



အစားအစာ တရင်း

Oregon WIC (အိုရီဂွန် WIC) မှခွင့်ပြုထား
သော အစားအစာများ လမ်းညွှန်



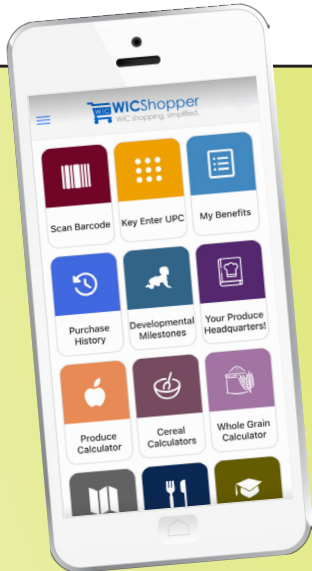
ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော
အနာဂတ်များ ပျိုးထောင်ခြင်း

၂၀၂၅ ခုနှစ် ဇူလိုင်လ ၁ ရက်နေ့မှ စတင်သက်ရောက်သည်

ဈေးဝယ်သည့်အခါ WICShopper App မှ မည်သို့ အထောက်အကူ ပြုနိုင်သနည်း။

WICShopper App ကို အောက်ပါတို့အတွက် သုံးပါ-

- သင်၏ လက်ရှိအကျိုးခံစားခွင့်များကို ကြည့်ရန်။
- WIC အစားအစာများ ရှာရန် ဘားကုတ်များကို စကင်းဖတ်ရန်။
- ခွင့်ပြုထားသည့် ကုန်အမှတ်တံဆိပ်များနှင့် အရွယ်အစားများကို ရှာရန် ထိုအက်ပတွင်ရှိသည့် အစားအစာစာရင်းကိုသုံးရန်။
- WIC လက်ခံသည့် ဆိုင်များကို ရှာရန်။
- ချက်နည်းပြုတ်နည်း အကြံဉာဏ်များကို ရှာရန်။



**WICShopper App
ကို ဒေါင်းလုဒ်
လုပ်၍ သင်၏ eWIC
ကတ်ပြားကို ယနေ့
စာရင်းသွင်းပါ။**

**iPhone နှင့် Android
အတွက် ရနိုင်သည်။*

ဈေးဝယ်ခြင်းဆိုင်ရာ အကြံပေးချက်



ဆိုင်ထဲတွင် အင်တာနက်ချိတ်ဆက်မရသည့် ပြဿနာများ ရှိပါသလား။

ဆိုင်ထဲမဝင်မီ WICShopper App ကို ဖွင့်ရန်ကြိုးစားပါ။

ခွင့်ပြုထားသည့် အစားအစာစာရင်း

သင်ရရှိသော အစားအစာအကျိုးခံစားခွင့်များတွင် ခွင့်ပြုထားသည့် ကုန်အမှတ် တံဆိပ်များ၊ အမျိုးအစားများနှင့် အရွယ်အစားများကို ရွေးချယ်ရန် ဤအစားအစာ စာရင်းကိုသုံးပါ။ ဤမေးခွန်းများကို ဖြေရန် အစားအစာစာရင်းကို စစ်ဆေးပါ-

- ဤအစာ၏ မည်သည့်ကုန်အမှတ်တံဆိပ်များကို ဝယ်နိုင်သနည်း။
- မည်သည့်အထုပ်အရွယ်အစားများကို ခွင့်ပြုထားသနည်း။
- မည်သည့်အရသာများကို ရွေးချယ်နိုင်သနည်း။

သစ်သီးနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ	၄-၆
လုံးတီးကောက်နံများ	၇-၁၄
၁၀၀% ဂျုံကြမ်း ပေါင်မုန့်များ	၈
ဂျုံကြမ်းဖြင့်ပြုလုပ်ထားသော ပိတာနှင့် နံပြား	၉
ဂလူတင်ဓာတ်ကင်းမဲ့သည့် ဂျုံကြမ်းပေါင်မုန့်များ	၁၀
ပြောင်းနှင့် ဂျုံကြမ်းဖြင့် ပြုလုပ်ထားသည့် တော်တီးယားများ	၁၁
ဂျုံကြမ်းပါစတာ	၁၂
အုတ်ဂျုံ	၁၂
အိတ်တွင်ထည့်ထားသည့် လုံးတီးကောက်နံများ	၁၃
မာစပြောင်းမှုန့်နှင့် ပြောင်းမှုန့်ကြမ်း	၁၄
နှုန့်	၁၅-၁၆
ပဲနှင့် အပင်ထွက် ဖျော်ရည်	၁၇
ဆိတ်နို့	၁၈
ဒိန်ခဲ	၁၉
ဒိန်ချဉ်	၂၀-၂၂
ကြက်ဥ	၂၂
ပဲပြား	၂၃
မြေပဲ၊ အခွံမာသီးနှင့် အစေ့များမှ ထောပတ်များ	၂၄-၂၅
ပဲအခြောက်အမျိုးမျိုး	၂၆
စည်သွတ်ပဲများ	၂၆
စည်သွတ်ငါး	၂၇

သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

စီရိယယ်	၂၈-၃၃
အအေးစား စီရိယယ်	၂၉-၃၂
အပူစား စီရိယယ်	၃၃
သစ်သီးရည်ပုလင်း	၃၄-၃၆
အေးခဲထားသည့်သစ်သီးရည်	၃၇
ကလေးစား	၃၈-၄၀
သစ်သီးနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ	၃၈-၃၉
အသား	၄၀
စီရိယယ်	၄၀
အစားအစာဖလှယ်ခြင်းအား တစေ့တစောင်း	၄၁-၄၂



လတ်ဆတ်သည့် သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

✓ ဝယ်ယူရန်

- အလုံးလိုက် သို့မဟုတ် ကြိုတင် လုံးဖြတ်ထားသည့် သို့မဟုတ် ခြစ်ထားသည့် သို့မဟုတ် ထုပ်ထားသည့်
- အိတ်ထဲထည့်ထားသော သုပ်စားရသောသစ်သီးအရွက်များနှင့် ဟင်းရွက်စိမ်းများ
- (နံနံပင် သို့မဟုတ် ပါစလီကဲ့သို့) လတ်ဆတ်သည့် ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင် အပင်များ
- အော်ဂဲနစ်ဆိုလျှင် ရပါသည်

⊗ မဝယ်ရန်

- ဆိုင်၌ခင်းကျင်းထားသည့် အသင့်စားအသီးအရွက်အသုပ်များ၊ သို့မဟုတ် အသင့်စားဖွယ်ရာများ မဖြစ်စေရ
- ထပ်ဖြည့်ထားသည့် စားမြိန်ရည် သို့မဟုတ် တိုစားရန်အရည် မဖြစ်စေရ
- အခွံမာသီးများ၊ သစ်သီးခြောက်များ၊ အသုပ်နှင့်စားသည့် ပေါင်မုန့်ခြောက်များ မဖြစ်စေရ
- ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင် သို့မဟုတ် အခြောက်ခံထားသည့် ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်အပင်များ မဖြစ်စေရ
- အပင်များ မဖြစ်စေရ

အေးခဲထားသည့် အသီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

✓ ဝယ်ယူရန်

- အလုံးလိုက် သို့မဟုတ် လုံးဖြတ်ထားသော သို့မဟုတ် ရောနှောထားသော
- (ပဲကြီး၊ ပဲပုပ်ပဲအနုနှင့် ပဲလွန်း စသည့်) အေးခဲထားသော ပဲများဆိုလျှင် ရပါသည်
- အော်ဂဲနစ်ဆိုလျှင် ရပါသည်



အေးခဲထားသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

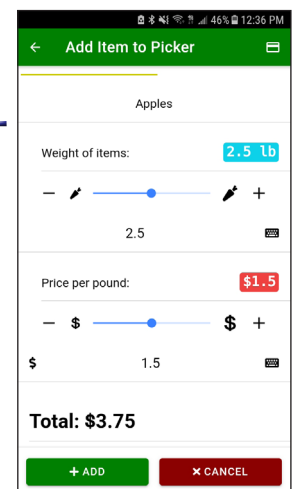
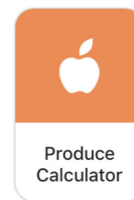
⊗ မဝယ်ရန်

- ဖြည့်စွက်ထားသည့် သကြား၊ အဆီများ သို့မဟုတ် ဆီများ မပါစေရ
- ဖြည့်စွက်ထားသည့် ဆော့စ်များ သို့မဟုတ် နို့နှင့်ဖြင့် ချက်ထားသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ မပါစေရ
- ဖြည့်စွက်ထားသော ဆန်၊ ပါစတာ၊ အသား၊ အစေ့အဆန် သို့မဟုတ် ခေါက်ဆွဲများ မပါစေရ
- အာလူးချောင်းကြော်၊ အာလူးတုံးသေးသေးကြော်၊ အာလူးအတုံး (potatoes O'Brien) များ သို့မဟုတ် ခြစ်ထားသည့် အာလူးတုံးကြော်များ မဖြစ်စေရ
- ပေါင်မုန့်ခြောက်မှုန့်ကပ်ထားသော သို့မဟုတ် အနှစ်လူးထားသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ မဖြစ်စေရ

ဈေးဝယ်ခြင်းဆိုင်ရာ အကြံပေးချက်



ဈေးဝယ်နေစဉ် သင်၏အသီးအနှံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်တို့ ဒေါ်လာမည်မျှ ရှိနေပြီဖြစ်ကြောင်း ကြည့်ရန် WICShopper App ရှိ သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် တွက်စက်ကို အသုံးပြုပါ။



စည်သွတ်အသီးများ

✓ ဝယ်ယူရန်

- ဖြည့်စွက်သကြား မပါဘဲ ရေ သို့မဟုတ် သစ်သီးရည်ဖြင့် စည်သွတ်ထားသည့် အသီး
- ပလပ်စတစ် အထုပ်လေးများစွာ အပါအဝင်၊ မည်သည့် ထည့်စရာမျိုးမဆို
- သဘာဝ သို့မဟုတ် အချိုထည့်မထားသည့် ပန်းသီးအနှစ်ဆိုလျှင် ရပါသည်
- အော်ဂဲနစ်ဆိုလျှင် ရပါသည်



⊗ မဝယ်ရန်

- အလေး၊ အပေါ့ သို့မဟုတ် ပုံမှန်ထက် ပို၍ပေါ့သည်တို့ကဲ့သို့ ထပ်ဖြည့် သကာရည် မပါစေရ
- သဘာဝမဟုတ်သည့် အချိုများ သို့မဟုတ် ကယ်လိုရီဓာတ် မပါသည့်အချိုများ မပါစေရ
- လှီးဖြတ်ထားသည့် သစ်သီးစုံ သို့မဟုတ် ချယ်ရီသီးပါသည့် သစ်သီးစုံ မဖြစ်စေရ

စည်သွတ် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

✓ ဝယ်ယူရန်

- အဆီများ သို့မဟုတ် ဆီများ ထပ်ဖြည့်မထားသည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ
- (အလုံးလိုက် သို့မဟုတ် စစ်ထားသည့်၊ ချေထားသည့်၊ တုံးထားသည့်၊ အနှစ်သို့မဟုတ် အချေကဲ့သို့) ခရမ်းချဉ်သီးများဆိုလျှင် ရပါသည်
- အော်ဂဲနစ်ဆိုလျှင် ရပါသည်



⊗ မဝယ်ရန်

- ဘိုစားပဲ သို့မဟုတ် ပဲစေ့နက်ကဲ့သို့ ပဲအရင်းများအရော မဖြစ်စေရ
- သနပ် သို့မဟုတ် နို့နှစ်ဖြင့်ချက်ထားသည့် သို့မဟုတ် အနှစ်ထည့်ထားသည့် စည် သွတ်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ မဖြစ်စေရ
- စာလံစာ၊ ခရမ်းချဉ်သီးပြုတ် သို့မဟုတ် ခရမ်းချဉ်သီးအနှစ်များ မဖြစ်စေရ

လုံးတီးကောက်နှံများ ဝယ်ယူခြင်း

WIC မှ ပေးသည့်အရာများ-

- ၁၀၀% ဂျုံကြမ်းပေါင်မုန့်များ
- ဂျုံကြမ်း ပီတာပေါင်မုန့်နှင့်နံပြား
- ဂလူတင်ဓာတ်ကင်းမဲ့သည့် ဂျုံကြမ်းပေါင်မုန့်များ
- ပြောင်းနုတော်တီးယား
- ဂျုံကြမ်း တော်တီးယား
- ဂျုံကြမ်းပါစတာ
- အုတ်ဂျုံ
- အိတ်တွင်ထည့်ထားသည့် လုံးတီးကောက်နှံများ

လုံးတီးကောက်နှံအကျိုးခံစားခွင့်ဖြင့် တစ်ကြိမ်လျှင် ကောက်နှံတစ်မျိုး ထက် သင်ပို၍ဝယ်ယူနိုင်သည်။

ဥပမာ သင်၌ လုံးတီးကောက်နှံ ၂၄ အောင်စ ရှိသည်ဟု အကျိုးခံစားခွင့်စာရင်းတွင် ဖော်ပြထားပါက သင်ဝယ်ယူ နိုင်မည်မှာ -



ဆန်ရိုင်း

၁၆ အောင်စ

နှင့်



ပြောင်းဖူးတော်တီးယား

၈ အောင်စ

သင်၏အကျိုးခံစားခွင့်စာရင်းတွင် သင်၌ လုံးတီးကောက်နှံ ၄၈ အောင်စ ရှိသည်ဟု ပြောပါက၊ သင်ဝယ်ယူနိုင်သည်များမှာ-



၁၀၀% ဂျုံကြမ်းပေါင်မုန့်

အောင်စ ၂၀

နှင့်



၁၀၀% ဂျုံကြမ်းပါစတာ

၁၆ အောင်စ



ကီးနွား

၁၂ အောင်စ

✓ ဝယ်ယူရန်

- ၁၂ အောင်စမှ ၃၂ အောင်စအရွယ်
- မည်သည့်အမှတ်တံဆိပ်မဆို
- ပေါင်မုန့်၊ ပေါင်မုန့်ငယ်၊ ပေါင်မုန့်လုံး၊ အင်္ဂလိပ်မတ်ဖင် သို့မဟုတ် ဘောဂယ်လ်
- တံဆိပ်ပေါ်တွင် “၁၀၀% ဂျုံကြမ်း” (“100% whole wheat”) ဟု ဖော်ပြရမည်



၁၀၀% ဂျုံကြမ်းပေါင်မုန့်



၁၀၀% ဂျုံကြမ်းပေါင်မုန့်ငယ်များ

⊗ မဝယ်ရန်

- ကစီဓာတ်နည်းသော “light” သို့မဟုတ် “lite” သို့မဟုတ် ကစီဓာတ် ထိန်းချုပ်ထားသော “carb controlled” ပေါင်မုန့်
- မဖြစ်စေရ
- အော်ဂဲနစ် မဖြစ်စေရ



၁၀၀% ဂျုံကြမ်း ဘောဂယ်များ



၁၀၀% ဂျုံကြမ်းဖြင့် ပြုလုပ်ထားသည့် အင်္ဂလိပ်မတ်ဖင်များ

✓ ဝယ်ယူရန်

- ၁၁ အောင်စမှ ၂၄ အောင်စအရွယ်
- ဤအမှတ်တံဆိပ်များမှသာ ရွေးချယ်ရန်-



ပီတာ ပေါင်မုန့်ပြား ဂျုံ (Pita Flatbread Wheat)



ဖောင်းပွသည့် ဂျုံကြမ်းပီတာ (Puffed Up & Proud Whole Wheat Pita)



လတ်ဆတ်ပြီး တစ်မူထူးသော ဂျုံကြမ်းပီတာ (Fresh Signature Whole Wheat Pita)



ဂရိပုံစံ ဂျုံကြမ်းပီတာ (Greek Style Whole Wheat Pita)



ဂျုံကြမ်း ဂရိပုံစံ ပီတာ (Whole Wheat Greek Style Pita)



ဂရိ ပီတာ ဂျုံကြမ်း (Greek Pita Whole Wheat)

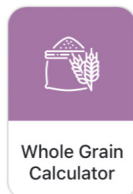


လက်လုပ် ဂျုံကြမ်း နံပြား (Artisan Whole Wheat Naan)



ဈေးဝယ်ခြင်းဆိုင်ရာ အကြံပေးချက်

ဈေးဝယ်နေစဉ် သင်၏လုံးတီးကောက် နှံအကျိုးခံစားခွင့်များ မည်မျှရှိနေပြီ ဖြစ်ကြောင်း ကြည့်နေရန် WICShopper App တွင် ရှိ လုံးတီးကောက်နှံ တွက်စက်ကို အသုံးပြုပါ။



Whole Grain Calculator

ဂလူတင်ဓာတ်ကင်းမဲ့ ဂျုံကြမ်းပေါင်မုန့်များ

ပြောင်းဖူးတော်တီးယား၊ ဂျုံကြမ်း တော်တီးယား

☑ ဝယ်ယူရန်

- ၁၂ အောင်စမှ ၂၄ အောင်စအရွယ်
- ဤတံဆိပ်များမှသာ ရွေးချယ်ပါ-



Franz

ဂလူတင်ဓာတ်ကင်းမဲ့ (Gluten Free)

- အစေ့ကောင်းများပါသော ပေါင်မုန့် (Great Seed)
- လုံးလျှင် တောင်ပုံစံရှိ ပေါင်မုန့်ဖြူ (Mountain White)
- အစေ့ခုနစ်စေ့ပါ ပေါင်မုန့် (Seven Grain)
- ဟာဝိုင်းယံ ပေါင်မုန့် (Hawaiian)
- ဟမ်ဘာဂါပေါင်မုန့်
- ဟာဒေါ့ပေါင်မုန့်



Food for Life

ဂလူတင်ဓာတ် ကင်းမဲ့ (Gluten Free)

- ဆန်လုံးညို ပေါင်မုန့်
- ဆန်လုံးညို အင်္ဂလိပ်မတ်ဖင်
- ဆန်လုံးညို တော်တီးယာ
- အစေ့စုံ အင်္ဂလိပ်မတ်ဖင် (Multi-Seed)



Canyon Bakehouse

ဂလူတင်ဓာတ် ကင်းမဲ့သော ၁၀၀% လုံးတီးကောက်နီ (Gluten Free 100% Whole Grain)

- ရှေးကောက်နီ (Ancient Grain)
- မလုံးလျှင် တောင်ပုံစံရှိ ပေါင်မုန့်ဖြူ (Mountain White)
- အစေ့ခုနစ်စေ့ပါ ပေါင်မုန့် (7-Grain)
- ကျေးလက်ပုံစံ ပေါင်မုန့်ဖြူ (Country White)
- အမွေအနှစ်ပုံစံ လုံးတီးကောက်နီ ပေါင်မုန့် (Heritage Style Whole Grain)
- အမွေအနှစ်ပုံစံ ပျားရည် ပေါင်မုန့်ဖြူ (Heritage Style Honey White)
- သစ်ကြံပိုးခေါက်နှင့် စပျစ်သီးခြောက် ပေါင်မုန့် (Cinnamon Raisin)
- ဟာဝိုင်းယံပုံစံ ပေါင်မုန့်ချို (Hawaiian Sweet)
- ရိုးရိုး ဘောဂယ်လ် (Plain Bagels)
- အမျိုးမျိုးဖြူးထားသော ဘောဂယ်လ် (Everything Bagels)
- အသင့်စားအစာ အရောင်းဆိုင်၌ တွေ့ရတတ်သည့် ဘောဂယ်လ်အဖြူ (Deli White Bagels)
- ဘာဂါပေါင်မုန့်
- ပေါင်မုန့်အရှည်
- ပျားရည်နှင့် လုံးတီးကောက်နီ အင်္ဂလိပ်မတ်ဖင် (Honey Whole Grain)

ပြောင်းဖူးတော်တီးယား

☑ ဝယ်ယူရန်

- ၈ အောင်စမှ အောင်စ ၈၀ အရွယ်
- အဖြူဖျော့ဖျော့ သို့မဟုတ် အဝါရောင် ပြောင်းဖူးတော်တီးယားသာ
- ဤအမှတ်တံဆိပ်များမှသာ ရွေးချယ်ရန် -

Calidad	Kroger
Don Pancho	La Banderita
Essential Everyday	La Burrita
Guerrero F	Mission
IGA	Signature Select



ပြောင်းဖူးတော်တီးယား

F ဖိုးလစ်အတွက် နေ့စဉ် တန်ဖိုး (DV) ၏ ၁၅%

⊗ မဝယ်ရန်

- တော်တီးယားကြော် သို့မဟုတ် တော်တီးယား ကြပ်ကြော်များ မဖြစ်စေရ
- အော်ဂဲနစ် သို့မဟုတ် ထုလုပ်ထည်လိုက် မဖြစ်စေရ

ဂျုံကြမ်း တော်တီးယားများ

☑ ဝယ်ယူရန်

- ၈ အောင်စမှ ၄၈ အောင်စအရွယ်
- ၁၀၀% ဂျုံကြမ်း တော်တီးယားသာ
- ဤအမှတ်တံဆိပ်များမှသာ ရွေးချယ်ရန် -

DeCasa	La Banderita
Essential Everyday	Market Pantry
Great Value	Mission
Guerrero	Ortega
Kroger	Signature Select



၁၀၀% ဂျုံကြမ်း တော်တီးယား

⊗ မဝယ်ရန်

- တော်တီးယားကြော် သို့မဟုတ် တော်တီးယား ကြပ်ကြော် မဖြစ်စေရ
- ဂျုံမှုန့်ဖြူတော်တီးယားများ မဖြစ်စေရ
- အော်ဂဲနစ် သို့မဟုတ် ထုလုပ်ထည်လိုက် မဖြစ်စေရ
- ကစီဓာတ်ထိန်းချုပ်ထားသည့်များ မဖြစ်စေရ

ဂျုံကြမ်းပါစတာ၊ အုတ်ဂျုံ

အိတ်နှင့်ထည့်ထားသည့် လုံးတီးကောက်နှံများ

ဂျုံကြမ်းပါစတာ

✓ ဝယ်ယူရန်

- ၁၆ အောင်စ ၃၂ အောင်စ အရွယ်
- လုံးတီးကောက်နှံ သို့မဟုတ် ဂျုံကြမ်းပါစတာ မည်သည့်ပုံသဏ္ဌာန်မဆို
- ဤအမှတ်တံဆိပ်များမှသာ ရွေးချယ်ရန် -

Barilla	Kroger
Essential Everyday	Ronzoni
Food Club	Signature Select
Great Value	WinCo Foods



၁၀၀% ဂျုံကြမ်းပါစတာ

⊗ မဝယ်ရန်

- အော်ဂဲနစ် သို့မဟုတ် ထုလိုက်ထည်လိုက် မဖြစ်စေရ

✓ ဝယ်ယူရန်

- ၁၂ အောင်စမှ ၄၂ အောင်စအရွယ်
- မည်သည့်အမှတ်တံဆိပ်မဆို
- အမြန်စားအုတ်ဂျုံ၊ လှိမ့်ထားသည့်အုတ်ဂျုံနှင့် ရှေးရိုးပုံစံ အုတ်ဂျုံများ
- ဂလူတင်ဓာတ်ကင်းမဲ့သော အုတ်ဂျုံများဆိုလျှင် ရပါသည်
- အော်ဂဲနစ်ဆိုလျှင် ရပါသည်



အုတ်ဂျုံ

⊗ မဝယ်ရန်

- (လုံးတီးကောက်နှံအဖြစ် ဝယ်သည့်အခါ) အသင့်စားများ မဖြစ်စေရ
- ထုလိုက်ထည်လိုက် မဖြစ်စေရ
- စတိုးဖြတ် သို့မဟုတ် အိုင်ယာလန် သို့မဟုတ် စကော့တလန် အုတ်ဂျုံများ မဖြစ်စေရ
- ဖြည့်စွက်သကြား၊ အဆီ၊ ဆီ သို့မဟုတ် ဆားတို့ မပါစေရ



ဈေးဝယ်ခြင်းဆိုင်ရာ အကြံပေးချက်

WIC ခံစားခွင့်များတွင် အုတ်ဂျုံသည် စီရိယယ်လား။

လုံးတီးကောက်နှံလား။ လုံးတီးကောက်နှံ အကျိုးခံစားခွင့်သည် ပုံး၊ အိတ် သို့မဟုတ် ဘူးထဲရှိ အုတ်ဂျုံများ ဖြစ်သည်။ စီရိယယ်နှင့်ပတ်သက်သည့် အကျိုးခံစားခွင့်သည် တစ်ခါစားအထုပ်များရှိ အသင့်စားအုတ်ဂျုံများ ဖြစ်သည်။

✓ ဝယ်ယူရန်

- ၁၂ အောင်စမှ ၃၂ အောင်စအရွယ်
- မည်သည့်တံဆိပ်မဆို
- အိတ်ဖြင့်ဖြစ်စေ ပုံးဖြင့်ဖြစ်စေ ရပါသည်
- “လုံးတီးကောက်နှံ” ဖြစ်ရမည်
- ချက်ချင်းစား “မိနစ်ပိုင်း” နှင့် အိတ်တွင် ပြုတ်ရသော ဆန်ဆိုလျှင် ရပါသည်
- အော်ဂဲနစ်ဆိုလျှင် ရပါသည်
- အောက်ပါလုံးတီးကောက်နှံများမှ ရွေးချယ်ပါ -

ဟင်းနုနွယ်စေ့ (Amaranth)

ဆန်နက် (Black Rice)

ဆန်လုံးညို (Brown Rice)

(ဂျက်စမင် ဆန်လုံးညို နှင့် ဘက်စမာတီ ဆန်လုံးညို ဝယ်နိုင်သည်။)

ပန်းဂျုံ (Buckwheat)

ဘူလ်ဂါ (Bulgur)

ခမု (Kamut)

လူး၊ ဆတ်၊ နံစားပြောင်း (Millet)

ကီးနွား (Quinoa)

ဆန်လုံးနီ (Red Rice)

စောဂမ်း နံစားပြောင်း (Sorghum)

တက်ဖ် မြက်စေ့ (Teff)

ဂျုံစေ့ (Wheat Berries)

ဆန်ရိုင်း (Wild Rice)



မဝယ်ရန်

- ထုလိုက်ထည်လိုက် မဖြစ်စေရ
- ဟင်းခတ်မှုန့်များ၊ သကြား၊ အဆီ၊ ဆီ သို့မဟုတ် ဆားတို့ ဖြည့်စွက်ထားခြင်း မရှိစေရ
- ဆန်ဖြူ မဖြစ်စေရ
- ကြိတ်ထားခြင်း၊ အလုံးလေးများ ပြုလုပ်ထားခြင်း သို့မဟုတ် အညောင့် ဖောက်ထားခြင်း မဖြစ်စေရ



ဆန်လုံးညို



ကီးနွား



ဘူလ်ဂါ

အောက်ပါတို့မှာ လုံးတီးကောက်နှံများကို ချက်နည်းများ ဖြစ်သည် -



အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကား



မာစာပြောင်းမှုန့်၊ ပြောင်းမှုန့်ကြမ်း

မာစာပြောင်းမှုန့်

✓ ဝယ်ယူရန်

- ၁၂ အောင်စမှ အောင်စ ၆၀ အရွယ်
- ဤတံဆိပ်များမှသာ ရွေးချယ်ရန် -



မာစာပြောင်းမှုန့်၊ အသင့်စား
(Corn Masa Flour, Instant)



အသင့်စား မုန့်လုပ်ပြောင်း မာစာမှုန့်၊
(Antojitos Instant Corn Masa Flour)
အသင့်စား အဝါရောင်ပြောင်း မာ
စာမှုန့်၊
(Amarillo Instant Yellow Corn Masa Flour)



ရွှေဝါရောင်ပြောင်း မာစာ
မှုန့်၊ ရိုးရိုးနှင့် အော်ဂဲနစ်
(Golden Corn Flour Masa
Harina, Regular & Organic)

ပြောင်းမှုန့်ကြမ်း

✓ ဝယ်ယူရန်

- ၁၂ အောင်စမှ အောင်စ ၆၀ အရွယ်
- ဤတံဆိပ်များမှသာ ရွေးချယ်ပါ -



အကြမ်းကြိတ်ထားသည့် ပြောင်းမှုန့်၊
(Cornmeal Coarse Grind)
အလယ်အလတ်ကြိတ်ထားသည့် ပြောင်းမှုန့်၊
(Cornmeal Medium Grind)
အလယ်အလတ်ကြိတ်ထားသည့် ပြောင်းမှုန့်၊
အော်ဂဲနစ် (Cornmeal Medium Grind)



ချက်ပြီးသား ပြောင်းမှုန့်ကြမ်း အဖြူ
(Pre-cooked White Corn Meal)
ချက်ပြီးသား လုံးတီးကောက်နံ့ ပြောင်းမှုန့်
ကြမ်း အဖြူ
(Pre-cooked Whole Grain White Corn Meal)



ပြောင်းမှုန့်ကြမ်း အဝါ
(Yellow Corn Meal)



ပြောင်းမှုန့်ကြမ်း အဝါ
(Yellow Corn Meal)



မုန့်ဖုတ်ရန်အတွက် ပြောင်း
မှုန့်ကြမ်း အဝါ
(Yellow Corn Meal for Baking)

နို့ ဝယ်ယူခြင်း

WIC နို့အားလုံးကို အပူပေးသန့်စင်ထားပြီး ဗီတာမင် D ဖြည့်စွက်ထားသည်။

✓ ဝယ်ယူရန်

- မည်သည့်တံဆိပ်မဆို
- Skim Delux | Ultra | Creamy |
Royale | Supreme စသည်တို့
ဝယ်နိုင်သည်

✗ မဝယ်ရန်

- ဆန်နို့၊ ဗာဒ်နို့၊ ထောပတ်နို့၊ အရသာဖြည့်ထားသည့်နို့၊ နို့စိမ်း သို့မဟုတ် A2 နို့ မဖြစ်စေရ
- အော်ဂဲနစ် မဖြစ်စေရ
- Omega-3 သို့မဟုတ် ဗီတာမင်အီး ဖြည့်စွက်ထားစေရ
- ဖန်ပုလင်းများကဲ့သို့ အထူးအရာများ မဖြစ်စေရ

သင်၏အကျိုးခံစားခွင့်စာရင်းရှိ နို့အမျိုးအစားကို ဝယ်ယူပါ -

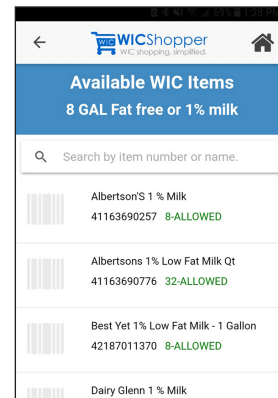
- ၁% အဆီနည်း သို့မဟုတ် အဆီလွတ်နို့ - အရွယ်ရောက်သူများနှင့် ၂ နှစ်နှင့်အထက် ကလေးများအတွက် (အဆီလွတ်နို့နှင့် အဆီထုတ်ထားသောနို့မှာ အတူတူပင်ဖြစ်သည်)
- အဆီအပြည့်နို့ - အသက် ၁ နှစ်အရွယ် ကလေးများအတွက်

အောက်ပါ နို့အမျိုးအစားများရရန် သင်၏ WIC ဆေးခန်းကို ဆက်သွယ်ပါ-

- အက်ဆီဒိုဖီးလပ်စ် ပါဝင်သောနို့ (Acidophilus milk)
- လက်တိုစ် မပါသောနို့ (Lactose-free milk)
- အဆီမပါသော (နို့မှုန့်) ၂၅.၆ အောင်စ အရွယ်အစား (Dry non-fat milk)
- (နို့စိမ်း) ၁၂ အောင်စဘူး (Evaporated milk)
- ဆိတ်နို့ (Goat milk)
- ပဲပိစပ် သို့မဟုတ် အပင်မှ ဖျော်ရည်

ဈေးဝယ်ခြင်းဆိုင်ရာ အကြံပေးချက်

သင်၏အကျိုးခံစားခွင့်စာရင်းတွင် မည်သည့်
နို့အမျိုးအစား ရှိသည်ကို ကြည့်ရန် WICShopper
App ကို သုံးပါ။ ယင်းကိုခွင့်ပြုခြင်း ရှိမရှိသိရန်
ဘားကုတ်ကို စကင်းဖတ်ပါ။



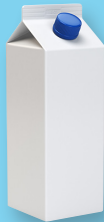
နို့ဘူးအရွယ်အမျိုးမျိုးပေါင်းစပ်နည်း နမူနာများ



၁.၀ ဂါလံ = နို့ဂါလံ



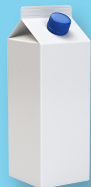
နှင့်



၀.၇၅ ဂါလံ = နို့ဂါလံဝက်နှင့် နို့တစ်ကွတ်



၀.၅ ဂါလံ = နို့ဂါလံဝက်



၀.၂၅ ဂါလံ = နို့တစ်ကွတ်

✓ ဝယ်ယူရန်

- ပဲပိစပ် သို့မဟုတ် အပင်မှ ဖျော်ရည်လိုအပ်ပါက သင်၏ WIC ဆေးခန်းကို ဆက်သွယ်ပါ
- ဤတံဆိပ်များနှင့် ထုတ်ကုန်များမှသာ ရွေးချယ်ပါ -

အေးအောင်ပြုလုပ်ထားသည်



bettergoods Soy milk

(ပဲနို့)

မူရင်း (original)

၁/၂ ဂါလံ (၆၄ အောင်စ)



Silk Kids

အုတ်ဂျုံနှင့် အရော
(oatmilk blend)

၅၉ အောင်စ



Silk

မူရင်း (original)

၆၄ အောင်စ သို့မဟုတ်

၁၂၈ အောင်စ

ဝင်ပေါ်၌



Pacific Ultra Soy

မူရင်း (original)

၃၂ အောင်စ



Silk

မူရင်း (original)

၃၂ အောင်စ



ripple Plant-Based Milk
(အပင်ဖြင့် ဖျော်ရည်)

မူရင်း (original)

၃၂ အောင်စ

၃၂ အောင်စ = ကွတ်

၆၄ အောင်စ = ဂါလံဝက်

၁၂၈ အောင်စ = တစ်ဂါလံ

✓ ဝယ်ယူရန်

- ဆိတ်နို့လိုအပ်ပါက သင်၏ WIC ဆေးခန်းကို ဆက်သွယ်ပါ
- သင်၏အကျိုးခံစားခွင့်စာရင်းရှိ ဆိတ်နို့အမျိုးအစားကို ဝယ်ပါ (အဆီအပြည့်၊ အဆီနည်း)
- Meyenberg Goat Milk ကို သာလျှင် ခွင့်ပြုသည်



အဆီအပြည့်ပါ ဆိတ်နို့ (Whole)
၃၂ အောင်စ သို့မဟုတ် ၆၄ အောင်စ



အဆီနည်း ဆိတ်နို့ (Lowfat)
၃၂ အောင်စ



အဆီအပြည့်ပါ ဆိတ်နို့စိမ်း
(Whole evaporated)
၁၂ အောင်စဘူး



အဆီအပြည့်ပါ ဆိတ်နို့မှုန့်
(Whole powdered)
၁၂ အောင်စ ဘူး
၁၂ အောင်စ အိတ်

✓ ဝယ်ယူရန်

- ၈ အောင်စ၊ ၁၆ အောင်စ သို့မဟုတ် ၃၂ အောင်စ အထုပ်များသာ၊ အမေရိကန် ပြည်ထောင်စုတွင် ပြုလုပ်သည်
- ၁၆ အောင်စရှိ Mozzarella ဒိန်ခဲအချောင်း (၁ ပေါင်) အရွယ်သာ
- လှီးထားသည့် ဒိန်ခဲနှင့် မြှင်းထားသည့် ဒိန်ခဲဆိုလျှင် ရပါသည်
- အောက်ပါတို့အတွက် မည်သည့်တံဆိပ်မဆို ရသည်-

Cheddar (အရသာ မပြင်း၊ (Mild) အလယ်အလတ် (Medium) သို့မဟုတ် ပြင်းရှည် (Sharp)
Cheddar-Jack
Colby
Colby-Jack
Monterey Jack
Mozzarella
Muenster
Provolone
Swiss



⊗ မဝယ်ရန်

- သာမန်ထက် အရသာပြင်းရှည်သော၊ သို့မဟုတ် အဖြူရောင်ရှိသော Cheddar မဖြစ်စေရ
- အသင့်စားရန် ပြင်ဆင်ထားသော ဒိန်ခဲ မဖြစ်စေရ
- အော်ဂဲနစ်၊ ပဲပိစပ်၊ အပင်ထွက်၊ ဆိတ်နို့ သို့မဟုတ် ချက်မထားသည့် နို့ဒိန်ခဲ မဖြစ်စေရ
- (Velveeta ကဲ့သို့) ဒိန်ခဲအစားအစာများ သို့မဟုတ် သုတ်လိမ်းစားရသည့် အစာများ မဖြစ်စေရ
- မီးမြှိုက်ထားသည်၊ သို့မဟုတ် ဟာလာပေးညှိုး ငရုတ်သီးများ သို့မဟုတ် ကရဝေး စေ့များကဲ့သို့ အရသာထည့်ထားသော ဒိန်ခဲများ မဖြစ်စေရ
- (ရေနံနှင့် စည်သွတ်ထားသော) လတ်ဆတ်သည့် Mozzarella မဖြစ်စေရ

✓ ဝယ်ယူရန်

- ၃၂ အောင်စ (သို့မဟုတ် ၁ ကွတ်) ဘူးများသာ
- သင်၏ခံစားခွင့်စာရင်းရှိ (အဆီပြည့်၊ အဆီနည်း သို့မဟုတ် အဆီမဲ့) ဒိန်ချဉ်အမျိုးအစားကို ဝယ်ယူပါ
- ဖော်ပြထားသော တံဆိပ်များနှင့် အရသာများမှ ရွေးချယ်ပါ

⊗ မဝယ်ရန်

- “အဆီလျှော့ထားသည့်” ဒိန်ချဉ်မဖြစ်စေရ
- aspartame နှင့် sucralose ကဲ့သို့ သဘာဝမဟုတ်သည့် အချို့များပါဝင်သည့် ဒိန်ချဉ်များ မဖြစ်စေရ

အဆီပြည့်နို့ ဒိန်ချဉ် (Whole) (အသက် ၁ နှစ်အရွယ် ကလေးများအတွက်)

 ဂရိ၊ အဆီပြည့်၊ ရိုးရိုး (Greek, Plain)	 အဆီပြည့်၊ ရိုးရိုး (Plain) အဆီပြည့်၊ ဗနီလာ (Vanilla) အဆီပြည့်၊ မေပယ်လ် (Maple)	 အဆီပြည့်၊ ရိုးရိုး (Plain)	 အဆီပြည့်၊ ရိုးရိုး (Plain)
 ဂရိ၊ အဆီပြည့်၊ ရိုးရိုး (Greek, Plain)	 အဆီပြည့်၊ ရိုးရိုး (Plain) ဂရိ၊ အဆီပြည့်၊ ရိုးရိုး (Greek, Plain)	 အဆီပြည့်၊ ရိုးရိုး (Plain) အဆီပြည့်၊ ဗနီလာ (Vanilla) အဆီပြည့်၊ စတော်ဘယ်ရီ (Strawberry)	 အဆီပြည့်၊ ပျားရည် (Honey) အဆီပြည့်၊ အော်ဂဲနစ်၊ ရိုးရိုး (Plain) အဆီပြည့်၊ အော်ဂဲနစ်၊ ဗနီလာ (Vanilla)
 အဆီပြည့်၊ ရိုးရိုး (Plain) အဆီပြည့်၊ ဗနီလာ (Vanilla) အဆီပြည့်၊ စတော်ဘယ်ရီ (Strawberry)	 အဆီပြည့်၊ ရိုးရိုး (Plain)	 အဆီပြည့်၊ ရိုးရိုး (Plain) အဆီပြည့်၊ ဗနီလာ (Vanilla)	အဆီနည်းသည့် ဒိန်ချဉ်လိုချင်ပါက သင်၏ WIC ဆေးခန်းကို ဆက်သွယ်ပါ။

အဆီနည်း (Lowfat) သို့မဟုတ် အဆီမဲ့ (Nonfat) ဒိန်ချဉ်

 အဆီမဲ့၊ ရိုးရိုး (Plain) ဂရိ၊ အဆီမဲ့၊ ရိုးရိုး (Plain) ဂရိ၊ အဆီမဲ့၊ ဗနီလာ (Vanilla)	 အဆီမဲ့၊ ရိုးရိုး (Plain) အဆီမဲ့၊ ဗနီလာ (Vanilla) အဆီမဲ့၊ စတော်ဘယ်ရီ (Strawberry) အဆီနည်း၊ ရိုးရိုး (Plain) သကြားပုံနည်း၊ အဆီနည်း၊ ဗနီလာနှင့် သစ်ကြံပိုးခေါက် (Vanilla & Cinnamon)	 အဆီမဲ့၊ ရိုးရိုး (Plain) ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော (Light & Fit) ဂရိ၊ အဆီမဲ့၊ ရိုးရိုး (Light & Fit Greek, Plain) အဆီနည်း၊ ရိုးရိုး (Plain)
 အဆီမဲ့၊ ရိုးရိုး (Plain)	 ဂရိ၊ အဆီမဲ့၊ ရိုးရိုး (Greek, Plain) အဆီနည်း၊ ရိုးရိုး (Plain)	 ဂရိ၊ အဆီမဲ့၊ ရိုးရိုး (Greek, Plain) ဂရိ၊ အဆီမဲ့၊ ဗနီလာ (Greek, Vanilla)
 အဆီမဲ့၊ ရိုးရိုး (Plain)	 ဂရိ၊ အဆီမဲ့၊ ရိုးရိုး (Greek, Plain)	 အဆီနည်း၊ ရိုးရိုး (Plain)
 အဆီမဲ့၊ ရိုးရိုး (Plain) ဂရိ၊ အဆီမဲ့၊ ရိုးရိုး (Greek, Plain)	 အဆီမဲ့၊ ရိုးရိုး (Plain) အဆီမဲ့၊ ဗနီလာ (Vanilla) အဆီနည်း၊ ရိုးရိုး (Plain) အဆီနည်း၊ ဗနီလာ (Vanilla)	 အဆီမဲ့၊ ရိုးရိုး (Plain) အဆီမဲ့၊ ဗနီလာ (Vanilla) အဆီနည်း၊ ရိုးရိုး (Plain) အဆီနည်း၊ အော်ဂဲနစ်၊ ရိုးရိုး (Organic, Plain) အဆီမဲ့၊ အော်ဂဲနစ်၊ ဗနီလာ (Organic, Vanilla) အဆီနည်း၊ အော်ဂဲနစ်၊ ရိုးရိုး (Organic, Plain)

အဆီနည်း (Lowfat) သို့မဟုတ် အဆီမဲ့ (Nonfat) ဒိန်ချဉ်၊ ဆက်ရန်		
 အဆီမဲ့၊ ဗနီလာ (Vanilla)	 ဂရိ၊ ၀%၊ ရိုးရိုး (Greek, Plain)	 တာအဆီမဲ့၊ ရိုးရိုး (Plain) အဆီမဲ့၊ ဗနီလာ (Vanilla) ဂရိ၊ အဆီမဲ့၊ ရိုးရိုး (Greek, Plain) အဆီနည်း၊ ရိုးရိုး (Plain) အဆီနည်း၊ ဗနီလာ (Vanilla)
 အဆီနည်း၊ ဗနီလာ (Vanilla) အဆီနည်း၊ စတော်ဘယ်ရီ (Strawberry) အဆီနည်း၊ မက်မွန်သီး (Peach)	 အဆီမဲ့၊ ရိုးရိုး (Plain) ဂရိ၊ အဆီမဲ့၊ ရိုးရိုး (Greek, Plain) ဂရိ၊ အဆီမဲ့၊ ဗနီလာ (Greek, Vanilla)	 ဂရိ၊ အဆီမဲ့၊ ရိုးရိုး (Greek, Plain)

ကြက်ဥ

✓ ဝယ်ယူရန်

- တစ်ဒါဇင်အထုပ်များသာ
- မည်သည့်တံဆိပ်မဆို
- ကြက်ဥမည်သည့် အရွယ်အစားမဆို
- ကြက်ဥအဖြူ သို့မဟုတ် အညို

⊗ မဝယ်ရန်

- (Omega-3 သို့မဟုတ် ဗီတာမင်အီးကဲ့သို့) အထူးကြက်ဥများ မဖြစ်စေရ
- လွှတ်ထားခြင်း သို့မဟုတ် စားကျက်၌ မွေးမြူထားခြင်း မဖြစ်စေရ
- အော်ဂဲနစ် မဖြစ်စေရ



ပဲပြား

✓ ဝယ်ယူရန်

- ၁၄ မှ ၁၆ အောင်စ ထည့်စရာများ (CTR) နှင့်သာ
- နို့အစား ပဲပြားလိုချင်ပါက သင်၏ WIC ဆေးခန်းကို ဆက်သွယ်ပါ
- ရေဖြင့် စည်သွတ်ထားသည့်
- အေးအောင်ပြုလုပ်ထားသည့် ဤတံဆိပ်များနှင့် ထုတ်ကုန်များကိုသာ ရွေးချယ်ပါ -

 ၁၆ အောင်စ မာသည့် (Firm) သို့မဟုတ် သာမန်ထက်မာသည့် (Extra Firm)	 ၁၄ အောင်စ မာသည့် (Firm) သို့မဟုတ် သာမန်ထက်မာသည့် (Extra Firm)
 ၁၄ အောင်စ ပရီမီယံ သို့မဟုတ် အော်ဂဲနစ် အလယ်အလတ်မာသည့် (Medium Firm) သို့မဟုတ် မာသည့် (Firm) ၁၆ အောင်စ ပရီမီယံ အလယ်အလတ်မာ သည့် (Medium Firm)၊ မာသည့် (Firm) သို့မဟုတ် သာမန်ထက် မာသည့် (Extra Firm)	 ၁၄ အောင်စ အော်ဂဲနစ် အလယ်အလတ် မာသည့် (Medium Firm)၊ မာသည့် (Firm)၊ သာမန်ထက် မာသည့် (Extra Firm) သို့မဟုတ် မာစရန်ဖိထားသည့် (Pressed Firm) ၁၆ အောင်စ ပျော့သည့် (Soft)၊ အလယ်အလတ် မာသည့် (Medium Firm)၊ မာသည့် (Firm) သို့မဟုတ် သာမန်ထက်မာသည့် (Extra Firm)
 ၁၄ အောင်စ အော်ဂဲနစ် မာသည့် (Firm) သို့မဟုတ် သာမန်ထက်မာသည့် (Extra Firm) ၁၆ အောင်စ အော်ဂဲနစ်ဖြစ်ပြီး နူးညံ့ချောမွေ့ သည့် (Silken)	 ၁၄ အောင်စ မာသည့် (Firm) သို့မဟုတ် သာမန် ထက်မာသည့် (Extra Firm) ၁၅.၅ အောင်စ သာမန်ထက်မာသည့် (Extra Firm)

⊗ မဝယ်ရန်

- ၁၄ အောင်စထက်ငယ်သည့် ထည့်စရာများ မဖြစ်စေရ

မြေပဲ၊ အခွံမာသီးနှင့် အစေ့များမှ ထောပတ်များ မြေပဲထောပတ်၊ ဗာဒီသီးထောပတ်

✓ ဝယ်ယူရန်

- ၁၆ မှ ၁၈ အောင်စ ဘူးများသာ
- အော်ဂဲနစ်ဆိုလျှင် ရပါသည်
- မှတ်ညွှန်းသည့် မြေပဲထောပတ်နှင့် ကြွပ်ဆပ်သည့် မြေပဲထောပတ်ဆိုလျှင် ရပါသည်
- အောက်တွင်ဖော်ပြထားသော အခွံမာသီးနှင့် အစေ့ထောပတ်များမှ ရွေးချယ်ပါ

⊗ မဝယ်ရန်

- “သုတ်လိမ်း၍စားရခြင်း” သို့မဟုတ် ပျားရည်ဖြင့် လှော်ထားခြင်း မဖြစ်စေရ
- အဆီနည်း သို့မဟုတ် အဆီလျှော့ထားသော အခွံမာသီးထောပတ် မဖြစ်စေရ
- ဂျယ်လီ၊ မာရှ်မယ်လို၊ ချောကလက် သို့မဟုတ် ပျားရည်တို့ ဖြည့်စွက်ထားခြင်း မရှိစေရ
- Omega-3 မဖြစ်စေရ
- အထူလိုက်အထည်လိုက် သို့မဟုတ် ကိုယ်တိုင်ကြိတ်ခွဲရခြင်း မဖြစ်စေရ

မြေပဲထောပတ်



မည်သည့်တံဆိပ်မဆိုရှိသည့်
မြေပဲထောပတ်

ဗာဒီထောပတ်



ဗာဒီထောပတ်
ချောမွတ်၊ မွှေထား
(Creamy, Stir)

ဗာဒီထောပတ်
ကြွပ်ဆပ်၊ မွှေထား
(Crunchy, Stir)



ဗာဒီထောပတ်
ချောမွတ်၊ မွှေထား
(Creamy, Stir)

ဗာဒီထောပတ်
ကြွပ်ဆပ်၊ မွှေထား
(Crunchy, Stir)



ဗာဒီထောပတ်
ချောမွတ်၊ မွှေထား
(Smooth, Stir)

ဗာဒီထောပတ်
ကြွပ်ဆပ်၊ မွှေထား
(Crunchy, Stir)

မြေပဲ၊ အခွံမာသီးနှင့် အစေ့များမှ ထောပတ်များ နေကြာစေ့ထောပတ်၊ တဟီးနီး သို့မဟုတ် နှမ်းစေ့

နေကြာစေ့ထောပတ်



သဘာဝ (Natural)
သကြားဖြည့်စွက်ထားခြင်း မရှိ (No Sugar Added)

တဟီးနီး (Tahini) သို့မဟုတ် နှမ်းစေ့



နှမ်းစေ့လှော် တဟီးနီး
(Roasted Sesame Tahini)



၁၀၀% ကြိတ်ထားသည့်နှမ်းစေ့
(100% Ground Sesame Seeds)



အော်ဂဲနစ် တဟီးနီး ကြိတ်ထား
သည့် နှမ်းစေ့
(Organic Tahini Ground Sesame Seed)



တဟီးနီး (Tahini)

ပဲအခြောက်အမျိုးမျိုး စည်သွတ်ပဲများ

စည်သွတ်ငါး

ပဲအခြောက်အမျိုးမျိုးနှင့် စည်သွတ်ပဲများဝယ်ခြင်း

ထည့်စရာတစ်ခု = ၁၆ အောင်စ တစ်အိတ်
သို့မဟုတ် ၁၅-၁၆ အောင်စ လေးဘူး



သို့မဟုတ်

✓ ဝယ်ယူရန်

- ၂.၅ အောင်စမှ အောင်စ ၂၀ အရွယ်
- မည်သည့်တံဆိပ်မဆိုရှိပြီး ရေ သို့မဟုတ် ဆီဖြင့် စည်သွတ်ထားသော သေးငယ်သည့်တူနာ သို့မဟုတ် ဆယ်လ်မွန်ငါး အလွှာများ
- အိတ်များဆို့လျှင် ရပါသည်
- ၃.၇၅ အောင်စ ဘူးသာ
- အောက်ပါတံဆိပ်များဖြင့် ရေစိမ် ငါးသေတ္တာငါး -



Beach Cliff
ရေစိမ် ငါးသေတ္တာငါး
(Sardines in water)
၃.၇၅ အောင်စ အရွယ်



BUMBLE BEE
ရေစိမ် ငါးသေတ္တာငါး
(Sardines in water)
၃.၇၅ အောင်စ အရွယ်



Chicken of the Sea
ရေစိမ် ငါးသေတ္တာငါး
(Sardines in water)
၃.၇၅ အောင်စ အရွယ်

ပဲအခြောက်အမျိုးမျိုး

✓ ဝယ်ယူရန်

- ၁၆ အောင်စ သို့မဟုတ် ၃၂ အောင်စ အိတ်များသာ
- မည်သည့်တံဆိပ်နှင့် အမျိုးအစားမဆို
- အော်ဂဲနစ်ဆိုလျှင် ရပါသည်

⊗ မဝယ်ရန်

- ဟင်းခတ်မှုန့်များ ဖြည့်စွက်ထားခြင်း မဖြစ်စေရ
- ထုလိုက်ထည်လိုက် မဖြစ်စေရ

⊗ မဝယ်ရန်

- ရသာမှုန့် သို့မဟုတ် ဟင်းခတ်မှုန့်များ ထည့်သွင်းထားသော တူနာ၊ ဆယ်လ်မွန် သို့မဟုတ် ငါးသေတ္တာငါးများ မဖြစ်စေရ
- အဲလ်ဘာကိုး၊ တောင်ပံဝါ၊ တောင်ပံပြာ၊ မျက်လုံးပြုး သို့မဟုတ် တွန်ဂိုး တူနာငါးများ မဖြစ်စေရ
- ငါးအသားလွှာများ မဖြစ်စေရ
- ငါးများတံနှင့်ဖမ်းသည့် တူနာငါးများကဲ့သို့ အထူးငါး မဖြစ်စေရ

စည်သွတ်ပဲများ

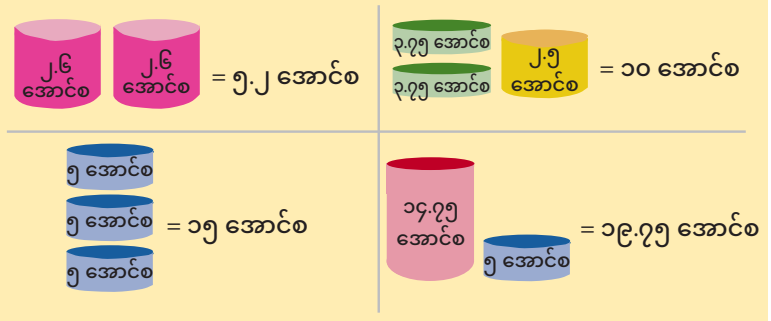
✓ ဝယ်ယူရန်

- ၁၅ အောင်စမှ ၁၆ အောင်စအထိ ဘူးများသာ
- မည်သည့်တံဆိပ်နှင့် အမျိုးအစားမဆို ပဲများ
- ဆိုဒီယမ်နည်းသော ပဲများဆိုလျှင် ရပါသည်
- အော်ဂဲနစ်ဆိုလျှင် ရပါသည်

⊗ မဝယ်ရန်

- နှစ်ပြန်ကျော် ပဲများ၊ ဖုတ်ထားသော ပဲများ သို့မဟုတ် ဗိုလ်စားပဲ တောင့်များ မဖြစ်စေရ
- ဆီများ၊ ဟင်းခတ်မှုန့်များ သို့မဟုတ် ရသာမှုန့်များ ဖြည့်စွက်ထားခြင်း မဖြစ်စေရ

စည်သွတ်ငါးဘူး အရွယ်အစားများ ပေါင်းစပ်နည်း နမူနာများ



စီရီယယ် ဝယ်ခြင်း

ဖိုးလစ်အက်ဆစ်များ ပို၍ပါရှိပြီး လုံးတီးကောက်နံများဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော သို့မဟုတ် ဂလူတင်ကင်းမဲ့သည့် စီရီယယ်ကို ရွေးချယ်ရန် အစားအစာ စာရင်းတွင် ဤ သင်္ကေတများကို ရှာဖွေပါ။

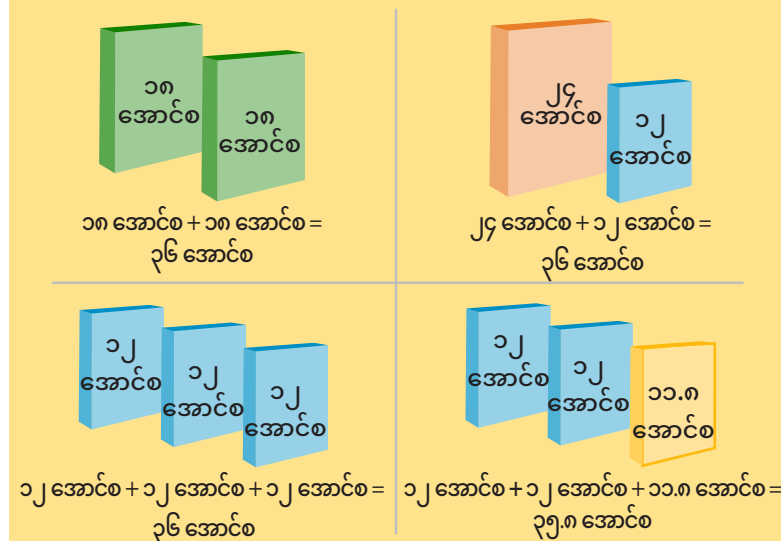
- F** ဖိုးလစ်အက်ဆစ် နေ့စဉ်တန်ဖိုး (DV) ၏ ၁၀၀%
- G** စီရီယယ်သည် ဂလူတင်ကင်းမဲ့ကြောင်း ကုမ္ပဏီက ဖော်ပြသည်။
- W** လုံးတီးကောက်နံများနှင့် ပြုလုပ်ထားပြီး အမျှင်ဓာတ်များရရှိရန် အရင်းအမြစ်ကောင်းတစ်ခု ဖြစ်သည်

သင်ဝယ်ယူနိုင်သော အသေးဆုံးအထုပ်မှာ -

- အအေးစား စီရီယယ် ၁၂ အောင်စ
- အပူစား စီရီယယ် ၉.၈ အောင်စ

စီရီယယ်အကျိုးခံစားခွင့်ကို အသုံးပြုရန် သင်၏ကျိုးခံစားခွင့်တွင် အနည်းဆုံး ၉.၈ အောင်စ လိုအပ်ပါသည်။

စီရီယယ်အထုပ် အရွယ်အစားများ ပေါင်းစပ်နိုင်ပုံ နမူနာများ



✓ ဝယ်ယူရန်

- ၁၂ အောင်စမှ ၃၆ အောင်စအရွယ်
- ဖော်ပြထားသော တံဆိပ်များနှင့် အရသာများမှ ရွေးချယ်ပါ။

Kellogg's		
Kashi Blueberry Clusters ဘလူးဘယ်ရီ အဆုပ်လေးများ		Corn Flakes Original ပြောင်းဖူးမုန့်ဆန်း (မူရင်း)
Frosteds Mini Wheats Blueberry Muffins ဘလူးဘယ်ရီ ကိတ်မုန့်ငယ်များ		
Frosteds Mini Wheats Cinnamon Roll သစ်ကြံပိုးခေါက်လူးထားသည့်		
Frosteds Mini Wheats Golden Honey ရွှေရောင်ပျားရည်		
Frosteds Mini Wheats Little Bites သေးငယ်သည့် တစ်လှံစာ လေးများ		
Frosteds Mini Wheats Original မူရင်း		
Frosteds Mini Wheats Pumpkin Pie Spice ရွှေယုသီးမုန့်တွင်ထည့်သည့် ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ		
Frosteds Mini Wheats Strawberry စတရော်ဘယ်ရီ		
Rice Krispies		Special K

General Mills



Cheerios Plain
ရိုးရိုး



Cheerios Multi-Grain
ကောက်နံ့အမျိုးမျိုး



Cheerios Veggie Blends
Apple Strawberry
ပန်းသီး စသောဘယ်ရီ



Cheerios Veggie Blends
Blueberry Banana
ဘလူးဘယ်ရီနှင့် ငှက်ပျောသီး



Blueberry Chex



Cinnamon Chex



Corn Chex



Rice Chex



Wheat Chex



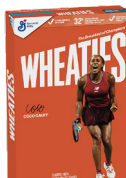
Kix Original
မူရင်း



Fiber One
Honey Clusters



Total
Whole Grain
လုံးတီးကောက်နံ့များ



Wheaties
Original
မူရင်း

Malt-O-Meal (ဘူး သို့မဟုတ် အိတ်)



Frosted Mini Spooners
Original
မူရင်း

Post



Grape Nuts



Grape Nuts
Flakes
အဖတ်များ



Great Grains
Banana Nut Crunch
ငှက်ပျောသီး အခွံမာသီး
ကြပ်ကြပ်ရွရွ



Great Grains
Crunchy Pecan



Honey Bunches of Oats
Almond
ဗာသီး



Honey Bunches of Oats
Cinnamon Bunches
သစ်ကြံပိုးခေါက်ပါ အတွဲများ



Honey Bunches of Oats
Honey Roasted
သစ်ကြံပိုးခေါက်ပါ အတွဲများ



Honey Bunches of Oats
Maple & Pecans
မေပယ်နှင့် ပီကန်



Honey Bunches of Oats
Vanilla
ဗန်လာ

Quaker



W

Life
Original
မူရင်း



W

Oatmeal Squares
လေးထောင့်ပုံစံ အုတ်ဂျုံ
Brown Sugar
သကြားညို



W

Oatmeal Squares
လေးထောင့်ပုံစံ အုတ်ဂျုံ
Honey Nut
ပျားရည်နှင့် အခွံမာသီး

The Silver Palate



W

Grain Berry
Apple Cinnamon
ပန်းသီးနှင့် သစ်ကြံပိုးခေါက်



W

F

Grain Berry
Multi-Bran Flakes
ဖွဲနအမျိုးမျိုး အဖတ်များ



W

Grain Berry
Cinnamon Frosted
Shredded Wheat
သစ်ကြံပိုးခေါက်နှင့်
သကြားရည်သုတ်ထား
သော မြှင်ထားသည့် ဂျုံ



W

Grain Berry
Original Toasted Oats
မူရင်းလှော်ထားသည့်
အုတ်ဂျုံ

Bran Flakes - ပုဂ္ဂလိက တံဆိပ်



W

F

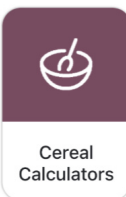
Best Yet
Food Club
Great Value

IGA
Signature Select
WinCo Foods

ဈေးဝယ်ခြင်းဆိုင်ရာ
အကြံပေးချက်



ဈေးဝယ်နေစဉ် သင်၏စီရီယယ် အကျိုးခံစားခွင့်များကို ကြည့်
နေရန် WICShopper App ရှိ စီရီယယ်တွက်စက်ကို အသုံးပြုပါ။



✓ ဝယ်ယူရန် ဤတံဆိပ်များမှ ၉.၈ အောင်စမှ ၃၆ အောင်စအရွယ် ရွေးပါ။



W

Cream of Wheat Whole Grain
ဂျုံစေ့အတွင်းဆံ လုံးတီးကောက်နှံများ
၂၁/၂ မိနစ်
အသင့်စားမဟုတ်



Cream of Wheat Plain
ဂျုံစေ့အတွင်းဆံ ရှမ်းရိုး
၁ မိနစ် သို့မဟုတ် ၂၁/၂ မိနစ်
အသင့်စားမဟုတ်



G

Cream of Rice Plain
ဆန်မှုန့် ရှမ်းရိုး
အသင့်စားမဟုတ်



Malt-O-Meal Original
မူရင်း



W

Quaker Instant Oatmeal
ချက်ချင်းစားနိုင်သည့် အုတ်ဂျုံ
(တစ်ခါစား အထုပ်များ)



Quaker Instant Grits Original
အသင့်စား မညက်တညက် ထောင်းထား
သည့်ပြောင်း မူရင်း
(တစ်ခါစား အထုပ်များ)



W

Plain Instant Oatmeal
ချက်ချင်းစားနိုင်သည့် ရှမ်းရိုးအုတ်ဂျုံ
(တစ်ခါစား အထုပ်များ)

Best Yet
Essential Everyday
Food Club
Great Value

IGA
Kroger
Signature Select
WinCo Foods

☑ ၁၀၀% သစ်သီးရည် ဝယ်ပါ

- ၆၄ အောင်စရှိ ပလတ်စတစ်ပုလင်းများသာ
- ၁ CTR = ၆၄ အောင်စ ပုလင်း
- အမျှင်ဓာတ်၊ ဗီတာမင်များနှင့် သတ္တုဓာတ်များ ဖြည့်စွက်ထားလျှင် ရပါသည်
- အောက်ပါတံဆိပ်နှင့် အရသာများကိုသာ ရွေးချယ်ပါ။

⊗ မဝယ်ရန်

- သစ်သီးရည်အရောများ၊ သစ်သီးဖျော်ရည်များ သို့မဟုတ် ရေရောထားသည့် သစ်သီးရည်များ မဖြစ်စေရ
- အော်ဂင်းနစ် မဖြစ်စေရ
- ပန်းသီးအရက် မဖြစ်စေရ
- အေးအောင်ပြုလုပ်ထားခြင်း မဖြစ်စေရ



Juicy Juice
မည်သည့်အရသာမဆို



**လိမ္မော်
(Orange)**
မည်သည့်တံဆိပ်မဆို



**Langers
ဆီးသီး
(Prune)**
100% Prune Plus



Ocean Spray
မည်သည့်အရသာမဆို
၁၀၀% သစ်သီးရည်
သကြားဖြည့်စွက်ထား
ခြင်း မရှိစေရ
**အသီးရည်အရောများ
မဖြစ်စေရ**



Tree Top
(3 Apple Blend
သို့မဟုတ် Honey Crisp
မှလွဲ၍) မည်သည့်
အရသာ မဆို

သင်၏အသီးအနှံ
နှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်
အကျိုးခံစားခွင့် တစ်စိတ်
တစ်ပိုင်းကို အသီးရည်နှင့်
လဲလှယ်ရန် သင်၏ WIC
ဆေးခန်းကို ဆက်သွယ်ပါ။



V8
မူရင်း (Original)၊
ဆိုဒီယမ်နည်း (Low Sodium)၊
အစပ် (Spicy Hot)
၁၀၀% ဟင်းသီးဟင်းရွက်
အရည်



**နာနတ်
(Pineapple)**
Best Yet
Essential Everyday
Food Club
Signature Select



Langers
မည်သည့်အရသာမဆို
၁၀၀% သစ်သီးရည်
**အသီးရည်အရောများ
မဖြစ်စေရ**



**ဂရိတ်ဖရူ
(Grapefruit)**
မည်သည့်တံဆိပ်မဆို



**Campbell's
ခရမ်းချဉ်
(Tomato)**
(ရိုးရိုး (Regular) နှင့်
ဆိုဒီယမ်နည်း
(Low Sodium)

✓ ၁၀၀% သစ်သီးရည် ဝယ်ပါ

- ၆၄ အောင်စရှိ ပုလင်းတစ်ပုလင်းများသာ
- အမျှင်ဓာတ်၊ ဗီတာမင်များနှင့် သတ္တုဓာတ်များ ဖြည့်စွက်ထားလျှင် ရပါသည်
- အောက်ပါတံဆိပ်များနှင့် အရသာများကို သာ ရွေးချယ်ပါ။

⊗ မဝယ်ရန်

- သစ်သီးရည်အရောများ၊ သစ်သီးရည်များ သို့မဟုတ် ရေရောထားသည့် သစ်သီးရည်များ မဖြစ်စေရ
- အော်ဂဲနစ်နစ် မဖြစ်စေရ
- ပန်းသီးအရက် မဖြစ်စေရ
- အေးအောင်ပြုလုပ်ထားခြင်း မဖြစ်စေရ

ပန်းသီး (Apple)



Best Yet
Essential Everyday
Food Club
Great Value
IGA
Kroger
Market Pantry
Signature Select
WinCo Foods

ခရမ်းဘယ်ရီ (Cranberry), ခရမ်း-စပျစ် (Cran-Grape) နှင့် ခရမ်း-ရပ်စ်ဘယ်ရီ (Cran-Raspberry)

အသီးရည်အရောများ မဖြစ်စေရ



Great Value
Kroger
Signature Select

စပျစ် (Grape) (ခရမ်းရောင် သို့မဟုတ် အဖြူရောင်)



Best Yet
Essential Everyday
Food Club
Great Value
IGA
Kroger
Market Pantry
Signature Select
WinCo Foods

ဟင်းသီးဟင်းရွက် (Vegetable)



Best Yet
Essential Everyday
Food Club
Great Value
Kroger
Signature Select
WinCo Foods

✓ ၁၀၀% သစ်သီးရည် ဝယ်ပါ

- ၁၁.၅ အောင်စမှ ၁၂ အောင်စ ထည့်စရာများသာ
- ၁ CRT = ၁၁.၅ - ၁၂ အောင်စ ဘူး
- အမျှင်ဓာတ်၊ ဗီတာမင်များနှင့် သတ္တုဓာတ်များ ဖြည့်စွက်ထားလျှင် ရပါသည်
- အောက်ပါတံဆိပ်များနှင့် အရသာများကို သာ ရွေးချယ်ပါ။

⊗ မဝယ်ရန်

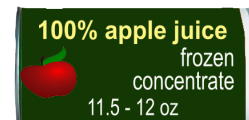
- သစ်သီးရည်အရောများ၊ သစ်သီးရည်များ သို့မဟုတ် ရေရောထားသည့် သစ်သီးရည်များ မဖြစ်စေရ
- အော်ဂဲနစ်နစ် မဖြစ်စေရ
- ပန်းသီးအရက် မဖြစ်စေရ
- အေးအောင်ပြုလုပ်ထားခြင်း မဖြစ်စေရ



Old Orchard
အစိမ်းရောင်အဖုံးပါဝင်သည့်
မည်သည့်အရသာ သို့မဟုတ်
အရောအနှောမဆို



လိမ္မော် (Orange)
မည်သည့်အမှတ်တံဆိပ်မဆို

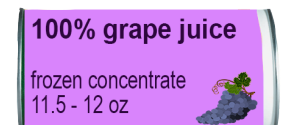


ပန်းသီး (Apple)

Best Yet
Essential Everyday
Food Club
Great Value
Kroger
Signature Select
WinCo Foods



ဂရိတ်ဖရူ (Grapefruit)
မည်သည့်အမှတ်တံဆိပ်မဆို



စပျစ် (Grape)

Kroger
Signature Select

ကလေးအစာ သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

✓ ဝယ်ယူရန်

- ၄ အောင်စအရွယ် ကလေးအစာ အသီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ
- ဖန်ခွက် သို့မဟုတ် ပလတ်စတစ် ထည့်စရာများဆိုလျှင် ရပါသည်
- ရိုးရိုး သို့မဟုတ် ရောနှောထားသည့် ကလေးအစာ အသီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ
- တစ်ခါစားထည့်စရာများ၊ ၂ ထုပ်တွဲ သို့မဟုတ် နှစ်မျိုးလုံးကိုလည်း ဝယ်ယူနိုင်ပါသည်
- အောက်ပါတံဆိပ်များကိုသာ ရွေးချယ်ပါ။

⊗ မဝယ်ရန်

- “ညစာများ” (dinners)၊ အချိုပွဲများ၊ ကြိတ်ထားသည့် ဖျော်ရည်များ သို့မဟုတ် “ကယ်စရီးလ်များ” (casseroles) မဖြစ်စေရ
- စီရီယယ်၊ ဒိန်ချဉ်၊ အသား၊ ဆန်၊ ခေါက်ဆွဲ သို့မဟုတ် ကောက်နှံများ ဖြည့်စွက်ထားခြင်း မဖြစ်စေရ
- သကြားများ သို့မဟုတ် ကစီဇာတ် ဖြည့်စွက်ထားခြင်း မဖြစ်စေရ
- တွားသွားကလေးအစာ သို့မဟုတ် (Graduates) တံဆိပ် မဖြစ်စေရ
- DHA ဖြည့်စွက်ထားခြင်း မဖြစ်စေရ
- အိတ်များ မဖြစ်စေရ
- ကလေးအစာအမူန့် မဖြစ်စေရ



Beech-Nut



Gerber

ကလေးအစာ သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ ဆက်ရန်



Happy Baby Organics



O Organics



Tippy Toes



Wild Harvest Organic

သင်သိပြီးပြီလား။

သင့်ကလေး၏ ဖန်ပုလင်းအတွင်း ထည့်သွင်းထားသော လူမမယ်အစားအစာ အချို့ သို့မဟုတ် အားလုံးကို WIC သည် အသက် ၇ လမှ စတင်၍ အသီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် အကျိုးခံစားခွင့်ဖြင့် အစားထိုးနိုင်သည်။ နောက်ထပ် အချက်အလက်များအတွက် သင့် WIC ဆေးခန်းကို ဆက်သွယ်ပါ။

ကလေးအစာ ဝယ်ခြင်း

၁၂၈ အောင်စ



သို့မဟုတ်



သင့်အကျိုးခံစားခွင့်စာရင်းက ၁၂၈ အောင်စ ဟု ပြောပါက သင်သည် ၄ အောင်စ ပုလင်း ၃၂ ခု သို့မဟုတ် ၄ အောင်စပါ ၂ ထုပ် ၁၆ ခု ဝယ်နိုင်သည်။

၆၄ အောင်စ



သို့မဟုတ်



သင်၏အကျိုးခံစားခွင့်စာရင်းတွင် ၆၄ အောင်စ ဟုပြောပါက သင်သည် ၄ အောင်စ ပုလင်း ၁၆ ခု သို့မဟုတ် ၄ အောင်စပါ ၂ ထုပ် ၈ ခု ဝယ်နိုင်သည်။

ကလေးစာ အသား၊ ကလေး စီရိယယ်

ကလေးစာ အသား

(WIC ထံမှ ဖော်မျူလာမရရှိသည့် ကလေးငယ်များအတွက်)

✓ ဝယ်ယူရန်

- ကလေးစာ အသားအတွက် ၂.၅ အောင်စ အရွယ်သာ
- ဖန် သို့မဟုတ် ပလတ်စတစ် ထည့်စရာများ
- သားငါးပြုတ်ရည် သို့မဟုတ် ဟင်းအနှစ် တို့ ပါဝင်နိုင်သည်
- ဤအမှတ်တံဆိပ်များမှသာ ရွေးချယ်ပါ -



Beech-Nut

✗ မဝယ်ရန်

- သစ်သီး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ ခေါက်ဆွဲများ သို့မဟုတ် ကောက်နံ့များ ဖြည့်စွက်ထားခြင်း မဖြစ်စေရ
- တွားသွားကလေးအစာ သို့မဟုတ် “Graduates” တံဆိပ် မဖြစ်စေရ
- DHA ဖြည့်စွက်ထားခြင်း မဖြစ်စေရ



Gerber

ကလေး စီရိယယ်

✓ ဝယ်ယူရန်

- ၈ အောင်စနှင့် ၁၆ အောင်စ အရွယ်
- ဤတံဆိပ်များနှင့် ကောက်နံ့များမှသာ ရွေးချယ်ပါ -

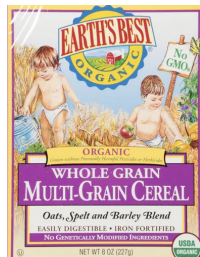


Gerber (အော်ဂဲနစ်ဆိုလျှင် ရပါသည်)

- ကောက်နံ့အမျိုးမျိုး (Multi-Grain)
- အုတ်ဂျုံ (Oatmeal)

✗ မဝယ်ရန်

- ဆန်စီရိယယ် မဖြစ်စေရ
- ဖြည့်စွက်ထားသော ဖော်မျူလာ၊ နို့၊ ဒိန်ချဉ် သို့မဟုတ် သစ်သီး မဖြစ်စေရ
- DHA ဖြည့်စွက်ထားခြင်း မဖြစ်စေရ
- ဖန်ပုလင်းများ၊ ဘူးများ သို့မဟုတ် တစ်ခါစားအထုပ်များ မဖြစ်စေရ



Earth's Best Organic

- ကောက်နံ့အမျိုးမျိုး (Multi-Grain)
- အုတ်ဂျုံ (Oatmeal)

အစာလဲလှယ်ခြင်း တစေ့တစောင်း

သင်လစဉ်ရရှိသည့်အစာများတွင် အောက်ပါအပြောင်းအလဲများ ပြုလုပ်ရန် သင်၏ WIC ဆေးခန်းကို ဆက်သွယ်ပါ-

ဤအစာများကို ပိုလိုချင်ပါသလား။



ဒိန်ချဉ်- နို့ ၁ ကွတ်ကို ဒိန်ချဉ် ၁ ဘူးဖြင့် လဲပါ။ အများဆုံးရရှိနိုင်သည့် ဒိန်ချဉ်ပမာဏမှာ ၂ ဘူး ဖြစ်သည်။



ပဲပြား- နို့ ၁ ကွတ်ကို ပဲပြား တစ်ဘူးနှင့် လဲပါ။ သင်ရရှိသည့် အစားအစာများရှိ နို့အားလုံးကို ပဲပြားနှင့် လဲလှယ်နိုင်သည်။

အသီးရည်- အသီးအနှံနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက် အကျိုးခံစားခွင့် ၄၃ ကို ပုလင်းနှင့် သို့မဟုတ် အေးခဲထားသည့် အသီးရည် ၁ ပုလင်း သို့မဟုတ် ၁ ဘူးဖြင့် လဲပါ။



သို့မဟုတ်



အစာလဲလှယ်ခြင်း တစေ့တစောင်း

ဤအစာများကို လျော့၍လုံချင်ပါသား။

နွားနို့- နွားနို့ကို လဲလှယ်ရန်

- လက်တို့စ် ကင်းမဲ့သောနို့
- အက်ဆီဒိုဖီးလပ်စ် ပါဝင်သောနို့
- ပဲပိစပ် သို့မဟုတ် အပင်မှ ဖျော်ရည်
- ဆိတ်နို့



ဒိန်ချဉ်- ဒိန်ချဉ် ၁ ကွတ်ကို နို့ ၁ ကွတ်နှင့် လဲပါ။



ဒိန်ခဲ- ဒိန်ခဲ ၁ ပေါင်ကို နို့ ၃ ကွတ်နှင့် လဲပါ။



ဥများ- ကြက်ဥ ၁ ဒါဇင်ကို အခွံမာသီး သို့မဟုတ် အစေ့ထောပတ်၊ သို့မဟုတ် ပဲဘူး သို့မဟုတ် ပဲခြောက်နှင့် လဲပါ။



WIC နှင့်ပတ်သက်၍ နောက်ထပ် အချက်အလက်များအတွက်ဖြစ်စေ သင့်အနီးဝန်းကျင်ရှိ WIC ဆေးခန်းတစ်ခု ရှာဖွေရန်ဖြစ်စေ 211 ကို ဖုန်းဆက်ပါ။ သို့မဟုတ် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝဘ်ဆိုက်ကို ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ-

www.healthoregon.org/wic



ဤစာရွက်စာတမ်းကို အခြားပုံစံဖြင့် အခမဲ့ရရှိနိုင်ပါသည်။ သင့်အတွက် အကောင်းဆုံး အဆင်ပြေမည့် ပုံစံတစ်မျိုးမျိုးကို စီစဉ်ရန် အတွက် (အသံဖြင့်ခေါ်ဆိုမှု) 971-673-0040 သို့မဟုတ် (ဆွဲအ နားမကြားသူများအတွက်) 1-800-735-2900 ကို ဖုန်းဆက်ပါ။

ဖက်ဒရယ်အစိုးရ၏ နိုင်ငံသားအခွင့်အရေးများ ဥပဒေနှင့် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု စိုက်ပျိုးမွေးမြူရေးဌာန (USDA) နိုင်ငံသားအခွင့်အရေး စည်းမျဉ်းများ၊ မူဝါဒများနှင့် အညီ USDA၊ ၎င်း၏အဖွဲ့အစည်းများ၊ ရုံးများ၊ ဝန်ထမ်းများနှင့် USDA အစီအစဉ်များတွင် ပါဝင်သည့် သို့မဟုတ် စီမံခန့်ခွဲပေးသည့် အဖွဲ့အစည်းများကို လူမျိုး၊ အသားအရောင်၊ ဇာတိနိုင်ငံ၊ လိင်၊ မသန်စွမ်းမှု၊ အသက်အရွယ်တို့အပေါ် အခြေခံ၍ ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းများ သို့မဟုတ် USDA မှလုပ်ဆောင်သည့် သို့မဟုတ် ငွေကြေးထောက်ပံ့သည့် မည်သည့်အစီအစဉ် သို့မဟုတ် လုပ်ဆောင်ချက်တွင် မဆို ယခင် နိုင်ငံသားအခွင့်အရေးနှင့် ပတ်သက်သည့် လုပ်ဆောင်ချက်အတွက် လက်တုံ့ပြန်ခြင်း သို့မဟုတ် လက်စားချေခြင်းတို့ မပြုရန် တားမြစ်ထားသည်။

အစီအစဉ်ဆိုင်ရာ အချက်အလက်များအတွက် ဆက်သွယ်ပြောဆိုရန် အခြားနည်းလမ်းများ (ဥပမာ မျက်မမြင်စာ၊ ပုံနှိပ်စာလုံးအကြီး၊ အသံသွင်းတိပ်ခွေ၊ အမေရိကန် သင်္ကေတ ဘာသာစကား အစရှိသည်တို့) ကို လိုအပ်သည့် မသန်စွမ်းသူများသည် ၎င်းတို့ အကျိုးခံစားခွင့်များကို လျှောက်ထားခဲ့သည်၊ (ပြည်နယ် သို့မဟုတ် ဒေသဆိုင်ရာ) အဖွဲ့အစည်းကို ဆက်သွယ်သင့်သည်။ နားမကြားသူ၊ နားလေးသူ သို့မဟုတ် စကားပြောဆိုမှု အခက်အခဲ ရှိသူများသည် ဖက်ဒရယ် အကြားအမြင် ချွတ်ယွင်းသူများအတွက် ဝန်ဆောင်မှုဌာနရှိ ဖုန်းနံပါတ် (800) 877-8339 မှတစ်ဆင့် USDA သို့ ဆက်သွယ်နိုင်သည်။ ထို့အပြင် အစီအစဉ်ဆိုင်ရာ အချက်အလက်များကို အင်္ဂလိပ်ဘာသာ မဟုတ်သည့် အခြားဘာသာစကားများနှင့်လည်း ပေးနိုင်သည်။

ဤအစီအစဉ်၌ ခွဲခြားဆက်ဆံခံရခြင်းအကြောင်း တိုင်ကြားရန် အွန်လိုင်း
http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html နှင့် မည်သည့် USDA ရုံးတွင်မ
ဆို တွေ့ရှိနိုင်သည့် USDA ခွဲခြားဆက်ဆံ ခံရခြင်းဆိုင်ရာ တိုင်ကြားမှုပုံစံ (AD-3027)
ကို ဖြည့်စွက်ပါ။ သို့မဟုတ် USDA သို့ လိပ်မူ၍ စာတစ်စောင် ရေးပြီး ထိုစာ၌ ဤပုံစံ
တွင်တောင်းဆိုထားသော အချက်အလက် အားလုံးကို ပေးပါ။ တိုင်ကြားစာပုံစံမိတ္တူ
တောင်းဆိုရန်၊

- (၁) စာတိုက်မှ - U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410;
- (2) ဖက်စ် - (202) 690-7442၊ သို့မဟုတ်
- (3) အီးမေးလ် - program.intake@usda.gov

ဤအဖွဲ့အစည်းသည် တန်းတူညီမျှ အခွင့်အရေးပေးသူဖြစ်သည်။

www.healthoregon.org/wic

