

WIC OREGON

တၢ်အိၣ်စရံ

တၢ်န့ၣ်ကျဲဆူ တၢ်အိၣ်တဖၣ်လၢ
Oregon WIC တၢ်လိာ်ဟ့ၣ်ပျဲ

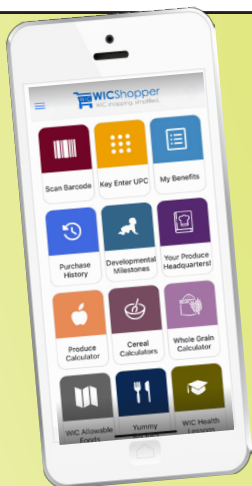


တၢ်သ့ၣ်ထီၣ်ခါဆူညါတဖၣ်လၢ
အပဲၤဒီး တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့
အစီကမၤအိၣ်ထီၣ်မဲ လိယုၤလံ 1, 2025

WICShopper App မၤစၢၤတၢ်ဒီး တၢ်ပွၤတၢ်သ့ဒ်လဲၣ်.

စူးကါ WICShopper App လၢက-

- ကွၢ် နတၢ်န့ၢ်ဘျးအဲၤကနံၤအံၤတဖၣ်.
- စကဲ(န) ဘါခိးတဖၣ် လၢကကွၢ်ဃု WIC တၢ်အိၣ်တဖၣ်.
- စူးကါ တၢ်အိၣ်အစရီၤလၢ အဲး(ပ)အပူၤလၢ ကမၤစၢၤန ကွၢ်ဃု ပနံၤမံၤတဖၣ် ဒီး တၢ်ဘိၣ်အနီၣ်ဂံၢ်နီၣ်ဒွဲးတဖၣ် လၢတၢ်ပျဲအံၤ.
- ကွၢ်ဃု ပနံၤရိကျးတဖၣ် လၢအတူၢ်လိာ် WIC.
- ကွၢ်ဘၣ် တၢ်ဖိအိၣ်တၢ်/ တၢ်မၤတၢ်တမံၤမံၤ အထံလဲ တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တဖၣ်.



**ထူးလီၤ
WICShopper
App ဒီး ဆဲးလီၤ
န eWIC ခး အ
မံၤ တနံၤအံၤ!**

*တၢ်မၤန့ၢ်အံၤလၢ iPhone
ဒီး Android အဂီၢ်သ့လီၤ.



တၢ်ပွၤတၢ်အတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်

အ့ထၢ်နဲး တၢ်စဲဘျးအတၢ်ဂ့ၢ်ကံ အိၣ်လၢ ပနံၤရိကျးအပူၤဒါ.

ဂ့ၢ်ကျးစၢး အိးထီၣ် WICShopper App တချုးနလဲၤန့ၢ်လီၤဆူ ပနံၤရိကျးဘၣ် န့ၣ်တက့ၢ်.

တၢ်အိၣ်အစရီၤ လၢတၢ်တူၢ်လိာ်ဟ့ၣ်ပျဲ

စူးကါ တၢ်အိၣ်အစရီၤတခါအံၤ လၢကဃုထၢ တၢ်အိၣ်တဖၣ် အပနံၤမံၤ, အ ကလၢ် ဒီး အနီၣ်ဂံၢ်အဒိၣ်အလဲၢ်တဖၣ် လၢနတၢ်အိၣ်အဘိၣ်အပူၤ သမံသ မိးကွၢ် တၢ်အိၣ်အစရီၤလၢ ကစံးဆၢ တၢ်သံကွၢ်တဖၣ်အံၤတက့ၢ်-

- ယပူၤဝဲ တၢ်အိၣ်တခါအံၤ အပနံၤမံၤ မနုၤတဖၣ် သ့လဲၣ်.
- တၢ်ပျဲ တၢ်ဘိၣ်အနီၣ် မနုၤတဖၣ်လဲၣ်.
- ယဃုထၢ တၢ်အရီၢ်မနုၤတဖၣ် သ့လဲၣ်.

တၢ်သ့တၢ်သ့ဒီး တၢ်ဒီးတၢ်လဲၣ်တဖၣ်	4-6
ဘုဃျၢ်နီၢ်နီၢ်တဖၣ်	7-13
ဘုဃျၢ်နီၢ်နီၢ်တဖၣ် တၢ်ဖိတၢ်လဲၣ်တဖၣ်	
လၢတၢ်တုအံၤလၢဘုဃျၢ်နီၢ်နီၢ် 100%	8
ကိၣ်ပိၣ်မူးတဖၣ် ဒီး ကိၣ်ပိၣ်မူးနီၢ်(န)	
လၢတၢ်တုအံၤလၢဘုဃျၢ်နီၢ်နီၢ်	9
ကလူတၢ် တပၣ် ဘုဃျၢ်နီၢ်နီၢ်ကိၣ်ပိၣ်မူးတဖၣ်	10
ထိးထိးလး(စ)လၢတၢ်တုအံၤလၢ ဘုဃျၢ်နီၢ်နီၢ်	11
ဖးစတၢ်လၢတၢ်တုအံၤလၢ ဘုဃျၢ်နီၢ်နီၢ်	12
အိး(ထ)	12
ဘုဃျၢ်နီၢ်နီၢ်တဖၣ်လၢထၢ်အပူၤ	13
ဘုဃျၢ်နီၢ်နီၢ်တဖၣ် ဒီး ဘုဃျၢ်နီၢ်နီၢ်သ့	14
တၢ်နီၢ်ထံ	15-16
ထီၣ်ဒီး တၢ်မုၢ်တၢ်ဘိၣ် တၢ်အိၣ်အကလၢ်ကလၢ်	17
မံၤတဲးလဲးအနီၢ်ထံ	18
တၢ်နီၢ်ထံလီၤသကၢ	19
တၢ်နီၢ်ထံဆံၣ်	20-22
ဆီဒိၣ်တဖၣ်	22
ထီၣ်ဖူ	23
သဘ့ဟီၣ်လၢ, တၢ်သ့လၢအကူၢ်ကံ ဒီး တၢ်ချံ ထီပးတဖၣ်	24-25
ဘိဘၣ်, ပထိး ဒီး သဘ့ချံအဃုတဖၣ်	26
ပထိးချံလၢထးဒၢတဖၣ်	26
ညၢ်ထးဒၢ	27

PRODUCE

A vibrant display of fresh produce in a grocery store aisle. The produce is arranged in black bins, showcasing a variety of vegetables including leafy greens, carrots, bell peppers, and other fresh items. The display is well-lit and organized, with different types of produce grouped together for easy selection.

 U1

- ❌ တဘဉ်ပုၤ

- ☒ 01

- 

တၢ်ဒီးတၢ်လၢအခါ
လၢသကတဖၣ်

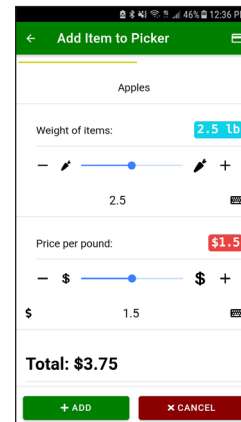
❌ တဘဉ်ပုၤ

- ပူတော်လါ ဘဉ်တၢ်ဖၢန့ၣ်အါထီၣ်အီၤဒီး အံၤသုၣ်ဆါ, တၢ်သိ, မ့တမ့ၢ် သိတဖၣ် တဂ့ၤ
- ပူတော်လါ ဘဉ်တၢ်ဖၢန့ၣ်အါထီၣ်အီၤဒီး တၢ်ဃုၣ်ထံ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်အထံလီၤသ ကၢတဖၣ် တဂ့ၤ
- ပူတော်လါ ဘဉ်တၢ်ဖၢန့ၣ်အါထီၣ်အီၤဒီး မ့ၤ, မါစတၢ်, တၢ်ညၣ်, တၢ်သုၣ်အကူကီၤ, မ့တမ့ၢ် ဒီနီတဖၣ် တဂ့ၤ
- ပူၤ အၣ်လူဆဲးသိတဖၣ်, အၣ်လူအဘျဉ်ဆဲးသိ, အၣ်လူအိၣ်ပရဲယၢၣ်, မ့တမ့ၢ် အၣ်လူ ကလိၣ်ဆဲးသိတဖၣ် တဂ့ၤ
- ပူတၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်တဖၣ် လၢတၢ် မၤအီၤ ဒီး ကိၣ်ပိၣ်မ့း မ့တမ့ၢ် ကိၣ်ကမ့ၣ်အထံဟံ တဂ့ၤ

 တပ်ပို့တပ်အတပ်ဟွန်ကုန်



Produce Calculator



တၢ်သုတၢ်သၢ်လၢထးဒၢပူၤ



- တၢ်သုတၢ်သၢ်လၢတၢ်ဘိၣ်အီၤလၢထံ မ့တမ့ၢ် တၢ်သၢ်ထံအပူၤ လၢတအိၣ်ဒီး တၢ်ဖၢန့ၣ်အါထီၣ် အံၤသၢ်ဆၢတဖၣ်
- တၢ်ဒၢ အကလၢတမံၤဂ့ၤတမံၤဂ့ၤ, လၢအပၣ်ဃုာ် တၢ်ဘိၣ်အါမံၤ လၢဘၣ်တၢ်ဘိၣ်အီၤ လၢဖျးစတံးတဖၣ်
- ဖီသၢ်တၢ်ဃုာ်ထံ လၢအမ့ၢ်န့ၣ်ဆၢၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်တမၤဆၢအါထီၣ်အီၤန့ၣ် သ့လီၤ
- အိၣ်ကဲနံးန့ၣ်သ့လီၤ



- ပူၤတၢ်လၢ ဘၣ်တၢ်ဖၢန့ၣ်အါထီၣ်အီၤဒီး တၢ်ဆၢထံပံၤ, ဒ်သိး တၢ်ဆၢထံလၢအအါ, အဖုံ မ့တမ့ၢ် အဖုံဒိၣ်မး တဂ့ၤ
- ပူၤတၢ်မၤဆၢထီၣ်တၢ်လၢ တမ့ၢ်န့ၣ်ဆၢၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်မၤဆၢထီၣ်တၢ်လၢ တအိၣ်ဒီး ခဲလိာ် ရံၣ်တဖၣ် တဂ့ၤ
- ပူၤ တၢ်သၢ်ထံဃါဃုာ်သးဒီးသး မ့တမ့ၢ် တၢ်သုတၢ်သၢ်တၢ်ဃါဃုာ်အီၤဒီး ခွဲၣ်ရံၣ်သၢ် တဖၣ် တဂ့ၤ

တၢ်ဒီးတၢ်လၢ်တဖၣ် လၢထးဒၢအပူၤ



- တၢ်ဒီးတၢ်လၢ်တဖၣ် လၢတၢ်တဖၢန့ၣ်အါထီၣ် တၢ်သိတဖၣ် မ့တမ့ၢ် သိတဖၣ်
- တကီၤဆိၣ်သၢ်တဖၣ် န့ၣ်သ့လီၤ (ဒ်သိး အဒီဖျၢၣ်, တၢ်ထုးဃာ်အထံ, တၢ်မၤသဘ်းအီၤ, တၢ်ကူးဆံးလီၤအီၤ, အထံပံၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဂ့ၤအီၤ)
- အိၣ်ကဲနံးန့ၣ်သ့လီၤ



- ပူၤပထိးချံၣ်တဖၣ် လၢအဃါဃုာ်သး, ဒ်သိး ကလုာ် ပထိး ဒီး ပထိးသူ တဖၣ် တဂ့ၤ
- ပူၤတၢ်ဒီးတၢ်လၢ်တဖၣ် လၢထးဒၢအပူၤ လၢတၢ်မၤဆိၣ်အီၤ, လၢတၢ်ဖၢန့ၣ်တၢ်နီၤထံ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဃုာ်ထံ တဂ့ၤ
- ပူၤ Salsa, တကီၤဆိၣ်သၢ်ကသူထံ မ့တမ့ၢ် တကီၤဆိၣ်သၢ် တၢ်ဃုာ်ထံတဖၣ် တဂ့ၤ

တၢ်ပူၤတၢ်လၢ ဘုဖျၢၣ်နီၤနီၤတဖၣ်အဂီၢ်

WIC ဟ့ၣ်လိာ်-

- ဘုကူၣ်ကိၣ်ပိၣ်မူး တၢ်ဖိတၢ်လံၤတဖၣ် လၢတၢ်တုအီၤလၢဘုကူၣ်နီၤနီၤ 100%
- ကိၣ်ပိၣ်မူးဖိထၣ် ဒီး ကိၣ်ပိၣ်မူးနီၤ(န) လၢတၢ်တုအီၤလၢဘုကူၣ်နီၤနီၤ
- ကလူတၢ် တပၣ် ဘုဖျၢၣ်နီၤနီၤကိၣ် ပိၣ်မူးတဖၣ်
- ထီးထံးလး(စ)အကဟံၣ် တၢ်တုအီၤလၢဘု
- ထီးထံးလး(စ) လၢတၢ်တုအီၤလၢ ဘုကူၣ်နီၤနီၤ
- ဖးစတၢ် လၢတၢ်တုအီၤလၢ ဘုကူၣ်နီၤနီၤ
- အိး(ထ)
- ဘုဖျၢၣ်နီၤနီၤတဖၣ်လၢထၢၣ်အပူၤ

တဘျီန့ၣ် နပူၤတၢ်အါန့ၣ်ဘုဖျၢၣ်တကလုာ်သ့ ဃုာ်ဒီး နဘုဖျၢၣ်နီၤနီၤအတၢ် န့ၣ်ဘျး န့ၣ်လီၤ.

အဒိ, နတၢ်န့ၣ်ဘျးစရိမ့ၢ်စံးဝဲလၢ နအိၣ်ဒီး **ဘုဖျၢၣ်နီၤနီၤ 24 oz. န့ၣ်**, နပူၤသ့-



ဘုမံၤ
16 oz.

ဒီး



ထီးထံးလး(စ)လၢတၢ်တုအီၤလၢ ဘု
8 oz.

ဒီး နတၢ်န့ၣ်ဘျးစရိမ့ၢ်စံးဝဲလၢနအိၣ်ဒီး **ဘုဖျၢၣ်နီၤနီၤ 48 oz. န့ၣ်**, နပူၤသ့-



ကိၣ်ပိၣ်မူး လၢတၢ်တုအီၤ
လၢဘုကူၣ်နီၤနီၤ 100%

ဒီး

20 oz.



ဖးစတၢ်လၢတၢ်တုအီၤလၢ
ဘုကူၣ်နီၤနီၤ 100%

16 oz.

ဒီး



ခဲ(န)ဝါ

12 oz.

ဘုမ္မာ့ပြန်နိုင်နီ 100% ကိပ်ပိပ်မူးတင်မိတ်လံတဖန်

✓ ပွဲ

- 12 oz. တုၤ 32 oz. အဘိဉ်
- ပနီမံတခါဂုၤတခါဂုၤ
- ကိပ်ပိပ်မူးအဖျၢၣ်, ကိပ်ပိပ်မူးတြိတ်တၢ်တဖန်, ကိပ်ပိပ်မူးကျိၤတဖန်, ကိပ်ပိပ်မူးအဲကလံးမူဖု(န) မ့တမ့ၢ် ကိပ်ပိပ်မူးဘွကဲ(လ)
- ကဘၣ်စံးဝဲ "100% whole wheat" လၢအမံၤညါ



ပိပ်မူးလၢတၢ်တုၤအီၤလၢ ဘုမ္မာ့ပြန်နိုင်နီ 100%



ကိပ်ပိပ်မူးဘွကဲ(လ) တဖန် လၢတၢ် တုၤအီၤလၢဘုမ္မာ့ပြန်နိုင်နီ 100%



ကိပ်ပိပ်မူးတြိတ်တၢ်တဖန် လၢတၢ် တုၤအီၤလၢဘုမ္မာ့ပြန်နိုင်နီ 100%



ကိပ်ပိပ်မူးအဲကလံးမူဖု(န) လၢတၢ် တုၤအီၤလၢဘုမ္မာ့ပြန်နိုင်နီ 100%

⊗ တဘၣ်ပွၤ

- ပွၤကိပ်ပိပ်မူးလၢအဖုံ မ့တမ့ၢ် အစံးဝဲလၢ "lite" မ့တမ့ၢ် ခၢ်ဘိဉ်ဟဲးဒရံးအိဉ်စ့ၤ တဂ့ၤ
- ပွၤအိဉ်ကဲနံးတဂ့ၤ

ကိပ်ပိပ်မူးဖံထၣ် ဒီး ကိပ်ပိပ်မူးနီၤ(န) လၢတၢ်တုၤ အီၤလၢဘုမ္မာ့ပြန်နိုင်နီ

✓ ပွဲ

- 11 oz. တုၤ 24 oz. အဘိဉ်
- ဃုထၢထဲဒၣ်လၢ ပနီမံတဖန်အီၤ-



ကိပ်ပိပ်မူးဖံထၣ် ကိပ်ပိပ်မူးကဘျၢၣ် လၢတၢ်တုၤ အီၤလၢဘုမ္မာ့ပြန် (Pita Flatbread Wheat)



ကိပ်ပိပ်မူးဖံထၣ် လၢတၢ်တုၤအီၤလၢဘုမ္မာ့ပြန်နိုင်နီ (Puffed Up & Proud Whole Wheat Pita)



ဖရဲး(စ) စုကန့ၣ် ကိပ်ပိပ်မူးဖံထၣ် လၢတၢ်တုၤ အီၤလၢဘုမ္မာ့ပြန်နိုင်နီ (Fresh Signature Whole Wheat Pita)



ကရဲး(ခ)အလုၢ်လၢ ကိပ်ပိပ်မူးဖံထၣ် လၢတၢ်တုၤ အီၤလၢဘုမ္မာ့ပြန်နိုင်နီ (Greek Style Whole Wheat Pita)



ဘုမ္မာ့ပြန်နိုင်နီ ကရဲး(ခ)အလုၢ်လၢ ကိပ်ပိပ်မူးထၣ် ထၣ် (Whole Wheat Greek Style Pita)



ကရဲး(ခ) ကိပ်ပိပ်မူးဖံထၣ် ဘုမ္မာ့ပြန်နိုင်နီ (Greek Pita Whole Wheat)

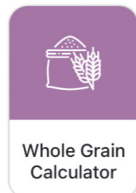


ကိပ်ပိပ်မူးနီၤ(န) လၢတၢ်တုၤအီၤ လၢဘုမ္မာ့ပြန်နိုင်နီ လၢတၢ်မၤအီၤလၢတုၤ (Artisan Whole Wheat Naan)



🛒 တၢ်ပွၤတၢ်အတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်

စူးကါ ဘုမ္မာ့ပြန်နိုင်နီ အစံးဒွဲးနီၣ်ဂံၢ်လၢ န WICShopper App အပူၤလၢ ကသ့ၣ်ညါဘၣ်ဃး န ဘုမ္မာ့ပြန်နိုင်နီ အတၢ်န့ၢ်ဘျးတဖန် ဖဲနပွၤတၢ်န့ၢ် တက့ၢ်.



ကလူတၢ်ပ် တပၣ် ဘုၣ်နီၣ်နီၣ်ကိၣ်ပိၣ်မူးတဖၣ်



- 12 oz. တုၤ 24 oz. အဘိၣ်
- ဃုထၢထဲဒၣ်လၢ ပနီၣ်မံၤတဖၣ်အံၤ-



Franz

ကလူတၢ်ပ် တပၣ် (Gluten Free)

- ကရူး(ထ)စံး(ဒ) ကိၣ်ပိၣ်မူး (Great Seed)
- မိတ္တု(န) ဝဲး(ထ) ကိၣ်ပိၣ်မူး (Mountain White)
- စဘဲကရူး(န) ကိၣ်ပိၣ်မူး (Seven Grain)
- ဟၣ်ဝၣ်အံၣ် ကိၣ်ပိၣ်မူး (Hawaiian)
- ကိၣ်တၢ်ညၢ် ကိၣ်ပိၣ်မူးတြိတ်တၢ်တဖၣ်
- ကိၣ်တၢ်ညၢ် ကိၣ်ပိၣ်မူးတြိတ်တၢ်တဖၣ်



Food for Life

ကလူတၢ်ပ် တပၣ် (Gluten Free)

- ဘုၣ်ဘီး ကိၣ်ပိၣ်မူး
- ဘုၣ်ဘီး ကိၣ်ပိၣ်မူးအဲကလံးမူဖု(န)
- ဘုၣ်ဘီး ထီးထံးလး(စ)
- ကိၣ်ပိၣ်မူး အဲကလံးမူဖု(န) အိၣ်ဒီးတၢ်ချဲ အါကလုာ် (Multi-Seed)



Canyon Bakehouse

ကလူတၢ်ပ် တပၣ် ဘုၣ်နီၣ်နီၣ် 100% (Gluten Free 100% Whole Grain)

- အရူး(ထ) ကရူး(န) (Ancient Grain)
- မိတ္တု(န) ဝဲး(ထ) ကိၣ်ပိၣ်မူး (Mountain White)
- စဘဲကရူး(န) ကိၣ်ပိၣ်မူး (7-Grain)
- ကါထရံၣ်ဝဲး(ထ) ကိၣ်ပိၣ်မူး (Country White)
- ဟဲရူးတဲး(ခွ)စတၢ် ဘုၣ်နီၣ်နီၣ် ကိၣ်ပိၣ်မူး (Heritage Style Whole Grain)
- ဟဲရူးတဲး(ခွ)စတၢ် ကနဲစီဝါ (Heritage Style Honey White)
- သုၣ်ကဒါရူးအဖိး စပဲးသၢ်ယု ကိၣ်ပိၣ်မူး (Cinnamon Raisin)
- ဟၣ်ဝၣ်အံၣ်စဝဲ(ထ)ကိၣ်ပိၣ်မူး (Hawaiian Sweet)
- ကိၣ်ပိၣ်မူးဘုကဲ(လ)ယိယိ တဖၣ် (Plain Bagels)
- အဲဘရဲသု ကိၣ်ပိၣ်မူးဘုကဲ(လ) (Everything Bagels)
- ဒဲလိာ်ဝဲး(ထ) ကိၣ်ပိၣ်မူးဘုကဲ(လ) (Deli White Bagels)
- ဘါကၢ် ကိၣ်ပိၣ်မူးတြိတ်တၢ်တဖၣ်
- ကိၣ်ပိၣ်မူး စး(ဘ)ရိ(လ)စ (စ)
- ကနဲစီဘုၣ်နီၣ်နီၣ် ကိၣ်ပိၣ်မူးအဲကလံးမူဖု(န) (Honey Whole Grain)

ထီးထံးလး(စ)လၢတၢ်တုအီၤလၢ ဘုၣ်နီၣ်နီၣ် ထီးထံးလး(စ)လၢတၢ်တုအီၤလၢ ဘုကူၣ်နီၣ်နီၣ်

ထီးထံးလး(စ)လၢတၢ်တုအီၤလၢ ဘုၣ်နီၣ်နီၣ်



- 8 oz. တုၤ 80 oz. အဘိၣ်
- ထဲဒၣ် ထီးထံးလး(စ)အကပုၣ်အဝါ မ့တမ့ၢ် အဘိ လၢတၢ်တုအီၤလၢဘုၣ်နီၣ်နီၣ်
- ဃုထၢထဲဒၣ်လၢ ပနီၣ်မံၤတဖၣ်အံၤ-

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



ထီးထံးလး(စ) လၢတၢ်တုအီၤလၢ ဘုၣ်နီၣ်နီၣ်

⊖ တဘၣ်ပုၤ

- ပုၤထီးထံးလး(စ)ဆဲးသိ မ့တမ့ၢ် ထီးထံးလး(စ) အဘျၣ်တဖၣ်တဂ့ၤ
- ပုၤအိၣ်ကဲနဲး မ့တမ့ၢ် တၢ်အါအါဂီၢ်ဂီၢ်တဂ့ၤ

F 15% ကိးနံၤဒဲးအလုၢ်အပူၤ (DV) လၢ ဖိးလဲး(ထ) အဂီၢ်

ထီးထံးလး(စ)လၢတၢ်တုအီၤလၢ ဘုကူၣ်နီၣ်နီၣ်



- 8 oz. တုၤ 48 oz. အဘိၣ်
- ထဲဒၣ် ထီးထံးလး(စ)လၢတၢ်တုအီၤလၢ ဘုကူၣ်နီၣ်နီၣ် 100%
- ဃုထၢထဲဒၣ်လၢ ပနီၣ်မံၤတဖၣ်အံၤ-

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



ထီးထံးလး(စ) လၢတၢ်တုအီၤလၢ ဘုကူၣ်နီၣ်နီၣ် 100%

⊖ တဘၣ်ပုၤ

- ပုၤထီးထံးလး(စ)ဆဲးသိ မ့တမ့ၢ် ထီးထံးလး(စ) အဘျၣ်တဖၣ်တဂ့ၤ
- ပုၤထီးထံးလး(စ) ဘုကူၣ်နီၣ်နီၣ်ကမ့ၢ်ဝါတဂ့ၤ
- ပုၤအိၣ်ကဲနဲး မ့တမ့ၢ် တၢ်အါအါဂီၢ်ဂီၢ်တဂ့ၤ
- ပုၤ ခၢ်ဘိၣ်ပံးဒရဲး အိၣ်တၢ်တဂ့ၤ

ဖးစတၢ် လၢတၢ်တုအီၤ လၢဘုကူၣ်



- ပူၤ**
- 16 oz. တုၤ 32 oz. အဘိၣ်
 - ဘုဖျၢၣ်နီၢ်နီၢ် မ့တမ့ၢ် ဘုကူၣ်နီၢ်နီၢ် ဖါစတၢ် အက့ၢ်အဂီၢ်တမံၤတမံၤဂ့ၤ
 - ယုထၢထဲဒၣ်လၢ ပနံၣ်မံၤတဖၣ်အံၤ-

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



ဖးစတၢ်လၢတၢ်တုအီၤလၢ ဘုကူၣ်နီၢ်နီၢ် 100%



- တဘၣ်ပူၤ**
- ပူၤအိၣ်ကဲနံး မ့တမ့ၢ် တၢ်အါအါဂီၢ်ဂီၢ်တဂ့ၤ



- ပူၤ**
- 16 oz. တုၤ 42 oz. အဘိၣ်
 - ပနံၣ်မံၤတခါဂ့ၤတခါဂ့ၤ
 - အိး(ထ) တၢ်ဖိအိၣ်န့ၣ်ချ့, တၢ်ကျဲးကျဲးအီၤ ဒီး အက့ၢ်အဂီၢ်လီၤလၢတဖၣ်
 - ကလူတၢ် တပၣ် အိး(ထ)န့ၣ် သ့လီၤ
 - အိၣ်ကဲနံးန့ၣ်သ့လီၤ



အိး(ထ)



- တဘၣ်ပူၤ**
- ပူၤတၢ်အိၣ်လၢတၢ်ဖိအိၣ်သ့မိကိာ်တဂ့ၤ (ဖဲပူၤအိၣ်ဒ် ဘုဖျၢၣ်နီၢ်နီၢ်အခါ)
 - ပူၤအါအါဂီၢ်ဂီၢ်တဂ့ၤ
 - ပူၤ အိး(ထ) လၢတၢ်ဒိၣ်အီၤ လၢစတံ(လ)ထး, လၢ အဲရဲး(ရှ) မ့တမ့ၢ် စကီးထံး(ရှ) တဂ့ၤ



တၢ်ပူၤတၢ်အတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်

အိး(ထ)တၢ်အိၣ် မ့ၢ်ဝဲ စံၣ်ရံၣ်ယၢၣ်တၢ်ချ့အိၣ် မ့တမ့ၢ် ဘုဖျၢၣ်နီၢ်နီၢ် လၢ WIC တၢ်အိၣ်တဖၣ် အပူၤဂီၤ. အိး(ထ)လၢ တလါဒါ, ထၢၣ် မ့တမ့ၢ် တရၢ် အပူၤန့ၣ် မ့ၢ်ဝဲ ဘုဖျၢၣ်နီၢ်နီၢ်အတၢ်န့ၣ်ဘျုး တမံၤလီၤ. အိး(ထ)တၢ်အိၣ် လၢတၢ်ဖိမံၤသ့မိကိာ်ပူၤ လၢ တဘျီဂီၢ်တၢ်အိၣ်ဘိၣ်တဖၣ်အပူၤန့ၣ် မ့ၢ်ဝဲ စံၣ်ရံၣ်ယၢၣ်တၢ်ချ့အိၣ် အတၢ်န့ၣ်ဘျုးတမံၤလီၤ.



- ပူၤ**
- 12 oz. တုၤ 32 oz. အဘိၣ်
 - ပနံၣ်မံၤတခါဂ့ၤတခါဂ့ၤ
 - လၢအထၢၣ်အပူၤ မ့တမ့ၢ် တလါဒါအပူၤန့ၣ်သ့လီၤ
 - ကဘၣ်မ့ၢ် "ဘုဖျၢၣ်နီၢ်နီၢ်" တမံၤ
 - မ့ၢ်လၢတၢ်ဖိအီၤတစိၣ်ဖိ, "မဲးနံး", မ့တမ့ၢ် တၢ်ချ့အီၤလၢထၢၣ်ပူၤန့ၣ် သ့လီၤ
 - အိၣ်ကဲနံးန့ၣ်သ့လီၤ
 - ယုထၢလၢ ဘုဖျၢၣ်နီၢ်နီၢ်တဖၣ်အံၤ-



- တဘၣ်ပူၤ**
- ပူၤအါအါဂီၢ်ဂီၢ်တဂ့ၤ
 - ပူၤတၢ်လၢ ဘၣ်တၢ်ဖါန့ၣ်အါထီၣ်အီၤ ဒီး တၢ်နၢမူနၢဆီ, အံၤသ့ၣ်ဆါ, တၢ်သံ, သံ, မ့တမ့ၢ် အံၤသ့ၣ် တဂ့ၤ
 - ပူၤဘုဝါတဂ့ၤ
 - ပူၤဘုဝဲ, ဘုကံးဘျး မ့တမ့ၢ် ဘုဟဲမဲ ထီၣ်တဂ့ၤ

အဲ(မ)ရဲၣ်(သ)တၢ်ချ့ (Amaranth)
ဘုသ့ (Black Rice)
ဘုဘီယး (Brown Rice)



ဘုဘီယး

(ဘုဘီယး ကွဲးစမ့(န) ဒီး ဘးစမ့တံၣ် န့ၣ်သ့လီၤ)

ဘး(ခ)ဝံး(ထ) (Buckwheat)

ဘါ(လ)ကါ (Bulgur)

ခမူ(ထ) (Kamut)

မ့လု(ထ) (Millet)

ခဲ(န)ဝါ (Quinoa)

ဘုဂီၤ (Red Rice)

စိကါ(မ) (Sorghum)

ထဲး(ဖ) (Teff)

ဘုကူၣ် ဘဲရံၣ် (Wheat Berries)

ဘုမံၤ (Wild Rice)



ခဲ(န)ဝါ



ဘါ(လ)ကါ

အအံၤန့ၣ် မ့ၢ်ဝဲ ကျဲးတဖၣ် လၢကဖိအီၤ ဘုဒီဖျၢၣ်တဖၣ် န့ၣ်လီၤ-



အဲကလံးကျိာ်

ဘုခ မါစာ် ကမူာ်, ဘုခကမူာ်သွဲး

တၢ်န့ၢ်ထံ

ဘုခ မါစာ် ကမူာ်



- 22 oz. တၢ် 60 oz. အဘိာ်
- ဃုထၢလၢ ပနံၣ်မံၤတဖၣ်အံၤ-



ဘုခ မါစာ် ကမူာ်, လၢတၢ်ဖိမံ
အံၤသ့မိကံာ်ပူၤ
(Corn Masa Flour, Instant)

Antojitos မါစာ် ဘုခကမူာ် လၢတၢ်ဖိမံ
အံၤသ့မိကံာ်ပူၤ
(Antojitos Instant Corn Masa Flour)
Amarillo မါစာ် ဘုခကမူာ်ဘီ လၢတၢ်
ဖိမံအံၤသ့မိကံာ်ပူၤ
(Amarillo Instant Yellow Corn Masa Flour)

Golden Corn Flour Masa Harina,
ယံၤဒီး အိၣ်ကဲနဲး
(Golden Corn Flour Masa
Harina, Regular & Organic)

ဘုခကမူာ်သွဲး



- 22 oz. တၢ် 60 oz. အဘိာ်
- ဃုထၢလၢ ပနံၣ်မံၤတဖၣ်အံၤ-



ဘုခကမူာ်သွဲး
(Cornmeal Coarse Grind)

ဘုခကမူာ်သွဲး လၢတၢ်ဂံၢ်ကမူာ်အံၤအသွဲးအိၣ်အါ
(Cornmeal Medium Grind)

ဘုခကမူာ်သွဲး လၢတၢ်ဂံၢ်ကမူာ်အံၤအသွဲးအိၣ်ဖဲ
အကြၢး, အိၣ်ကဲနဲး (Cornmeal Medium Grind)

ဘုခကမူာ်သွဲးဝါလၢတၢ်ဖိဆိဟ်စၢၤ
(Pre-cooked White Corn Meal)

ဘုခကမူာ်သွဲးဝါ ဘုဃျၢနီၢ်နီၢ်လၢတၢ်ဖိဆိဟ်
စၢၤ (Pre-cooked Whole Grain White Corn Meal)



ဘုခကမူာ်သွဲး အဘီ
(Yellow Corn Meal)

ဘုခကမူာ်သွဲး အဘီ
(Yellow Corn Meal)

ဘုခကမူာ်သွဲး အဘီ လၢတၢ်
က့ၢ်အိၣ်တၢ်အဂီၢ်
(Yellow Corn Meal for Baking)

တၢ်ပူၤတၢ်န့ၢ်ထံ

WIC အတၢ်န့ၢ်ထံခဲလၢန့ၢ် တၢ်မၤသံအဃာ်ဝံၤ ဒီး တၢ်ဖၢန့ၢ်အါထီၣ် ဘၣ်
တၢ်မံၣ် D န့ၢ်လီၤ.



- ပနံၣ်မံၤတခါဂ့ၤတခါဂ့ၤ
- စက့(မ) ဒိၣ်လး(စ), အါ(လ)ထရၢ, ခရံၣ်မံၣ်, ရီၣ်ယါ, စူၣ်ပရံ(မ), ဒီးအဂၢၤ န့ၢ်သ့လီၤ

တဘၣ်ပူၤ

- ပူၤဘုန့ၢ်ထံ, အဲ(လ)မိၣ်တၢ်န့ၢ်ထံ, ထီပးတၢ်န့ၢ်ထံ, တၢ်န့ၢ်ထံ လၢတၢ်မၤဝံၣ်ထီၣ်အရီၢ်,
တၢ်န့ၢ်ထံသံကစၢ် မ့တမ့ၢ် A2 တၢ်န့ၢ်ထံတဂ့ၤ
- ပူၤအိၣ်ကဲနဲးတဂ့ၤ
- ပူၤတၢ်လၢ ဘၣ်တၢ်ဖၢန့ၢ်အါထီၣ်အါဒီး အိၣ်မံၣ်ကၣ် -3 မ့တမ့ၢ် ဘၣ်တၢ်မံၣ် E တဂ့ၤ
- ပူၤတၢ်ဖိတၢ်လၢလီၤဆိတဖၣ် ဒ်သိး မံၣ်ထံကလၢပလီတဖၣ်တဂ့ၤ

ပူၤ တၢ်န့ၢ်ထံအကလုာ်လၢ တၢ်ဟ်ဃျါထီၣ်အါလၢ နတၢ်န့ၢ်ဘျးစရိအပူၤ-

- တၢ်န့ၢ်ထံလၢအသိစ့ၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်သိတပၣ် 1% လၢပုၤဒိၣ်တၢ်ခိၣ်ပူၤတဖၣ် ဒီး ဖိ
သၣ်တဖၣ်လၢအသးအိၣ် 2 န့ၢ် ဒီး အဖိခိၣ်အဂီၢ် (တၢ်န့ၢ်ထံ လၢတၢ်သိတပၣ် ဒီး
တၢ်န့ၢ်ထံ လၢတၢ်ဘျးထုးထီၣ်ကိၣ် အိၣ်ကဲနဲး န့ၢ် ဒ်သိးသိးလီၤ)
- တၢ်န့ၢ်ထံနီၢ်နီၢ် လၢဖိသၣ်တဖၣ် လၢအသးအိၣ် 1 န့ၢ် အဂီၢ်

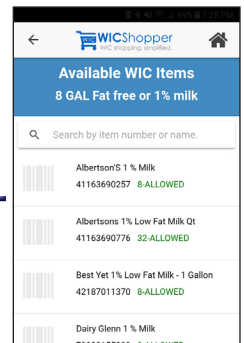
ခဲးကျိး န WIC ကသံၣ်ဒၢး လၢကဒီးန့ၢ်ဘၣ် တၢ်န့ၢ်ထံ အကလုာ်တဖၣ်လၢအဖိလၢ-

- အဲ(စ)ထီၣ်ဒီးဖိလး(စ) တၢ်န့ၢ်ထံ
- လး(ခ)ထီၣ်(စ) တပၣ် တၢ်န့ၢ်ထံ
- တၢ်န့ၢ်ထံဃုထီၣ် လၢတၢ်သိတအိၣ် (25.6 oz. အဘိာ်)
- တၢ်န့ၢ်ထံဃုထီၣ်လီၤသး (12 oz. ထးဒါ)
- မံၣ်တဲးလဲးအန့ၢ်ထံ
- ထီနီၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်မုၢ်တၢ်ဘီ တၢ်အိၣ်အကလုာ်ကလုာ်



တၢ်ပူၤတၢ်အတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်

စူးကါ WICShopper App လၢကက့ၢ် တၢ်န့ၢ်ထံအကလုာ် မနုၤ
အိၣ်လၢ နတၢ်န့ၢ်ဘျးစရိအပူၤလဲၣ် န့ၢ်တက့ၢ်. စကဲ(န) ဘါ
ခိး လၢကက့ၢ်ဘၣ် မ့ၢ်တၢ်အံၤတၢ်ဟ့ၣ်ပျဲအါဒါ န့ၢ်တက့ၢ်.



ကျဲအဒိတဖၣ်လၢ နဟ်ဖျိၣ် တၢ်န့ၢ်ထံဒါ အနီၣ်ဂံၢ်နီၣ်ဒွဲးသ့

1.0 GAL = တၢ်န့ၢ်ထံ
ကလၢ



0.75 GAL = တၢ်န့ၢ်ထံ
ကလၢ တၢ်ဒီး
တၢ်န့ၢ်ထံ တကလၢ
သၢပူတပူ



0.5 GAL = တၢ်န့ၢ်ထံ
ကလၢ တၢ်



0.25 GAL = တၢ်န့ၢ်ထံ
တကလၢသၢပူတပူ



ပုၤ

- နမ့ၢ်လိာ်ဘၣ် ထီၣ်နီၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်မုၢ်တၢ်ဘိ တၢ်အိၣ်အကလၢန့ၣ်, ဆဲးကျိး န WIC ကသံၣ်ဒါးတက့ၢ်
- ဃုထၢထဲဒၣ်လၢ ပနီၣ်မံၤ ဒီး ပနီၣ်တၢ်ဖိတၢ်လံၤတဖၣ်အံၤ-

လၢတၢ်ခဲၣ်ဒါအပူၤ



bettergoods Soy milk
ထီၣ်နီၣ်တၢ်န့ၢ်ထံ
တၢ်အိၣ်ထံးအရီၢ် (original)
1/2 GAL (64 oz.)



Silk Kids
အိး(ထ)တၢ်န့ၢ်ထံဃါဃုာ်သး
(oatmilk blend)
59 oz.



Silk
တၢ်အိၣ်ထံးအရီၢ် (original)
64 oz. မ့တမ့ၢ် 128 oz.

လၢပနီၣ်ရိကျးအစံၤဟံၣ်ခိၣ်



Pacific Ultra Soy
တၢ်အိၣ်ထံးအရီၢ် (original)
32 oz.



Silk
တၢ်အိၣ်ထံးအရီၢ် (original)
32 oz.



ripple Plant-Based Milk
တၢ်မုၢ်တၢ်ဘိအတၢ်န့ၢ်ထံ
တၢ်အိၣ်ထံးအရီၢ် (original)
32 oz.

32 oz. = တကလၢသၢပူတပူ

64 oz. = ကလၢ တၢ်

128 oz. = တ ကလၢ



ပုၤ

- နမ့ၢ်လိာ်ဘၣ် မိတ်တဲးလဲးအနီထံန့ၣ်, ဆဲးကျိး န WIC ကသိၣ်ဒါး တက့ၢ်
- ပုၤ မိတ်တဲးလဲးအနီထံတကလၢ လၢတၢ်နီၤဖျါထီၣ်အီၤလၢ နတၢ်နီၤဘျူး အစရီၤအပုၤ တက့ၢ် (နီၢ်နီၢ်, တၢ်သီစ့ၤ)
- တၢ်ပျဲထဲဒၣ် Meyenberg မိတ်တဲးလဲးအနီထံန့ၣ်လီၤ



မိတ်တဲးလဲးနီၤထံ
နီၢ်နီၢ် (Whole)
32 oz. မ့တမ့ၢ် 64 oz.



မိတ်တဲးလဲးနီၤထံ
တၢ်သီစ့ၤ (Lowfat)
32 oz.



မိတ်တဲးလဲးနီၤထံဘျုးလီၤသး
နီၢ်နီၢ် (Whole evaporated)
12 oz. ထးဒါ



မိတ်တဲးလဲးတၢ်နီၤထံကမ့ၢ်
နီၢ်နီၢ် (Whole powdered)
12 oz. ထးဒါ
12 oz. ထးပိာ်



ပုၤ

- ထဲဒၣ် 8, 16, မ့တမ့ၢ် 32 oz. အဘိၣ်တဖၣ်, လၢတၢ်ထုးထီၣ်အီၤလၢ U.S.A အပုၤ
- မးစရဲလၢ တၢ်နီၤထံလီၤသကၢအဘိၣ် လၢ 16 oz. ထဲဒၣ် (1 lb.) အဘိၣ်
- တၢ်နီၤထံလီၤသကၢလၢ တၢ်သွဲၣ်ကဘျူးအီၤ ဒီး တၢ်ကူးပျူအီၤန့ၣ် သ့လီၤ
- ပနီၢ်မၤတခါဂ့ၤတခါဂ့ၤဘၣ်ထဲဒီး-

ခဲးဒါၣ် (Cheddar) အရီၢ်စၢ် (Mild), အရီၢ်အိၣ်အကြးအဘၣ် (Medium) မ့တမ့ၢ် အရီၢ်ဆူၣ် (Sharp)

ခဲးဒါၣ်-ကွဲး(ခ) (Cheddar-Jack)

ခိ(လ)ဘိၣ် (Colby)

ခိ(လ)ဘိၣ်-ကွဲး(ခ) (Colby-Jack)

မိထရူ ကွဲး(ခ) (Monterey Jack)

မးစရဲလၢ (Mozzarella)

မိစထၢၣ် (Muenster)

ဖရိဘလီ(န) (Provolone)

စဝု(စ) (Swiss)



⊗ တဘၣ်ပုၤ

- ပုၤ ခဲးဒါၣ် လၢအရီၢ်ဆူၣ်, မ့တမ့ၢ် အဝါ တဂ့ၤ
- ပုၤတၢ်နီၤထံလီၤသကၢ လၢတၢ်ကတိၢ်ကတိၢ်ဟံးစၢၤအီၤ တဂ့ၤ
- ပုၤတၢ်နီၤထံလီၤသကၢလၢ အိၣ်ကနဲး, ထီၣ်နီၢ်, တၢ်မုၢ်တၢ်ဘိ, မိတ်တဲးလဲး, မ့တမ့ၢ် အသံကစံး တဂ့ၤ
- ပုၤတၢ်နီၤထံလီၤသကၢအတၢ်အိၣ်တဖၣ် မ့တမ့ၢ် အတၢ်ဒွါတဖၣ် (ဒ်သီး Velveeta) တဂ့ၤ
- ပုၤတၢ်နီၤထံလီၤသကၢ လၢတၢ်ပိာ်မိာ်အီၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်မၤဝံၣ်ထီၣ်အရီၢ် ဒီး တၢ်ဖိတၢ်လံၤ တဖၣ် ဒ်သီး ဟီလဖူညီၣ် မိာ်ကိာ်ဖိ မ့တမ့ၢ် ခဲရဲဝု အချံတဖၣ် တဂ့ၤ
- ပုၤ မးစရဲလၢ အသီ (တၢ်ဘိၣ်အီၤ လၢထံအပုၤ) တဂ့ၤ



ပှၤ

- ထဲဒၣ် 32 oz. (မ့တမ့ၢ် 1 တကါလၢၣ်သၢ ပူတပူ) တၢ်ဒါတဖၣ်
- ပူတၢ်န့ၢ်ထံဆဲၣ် အကလၢလၢတၢ်ဟံ ဖျါထီၣ်အီၤလၢ နတၢ်န့ၢ်ဘျုးအစရီ (တၢ်န့ၢ်ထံပှၤပှၤ, အသိၣ်မ့တမ့ၢ် တၢ်သိတအိၣ်)
- ဃုထၢလၢ ပနီၣ်မံၤတဖၣ် ဒီး တၢ်အရီၢ် တဖၣ် လၢတၢ်ဟံဖျါအီၤ



တဘၣ်ပှၤ

- ပူတၢ်န့ၢ်ထံဆဲၣ် "အစၢ်" တဂ့ၤ
- ပူတၢ်န့ၢ်ထံဆဲၣ်တဖၣ်လၢ အအိၣ်ဒီး တၢ်မၤဆၢထီၣ်အရီၢ် လၢတမ့ၢ်န့ၢ်ဆၢၣ်, ဒ်သီး အးစပၣ်တု(မ) မ့တမ့ၢ်စူခရီၣ်လိး(စ) တဂ့ၤ

တၢ်န့ၢ်ထံနီၣ်နီၣ် (Whole) အတၢ်န့ၢ်ထံဆဲၣ် (ဖိသၣ်အသးအိၣ် 1 နီၣ်)

 ကရဲး(ခ), တၢ်န့ၢ်ထံနီၣ်နီၣ် ယိယံ, (Greek, Plain)	 တၢ်န့ၢ်ထံ နီၣ်နီၣ် ယိယံ, (Plain) တၢ်န့ၢ်ထံ နီၣ်နီၣ် ဘနဲလၢၣ်, (Vanilla) တၢ်န့ၢ်ထံ နီၣ်နီၣ် မ့ပဲၣ်(လ), (Maple)	 တၢ်န့ၢ်ထံ နီၣ်နီၣ် ယိယံ, (Plain)	 တၢ်န့ၢ်ထံ နီၣ်နီၣ် ယိယံ, (Plain)
 ကရဲး(ခ), တၢ်န့ၢ်ထံနီၣ်နီၣ် ယိယံ, (Greek, Plain)	 တၢ်န့ၢ်ထံ နီၣ်နီၣ် ယိယံ, (Plain) ကရဲး(ခ), တၢ်န့ၢ်ထံနီၣ်နီၣ် ယိယံ, (Greek, Plain)	 တၢ်န့ၢ်ထံ နီၣ်နီၣ် ယိယံ, (Plain) တၢ်န့ၢ်ထံ နီၣ်နီၣ် ဘနဲလၢၣ်, (Vanilla) တၢ်န့ၢ်ထံ နီၣ်နီၣ် စတီၣ်ဘဲရီၣ်, (Strawberry)	 တၢ်န့ၢ်ထံ နီၣ်နီၣ် ကနဲစီ, (Honey) အိၣ်ကဲနဲ, တၢ်န့ၢ်ထံ နီၣ်နီၣ် ယိယံ, (Plain) အိၣ်ကဲနဲ, တၢ်န့ၢ်ထံ နီၣ်နီၣ် ဘနဲလၢၣ်, (Vanilla)
 တၢ်န့ၢ်ထံ နီၣ်နီၣ် ယိယံ, (Plain) တၢ်န့ၢ်ထံ နီၣ်နီၣ် ဘနဲလၢၣ်, (Vanilla) တၢ်န့ၢ်ထံ နီၣ်နီၣ် စတီၣ်ဘဲရီၣ်, (Strawberry)	 တၢ်န့ၢ်ထံ နီၣ်နီၣ် ယိယံ, (Plain)	 တၢ်န့ၢ်ထံ နီၣ်နီၣ် ယိယံ, (Plain) တၢ်န့ၢ်ထံ နီၣ်နီၣ် ဘနဲလၢၣ်, (Vanilla)	နမ့ၢ်အဲၣ်ဒီး တၢ်န့ၢ်ထံဆဲၣ် လၢအသိၣ်မ့တမ့ၢ်န့ၢ်ဆၢၣ်, ဆဲးကျိး န WIC ကသိၣ်ဒီး တက့ၢ်.

တၢ်န့ၢ်ထံဆဲၣ်လၢ အသိၣ်မ့တမ့ၢ် (Lowfat) မ့တမ့ၢ် တၢ်သိတအိၣ် (Nonfat)

 တၢ်သိတအိၣ် ယိယံ, (Plain) ကရဲး(ခ) တၢ်သိတအိၣ် ယိယံ, (Plain) ကရဲး(ခ) တၢ်သိတအိၣ် ဘနဲလၢၣ်, (Vanilla)	 တၢ်သိတအိၣ် ယိယံ, (Plain) တၢ်သိတအိၣ် ဘနဲလၢၣ်, (Vanilla) တၢ်သိတအိၣ် စတီၣ်ဘဲရီၣ်, (Strawberry) တၢ်သိတအိၣ် ယိယံ, (Plain) အံၤသၣ်ဆၢၣ်, တၢ်သိတအိၣ်, ဘနဲလၢၣ် ဒီး သ့ၣ်ကဒါရီၤအဖဲး (Vanilla & Cinnamon)	 တၢ်သိတအိၣ် ယိယံ, (Plain) အဖဲးဒီးအကြး ကရဲး(ခ) တၢ်သိတအိၣ် ယိယံ, (Light & Fit Greek, Plain) တၢ်သိတအိၣ် ယိယံ, (Plain)
 တၢ်သိတအိၣ် ယိယံ, (Plain)	 ကရဲး(ခ) တၢ်သိတအိၣ် ယိယံ, (Greek, Plain) တၢ်သိတအိၣ် ယိယံ, (Plain)	 ကရဲး(ခ) တၢ်သိတအိၣ် ယိယံ, (Greek, Plain) ကရဲး(ခ) တၢ်သိတအိၣ် ဘနဲလၢၣ်, (Greek, Vanilla)
 တၢ်သိတအိၣ် ယိယံ, (Plain)	 ကရဲး(ခ) တၢ်သိတအိၣ် ယိယံ, (Greek, Plain)	 တၢ်သိတအိၣ် ယိယံ, (Plain)
 တၢ်သိတအိၣ် ယိယံ, (Plain) ကရဲး(ခ) တၢ်သိတအိၣ် ယိယံ, (Greek, Plain)	 တၢ်သိတအိၣ် ယိယံ, (Plain) တၢ်သိတအိၣ် ဘနဲလၢၣ်, (Vanilla) တၢ်သိတအိၣ် ယိယံ, (Plain) တၢ်သိတအိၣ် ဘနဲလၢၣ်, (Vanilla)	 တၢ်သိတအိၣ် ယိယံ, (Plain) တၢ်သိတအိၣ် ဘနဲလၢၣ်, (Vanilla) တၢ်သိတအိၣ် ယိယံ, (Plain) အိၣ်ကဲနဲ, တၢ်သိတအိၣ် ယိယံ, (Organic, Plain) အိၣ်ကဲနဲ, တၢ်သိတအိၣ် ဘနဲလၢၣ်, (Organic, Vanilla) အိၣ်ကဲနဲ, တၢ်သိတအိၣ် ယိယံ, (Organic, Plain)

တၢ်န့ၢ်ထံဆံၣ်လာ အသီၣ်စ့ၤ (Lowfat) မ့တမ့ၢ် တၢ်သီတအိၣ် (Nonfat) ဆူညါ

OIKOS တၢ်သီတအိၣ် ဘနဲလၢၣ်, (Vanilla)	 ကရဲး(ခ) 0% ယီယံ, (Greek, Plain)	 တၢ်သီတအိၣ် ယီယံ, (Plain) တၢ်သီတအိၣ် ဘနဲလၢၣ်, (Vanilla) ကရဲး(ခ) တၢ်သီတအိၣ် ယီယံ, (Greek, Plain) တၢ်သီၣ်စ့ၤ ယီယံ, (Plain) တၢ်သီၣ်စ့ၤ ဘနဲလၢၣ်, (Vanilla)
 တၢ်သီၣ်စ့ၤ ဘနဲလၢၣ်, (Vanilla) တၢ်သီၣ်စ့ၤ စတီၣ်ဘဲရံၣ်, (Strawberry) တၢ်သီၣ်စ့ၤ ဖဲး(ခ), (Peach)	WinCo FOODS တၢ်သီတအိၣ် ယီယံ, (Plain) ကရဲး(ခ) တၢ်သီတအိၣ် ယီယံ, (Greek, Plain) ကရဲး(ခ) တၢ်သီတအိၣ် ဘနဲလၢၣ်, (Greek, Vanilla)	ZOI GREEK YOGURT. ကရဲး(ခ) တၢ်သီတအိၣ် ယီယံ, (Greek, Plain)

ဆီဒံၣ်တဖၣ်



- ထဲဒၣ် တဒါစ့ၢ်အဘိၣ်တဖၣ်
- ပနံၣ်မံၤတခါဂ့ၤတခါဂ့ၤ
- ဆိၣ်ဒိၣ်အရွံၣ်တမံၤဂ့ၤတမံၤဂ့ၤ
- ဆီဒံၣ်အဝါ မ့တမ့ၢ် အလွံးဃးတဖၣ်



- ပူၤဆီဒံၣ်လီၤဆီတဖၣ် (ဒ်သး အအိၣ် အါထီၣ် အိၣ်မိၣ်ကၢ် -3 မ့တမ့ၢ် ဘိၣ် တၢ်မိၣ် E) တဂ့ၤ
- ပူၤဆီဒံၣ်ဟဲလာ ဆီလာတၢ်ဘျုးအီၤ လၢတၢ်ပျီ မ့တမ့ၢ် တၢ်ချါတဂ့ၤ
- ပူၤအိၣ်ကဲးတဂ့ၤ



ထီၣ်ဖူ



- ထဲဒၣ် 14 oz. တုၤ 16 oz. အဒါတဖၣ် (CTR)
- နမ့ၢ်အံၣ်ဒီး ထီၣ်ဖူ လၢတၢ်န့ၢ်ထံဆံၣ်လီၤန့ၢ်, ဆဲးကျိး န WIC ကသံၣ်ဒီးတက့ၢ်
- ထံလာတၢ်ဘိၣ်အီၤ
- ဃုထၢ ထဲဒၣ်လာ ပနံၣ်မံၤတဖၣ် ဒီး ပနံၣ်တၢ်ဖိတၢ်လံၤ လၢတၢ်ကဘၣ်ဟံးအီၤ လၢ တၢ်ခုၣ်ဒါအပူၤတဖၣ်အီၤ-

Azumaya Tofu 16 oz. ကိၤ (Firm) မ့တမ့ၢ် ကိၤဖးဒိၣ် (Extra Firm)	 14 oz. ကိၤ (Firm) မ့တမ့ၢ် ကိၤဖးဒိၣ် (Extra Firm)
House Foods 14 oz. ပရံၣ်မိၣ်ယၢ် မ့တမ့ၢ် အိၣ်ကဲး- အကိၤဖဲ အကြၢး (Medium Firm) မ့တမ့ၢ် အကိၤ (Firm) 16 oz. ပရံၣ်မိၣ်ယၢ်- အကိၤဖဲအကြၢး (Medium Firm), အကိၤ (Firm), မ့တမ့ၢ် အကိၤဖးဒိၣ် (Extra Firm)	 14 oz. အိၣ်ကဲး အကိၤဖဲအကြၢး (Medium Firm), အကိၤ (Firm), အကိၤဖးဒိၣ် (Extra Firm), မ့တမ့ၢ် အကိၤသးတံၢ်သး (Pressed Firm) 16 oz. ကပုၤ (Soft), အကိၤဖဲအကြၢး (Medium Firm), အကိၤ (Firm), မ့တမ့ၢ် အကိၤဖးဒိၣ် (Extra Firm)

 14 oz. အိၣ်ကဲး အကိၤ (Firm) မ့တမ့ၢ် အကိၤဖးဒိၣ် (Extra Firm) 16 oz. အိၣ်ကဲး စုၤ(လ)ကဲး(န) (Silken)	 14 oz. အကိၤ မ့တမ့ၢ် အကိၤဖးဒိၣ် (Extra Firm) 15.5 oz. အကိၤဖးဒိၣ် (Extra Firm)
---	--



- ပူၤတၢ်အဒါတဖၣ်လာ အဆဲးအါန့ၢ် 14 oz. တဂ့ၤ

သဘာဟိပ်လ်, တၢသၢ်လၢအကူကိၤ ဒီး တၢ်ချံ ထီ ပးတဖၣ်, သဘာဟိပ်လ် ထီပး, အဲ(လ)မိၣ် ထီပး

✓ ပူၤ

- ထဲဒၣ် 16 oz. တၢ် 18 oz. အဒါတဖၣ်
- အိၣ်ကဲနဲးန့ၣ်သ့လီၤ
- လီၤကဲဒ် တၢ်န့ၣ်ထံအသံလီၤ မ့တမ့ၢ် စိုးစိုးန့ၣ်သ့လီၤ
- ဃုထၢလၢ တၢ်သၢ်အကူကိၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်ချံတၢ်သၢ် ထီပးတဖၣ် လၢတၢ်ဟ် ဖျါအီၤလၢအဖီလၢ်

⊗ တဘၣ်ပူၤ

- ပူၤသဘာဟိပ်လ် "တၢ်ဒွါ" မ့တမ့ၢ် လၢတၢ် ထံအီၤလၢကနဲစီ တဂ့ၤ
- ပူၤ တၢ်သၢ်အကူကိၤထီပး လၢအသံစ့ၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်မၤစ့ၤလီၤအသံတဂ့ၤ
- ပူၤတၢ်လၢ တၢ်ဖၢန့ၣ်အါထီၣ်အီၤဒီး က့ၣ်လိၣ်, မးရှဲမဲလိၣ်, ခွဲးကလဲး မ့တမ့ၢ် ကနဲစီ တဂ့ၤ
- ပူၤ အိၣ်မိၣ်ကၣ် -3 တဂ့ၤ
- ပူၤအါအါဂီၢ်ဂီၢ်, မ့တမ့ၢ် ကံကမူၣ်လၢနနီၢ် ကစၢ်ဒၣ်နဲ တဂ့ၤ

သဘာဟိပ်လ် ထီပး



သဘာဟိပ်လ် ထီပး ပနီၢ်အ
မံၤတခါဂ့ၤတခါဂ့ၤ

အဲ(လ)မိၣ် ထီပး



အဲ(လ)မိၣ် ထီပး
အစိုး, တၢ်ခွဲးခွဲး
(Creamy, Stir)

အဲ(လ)မိၣ် ထီပး
အစိုး, တၢ်ခွဲးခွဲး
(Crunchy, Stir)



အဲ(လ)မိၣ် ထီပး
အစိုး, တၢ်ခွဲးခွဲး
(Creamy, Stir)

အဲ(လ)မိၣ် ထီပး
အစိုး, တၢ်ခွဲးခွဲး
(Crunchy, Stir)



အဲ(လ)မိၣ် ထီပး
အဘျုး, တၢ်ခွဲးခွဲး
(Smooth, Stir)

အဲ(လ)မိၣ် ထီပး
အစိုး, တၢ်ခွဲးခွဲး
(Crunchy, Stir)

သဘာဟိပ်လ်, တၢသၢ်လၢအကူကိၤ ဒီး တၢ်ချံ ထီ ပးတဖၣ်, မိဒီမုၢ်ထီပး, ထဟံနီၣ် မ့တမ့ၢ် နီၣ်သံ ချံ

မိဒီမုၢ်ထီပး



န့ၣ်သံ (Natural)
တၢ်တဖၢန့ၣ်အါထီၣ် အံသၢ်ဆၢဘၣ် (No Sugar Added)

ထဟံနီၣ် မ့တမ့ၢ် နီၣ်သံ ချံ



နီၣ်သံ ထဟံနီၣ် လၢတၢ်သိမံ
(Roasted Sesame Tahini)



ဟိၣ်လ်နီၣ်သံချံ 100%
(100% Ground Sesame Seeds)



အိၣ်ကဲနဲး ထဟံနီၣ် ဟိၣ်လ် နီၣ်သံချံ
(Organic Tahini Ground Sesame Seed)



ထဟံနီၣ်
(Tahini)

ဘီဘာ, ပထိး ဒီး သဘုချံဃုတဖန်

ပထိးချံလၢထးဒါပူၤ

ညဉ်ထးဒါ

တၢ်ပူၤတၢ်လၢ ဘီဘာ, ပထိး ဒီး သဘုချံဃုတဖန် ဒီး ပထိးချံလၢထးဒါပူၤ အဂီၢ်

တ CTR = 16 oz. တထာ် မ့တမ့ၢ် 15 oz. - 16 oz. ထးဒါ လွံခါ



မ့တမ့ၢ်

ဘီဘာ, ပထိး ဒီး သဘုချံဃုတဖန်



- ထဲဒၣ် 16 oz. မ့တမ့ၢ် 32 oz. ထာ်တဖန်
- ပနံၣ်အမံၤ ဒီး ကလံာ် တခါဂ့ၤတခါဂ့ၤ
- အိၣ်ကဲနံးန့ၣ်သ့လီၤ



- ပူၤ ညဉ်လၢတၢ်ဖၢန့ၣ်အါထီၣ် တၢ်နၢမူ
- နၢဆိတဖန်တဂ့ၤ
- ပူၤအါအါဂီၢ်ဂီၢ်တဂ့ၤ

ပထိးချံလၢထးဒါပူၤ



- ထဲဒၣ် 15 oz. မ့တမ့ၢ် 16 oz. ထးဒါတဖန်
- ပထိးသုာ်တဖန် အပနံၣ်အမံၤ ဒီး ကလံာ် တခါဂ့ၤတခါဂ့ၤ
- ပထိးချံလၢတၢ်ဟီၣ်န့ၣ်သ့လီၤ
- အိၣ်ကဲနံးန့ၣ်သ့လီၤ



- ပူၤပထိးတဖန် လၢတၢ်ဆဲးသိအိၣ်ကဲ
- ဒါက့ၤအါ, တၢ်ကုၢ်အိၣ်, မ့တမ့ၢ် အလါ တဂ့ၤ
- ပူၤတၢ်လၢဘဉ်တၢ်ဖၢန့ၣ်အါထီၣ် သိ, တၢ်နၢမူနၢဆိ, မ့တမ့ၢ် တၢ်အါတဖန် တဂ့ၤ



- 2.5 oz. တၢ် 20 oz. အရံၣ်
- ညဉ်ထူန့ၣ် မ့တမ့ၢ် ညဉ်စဲလမိၣ်လၢတၢ် ဘီဘာလၢထဲ မ့တမ့ၢ် သိအပူၤ အပနံၣ်မံၤ တခါဂ့ၤတခါဂ့ၤ
- ထာ်ဖိတဖန်န့ၣ်သ့လီၤ
- ထဲဒၣ် 3.75 oz. ထးဒါတဖန်
- ဃုထၢလၢ ညဉ်စဉ်ဒီလၢထဲအပူၤအပနံၣ်တဖန်အါတမံၤဂ့ၤတမံၤဂ့ၤ



Beach Cliff
ညဉ်စဉ်ဒီလၢထဲပူၤ
(Sardines in water)
3.75 oz. အဘိၣ်



Bumble Bee
ညဉ်စဉ်ဒီလၢထဲပူၤ
(Sardines in water)
3.75 oz. အဘိၣ်

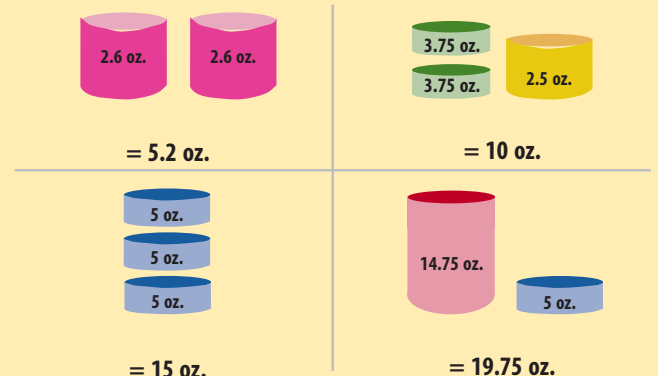


Chicken of the Sea
ညဉ်စဉ်ဒီလၢထဲပူၤ
(Sardines in water)
3.75 oz. အဘိၣ်



- ပူၤ ညဉ်ထူန့ၣ်, ညဉ်စဲလမိၣ်, မ့တမ့ၢ် ညဉ်စဉ်ဒီလၢအရီၢ်အိၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဖၢန့ၣ်တၢ်နၢ တၢ်နီၣ်တဂ့ၤ
- ပူၤ အဲ(လ)ဘဉ်ခိ, ယဲလိဖု(န), ဘလူဖု(န), ဘးအါ မ့တမ့ၢ် ထီ(န)ကိ(လ) ညဉ်ထူန့ၣ်တဂ့ၤ
- ပူၤ ညဉ်ကဘျဉ်တဖန်တဂ့ၤ
- ပူၤ ညဉ်လီၤဆီ, ဒ်သိး ညဉ်ထူန့ၣ်လၢ တၢ်ဖိၣ်အါလၢပျံၤတဂ့ၤ

ကျဲအိတဖန်လၢ နဟ်ဖိၣ် ညဉ်ထးဒါ အနီၣ်ဂံၢ်နီၣ်ဒုးသ့



စံပုံရိပ်ယာတင်ချအိပ်

စံပုံရိပ်ယာတင်ချအိပ် အခု

တင်ပို့တင်လာ စံပုံရိပ်ယာတင်ချအိပ် အင်္ဂါ

ကွပ်ယာ တင်ပို့တင်လာအား လာနုတင်အိပ်အစရီအပူလော ကမာနု စံပုံရိပ်ယာတင်လာအိပ် အါဒီး ဖိလူး(ခ) အဲစု(ဒ) လာတင်တွအါဒီး ဘုယျာနီနီတဖန်, မှတမ္ပာ လာ ကလူတင် တ ပန်ဘန်နုတကွာ.

- F** 100% ကိန်းဒီးအလှူအပူ (DV) လာ ဖိလူး(ထ) အင်္ဂါ
- G** ဒီပန်စံပုံရိပ်ယာတင်ချအိပ်အား ကလူတင် တပန်ဘန်
- W** တင်တွအါဒီး ဘုယျာနီနီတဖန် ဒီး မှဝဲ တင်အလှူအယဲအင်္ဂါထံလောအ ဂုတခါနုလီ

တင်အဘိဉ်အဆဲကတင် လာနုပူအီသုနု မှဝဲ-

- 12 oz. စံပုံရိပ်ယာတင်ချအိပ်လောအခု
- 9.8 oz. စံပုံရိပ်ယာတင်ချအိပ်လောအကီ

နလိပ်ဘန်ဝဲ အစုကတင် 9.8 oz. လာနုစံပုံရိပ်ယာ တင်ချအိပ် တင်နုဘျူးအပူ လာကစူး ကါအါနုလီ.



ပှာ

- 12 oz. တု 36 oz. အဘိဉ်
- ဃုထာလော ပန်မံတဖန် ဒီး တင်အရီတဖန်လောတင်ဟ်ယျါအါ လောအဖီလတ်တကွာ.

Kellogg's		
 Kashi Blueberry Clusters		 Corn Flakes Original တင်အခိဉ်ထံးအရီ
 Frosted Mini Wheats Blueberry Muffins	 	
 Frosted Mini Wheats Cinnamon Roll	 	 Frosted Mini Wheats Golden Honey
 Frosted Mini Wheats Little Bites	 	
 Frosted Mini Wheats Original တင်အခိဉ်ထံးအရီ	 	 Frosted Mini Wheats Pumpkin Pie Spice
 Frosted Mini Wheats Strawberry	 	
 Rice Krispies		 Special K

စံပုံရိပ်ယာတင်ချအိန် အခုန

စံပုံရိပ်ယာတင်ချအိန် အခုန

General Mills



Cheerios
Plain
ခွံရံယံ(စ) (ယံယံ)



Cheerios
Multi-Grain



Cheerios Veggie Blends
Apple Strawberry



Cheerios Veggie Blends
Blueberry Banana



Blueberry Chex



Cinnamon Chex



Corn Chex



Rice Chex



Wheat Chex



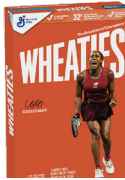
Kix
Original
တင်အိန်ယံးအရိန်



Fiber One
Honey Clusters



Total
Whole Grain



Wheaties
Original
တင်အိန်ယံးအရိန်

Malt-O-Meal



Frosted Mini Spooners
Original
တင်အိန်ယံးအရိန်

Post



Grape Nuts



Grape Nuts
Flakes



Great Grains
Banana Nut Crunch



Great Grains
Crunchy Pecan



Honey Bunches of Oats
Almond



Honey Bunches of Oats
Cinnamon Bunches



Honey Bunches of Oats
Honey Roasted



Honey Bunches of Oats
Maple & Pecans



Honey Bunches of Oats
Vanilla

စံပြရန်ယာဉ်တပ်ချအိပ် အကိမ်

The Silver Palate

[illegible]

Now More Powerful Antioxidants

Grain Berry

CINNAMON FROSTED

with **ONYX** Sorghum

Whole Grain Structured Wheat Germ

Non-GMO

No Added Sugar

No Added SALT

More Free Radical Protection

More Natural Plant Fiber

More Super Antioxidants

NET WT 12.5 OZ (354.9g)

©2014 ONYX CEREAL CO. ALL RIGHTS RESERVED

Now More Powerful Antioxidants

Grain Berry

ORIGINAL TOASTED OATS

with **ONYX Sorghum**
Whole Grain Cereal

Non-GMO
Gluten Free

Bran Antioxidant

•Free Radical Protection
•More Natural Plant Fiber
•Good Sugar Absorption

©2016 Onyx Health Inc.

Bran Flakes - private label



Best Yet

Food Club
Great Value



တၢ်ပုၤတၢ်အတၢ်ဟ့ၣ်က့ၣ်

Cereal Calculators



1 မိုးနံ့ မတမာ 2½ မိုးနံ့

တမ္ပူတၢ်ဖိမံအိၣ်အံၤတစၢ်ဖိသ့ဘၣ်



Celebrating 100 Years

100 Years

Malt O Meal

Quick Cooking
Low Fat
Cream

creamy hot wheat

Excellent Source of Iron

NET WT 40 OZ (1133g)

100% WHOLE GRAIN WHEAT

100% WHOLE GRAIN WHEAT

100% WHOLE GRAIN WHEAT

100% WHOLE GRAIN WHEAT

တမှိုတၢ်ဖိမံအိၣ်အံၤတစီၢ်ဖိသ့ဘၣ်



Instant
Plain
Oatmeal
Single serving

A white bowl filled with cooked oatmeal, showing a thick, porridge-like consistency with some visible oat flakes on top. The bowl is set against a light blue background.

IGA
Kroger
Signature Select
WinCo Foods

Plain Instant Oatmeal
(တၢ်အိၣ်တၢ်ကျါၣ်အိၣ်တၢ်ဖၣ်)

☑ ပူၤ 100% တၢ်သၢ်ထံ

- ထဲဒၣ် 64 oz. ဖျးစတံးပလီတဖၣ်
- 1 CTR = 64 oz ပလီ
- တၢ်ဖၢန့ၣ်အါထီၣ် တၢ်အလူၤအယဲၤ, ဘၣ်တၢ်မံၣ်တဖၣ် ဒီး မ့ၢ်ရၢၣ်တဖၣ်န့ၣ် သ့လီၤ
- ဃုထၢထဲဒၣ်လၢ ပနံၣ်မံၤ ဒီး တၢ်အရီၢ်တဖၣ်လၢအဖီလၢ.

⊗ တဘၣ်ပူၤ

- ပူၤတၢ်သၢ်ထံဃါဃုာ်သီး, တၢ်သၢ်ထံ မ့တမ့ၢ် တၢ်သၢ်ထံ "အစၢ်" တဖၣ် တဂ့ၤ
- ပူၤအိၣ်ကဲနံးတဂ့ၤ
- ပူၤဖီသၢ်ထံဆံၣ်တဂ့ၤ
- ပူၤတၢ်လၢအိၣ်လၢတၢ်ခၢၣ်ဒါအပူၤတဂ့ၤ



Tree Top
အရီၢ်တမံၤတမံၤတမံၤ
(တပၣ်ဃုာ် Apple Blend
မ့တမ့ၢ် Honey Crisp)

**ဆဲးကျိး န WIC ကသံၣ်ဒါးလၢ က
ခိလဲလီၤ နတၢ်သၢ်ထံ ဒီး တၢ်
ဒီးတၢ်လၢ အတၢ်န့ၣ်ဘျးတနီၤ
လၢ တၢ်သၢ်ထံအဂီၢ်တက့ၢ်.**



Langers
တၢ်သၢ်ထံ 100% အရီၢ်
တမံၤတမံၤတမံၤ
**တမ့ၢ် တၢ်သၢ်ထံဃါဃုာ်
သးဒီးသးတဖၣ်ဘၣ်**



**သၣ်သ့ဆၢ
(Grapefruit)**
ပနံၣ်မံၤတခါဂ့ၤတခါဂ့ၤ



Juicy Juice
အရီၢ်တမံၤတမံၤတမံၤ



**စူၢ်ဝံၣ်သၣ်
(Orange)**
ပနံၣ်မံၤတခါဂ့ၤတခါဂ့ၤ



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



Ocean Spray
တၢ်သၢ်ထံ 100% အရီၢ်
တမံၤတမံၤတမံၤ
တၢ်တဖၣ်န့ၣ်အါထီၣ် အံ
သ့ဆၢ
**တမ့ၢ် တၢ်သၢ်ထံဃါဃုာ်
သးဒီးသးတဖၣ်ဘၣ်**



V8
တၢ်အိၣ်ထံးအရီၢ်
(Original), တၢ်ဟီၣ်စုၤ
(Low Sodium), အဟဲ
(Spicy Hot)
100% တၢ်ဒီးတၢ်လၢထံ



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



**Campbell's
တကီၢ်ဆံၣ်သၣ်
(Tomato)**
(တၢ်ဟီၣ်စုၤအဘၣ်
(Regular) ဒီး
တၢ်ဟီၣ်စုၤ (Low Sodium)

✓ ပူၤ 100% တၢ်သၢ်ထံ

- ထဲဒၣ် 64 oz. ဖျးစတံးပလီၤတဖၣ်
- တၢ်ဖၢနၢ်အါထီၣ် တၢ်အလုၤအယဲၤ, ဘၣ်တၢ်မံၣ်တဖၣ် ဒီး မ့ၢ်ရၢၣ်တဖၣ်န့ၣ်သ့လီၤ
- ဃုထၢထဲဒၣ်လၢ ပနံၣ်မံၤ ဒီး တၢ်အရီၢ်တဖၣ်လၢအဖီလၢ်.

⊗ တဘၣ်ပူၤ

- ပူၤတၢ်သၢ်ထံဃါဃုာ်သီး, တၢ်သၢ်ထံ မ့တမ့ၢ် တၢ်သၢ်ထံ "အစၢ်" တဖၣ် တဂ့ၤ
- ပူၤအိၣ်ကဲနံးတဂ့ၤ
- ပူၤဖီသၢ်ထံဆံၣ်တဂ့ၤ
- ပူၤတၢ်လၢ အအိၣ်လၢတၢ်ခုၣ်ဒါအပူၤတဂ့ၤ

ခရဲၣ်ဘဲၣ်ရံၣ် (Cranberry),
ခရဲၣ်-စပံးသၢ် (Cran-Grape) ဒီး
ခရဲၣ်-ရးစဘဲၣ်ရံၣ် (Cran-Raspberry)

တမ့ၢ် တၢ်သၢ်ထံဃါဃုာ်သီးဒီးသးတဖၣ်ဘၣ်

ဖီသၢ် (Apple)



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



Great Value
Kroger
Signature Select

စပံးသၢ် (Grape)
(အလံုၢ်ဂီၤလဲး မ့တမ့ၢ် အဝါ)



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

တၢ်ဒီးတၢ်လၢ် (Vegetable)



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

✓ ပူၤ 100% တၢ်သၢ်ထံ

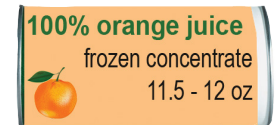
- ထဲဒၣ် 11.5 oz. တုၤ 12 oz. အအိၣ်တဖၣ်
- 1 CTR = 11.5 - 12 oz. ထးဒါ
- တၢ်ဖၢနၢ်အါထီၣ် တၢ်အလုၤအယဲၤ, ဘၣ်တၢ်မံၣ်တဖၣ် ဒီး မ့ၢ်ရၢၣ်တဖၣ်န့ၣ်သ့လီၤ
- ဃုထၢထဲဒၣ်လၢ ပနံၣ်မံၤ ဒီး တၢ်အရီၢ်တဖၣ်လၢအဖီလၢ်.

⊗ တဘၣ်ပူၤ

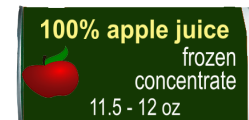
- ပူၤတၢ်သၢ်ထံဃါဃုာ်သီး, တၢ်သၢ်ထံ မ့တမ့ၢ် တၢ်သၢ်ထံ "အစၢ်" တဖၣ် တဂ့ၤ
- ပူၤအိၣ်ကဲနံးတဂ့ၤ
- ပူၤဖီသၢ်ထံဆံၣ်တဂ့ၤ
- ပူၤတၢ်လၢ အအိၣ်လၢတၢ်ခုၣ်ဒါအပူၤတဂ့ၤ



Old Orchard
တၢ်အရီၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဃါဃုာ်
လၢ အအိၣ်ဒီး အခိၣ်ကျးလီၤဟ့ၣ်
တမံၤတမံၤတဂ့ၤ



စူၢ်ဝဲၣ်သၢ် (Orange)
ပနံၣ်မံၤတခါဂ့ၤတခါဂ့ၤ

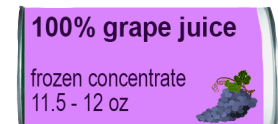


ဖီသၢ် (Apple)

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



သၢ်သ့ၣ်ဆၢ (Grapefruit)
ပနံၣ်မံၤတခါဂ့ၤတခါဂ့ၤ



စပံးသၢ် (Grape)
Kroger
Signature Select

ဖိသပ်အတ်အိပ် တၢသုတၢသပ် ဒီး တၢဒီးတၢလၢတဖၣ်



- 4 oz. အဘိပ် ဖိသပ်အတ်အိပ် တၢသုတၢသပ် ဒီး တၢဒီးတၢလၢတဖၣ်
- မံထံကလၢ မုတမၢ် ဖျးစတံး အဒါတဖၣ်န့ၣ် သုလီၤ
- ဖိသပ်အတ်အိပ်ယီၤ မုတမၢ် ဃါဃုာ်သး တၢသုတၢသပ် ဒီး တၢဒီးတၢလၢတဖၣ်
- ပုၤ တၢဒါလီၤဆိတခါစုာ်တဖၣ်, 2 ခါ တဘိပ်တဖၣ် မုတမၢ် ခံခါလၢသုလီၤ
- ဃုထၢထဲဒၣ်လၢ ပနီၢ်မံၤတဖၣ် လၢအဖီလၢ်.

တဘိပ်ပုၤ

- ပုၤ ဟါတၢ်အိပ် (dinners), တၢ်အိပ်တၢ်သး, စမူးသံၣ် မုတမၢ် (casseroles) တဂ့ၤ
- ပုၤတၢ်လၢဘၣ်တၢ်ဖၢန့ၣ်အါထီၣ်အီၤဒီး စံၣ်ရံၣ်ယၢၣ်တၢ်ချံအိပ်, တၢ်န့ၣ်ထံဆံၣ်, တၢ်ညၣ်, မ့ၤ, ခိနီၤ မုတမၢ် ဃုဖျါၣ်တဖၣ်တဂ့ၤ
- ပုၤတၢ်လၢဘၣ်တၢ်ဖၢန့ၣ်အါထီၣ်အီၤဒီး အံသၣ်ဆၢ မုတမၢ် စတး(ခွဲ)တဖၣ်တဂ့ၤ
- ပုၤဖိသပ်ဆံးတၢ်အိပ် မုတမၢ် (Graduates) တဂ့ၤ
- ပုၤတၢ်လၢဘၣ်တၢ်ဖၢန့ၣ်အါထီၣ်အီၤဒီး DHA တဂ့ၤ
- ပုၤထၢၣ်ဖိတဖၣ်တဂ့ၤ
- ပုၤဖိသပ်တၢ်အိပ်ကမူၣ်တဂ့ၤ

ဖိသပ်အတ်အိပ် တၢသုတၢသပ် ဒီး တၢဒီးတၢလၢတဖၣ်



Happy Baby
Organics



O
Organics



Tippy Toes



Wild Harvest
Organic

နသုၣ်ညါဗါ.

WIC လဲလိာ် နဖိသပ် အတ်အိပ်လၢပလီတဖၣ်တ
နီၤ မုတမၢ် ခဲလၢဒီး တၢသုတၢသပ် ဒီး တၢဒီးတၢ
လၢအတၢ်န့ၣ်ဘျးသ့ စးထီၣ်ဖဲ 7 လါန့ၣ်လီၤ. ဆဲး
ကျိး န WIC ကသိၣ်ဒါး လၢကန့ၣ်အါထီၣ် တၢ်ဂ့ၢ်
တၢ်ကျိးအဂီၢ်တက့ၢ်.

တၢ်ပုၤတၢ်လၢ ဖိသပ်အတ်အိပ်အဂီၢ်

128 oz.



Single
4 oz



2 pack
8 ounces
(2 4-oz containers)

နတၢ်န့ၣ်ဘျးအစရီမုာ်စံးဝဲလၢ 128 oz. န့ၣ် နပုၤ
32 4 oz. ခွဲးတဖၣ်သ့ မုတမၢ် 16 4 oz. 2-ဘိပ်သုလီၤ

64 oz.



Single
4 oz



2 pack
8 ounces
(2 4-oz containers)

နတၢ်န့ၣ်ဘျးအစရီမုာ်စံးဝဲလၢ 64 oz. န့ၣ် နပုၤ
16 4 oz. ခွဲးတဖၣ်သ့ မုတမၢ် 8 4 oz. 2-ဘိပ်သုလီၤ



Beech-Nut



Gerber

ဖိသန့်အတတ်အိတ်တင်ညှပ်၊ ဖိသန့်အစံနံရံယာ်တင်ချအိတ်

ဖိသန့်အတတ်အိတ်တင်ညှပ်

(လာဖိသန့်တဖန်လာ တနံ့ဘဉ် ဖိသန့်တင်နုထံကမူင်လာ WIC အဂီၢ်)



ပူၤ

- 2.5 oz. အဘိဉ် ထဲဒ်လၢ ဖိသန့်အတတ်အိတ်တင်ညှပ်အဂီၢ်
- မံၤထံကလာ မ့တမ့ၢ် ဖျးစတံး အဒါတဖန်
- ဘဉ်သုဉ်သုဉ်ပဉ်ဟံၣ် ကသူထံ မ့တမ့ၢ် ကသူထံတံသုလီၤ
- ဃုထာထဲဒ်လၢ ပနံၣ်မံၤတဖန်အံၤ



Beech-Nut



Gerber



တဘဉ်ပူၤ

- ပူၤတၢ်လၢ တၢ်ဖၢနုၣ်အါထီၣ်အီၤ ဒီး တၢ်သူတၢ်သုဉ်, တၢ်ဒီးတၢ်လၢ, ခိနီ မ့တမ့ၢ် ဘုဃုဉ်တဖန် တဂ့ၤ
- ပူၤ ဖိသန့်ဆဲးတၢ်အိတ် မ့တမ့ၢ် (Graduates) တဂ့ၤ
- ပူၤတၢ်လၢ ဘဉ်တၢ်ဖၢနုၣ်အါထီၣ်အီၤဒီး DHA တဂ့ၤ

ဖိသန့်အစံနံရံယာ်တင်ချအိတ်



ပူၤ

- 8 oz. ဒီး 16 oz. အဘိဉ်
- ဃုထာထဲဒ်လၢ ပနံၣ်မံၤတဖန် ဒီး ဘုဃုဉ်တဖန်အံၤ

Gerber (အိတ်ကဲနံးနုၣ်သုလီၤ)



- ဘုဃုဉ်အါကလုာ် (Multi-Grain)
- အိး(ထ)တၢ်အိတ် (Oatmeal)

Earth's Best Organic



- ဘုဃုဉ်အါကလုာ် (Multi-Grain)
- အိး(ထ)တၢ်အိတ် (Oatmeal)



တဘဉ်ပူၤ

- ပူၤ ဘုဃုဉ်ရံၣ်ယာ်တင်ချအိတ် တဂ့ၤ
- ပူၤတၢ်လၢ ဘဉ်တၢ်ဖၢနုၣ်အါထီၣ်အီၤဒီး တၢ်နုၣ်ထံကမူၣ်, တၢ်နုၣ်ထံ, တၢ်နုၣ်ထံဆံၣ်, မ့တမ့ၢ် တၢ်သူတၢ်သုဉ်တဂ့ၤ
- ပူၤတၢ်လၢဘဉ်တၢ်ဖၢနုၣ်အါထီၣ်အီၤဒီး DHA တဂ့ၤ
- ပူၤခွဲးတဖန်, ထးဒါတဖန်, မ့တမ့ၢ် တၢ်အိတ်တၢ်တဘျီဂီၢ်အဘိဉ်တဖန်တဂ့ၤ

တၢ်ကွၢ်ဃီၤ တၢ်ခိလဲလိာ်တၢ်အိတ် တဘျး

ဆဲးကျိး န WIC ကသံၣ်ဒါး လၢကမၤတၢ်ဆီတလဲ လၢ အဖီလၢတဖန် တမံၤဂ့ၤတမံၤဂ့ၤဆူ နတလိတဘျီ တၢ်အိတ်အဘိဉ်န့ၣ်တက့ၢ်-

အံၣ်ဒီးအါထီၣ် တၢ်အိတ်တဖန်အံၤဧါ.



တၢ်နုၣ်ထံဆံၣ်- ခိလဲလိာ် တၢ်နုၣ်ထံ 1 တကါလၢၣ် သၢပူတပူ လၢ တၢ်နုၣ်ထံဆံၣ် 1 ဒါ အဂီၢ်. တၢ်နုၣ်ထံဆံၣ်အနီၣ်ဂံၢ်နီၣ်ဒွဲးအါကတၢ်န့ၣ် မ့ၢ်ဝဲ 2 ဒါ န့ၣ်လီၤ.

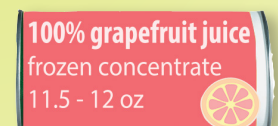


ထီၣ်ဖူ- ခိလဲလိာ် တၢ်နုၣ်ထံ 1 တကါလၢၣ်သၢပူတပူ လၢ ထီၣ်ဖူ 1 ဒါအဂီၢ်. နခိလဲလိာ် တၢ်နုၣ်ထံခဲလၢၣ်လၢ နတၢ်အိတ်အဘိဉ်အပူၤ လၢ ထီၣ်ဖူအဂီၢ်သ့လီၤ.

တၢ်သၢၣ်ထံ- ခိလဲလိာ် တၢ်သူတၢ်သုဉ် ဒီး တၢ်ဒီးတၢ်လၢ တၢ်န့ၣ်ဘျး \$3 လၢ တၢ်သၢၣ်ထံပလီ မ့တမ့ၢ် အခုၣ်လီၤသကၢအဒါ 1 ခါ အဂီၢ်.



မ့တမ့ၢ်



တၢ်ကွၢ်ဃီ၊ တၢ်ခိလဲလိာ်တၢ်အိၣ် တဘျး

အဲၣ်ဒီးစ့ၤလီၤ တၢ်အိၣ်တဖၣ်အံၤဧါ.

ကျိၢ်န့ၢ်ထံ- ခိလဲလိာ် ကျိၢ်န့ၢ်ထံလၢ

- တၢ်န့ၢ်ထံလၢ လး(ခ)ထံး(စ) တပၣ်
- အဲးစ့(ထ)ဒီဖဲးလး(စ) တၢ်န့ၢ်ထံ
- ထီၣ်နီၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်မ့ၢ်တၢ်ဘိ တၢ်အီအကလုာ်ကလုာ်
- မၢ်တဲးလဲးအန့ၢ်ထံ



တၢ်န့ၢ်ထံဆံၣ်- ခိလဲ

လိာ် တၢ်န့ၢ်ထံဆံၣ် 1 တကါလၢၣ်သၢပူတပူ လၢ တၢ်န့ၢ်ထံ 1 တကါလၢၣ်သၢပူတပူ အဂီၢ်.



တၢ်န့ၢ်ထံလီၤသကၢ- ခိလဲ

လိာ် တၢ်န့ၢ်ထံလီၤသကၢ 1 lb. လၢ တၢ်န့ၢ်ထံ 3 တကါလၢၣ်သၢပူတပူ အဂီၢ်.



ဆီဒံၣ်တဖၣ်- ခိလဲလိာ်

ဆီဒံၣ်တဖၣ်စ့ၣ် လၢ တၢ်သၢၣ်ကုကီၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်ချံ ထီပး, မ့တမ့ၢ် ပထိးသၢၣ်လၢထးဒါ မ့တမ့ၢ် အဃု 1 ဒါအဂီၢ်.



လၢကန့ၢ်ဘၣ်အါထီၣ် တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၢ်ဘၣ်ဃး WIC မ့တမ့ၢ် ကဃုကွၢ် WIC ကသံၣ်ဒါး လၢအဘျးဒီးန့ၢ်အဂီၢ်, ကိး 211 မ့တမ့ၢ်

ကွၢ်ဘၣ် ပဟ်ယဲၤသန့တက့ၢ်-

www.healthoregon.org/wic



နမၤန့ၢ် လိာ်တီလိာ်မိတခါအံၤလၢ ကွၢ်ဂီၤအဂၤတခါအပူၤ လၢတအိၣ်ဒီး တၢ်လၢၣ်ဘျီလၢၣ်စ့ၤသ့လီၤ. ကိး 971-673-0040 (တၢ်ကလုာ်) မ့တမ့ၢ် 1-800-735-2900 (TTY) လၢ ကရဲၣ်ကျဲၤန့ၢ်န့ၢ် ကွၢ်ဂီၤတခါ လၢအဂ့ၤကတၢၢ် လၢနဂီၢ်န့ၢ်တက့ၢ်.

ဒ်သိး ကီၢ်စၢဖျိၣ်ထံဖိကီၢ်ဖိ အခဲးအယာ် သဲစး ဒီး U.S. တၢ်သ့ၣ်တၢ်ဖျး အဝဲၤကျိၢ် (USDA) အထံဖိကီၢ်ဖိခဲးယာ် အတၢ်သိၣ်တၢ်သိ တၢ်ဘျးဒီး ဖိလစံၣ်တဖၣ်အသိး, USDA, အကရၢတဖၣ်, အဝဲၤဒါးတဖၣ် ဒီး ပုၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်, ဒီး တၢ်ကရၢကရိလၢ အပၣ်ဃုာ်လၢအပူၤ မ့တမ့ၢ် လၢအပၤဆၢၢ် USDA အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတဖၣ်န့ၢ် ဘၣ်တၢ်တြီယာ်အံၤ လၢတၢ်ကွၢ်တလီၤထံဒါတၢ် လၢ ပုၤကလုာ်, ဖဲးညၣ်အလွၢ်, ထံကီၢ်အခိၣ်ထံးခိၣ်ဘိ, မုၢ်ခွဲၤ, သးဂံၢ်ဝီၣ်နီၣ်ခိတဆူၣ်တကျိၢ်, သးနီၣ်, မ့တမ့ၢ် တၢ်မၤကၢၣ်ဆၢကွၢ်တၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်မၤကၢၣ်ကွၢ်တၢ် လၢထံဖိကီၢ်ဖိခဲးယာ်အဂီၢ် တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအပူၤကွၢ် လၢတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတခါလၢလၢအပူၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢ ဘၣ်တၢ်မၤအံၤ မ့တမ့ၢ် ဘၣ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲအံၤခိဖျိ USDA အဖီခိၣ်ဘၣ် န့ၢ်လီၤ.

ပုၤလၢအအိၣ်ဒီး နီၣ်ခိၣ်နီၣ်သးကွၢ်ဂီၤတလၢတပျဲတဆူၣ်တချ့ လၢအလိၣ်ဘၣ်တၢ်ဆဲးကျိးဆဲးကျိးအကျိၢ်အကွၢ်လၢအဂၤ လၢကဒီးန့ၢ်တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၢ်အဂီၢ် (အဒိ-လိာ်လၢပုၤမၤတၢ်ထံၣ်တၢ် အဂီၢ်, လိာ်လၢတၢ်စဲးကျိထုးထီၣ်အါဒီး လိာ်ဖျါၣ်အဒိၣ်, တၢ်ကလုာ် အလီလုၤကွီၤ, အမဲရကၢ တၢ်ပနီၣ်အကျိၢ်, ဒီးအဂၤ) န့ၢ်, ကြးဆဲးကျိးဝဲဒၣ် ခၢၣ်စးကရၢ (ကီၢ်စဲၣ် မ့တမ့ၢ် လိာ်ကဝီၤ) တၢ်လီၤဖဲအဝဲသ့ၣ် ပတံထီၣ်တၢ် တၢ်န့ၢ်ဘျးတဖၣ် န့ၢ်လီၤ. ပုၤတဂၤဂၤလၢ အန့ၢ်တအၢ, အိၣ်ဒီး တၢ်ကီတၢ်ခဲ လၢတၢ်န့ၢ်ဟူတၢ် မ့တမ့ၢ် အိၣ်ဒီး တၢ်သ့စဲးသ့ကတီၤတၢ် အတၢ်ဂ့ၢ်ကီတဖၣ်န့ၢ် ဆဲးကျိးဝဲဒၣ် USDA ခိဖျိ ကီၢ်စၢဖျိၣ်တၢ်ဆၢယီၤဆူညါ အတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲးတၢ်မၤ (Federal Relay Service) လၢလိတံစိနီၣ်ဂံၢ် (800) 877-8339 သ့ န့ၢ်လီၤ. လၢန့ၢ်အမံၤညါ, တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၢ်န့ၢ် ဘၣ်တဘၣ် တၢ်ကဟ့ၣ်လီၤအံၤလၢ ကျိၢ်အဂၤလၢ တမ့ၢ်ဝဲဒၣ် အဲးကလံးအကျိၢ်ဘၣ် န့ၢ်လီၤ.

ကဆိုးထိပ် တပ်ရဲတပ်ကျဲအတင်ကဒူးကဒွပ်တပ်တခါဘဉ်ဃးဒီး တပ်ကွပ်တလီ၊
တပ်အဂီၢ်၊ မၤပဲၤ USDA တပ်ရဲတပ်ကျဲ တပ်ကွပ်တလီတပ် အတင်ကဒူးကဒွပ် လံာ်
ကွီၣ်ဒိ၊ (AD-3027) လၢတပ်ထံၣ်န့ၣ်အီၤသ့ လၢအ့ထၢၣ်နဲးအဖီခိၣ်ဖဲ-

http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html, ဒီး ဖဲ USDA အဝဲၤဒၢးတခါ
ဂ့ၤတခါဂ့ၤ၊ မ့တမ့ၢ် ကွဲးလံာ်ပရၢတဘျီ လၢအပညိၣ်သးဆူ USDA ဒီး ဟ့ၣ်လီၤ
တပ်ဂ့ၢ်တပ်ကျဲခဲလၢ်လၢ တပ်ဃုထီၣ်အီၤလၢ လံာ်ကွီၣ်ဒိအံၤ လၢလံာ်ပရၢအပူၤန့ၣ်
တက့ၢ်. ကဃုခွဲးထီၣ် တပ်ကဒူးကဒွပ်တပ် အလံာ်ကွီၣ်ဒိ အဒိတဘျီအဂီၢ်၊

(1) လံာ်တၢ်- U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410;

(2) ဖဲး(စ)- (202) 690-7442; မ့တမ့ၢ်

(3) အံၤမ့(လ)- program.intake@usda.gov

တပ်ကရၢကရိတခါအံၤ မ့ၢ်ပှၤလၢ အဟ့ၣ်ခွဲးယံာ်တုၤသီးထဲသီး န့ၣ်လီၤ.

www.healthoregon.org/wic

