet. ¡Obtenga su crédito de educación nutricional en 30 minutos o menos! Es perfecto para las familias y madres con muchas ocupaciones.

¿Cómo puedo utilizar la WBNE?

Siga estos sencillos pasos para ingresar a la WBNE:

1. Seleccione cualquier dispositivo que tenga acceso a Internet (computadora, tableta, teléfono móvil, etc.)
2. Vaya a www.scdhec.gov/wic-class
3. Seleccione inglés o español
4. Seleccione ingresar
5. Escriba su número de identificación WIC/MCI y su fecha de nacimiento

(Espacio para la etiqueta del participante)

Una vez haya ingresado al sistema WBNE, verá *Clases para crédito* y *Clases para diversión*. Haga clic en **Clases para crédito**. Todas las clases enumeradas bajo esa categoría están disponibles para el crédito de educación nutricional. Puede elegir entre diversos temas. Seleccione la clase que más le interese, luego, simplemente comience.

Lo que debe saber y recordar al utilizar la WBNE

1. Para obtener más cheques, tome sólo una clase de crédito una vez cada tres meses o antes de su próxima visita.
2. Cuando ya haya tomado una clase para el crédito de educación nutricional, no podrá volver a tomar la misma clase para crédito de educación nutricional durante 1 año.
3. No se preocupe si tiene alguna interrupción y no tiene tiempo para terminar toda la clase, WBNE recordará donde quedó cuando vuelva a ingresar y seleccione esa clase nuevamente.
4. Las clases para diversión son sólo eso. Usted puede disfrutar de tomar cualquiera de estas clases con la frecuencia que desee, y tomar las clases "para diversión" es una gran manera de repasar información de clases que haya tomado previamente para crédito. Pero las clases de diversión no le proporcionan crédito de educación nutricional.

Si tiene alguna pregunta o inquietud acerca de la WBNE, contacte su oficina local de WIC.

¿Qué clase debo escoger?

Elija la clase que más le ayude a usted o a su familia. Considere el objetivo de estilo de vida saludable que procura alcanzar. Si no tiene una meta, este es un buen momento para establecerla. Las siguientes son algunas preguntas que puede hacerse, y que le ayudarán a establecer una meta y elegir una clase:

- ¿Qué es lo que más le interesa aprender?
- ¿Quiere ser más activo o comer más sano?
- ¿Tiene preguntas acerca de cómo darle alimentos seguros a su familia?
- ¿Tiene preguntas sobre cómo alimentar a su bebé o sobre lactancia?

Para más ayuda en su decisión, mire nuestra lista de clases en línea.

Temas y Clases en línea (basados en Internet)

Mujeres embarazadas

Mejor salud con frutas y verduras

Comida saludable, embarazo saludable

Cambie a leche baja en grasa

¿Cómo sé si estoy produciendo suficiente leche?

¿Cómo voy a alimentar a mi bebé recién nacido?

Seguridad alimentaria en la cocina

Meriendas inteligentes

Bebés

Juegos activos y su hijo

Mejor salud con frutas y verduras

Cómo alimentar a su bebé desde el nacimiento hasta los 6 meses

¿Cómo sé si estoy produciendo suficiente leche?

Seguridad alimentaria en la cocina

Meriendas inteligentes

Niños

Juegos activos y su hijo

Mejor salud con frutas y verduras

Cambie a leche baja en grasa

Seguridad alimentaria en la cocina

Meriendas inteligentes

Mujeres lactando/ posparto

Mejor salud con frutas y verduras

Cambie a leche baja en grasa

Cómo alimentar a su bebé desde su nacimiento hasta los 6 meses

¿Cómo sé si estoy produciendo suficiente leche?

¿Cómo voy a alimentar a mi bebé recién nacido?

Seguridad alimentaria en la cocina

Meriendas inteligentes

Cuando termine una clase, el sistema le dará un crédito de educación nutricional en su registro de WIC. Esto también le dará un crédito a sus familiares que califiquen.

Por favor, complete la clase seleccionada antes de su próxima cita en WIC. Si tiene alguna pregunta o inquietud acerca del sistema WBNE, contacte su oficina local de WIC.



Women, Infants & Children

Web-Based Nutrition Education



South Carolina Department of Health and Environmental Control

www.scdhec.gov/wic