



တၢ်သ့ၣ်ထီၣ် ခါဆူညါလာအဆူၣ်အချတဖၣ်န့ၣ်လီၤ

တၢ်အိၣ်အစရီ

တၢ်အိၣ်တၢ်အိတဖၣ်လာ Oregon WIC
အၢၣ်လီၤတူၢ်လိာ်ဟ့ၣ်တၢ်ပျဲအတၢ်နဲၣ်ကျဲတခါ



တၢ်သ့ၣ်ထီၣ် ခါဆူညါလာအဆူၣ်အချတဖၣ်န့ၣ်လီၤ
တုၤလီၤတီၤလီၤအမၢ်နံၤ လိဖုၤတြုၣ်အါရံၤ 1 သီ, 2022

မ့် WICSHOPPER APP မံစာယုာ်ဒီးတံပုတံဒ်လဲာ်.

သူဘာ် WICSHOPPER APP လာတံက-

ကွာ်နကတံာ်အံးအတံာ်န့ာ်ဘျူးန့ာ်ဖှိာ်တဖာ်

စကဲနဲာ်ဒဲာ်ဘါအနီာ်ဂံာ်တဖာ်လာတံကထံာ်
န့ာ် WIC တံအိာ်တဖာ်န့ာ်လီာ်.

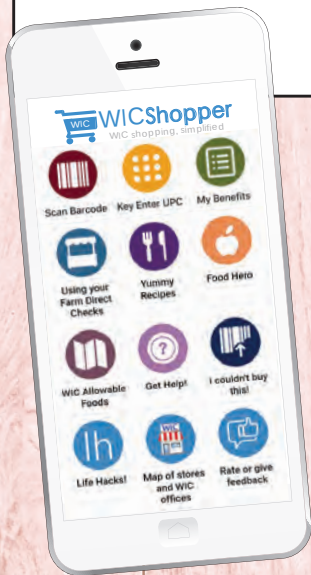


သူဘာ်တံအိာ်စရိလာအအိာ်

လာအဲးဖံအလီလာတံကမာစာယုာ်န့ာ်ပနံာ်အပနီာ်တဖာ်
ဒီးတံအတံာ်အအိာ်အဆဲးလာတံပျဲအံးန့ာ်တက့ာ်.

ကွာ်ယုဘာ်ကျးလာအတူာ်လိာ် WIC န့ာ်တက့ာ်.

ကွာ်ဘာ်တံဖိအိာ်တုာ်အိာ်ဒ်လဲာ်ဒ်လဲာ်အကျိာ်အကွာ်တက့ာ်.



ထူးန့ာ် WICShopper
အဲးဖံဒီးထာနံာ်လီာ်
နမံလာန eWIC
အကးတနံအံးတက့ာ်.

အိာ်ဒဲာ်ဒဲာ်လ iPhone ဒီး
Android အဂီာ်လီာ်.



တံပုတံအတံဟ့ာ်ကူာ်

တံဘျူးစဲအတံာ်ဂံာ်လာကျးအပူာ် အိာ်ဂါ.

ကျးစားအိးထိာ်အဲးဖံတဘျူးနနံာ်လီာ်ဆူကျးအပူာ်န့ာ်
တက့ာ်.

တၢ်အိၣ်တၢ်အီၤအစၢ်တခါလၢတၢ်အၢၣ်လီၤဟ့ၣ်တၢ်ပျဲ

သူတၢ် တၢ်အိၣ်အစၢ်တခါအံၤလၢတၢ်ကယုထၢတၢ်အိၣ်ပီးလီၤအပန့ၣ်
တဖၣ်လၢတၢ်ပျဲအီၤတဖၣ်, အကလုာ်တဖၣ် ဒီးအတၢ်အိၣ်
အဆံးလၢနတၢ်အိၣ်အဘိၣ်လီၤန့ၣ်တက့ၢ်. သမံသမိးဘၣ်တၢ်အိၣ်
အစၢ်တခါအံၤလၢတၢ်ကစံးဆၢတၢ်သံကွၢ်တဖၣ်အံၤန့ၣ်တက့ၢ်.

**ဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်အိၣ်တခါအံၤမ့ၢ်ယုပီးလီၤပန့ၣ်မနုၤတခါသ့လဲၣ်.
တၢ်ဘိၣ်အတၢ်အိၣ်အဆံးဖဲလဲၣ်တခါန့ၣ်တၢ်ဟ့ၣ်အီၤဒီးတၢ်ပျဲလဲၣ်.
မ့ၢ်ယုထၢအၢၣ်ဖဲလဲၣ်တခါသ့လဲၣ်**

တၢ်သူတၢ်သၣ်ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢတဖၣ်	4-5
ဘုၤပျဲနီၣ်နီၣ် တဖၣ် (Whole Grains)	6
ဘုၤပျဲနီၣ်နီၣ်မိးလၢတၢ်ဘိၣ်အီၤဒီးဘုၤပျဲနီၣ်နီၣ်အမုၢ်ကယု100% ပဲၤပဲၤ	6
ဘုၤခုထိးထံးလးစံး	7
ဘုၤပျဲနီၣ်နီၣ်ထိးထံးလးစံး.....	7
ဘုၤပျဲနီၣ်နီၣ်ဖးစတၢ်.....	8
ဘုၤပျဲနီၣ်နီၣ်အသွဲးအိးတၢ်	8
ဘုၤဘီယး.....	9
ဘုၤပျဲနီၣ်ဘၢလံကၢ.....	9
တၢ်နီၣ်ထံ	10-11
ထီၣ်နီၣ်တၢ်အထံအနီၣ်	12
မဲာ်တံးလဲးနီၣ်ထံ	13
တၢ်နီၣ်ထံလီၤသကၢ.....	13
တၢ်နီၣ်ထံဆံ.....	14-15
ထီၣ်နီၣ်ကီၢ်လိၣ်	16
တၢ်ဒိၣ်တဖၣ်.....	16
သဘုသိလီၤသကၢ.....	17
ဘီဘၣ်, ပထိးတဖၣ်ဒီးသဘုသၣ်ဃုတဖၣ်	17
ပထိးကလုာ်ကလုာ်လၢတၢ်ထၢပာ်ကီၢ်အီၤလၢထးအပူၤ	17
ညၣ်လၢတၢ်ပာ်ကီၢ်လၢထးအပူၤ	18
တၢ်ချံအိၣ်သ့အခုၣ်	19-21
တၢ်ချံအိၣ်သ့အကီၢ်.....	22
တၢ်သူတၢ်သၣ်အထံလၢပလီၤပူၤ.....	23
တၢ်သူတၢ်သၣ်အထံလၢအလီၤသကၢ.....	24
ဖိသၣ်တၢ်အိၣ်	25-27
တၢ်သူတၢ်သၣ်ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢတဖၣ်.....	26
တၢ်ဖံးတၢ်ညၣ်.....	27
တၢ်ချံအိၣ်သ့.....	27

တၢသုတၢသၣ်ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၣ်တဖၣ်

တၢသုတၢသၣ်ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၣ်လၢအကဆှံတဖၣ်

✔ ပှၤ

- တၢ်ဒီးတၢ်လၣ်ဒီးတၢ်အသံကဇၣ်တဖၣ်လၢထၢၣ်တဖျၢၣ်အပူၤ
- လၢအိၣ်ဒီးတဖျၢၣ်, တချုးတၢ်ကူးသ့ၣ်ဖးအိၣ်, တၢ်ကူးလီၤကလဲအိၣ်, မ့တမ့ၢ်တၢ်အိၣ်ဟံစၢၤအိၣ်တဖၣ်
- တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢမ့ၢ်ဒၣ်န့ၣ်ဆၢၣ်တသုကသံၣ်ကသိန့ၣ်ဂ့ၤဝဲဒၣ်လီၤ

❌ တဘၣ်ပှၤ

- တၢ်ဒီးတၢ်လၣ်စံၢ်ယၢအတၢ်ဖိတၢ်လံၤတဖၣ်, တၢ်ဖိမံၣ်တၢ်အိၣ်အလီၤအပိးအလီၤတဖၣ်, မ့တမ့ၢ်ပၣ်တံၣ်အသိတ့ၤတဖၣ်တဂ့ၤ
- တၢ်စံၢ်ယၢအထံမ့တမ့ၢ်တၢ်အထံပံၣ်ပံၣ်လၢတၢ်ထၢန့ၣ်အါထီၣ်အိၣ်တဂ့ၤ
- တၢ်တထၢန့ၣ်လီၤအါထီၣ်အချံအသၣ်တဖၣ်, တၢသုတၢ်သၣ်အယုတဖၣ်, ပိၣ်မိးယုထီၣ်ကိၢ်လိၣ်ဖိတဖၣ်
- တၢ်နၢမူနၢဆှံအလၣ်မ့တမ့ၢ်တၢ်မၤဝံၣ်ထီၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်ကမူၣ်တဖၣ်(အဒိဒိဖိယဲမ့တမ့ၢ်ကိၢ်လၢတၢ်နၢမူအဒိး)တဖၣ်တဂ့ၤ
- တၢ်မ့ၢ်တၢ်ဘိတဖၣ်တဂ့ၤ



တၢ်ပှၤတၢ်အတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်

သုကွၢ်တၢသုတၢသၣ်ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၣ်အတၢ်ထီၣ်ဒွးတၢ်လၢယတၢ်န့ၣ်ဘျုးန့ၣ်ဖိၣ် “My Benefits” အတၢ်နီၤဖးအကျါလၢအအိၣ်လၢ WICShopper အဆဲးဖဲအလီၤန့ၣ်တက့ၢ်. နဒွးန့ၣ်ဝဲဒၣ်တၢသုတၢသၣ်ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၣ်အလဲတဖၣ်ချုချုဒီးညီညီဖိသ့ဝဲဒၣ်လီၤ.



တၢ်သုတၢ်သၢ်ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢ်တဖၣ်

တၢ်သုတၢ်သုဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢ်လၢအလီၤသကၢ်ကိၢ်လိာ်



ဟ့ၣ်

- ဒိတဖျါၣ်, ကျိၣ်အသးမ့တမ့ၢ်ယါယုာ်အသး
- ပထိးလၢအကီၤလိာ်ထီၣ်အသးန့ၣ်သ့ၣ်ဒၣ်လီၤ (အဒိၣ် လံမၣ်ပထိး, အဲဒၣ်မၣ်မ့ၣ်, ပထိးသုတဖၣ်န့ၣ်လီၤ)
- တၢ်အိၣ်တၢ်အီၤလၢမ့ၢ်ဒၣ်န့ၣ်တၢ်သုတၢ်သၢ်ကသိၣ်န့ၣ်ဂ့ၢ်ဒၣ်လီၤ



တဘၣ်ဟ့ၣ်

- တၢ်လၢတၢ်ထၢန့ၣ်လီၤအါထီၣ်အံၤသၣ်ဆၢ, တၢ်အသိၣ်ကိၢ်လိာ် မ့တမ့ၢ်သိထံတဖၣ်တဂ့ၢ်
- တၢ်ဒီးတၢ်လၢ်တဖၣ်လၢတၢ်ထၢန့ၣ်အါထီၣ် အသးအကၢမ့တမ့ၢ်တၢ်န့ၣ်ထံလီၤသကၢ်တဖၣ်တဂ့ၢ်
- တၢ်လၢတၢ်ထၢန့ၣ်လီၤအါထီၣ်ဟ့ၣ်သး, ဖးစတၢ်, တၢ်ဖဲးတၢ်ညၢၣ်, တၢ်အချံအသၣ်မ့တမ့ၢ် ခိနီတဖၣ်တဂ့ၢ်
- အၣ်လူဘိဆဲးသိတဖၣ်, အၣ်လူအဘျီဆဲးသိ, အၣ်လူ အိၣ်ပရံယၢၣ် O'Brien, မ့တမ့ၢ် tater tots တဖၣ်တဂ့ၢ်
- တၢ်ဒီးတၢ်လၢ်လၢတၢ်ဆဲးသိအီၤယုာ်ဒီးဘုက့ၣ်မ့တမ့ၢ်ကိၢ်ကမ့ၣ်တဖၣ်တဂ့ၢ်



တၢ်သုတၢ်သၢ်လၢအအိၣ်လၢထးအဟူ



ဟ့ၣ်

- တၢ်သုတၢ်သၢ်လၢတၢ်ဘိၣ်ထီၣ်အီၤဒီးထံမ့တမ့ၢ်တၢ်သုတၢ်သၢ် အထံလၢတအိၣ်ဒီးတၢ်ထၢန့ၣ်ယာ်အံၤ သၣ်ဆၢတဖၣ်
- တၢ်ဒၢအကလုာ်တမံၤလၢလၢ, ပာ်ယုာ်ဖလးစတံးတၢ်ဘိၣ်အကလုာ်ကလုာ်တဖၣ်
- ဖိသၣ်အဝုၤလၢအမ့ၢ်ဒၣ်သီးဒီးန့ၣ်ဆၢၣ်မ့တမ့ၢ်တၢ်ထၢန့ၣ်အါထီၣ်အံၤသၣ်ဆၢန့ၣ်ပွၤသ့
- တၢ်အိၣ်တၢ်အီၤလၢမ့ၢ်ဒၣ်န့ၣ်တၢ်သုတၢ်သၢ်ကသိၣ်န့ၣ်ဂ့ၢ်ဒၣ်လီၤ



တဘၣ်ဟ့ၣ်

- တဘၣ်ထၢန့ၣ်လီၤအါထီၣ်တၢ်ဆၢအထံအဒိၣ်သီးတၢ်ဆၢထံလၢအယၢ, အဖုံမ့တမ့ၢ်ဖုံဒိၣ်ဒိၣ်ကလဲာ်
- တၢ်မၤဆၢထီၣ်တၢ်လၢတမ့ၢ်ဒၣ်ဒီးန့ၣ်ဆၢၣ်အသီးမ့တမ့ၢ်တၢ်မၤဆၢထီၣ် တၢ်လၢတအိၣ်ဒီးကဲၣ်လိာ်ရံၣ် တဖၣ်တဟံာ်ဘၣ်
- တၢ်သုတၢ်သၢ်ဟံာ်ဖျိမ့တမ့ၢ်တၢ်သုတၢ်သၢ်ယါယုာ်လၢအဟံာ်ယုာ် ချဲၣ်ရံၣ်သၣ်န့ၣ်တဟံာ်ယုာ်ဘၣ်



ဟ့ၣ်

တၢ်ဒီးတၢ်လၢ်လၢအအိၣ်လၢထးအဟူ

- တၢ်ဒီးတၢ်လၢ်လၢတအိၣ်ဒီးတၢ်အသိၣ်မ့တမ့ၢ်သိခါတဖၣ်
- တကီၤဆံၣ်သၣ်န့ၣ်ပွၤသ့ (အဒိၣ်သီး ဒိတဖျါၣ်, တၢ်ထုးယာ်အထံ, တၢ်မၤလီၤကလဲ, တၢ်ကူးကိၢ်လိာ်ယၢၣ်အီၤ, အထံပံာ်မ့တမ့ၢ်အဝုၤ)
- တၢ်အိၣ်တၢ်အီၤလၢမ့ၢ်ဒၣ်န့ၣ်တၢ်သုတၢ်သၢ်ကသိၣ်န့ၣ်ဂ့ၢ်ဒၣ်လီၤ



တဘၣ်ဟ့ၣ်

- ပထိးသၣ်အချံပျာ်ယါယုာ်, အဒိၣ်သီးပထိး kidney မ့တမ့ၢ် black တဖၣ်တဟံာ်ဘၣ်
- တၢ်ဒီးတၢ်လၢ်အဒၢလၢတၢ်ထၢန့ၣ်ယာ်တၢ်န့ၣ်ထံမ့တမ့ၢ်အိၣ်ဒီးအထံပံၤ, စုၣ်ဆံၣ်ယာ်တဖၣ် တဟံာ်ဘၣ်
- ဓါလစုာ်, တကီၤဆံၣ်သၣ်အဝုၤမ့တမ့ၢ်အထံပံၤတဖၣ်တဟံာ်ဘၣ်



ဘုချ်နီနီတဖၣ် ဘုကုၣ်အုချ်နီနီအပိၣ်မိး

ဘုချ်နီနီတဖၣ်အဂီၢ် တၢ်ဃုပုၤန့ၢ်တၢ်

မုၢ်လၢသးခုလၢတၢ်အိၣ်ဝဲဒၣ်ဘုချ်နီနီအကလုာ်ကလုာ် WIC ဟ့ၣ်ဝဲဒၣ်-

- 100% ဘုကုၣ်အုချ်နီနီပိၣ်မိး
- ဘုခုထိးထံးလးၣ်ကပုာ်
- ဘုကုၣ်အုချ်နီနီထိးထံးလးၣ်
- ဘုကုၣ်အုချ်နီနီဖးစတၢ်
- ဘုကုၣ်သွဲး
- ဘုဘီဃး
- ဘုကုၣ်ဘၢလံာ်ကၢၣ်

ဘုအုချ်အသုၣ်အနီၣ်ဂံၢ်နီၣ်ဒွးခဲလၢာ်လၢနပုၤန့ၢ်အီၤသ့ဝဲဒၣ်န့ၢ်တၢ်ဒုးန့ၢ်အီၤလၢနတၢ်န့ၢ်ဘျုးန့ၢ်ဖိၣ်အစရီၤအပူၤလီၤ.

ဖဲနမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ပုၤဘုချ်နီနီအတၢ်န့ၢ်ဘျုးန့ၢ်ဖိၣ်လၢလၢလီၣ်လီၣ်အခါန့ၢ်,တဘျီန့ၢ်နပုၤဘုချ် အါန့ၢ်တကလုာ်သ့ဝဲဒၣ်လီၤ. အဒိန့ၢ်,ဖဲနတၢ်န့ၢ်ဘျုးန့ၢ်ဖိၣ်အစရီၤမ့ၢ်စံးလၢနအိၣ်ဒီးခွဲးယၢ်လၢတၢ်ကပုၤဘုချ်နီနီ 32 oz. န့ၢ် နပုၤဝဲဒၣ်-



16 oz.

ဒီး



16 oz.

100% မျးကယၢ်ပွဲၤပွဲၤဘုကုၣ်အုချ်နီနီပိၣ်မိး

16 oz. -
32 oz.



✓ ပုၤ

- တဖျါၣ်,ပနံာ်ပနီၣ်တခါဂုၤတခါဂုၤသ့ဝဲဒၣ်
- တၢ်ကွဲးနီၣ်ကွဲးယါကဘၣ်စံးဝဲ “100% မျးကယၢ်ပွဲၤပွဲၤဘုကုၣ်အုချ်နီနီ” တၢ်ဘိၣ်အလီၤန့ၢ်လီၤ

✗ တဘၣ်ပုၤ

- ပိၣ်မိးလၢအဖုံမ့တမ့ၢ်“အိၣ်ဖျါဝါဝါ”တဖၣ်ဘၣ်
- အိၣ်ကဲနံးတၢ်အိၣ်တဖၣ်ဘၣ်

ဘုခွထီးထံလၢၣ်,ထီးထံလၢၣ်လၢတၢ်တုထုးထီၣ်အီၤထဲဒၣ် ဘုကူၤ

ဘုခွထီးထံးလးၣ်



ပှၤ

- ထဲဒၣ်ထီးထံးလးၣ်ကပုၣ်လၢအဝါမ့တမ့ၢ်အဘီ
- ယုထၢအီၤထၢဒၣ်လၢ ပနံၣ်အပနီၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤ အကျါတက့ၢ်-

Calidad	Herdez	Mission
Casa Rosa	IGA	Reser's Baja Café
Don Pancho	Kroger	Signature Select
Essential Everyday	La Banderita	Tortilla Land
Food Club	La Burrita	
Guerrero	Las 4 Hermanas	



တဘၣ်ပှၤ

- ထီးထံးလးၣ်ဆဲးသိမ့တမ့ၢ်အဘ့ၣ်တဖၣ်တဟ်ဘၣ်
- အီၣ်ကနံးမ့တမ့ၢ်ပှၤအါအါတသ့ဘၣ်



ဘုကူၤၣ်ချံၣ်နီၣ်ထီးထံးလးၣ်



ပှၤ

- 100% ဘုကူၤၣ်ချံၣ်နီၣ်ထီးထံးလးၣ်ဇီၤ
- ယုထၢအီၤထၢဒၣ်လၢ ပနံၣ်အပနီၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤ အကျါတက့ၢ်-

Don Pancho	Kroger	Mission
Essential Everyday	La Banderita	Ortega
Guerrero	Market Pantry	Signature Select
IGA		



တဘၣ်ပှၤ

- ထီးထံးလးၣ်ဆဲးသိမ့တမ့ၢ်အဘ့ၣ်တဖၣ်တဟ်ဘၣ်
- ထီးထံးလးၣ်လၢတၢ်ဘျီအီၤဒီးဘုကမူၣ်ဝါတဟ်ဘၣ်
- အီၣ်ကနံးမ့တမ့ၢ်ပှၤအါအါတသ့ဘၣ်



ဘုကူပြ်ချုံနီနီဖးစတၢ်,အိးတ်ဘုကူပြ်သွဲး

✓ ပှု

ဘုကူပြ်ချုံနီနီဖးစတၢ်,

- ဘုချုံနီနီမ့တမ့ၢ်ဘုကူပြ်ချုံနီနီဖးစတၢ်လၢအက့ၢ်အဂီၤတခါလၢလၢ
- ယုထၢအိၤထၢဒၣ်လၢ ပနံၣ်အပနီၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤ အကျိတက့ၢ်-

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

ထဲဒ. 16
OZ.



⊗ တဘဉ်ပှု

- အိၣ်ကဲနံးမ့တမ့ၢ်ပှုအါအါတသ့ဘဉ်

✓ ပှု

ဘုကူပြ်သွဲး

- ပနံၣ်အပနီၣ်တခါလၢလၢ
- ဘုကူပြ်သွဲးလၢတၢ်ဖိအိၣ်န့ၣ်ချ့, တၢ်ကျဲးကျဲးအိၤဒီးအက့ၢ်အဂီၤလီၤလံၤတဖၣ် တၢ်ပှုသ့လီၤချုံနီနီဖးစတၢ်
- ဘုကူပြ်သွဲးလၢဂလုၣ်တၢ်တဟ်ယုၣ်တဖၣ်တၢ်ပှုအိၤသ့လီၤ
- တၢ်အိၣ်တၢ်အိၤလၢမ့ၢ်ၣ်န့ၣ်ဆၢၣ်တသ့ကသံၣ်ကသီန့ၣ်ဂ့ၤဝဲၣ်လီၤ

⊗ တဘဉ်ပှု

- (ဖဲပှုတၢ်ဒ်ဘုချုံနီနီအါ)တၢ်အိၣ်လၢတၢ်ဖိအိၣ်သ့မိကိၣ်တဟ်ယုၣ်ဘဉ်
- အိၣ်ကဲနံးမ့တမ့ၢ်ပှုအါအါတသ့ဘဉ်
- ဘုကူပြ်သွဲးလၢတၢ်ဒိၣ်အိၤဒီးစတံလံထး, စကီးထံးရံၣ်မ့တမ့ၢ်အဲရံးရံၣ်ဘုကူပြ်သွဲးတဖၣ်တဟ်ဘဉ်
- လၢတၢ်ထၢန့ၣ်အါထီၣ်အံၤသ့ဆၢ,တၢ်သိကိၣ်လိၣ်,သိထံမ့တမ့ၢ်အံၤသ့တဟ်ဘဉ်



တၢ်ပှုတၢ်အတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်

WIC အတၢ်န့ၣ်ဘျူးန့ၣ်ဖိၣ်တဖၣ်အပူၤ,မ့ၢ်ဘုကူပြ်သွဲးမ့ၢ်တၢ်ချုံတၢ်သၣ် တခါမ့တမ့ၢ်ဘု ချုံနီနီတခါလဲၣ်.

ဘုကူပြ်သွဲးလၢအအိၣ်လၢတၢ်ဒၤ,ထၢၣ်မ့တမ့ၢ်ပိၤတဖျၢၣ်အပူၤတဖၣ်န့ၣ်အိၣ် လၢ ဘုချုံဖျၢၣ်နီနီတၢ်န့ၣ်ဘျူးန့ၣ်ဖိၣ်အပူၤလီၤ

ဘုကူပြ်သွဲးလၢတၢ်ဖိအိၣ်သ့တဖၣ်ဖိလၢတၢ်ဘိၣ်အိၤတဘိၣ်ဖိတဘိၣ်ဖိန့ၣ် အိၣ်လၢ တၢ်ချုံတၢ်သၣ်အတၢ်န့ၣ်ဘျူးန့ၣ်ဖိၣ်အပူၤလီၤ

ဟုဘီဃး



ပှး

- ပနံင်ပနီင်တခါလ်လ်
- မှးလၢတၢ်ဖိအီၤတစိၢ်ဖိ,“မံးနံး”,မ့တမ့ၢ်ချီၣ်အသးလၢထၢ်အပူၤန့ၣ်တၢ်ပှးအီၤသ့လီၤ
- ကွဲးစမ့ၢ်ဟုဘီဃးဒီးဘးစမ့ၢ်တံၣ်ဟုဘီဃးတဖၣ်တၢ်ပှးအီၤသ့လီၤ
- တၢ်အိၣ်တၢ်အီၤလၢမ့ၢ်န့ၣ်ဆၢၣ်တသူကသံၣ်ကသီန့ၣ်ဂ့ၤဝဲၣ်လီၤ

တဘၣ်ပှး

- ဟုဝါ,ဟုမံး,ဘုစဲးဒီးဟုကံၣ်ဘျးတဖၣ်တဟ်ဘၣ်
- တၢ်လၢတၢ်ထၢန့ၣ်အါထီၣ်တၢ်မၤဝံၣ်ထီၣ်တၢ်အရီၢ်တဖၣ်,အံၤသၣ်ဆၢ,တၢ်သိကိၢ်လိၣ်,သိထံမ့တမ့ၢ်အံၤသၣ်တဟ်ဘၣ်
- အိၣ်ကဲနံးမ့တမ့ၢ်ပှးအါအါတသ့ဘၣ်



14-16 OZ.
(ထဲဒၣ်ဟုလၢ
တၢ်ဖိအီၤသ့
တစိၢ်ဖိဇး)



ဘုက့ၤန့ၣ်ဘာလ်ကန်



ပှး

- ပနံင်ပနီင်တခါလ်လ်
- တၢ်အိၣ်တၢ်အီၤလၢမ့ၢ်န့ၣ်ဆၢၣ်တသူကသံၣ်ကသီန့ၣ်ဂ့ၤဝဲၣ်လီၤ

တဘၣ်ပှး

- တၢ်လၢတၢ်ထၢန့ၣ်အါထီၣ်တၢ်မၤဝံၣ်ထီၣ်တၢ်အရီၢ်တဖၣ်,အံၤသၣ်ဆၢ,တၢ်သိကိၢ်လိၣ်,သိထံမ့တမ့ၢ်အံၤသၣ်တဟ်ဘၣ်



လၢတၢ်ကပူၤန့ၢ်တၢ်န့ၢ်ထံအဂီၢ်

WIC အတၢ်န့ၢ်ထံခဲလၢာ်န့ၢ်တၢ်မၤသံလံအဃၢ်ဒီးတၢ်ထၢန့ၢ်လီၤဝဲဒၣ် ဘၣ်တၢ်မ့ၢ်ဒၣ်န့ၢ်လီၤ.

✓ ပုၤ

- ပနံၣ်ပနီၣ်တခါလၢ်လၢ်
- Skim Deluxe, Ultra, Creamy, Royale, Supreme, အဂၤဆူညါတဖၣ် တၢ်ပူၤအီၤသုလီၤ.

✗ တဘၣ်ပုၤ

- ဟ့ၣ်န့ၢ်ထံ,သ့ၣ်အဲ(လ)မိၣ်န့ၢ်ထံ,ထီၣ်ဘးန့ၢ်ထံ, တၢ်န့ၢ်ထံလၢတၢ်မၤဝံၣ်ထီၣ်အရီၢ်,တၢ်န့ၢ်ထံသံ ကစဲၣ်မ့တမ့ၢ် A2 တၢ်န့ၢ်ထံတဟ်ဘၣ်
- အီၣ်ကဲနဲးတၢ်အီၣ်တဟ်ဘၣ်
- တၢ်ထၢန့ၢ်အါထီၣ် Omega-3 မ့တမ့ၢ် Vitamin E တဟ်ဘၣ်
- တၢ်ဖိတၢ်လံၤလီၤဆိဒ်အမ့ၢ်ပလီတဖၣ်တဟ်ဘၣ်

ပူၤဘၣ်တၢ်န့ၢ်ထံအကလုာ်လၢတၢ်ရဲၣ်လီၤအီၤလၢနတၢ်န့ၢ်ဘျူးန့ၢ်ဖှိၣ်အစရီၢ်အပူၤ-

- တၢ်န့ၢ်ထံလၢတၢ်သိၣ်စၢၤ၁၄ မ့တမ့ၢ်တၢ်သိတဟ်ဃုာ်နီၣ်တစဲးတဖၣ် လၢသးပုၤဒီးဖိသၣ်ၵနံၣ်ဒီးဒိၣ်န့ၢ်ခဲနံၣ် တဖၣ်အဂီၢ်(တၢ်န့ၢ်ထံလၢသိတဟ်ဃုာ်ဒီးတၢ်န့ၢ်ထံလၢတၢ်ဘျုးထုးထီၣ် ကွံာ်တၢ်အသိသံန့ၢ်မ့ၢ်တၢ်ဒ်သိးသိးလီၤ)
- တၢ်န့ၢ်ထံနီၢ်နီၢ်လၢ အသးနံၣ်အိၣ်ခနံၣ်တဖၣ်အဂီၢ်

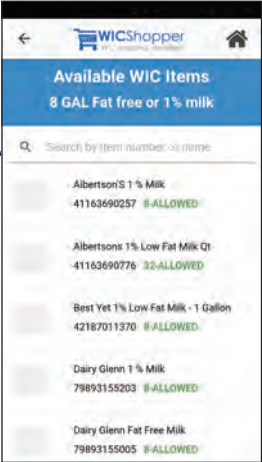
ကတိၤဘၣ်တၢ်ဒီးန WIC အခလဲးနဲးလၢတၢ်ကမၤန့ၢ်တၢ်န့ၢ်ထံအကလုာ်လၢ လၢတဖၣ်န့ၢ်တက့ၢ်. ပနံၣ်အတၢ်ပနီၣ်တခါလၢ်လၢန့ၢ်တၢ်ပူၤအီၤသုလီၤ.

- Acidophilus တၢ်န့ၢ်ထံ
- Lactose တဟ်ဃုာ်တၢ်န့ၢ်ထံ
- တၢ်န့ၢ်ထံဃုထီၣ်လၢတၢ်သိတအိၣ် (25.6 OZ. အက့ၢ်အဂီၢ်)
- တၢ်န့ၢ်ထံဃုာ်လီၤသံး (12 OZ. ထးဒၣ်)



တၢ်ပူၤတၢ်အတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်

သူဘၣ် အဲးဖိလၢတၢ်ကထံၣ်န့ၢ်တၢ်န့ၢ်ထံအ ကလုာ်ဖဲလဲၣ်တခါအိၣ်လၢနတၢ်န့ၢ်ဘျူးန့ၢ်ဖှိၣ် အစရီၢ်အ ပူၤလဲၣ်န့ၢ်တက့ၢ်. စကဲနဲးကွၢ်ဘၣ်ဘါခိးတၢ်လၢတၢ်ကထံၣ် န့ၢ်မ့ၢ်တၢ်အံၤတၢ်ပျဲအီၤဒါန့ၢ်တက့ၢ်.



ကျွန်ုပ်တို့အဖို့တစ်လနည်းတိုက်
ဗဟိုတန်ဖိုးအဖို့အတိုအဆုံးတစ်ခုပေး

1.0 GAL
တန်ဖိုး:



0.75 GAL
တန်ဖိုး:



ဒါ:



0.5 GAL
တန်ဖိုး:



0.25 ကလပ်



ထိနိုက်တင်အိအထံအနိ

ထိနိုက်တင်အိအထံအနိ



- ယုထာအီးထာဒုလ၊ ပနံအပနိသုတ်တဖုဒီးပီးလိတဖုအံ၊ အကျါတကွါ- -

တင်မချုန်လီးဃာ်အီး



8th Continent
(တင်အခိင်ထံးအရီမုတမုာ်ဘနံလုင်အရီ)
64 oz.



Silk
(တင်အခိင်ထံးအရီ)
32 oz., 64 oz. မုတမုာ် 128 oz.

အိင်လ၊တင်ပာ်ထီင်ဃာ်အလီ



Pacific Ultra Soy
(တင်အခိင်ထံးအရီ)
32 oz.



Silk
(တင်အခိင်ထံးအရီ)
32 oz.



Westsoy Organic Plus
(တင်အခိင်ထံးအရီမုတမုာ်ဘနံလုင်အရီ)
32 oz. မုတမုာ် 64 oz.

32 oz. လွံင်ပူတပူ
64 oz. ပွဲးသီးဒီးကါလုင်
တဝ်

မိတ်တဲးလဲးနီထံ တၢ်နီထံလီသကၢ



မိတ်တဲးလဲးနီထံ

- ပွၤတၢ်မိတ်တဲးလဲးနီထံတကလုာ်ဒ်တၢ်ဒုးန့ၣ်အိၣ်ဝဲဒၣ်လၢနတၢ်နီၤဘျုးနီၤဖှိၣ်အစရီၤအပူၤအသီးတက့ၢ်
- ထဲဒၣ်တၢ်ပျဲဝဲဒၣ် Meyenberg မိတ်တဲးလဲးနီထံဇီၤန့ၣ်လီၤ



ထဲ မိတ်တဲး
လဲးနီထံ
32 OZ. မ့တမ့ၢ်
64 OZ.



မိတ်တဲးလဲး
နီထံ
လၢအသိၣ်စ့ၤ
32 OZ.



ထဲမိတ်တဲးလဲးနီထံ
အကမူၣ်
12 OZ. ထး ဒး
12 OZ. မ့တမ့ၢ်



ထဲဒၣ်
မိတ်တဲးလဲးနီထံ
လၢတၢ်ဒိလီသး
12 OZ. ထးဒး



တၢ်နီထံလီသကၢ

- 1 မ့တမ့ၢ် 2 ပိၣ်အဘိၣ်တဖၣ်ဇီၤ, လၢတၢ်ဘျီအီၤလၢ U.S.A. အပူၤ
- Cheddar (စၢ်မ့တမ့ၢ်ဝဲအဘၣ်ဒး)ယ Colby, Colby-Jack, Cheddar-Jack, Monterey Jack, မ့တမ့ၢ် Mozzarella အပနံၣ်ပနီၣ်တခါလၢလၢ
- 16 oz. (1 lb.) Mozzarella တၢ်နီထံလီသကၢအဘိၣ်န့ၣ်တၢ်ပွၤအီၤသုလီၤ



ထဲဒၣ် 16
OZ.

တဘၣ်ပွၤ

- Cheddar အ ဝါမ့တမ့ၢ်အရီၢ်ဆူၣ်, ဆူၣ်ဒိၣ်ဒိၣ်တဖၣ်တဟ်ဘၣ်
- တၢ်နီထံလီသကၢအကဘျုး, တၢ်ဖိမံဃာ်လံအီၤမ့တမ့ၢ်တၢ်သ့ၣ်ပြီဃာ်အီၤတဟ်ဘၣ်
- အိၣ်ကနဲး, ထီနီၣ်, မိတ်တဲးလဲးအတၢ်နီထံလီသကၢမ့တမ့ၢ်တၢ်နီထံသကၢအသံကဗဲတဖၣ်တဟ်ဘၣ်
- တၢ်နီထံလီသကၢအတၢ်အိၣ်တၢ်အီၤမ့တမ့ၢ်တၢ်ဒွါ(လၢအမ့တမ့ၢ်တၢ်ဒ်သီး Velveeta) တဟ်ဘၣ်
- တၢ်နီထံလီသကၢလၢတၢ်ယိမံအီၤဒီမ့ၣ်အူလုာ်မ့တမ့ၢ်တၢ်ထၢန့ၣ်လီၤအရီၢ်မၤဝံၣ်တၢ်ယုာ်ဒီး တၢ်လၢတၢ်ထၢန့ၣ်တၢ်ဒ် No smoked or flavored cheese with items added jalapeño မိတ်ကံၢ်မိမ့တမ့ၢ် caraway အချံတဖၣ်တဟ်ဘၣ်
- Mozzarella လၢတမ့ၢ်အသိ(တၢ်ဘိၣ်ယာ်အီၤလၢထံအကျါ)တဟ်ဘၣ်

တၢ်န့ၢ်ထံဆံၣ်

☑ ပှၤ

- 32 oz (မ့တမ့ၢ် 2 lb.) တၢ်အဒၢတဖၣ်ဇီၤ
- ပှၤဘၣ်တၢ်န့ၢ်ထံဆံၣ်အကလုာ်လၢတၢ်ရဲၣ်လီၤအိၣ်လၢနတၢ်န့ၢ်ဘျးန့ၢ်ဖိၣ်အစၢၤအပူၤ (တၢ်န့ၢ်ထံနီၣ်နီၣ်, အသိၣ်မ့တမ့ၢ်အသိၣ်တအိၣ်)
- ယုထၢလၢပနံၣ်ပနီၣ်ဒီးတၢ်အရီၢ်တဖၣ်လၢတၢ်ရဲၣ်လီၤယၢ်အိၣ်

❌ တဘၣ်ပှၤ

- အိၣ်ကဲနဲးတၢ်အိၣ်တဟ်ဘၣ်
- တၢ်န့ၢ်ထံဆံၣ်“အစၢၤ”တဟ်ဘၣ်
- တၢ်န့ၢ်ထံဆံၣ်လၢအအိၣ်ဒီးတၢ်မၤအိၣ်အရီၢ်လၢတမ့ၢ်န့ၢ်အိၣ်ဒ်အမ့ၢ် aspartame မ့တမ့ၢ် sucralose တဟ်ဘၣ်

တၢ်န့ၢ်ထံနီၣ်နီၣ်တၢ်န့ၢ်ထံဆံၣ် (လၢဖိသၣ်အသးနံၣ်အိၣ်ၤန့ၢ်အဂီၢ်)

 • တၢ်န့ၢ်ထံနီၣ်နီၣ်, အရီၢ်ထၢန့ၢ်အါထီၣ်တအိၣ်	 • တၢ်န့ၢ်ထံနီၣ်နီၣ်, အရီၢ်ထၢန့ၢ်အါထီၣ်တအိၣ် • တၢ်န့ၢ်ထံနီၣ်နီၣ်, ဘနံၣ်လၢ	 • တၢ်န့ၢ်ထံနီၣ်နီၣ်, အရီၢ်ထၢန့ၢ်အါထီၣ်တအိၣ် • Greek, တၢ်န့ၢ်ထံနီၣ်နီၣ်, တၢ်ယၢ်ယုာ်အသးဒီး တၢ်နီတမံၤ	 • Greek, တၢ်န့ၢ်ထံနီၣ်နီၣ် ဘနံၣ်လၢ
 • Greek, တၢ်န့ၢ်ထံနီၣ်နီၣ် • တၢ်ယၢ်ယုာ်အသးဒီး တၢ်နီတမံၤ • Greek, တၢ်န့ၢ်ထံနီၣ်နီၣ်, ဘနံၣ်လၢကနဲစိ	 • Greek, တၢ်န့ၢ်ထံနီၣ်နီၣ်, တၢ်ယၢ်ယုာ်အသးဒီး တၢ်နီတမံၤ	 • တၢ်န့ၢ်ထံနီၣ်နီၣ်, အရီၢ်ထၢန့ၢ်အါထီၣ်တအိၣ် • တၢ်န့ၢ်ထံနီၣ်နီၣ်, ဘနံၣ်လၢ • တၢ်န့ၢ်ထံနီၣ်နီၣ်, စတီဘၣ်ရဲၣ်	 • တၢ်န့ၢ်ထံနီၣ်နီၣ်, အရီၢ်ထၢန့ၢ်အါထီၣ်တအိၣ် • တၢ်န့ၢ်ထံနီၣ်နီၣ်, ဘနံၣ်လၢ • တၢ်န့ၢ်ထံနီၣ်နီၣ်, စတီဘၣ်ရဲၣ်
 • တၢ်န့ၢ်ထံနီၣ်နီၣ်, ကနဲစိ	 • Greek, တၢ်န့ၢ်ထံနီၣ်နီၣ်, တၢ်ယၢ်ယုာ်အသးဒီး တၢ်နီတမံၤ	 • တၢ်န့ၢ်ထံနီၣ်နီၣ်, အရီၢ်ထၢန့ၢ်အါထီၣ်တအိၣ်	 1 CTR (တၢ်အ)ပှၤသီး 32 oz. (2 lb.)

တၢ်န့ၢ်ထံဆံၣ်အသိၣ်မ့တမ့ၢ်အသိၣ်တအိၣ် (သးပှၤဒီးဖိသၣ်တဖၣ်လၢအသးနံၣ်အိၣ်ၤ နံၣ်ဆူအဖီခိၣ်)

 • တၢ်သိတအိၣ်, အရီၢ်ထၢန့ၢ်အါထီၣ်တအိၣ် • တၢ်သိတအိၣ်, ဘနံၣ်လၢ • တၢ်သိၣ်, အရီၢ်ထၢန့ၢ်လီၤအါထီၣ်တအိၣ် • တၢ်သိၣ်, ဘနံၣ်လၢ	 • တၢ်သိတအိၣ်, အရီၢ်ထၢန့ၢ်အါထီၣ်တအိၣ် • တၢ်သိတအိၣ်, ဘနံၣ်လၢ • တၢ်သိတအိၣ်, စတီဘၣ်ရဲၣ် • တၢ်သိၣ်, အရီၢ်ထၢန့ၢ်လီၤအါထီၣ်တအိၣ်	 • တၢ်သိတအိၣ်, အရီၢ်ထၢန့ၢ်အါထီၣ်တအိၣ် • တၢ်သိၣ်, အရီၢ်ထၢန့ၢ်လီၤအါထီၣ်တအိၣ် • တၢ်သိၣ်, ဘနံၣ်လၢ
---	---	--

တၢ်န့ၢ်ထံဆံၣ်အသိၣ်စ့မ့တမ့ၢ်တၢ်အသိၣ်တပၢ် ယလဲၤဆူညါ
(သးပၢ်ဒီးဖိသၢ်တဖၣ်လၢအသးန့ၢ်အိၣ်ၤ န့ၢ်ဆူအဖီခိၣ်)



- တာ်သိတအိၣ်, အရီၣ်ထာ်န့ၣ်လီၤ
အါထီၣ်တအိၣ်
- တာ်သိစ့ၤ, အရီၣ်ထာ်န့ၣ်လီၤ
အါထီၣ်တအိၣ်
- တာ်သိစ့ၤ, ဘနံလၣ်
- တာ်သိစ့ၤ, စတီၣ်ဘၣ်ရံၣ်
- တာ်သိစ့ၤ, ဘလူၣ်ဘၣ်ရံၣ်
- Greek, အသိတအိၣ်, အလဲကဲ
- Greek, အသိတအိၣ်,
ဘနံလၣ်
- တာ်သိတအိၣ်, စတီၣ်ဘၣ်ရံၣ်



- တၢ်သိစှၢ, အရီၢ်ထၢန့ၢ်လီၤ
အါထီၣ်တအိၣ်
- တၢ်သိစှၢ, ဘနံၣ်လၢၣ်
- တၢ်သိစှၢ, စတီၤဘၣ်ရံၣ်
- တၢ်သိစှၢ, မီၢ်တီၤသၣ်ဖးဒိၣ်
- တၢ်အသိစှၢ, ရးစဘၣ်ရံၣ်
- Greek, အသိတအိၣ်,
အလဲကဲ



- Greek, အသိတအိဉ်, အလဲကဲ
- Greek, အသိတအိဉ်, ဘနံဉ်လဉ်



- တာ်သိတအိၣ်၊
အရီၣ်ထၢန့ၣ်အါထီၣ်တအိၣ်
- တာ်သိစ့ၤ၊ ဘနံလၣ်
- တာ်သိစ့ၤ၊ စတီဘဲၣ်ရဲၣ်
- တာ်သိစ့ၤ၊ စတီဘဲၣ်ရဲၣ်
တက့ၢ်သၣ်
- တာ်သိစ့ၤ၊ မိၣ်တီၤသၣ်ဖးဒိၣ်



- တၢ်သိစ့ၤ, စတီၢ်ဘၣ်ရံၣ်
- တၢ်အသိစ့ၤ, ရးစတီၢ်ရံၣ်
- တၢ်သိစ့ၤ, မိၢ်တီၢ်သၣ်ဖးဒိၣ်
- Greek, အသိတအိၣ်,
အလဲကဲ
- Greek, အသိတအိၣ်,
ဘနံၣ်လၢ



- တၢ်သိတအိၣ်, အရီၢ်ထၢန့ၣ်အါထီၣ်တအိၣ်
- တၢ်သိစ့ၤ, အရီၢ်ထၢန့ၣ်လီၤအါထီၣ်တအိၣ်
- တၢ်သိစ့ၤ, စတီၤဘၣ်ရံၣ်
- တၢ်သိစ့ၤ, မိၢ်တီၤသၣ်ဖးဒိၣ်
- Greek, အသိတအိၣ်, အလဲကဲ
- Greek, အသိတအိၣ်, ဘနံၣ်လၢၣ်



- တၢ်သိတအိၣ်, အရီၢ်ထၢန့ၣ်လီၤ
အါထီၣ်တအိၣ်
- တၢ်သိတအိၣ်, ဘနံလၢၣ်
- တၢ်သိစ့ၤ, အရီၢ်ထၢန့ၣ်လီၤ
အါထီၣ်တအိၣ်
- တၢ်သိစ့ၤ, ဘနံလၢၣ်



- တၢ်သိတအိၣ်, အရီၢ်ထၢ နှံၣ်အါထီၣ်တအိၣ်
- တၢ်သိတအိၣ်, ဘနံၣ်လၢ
- တၢ်သိတၢ်, အရီၢ်ထၢနှံၣ်လီၤ အါထီၣ်တအိၣ်



- Greek, အသိတအိဉ်, အလဲကဲ
- Greek, အသိတအိဉ်, ဘနံဉ်လဉ်
- တၢ်သိတအိဉ်, စတီဘဉ်ရံဉ်



- တၢ်သိစ့ၤ, ဘနံလၢ
- တၢ်သိစ့ၤ, စတီၤဘဲၣ်ရံၣ်
- တၢ်သိစ့ၤ,
မိၢ်တၢ်သၢၣ်ဖးဒိၣ်



- တာ်သိတအိၣ်,
အရီၣ်ထာ်န့ၣ်အါထီၣ်တအိၣ်
- တာ်သိစ့ၤ, ဘနံလၣ်
- တာ်သိစ့ၤ, စတီၣ်ဘၣ်ရံၣ်
- တာ်သိစ့ၤ, မိၣ်တီၤသၣ်ဖးဒိၣ်



- တာ်သိစှာ, ဘနံလုင်
- တာ်သိစှာ, စတီဘဲင်ရံင်
- တာ်သိစှာ, စတီဘဲင်ရံင်
တကွံသုင်
- တာ်သိစှာ, မိာ်တီာ်သုင်ဖးဒိင်
- တာ်သိစှာ, ဘလုဘဲင်ရံင်

ထိနိုက်ကိုလိဉ်,တၢ်ဒံာ်တဖၣ်

ထိနိုက်ကိုလိဉ်

✔ ပှၤ

- ထဲဒၣ် 11.5 - 12 OZ. အဒၢအီၤ
- ထံလၢတၢ်ဘိဉ်ထီဉ်အီၤ
- ယုထၢလၢ ပနံာ်ပနီဉ်လၢတၢ်မၤစ့ဉ်လီၤဟံအီၤတဖၣ် ဒီးပိးလိသ့ဉ်တဖၣ်အံၤအကျါဒီး-



Azumaya
ထိနိုက်ကိုလိဉ်
ကိၤ,ကိၤဖးဒိဉ်
မ့တမ့ၢ်ကပုာ်



ဟံဉ်တၢ်အိဉ်
တၢ်အီတဖၣ်
(အိဉ်
ကဲနံးတဟ်ဘဉ်)
ကိၤ,ကိၤဖးဒိဉ်
မ့တမ့ၢ်ကိၤဒိဉ်ဒိဉ်



Franklin Farms
ထိနိုက်ကိုလိဉ်
ကိၤ,ကိၤဖးဒိဉ်
မ့တမ့ၢ်ကပုာ်



1 CTR
ပှၤသီးဒီး
16 oz.



NaSoya
Organic Silken

တၢ်ဒံာ်တဖၣ်

✔ ပှၤ

- အဘိဉ်တဖၣ်လၢအအိဉ်ထဲဒၣ်တဒၢစ့ဉ်ဒီး
- ဆိဒံာ်အဖျၢဉ်ဒိဉ်, အလွဲာ်ဝါလၢအပနံာ်ပနီဉ်တခါလၢလၢ
- တၢ်ဒံာ်လၢ

❌ တဘဉ်ပှၤ

- ဆိဒံာ်အလွဲာ်ဘိယးတဟ်ဘဉ်
- တၢ်ဒံာ်လီၤဆိတဟ်ဘဉ်(အဒိဒံသီး Eggland's Best, အိဉ်အါဖဲဒၣ်လၢ Omega-3, မ့တမ့ၢ် Vitamin E, တၢ်ဘုဉ်အီၤပှၤတၢ်ပျုးအီၤမ့တမ့ၢ်တၢ်ဘုဉ်အီၤလၢပျီအိဉ်ဆဉ်အလီၢ်)
- အိဉ်ကဲနံးတၢ်အိဉ်တဟ်ဘဉ်

သဘဟိန်လန်အဘာထာန်,ပထိးဃု,ဘီဘန်ဃု,ပဲ, ပထိးလာတက်ထာနုန်ဃာ်လာအအာတဖန်

ထိဘးသဘဟိန်လန်



ပှး

- 16 တုၤ 18 OZ. အအာခါ
- ပနံၣ်ပနီၣ်တခါလ်လံာ်
- တၢ်အိၣ်တၢ်အီၤမၤမ့ၢ်န့ၣ်ဆၢၣ်တသူကသံၣ်ကသိန့ၣ်ဂ့ၤဝဲၣ်လီၤ



1 CTR
ပှးသိးဒီး
16-18 oz.



တဘဉ်ပှး

- သဘဟိန်လန်“တၢ်ဒွါ”မ့တုၤမၤကနဲစိလၢတၢ်ဝဲၣ်ယုအီၤတဟ်ဘဉ်
- ထိဘးသဘဟိန်လန်လၢအသိၣ်မ့တုၤမၤတမ့ၢ်တၢ်မၤစၢၤလီၤဃာ်အသိၣ်တဟ်ဘဉ်
- လၢထာနုန်လီၤအါထီၣ်ကွဲလံာ်,မးရဲမဲလိာ်,ခွီးကလဲးမ့တုၤမၤကနဲစိတဖန်တဟ်ဘဉ်
- Omega-3 တဟ်ဘဉ်
- အိၣ်ကဲနံး,တၢ်အိၣ်မ့တုၤမၤဂံၢ်လၢနီၢ်ကစၢ်တဟ်ဘဉ်



ပှး

ဘီဘန်ချံ,ပထိးချံ,သဘုချံဃုတဖန်

- ထဲဒၣ် 16 OZ. မ့တမ့ၢ် 32 OZ. အထာၣ်တဖန်
- ပနံၣ်အပနီၣ်ဒီးအကလုာ်တမံၤလ်လံာ်
- တၢ်အိၣ်တၢ်အီၤမၤမ့ၢ်န့ၣ်ဆၢၣ်တသူကသံၣ်ကသိန့ၣ်ဂ့ၤဝဲၣ်လီၤ



1 CTR
ပှးသိးဒီး
16 oz.



တဘဉ်ပှး

- တၢ်ထာနုန်လီၤအါထီၣ်အရီၢ်မၤဝံၣ်တၢ်အိၣ်တဖန်တဟ်ဘဉ်
- အိၣ်ကဲနံးမ့တမ့ၢ်ပှးအါအါတသ့ဘဉ်

ပဒီးလၢတၢ်ပာ်ကီၤထာနုန်လၢထးအပူၤ



ပှး

- ထဲဒၣ်၁၅ တုၤ 16 OZ. ထးအတဖန်
- ပထိးပနံၣ်အပနီၣ်ဒီးအကလုာ်တမံၤလ်လံာ်
- ပထိးလၢအံသုၣ်အသဟိန်စၢၤတဖန်ပှးသ့ဝဲဒၣ်လီၤ
- တၢ်အိၣ်တၢ်အီၤမၤမ့ၢ်န့ၣ်ဆၢၣ်တသူကသံၣ်ကသိန့ၣ်ဂ့ၤဝဲၣ်လီၤ



1 CTR
ပှးသိးဒီး
ထးအ 4 အ



တဘဉ်ပှး

- ပထိး,ပထိးလၢတၢ်ဟၢမံဃာ်အီၤမ့တမ့ၢ်ပထိးလၢလုးလၢတၢ်ကွၢၤဆဲးသိကွၢၤအီၤတဖန်တဟ်ဘဉ်
- တၢ်ထာနုန်လီၤအါထီၣ်သိထံ,တၢ်မၤဝံၣ်ထီၣ်တၢ်အိၣ်အရီၢ်တဖန်မ့တမ့ၢ်တၢ်ထာနုန်လီၤအရီၢ်အဂၢၤတဟ်ဘဉ်
- အိၣ်ကဲနံးတၢ်အိၣ်တဟ်ဘဉ်

ညှိလှတပုံစံအဖြစ်အသုံးပြု



5 OZ. ထီးအမုတမုဒိန်
နံအနံ



ဓဲလမိာ်အဂီၤ
5 OZ. ထးအမုတမုာ်ဒိဉ်
န့ၢ်အန့ၢ်

Bumble Bee



စနစ် 3.75 OZ. ထဲမှာ



Chicken of the Sea

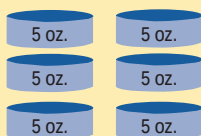


- ပန်အပနီတံလ်လ်လါညာ်ထူနာ်ကီလိာ်မုတမ့်ညာ်
- စလမိာ်အဂီ လါတံဘိာ်အီလါ ထံအကျါ
- ထံဒု Chicken of the Sea မုတမ့် Bumble Bee
ညာ်စာ်ဒံနံလါထံအကျါ

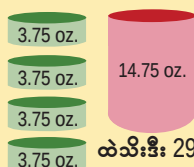
❌ တဆင့်ပူး

- ထူနုနု, စဲလမိဉ်မုတမုာ်စဉ်ခံနံညဉ်လၢတၢ်ထၢနုာ်လီၤအါထီဉ်အရီုမုတမုာ်တၢ်မၤဝံဉ်မၤဘဲတၢ်တဟ်ဘဉ်
- albacore, yellowfin, မုတမုာ် tongol
ထူနုနုညဉ်တဟ်ဘဉ်
- red, sockeye, blueback, မုတမုာ် Atlantic
စဲလမိဉ်ညဉ်တဟ်ဘဉ်
- ညဉ်ကဘျဉ်တဖဉ်တဟ်ဘဉ်
- ညဉ်လၢတၢ်ဘိဉ်အီၤလၢသီအကျါတဟ်ဘဉ်
- တၢ်လၢတၢ်အိဉ်အီၤလၢထၢဉ်မုတမုာ်လၢတၢ်အိဉ်တဘျီအဂီၢ်တဟ်ဘဉ်
- ညဉ်လီၤဆီ, ထူနုနုလၢတၢ်ဖိဉ်အီၤခီဖျိပျံၤတဖဉ်တဟ်ဘဉ်

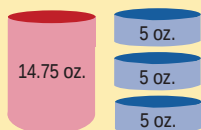
ကျိုးကျဲလၢနပာ်ဖှိာ်ညာ်အအါအကုာ်အဂီၤအဒိတဖာ်



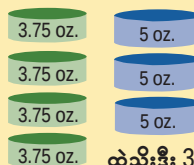
ထဲသိဒ္ဓိ: 30 oz.



ထသိးဒီး 29.75 oz.



ထဲသိဒ္ဓိ: 29.75 oz.



ထဲသိဒ္ဓိ 30 oz.

တၢ်အချံအသၢ်လၢအစုၣ်

တပ်ပူးတပ်လာတပ်အချဲ့အသက်တဖန်အင်္ဂါ

[illegible]

F 100% Daily Value (DV) လာဖိလုံးတံအဂီၢ်

G ခိုင်ပံ့နိုင်ကြိစဉ် (Company states) တာချုံတာသပ်နှံဂဏူတာၣ် တဟ်ဘၣ်

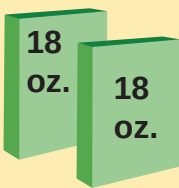
W တာဘိုအိဒီးဘုချ်နိုနိုဒီးမွန်ဂံထံးဂုတခါလာတ်အလုအယဲအဂီ

စိန်ရံယာဉ်အဒါအဆံးကတော်လနပူအီသ့မှ်ဝ 9.8 OZ
(တမှ်ဝဲဒဉ်စိန်ရယာဉ်အကီ)မှတမှ် 12 OZ (လစိန်ရယာဉ်အခုဉ်).

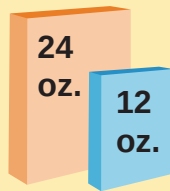
ဖဲကတိာ်ချံတၢ်သၢ်အတၢ်န့ၣ်သ့ၣ်န့ၣ်ဖှိၣ်လၢတလါအံၤအဂီၢ်မ့ၢ်အိၣ်တၢ်စၢၤန့ၣ်ဒီး 9.8 OZ. န့ၣ်နသ့ၣ်အိၣ်တသုဝဲဒၣ်ဘၣ်.

ကျိုးကျဲအဝေးကတော်လှော်ကမလီတံနုမန့်ကယဲမ့်နစံဉ်ရယာ
ဉ်န့ဉ်မ့တော်ကပွာဒဉ် 12 oz., 18 oz., 24 oz., မ့တမ့ 36 oz.
အဒေတဖဉ်

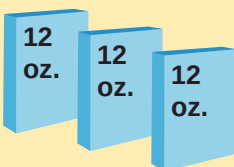
ကျို့ကွတ်တဖ်လၢတၢ်ကပၣ်ဖှိၣ်တၢ်အချံအသၣ်အဘိၣ်
အကုၢ်အဂီၤအဒိတဖ်



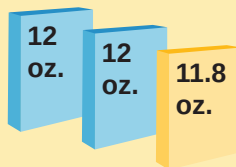
ခဲလျာ်ခဲဆု 36 oz.



ခဲလားခဲဆ 36 oz.



ခဲလျာ်ခဲဆ 36 oz.



ခဲလျာ်ခဲဆ 35.8 oz.

တၢ်အၢ်အသၢ်လၢအၢ်

☑ ဟ့ၢ် 12 OZ. တုၤ 36 OZ. အအ

Kellogg's		
 F W		 F
All-Bran Complete Wheat Flakes	Corn Flakes (အကလုာ်အခိၣ်ထံး)	Special K (အကလုာ်အခိၣ်ထံး)
 W	 F W	
Frosted Mini Wheats (original)	Strawberry Frosted Mini Wheats	Rice Krispies (အကလုာ်အခိၣ်ထံး)
General Mills		
 G	 G	 G
Rice Chex	Corn Chex	Blueberry Chex
 G	 G W	 F G W
Cinnamon Chex	Cheerios (အရီၢ်ထၢန့ၢ်အိၣ်ထီၣ်တအိၣ်)	Multi Grain Cheerios (အကလုာ်အခိၣ်ထံး)
 W	 W	 W
Kix (အကလုာ်အခိၣ်ထံး)	Berry Berry Kix	Honey Kix

တၢ်အချံအသၢ်လၢအစုၣ်

Malt-O-Meal (အအမတမၢ်တၢ်)



W

Frosted Mini
Spooners
(အကလၢ်အခိၣ်ထံး)

Post



W

Grape Nuts



W

Great Grains
Banana Nut Crunch



W

Great Grains
Crunchy Pecan



F

Honey Bunches of
Oats Honey Roasted



F

W

Honey Bunches of
Oats Vanilla Bunches



F

Honey Bunches of
Oats Almond



F

Honey Bunches of Oats
Pecan & Maple Brown Sugar



တၢ်ပုၤတၢ်အတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်

ကျိၤကျဲအဝၤကတၢၢ်လၢတၢ်ကမၤလီၤတၢ်နမၤန့ၢ်ကယံၢ်မ့ၢ်
နီၣ်စံၣ်ရယၢၣ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်ကပုၤဝဲဒၣ် 12 oz., 18 oz.,
24 oz., မ့တမ့ၢ် 36 oz. အဒၢတဖၣ်

Bran Flakes - ကျးအပနီၣ်ပနီၣ်



Best Yet, Food Club, Great Value,
IGA, Signature Select

F

W

Essential Everyday

W

Hot cereal

☑ ပျော့ 9.8 oz - 36 oz



Cream of Wheat Plain

1 မဲးနဲး တၢ်ဖီအိၤဒၣ်တၢ်ဖီတဟ်ဘၣ်



Cream of Wheat Plain

2½ မဲးနဲး တၢ်ဖီအိၤဒၣ်တၢ်ဖီတဟ်ဘၣ်



W

Cream of Wheat Whole Grain,
2½ မဲးနဲး တၢ်ဖီအိၤဒၣ်တၢ်ဖီတဟ်ဘၣ်



G

Cream of Rice Plain
တၢ်ဖီအိၤဒၣ်တၢ်ဖီတဟ်ဘၣ်



Malt-O-Meal Original



Quaker Instant Grits Original
(တၢ်ဘိၣ်အိၤလၢတၢ်အိၣ်တၢ်ဘျီအဂီၢ်တဖၣ်)



W

Quaker Instant Oatmeal
(တၢ်ဘိၣ်အိၤလၢတၢ်အိၣ်တၢ်ဘျီအဂီၢ်တဖၣ်)



W

Plain Instant
Oatmeal, တၢ်ဘိၣ်
အိၤလၢတၢ်အိၣ်
တၢ်ဘျီအဂီၢ်တဖၣ်

Best Bet, Food Club, Great Value,
Kroger, Shurfine, Signature
Select, WinCo Foods

တၢ်သုတၢ်သၢ်အထံလၢအိၣ်ဒီးပလီ

☑ ပှၢၣ် 100% တၢ်သုတၢ်သၢ်အထံ

❌ တဘၣ်ပှၢ

- 64 OZ. ထဲဒၣ်ဖလးစတုအပလီတဖၣ်ဗီ
- လၢတၢ်ထၢန့ၣ်အိၣ်တၢ်အလုၤအယဲၤ, ဘၣ်တၢ်မ့ၢ်တဖၣ်ဒီးမ့ၢ်ရၢၣ်တဖၣ်န့ၣ်ပှၢသ့လီၤ
- ယုထၢလၢ ပနံၣ်အပနီၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤဒီးအရီၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤ ဧၤတက့ၢ်-

- တၢ်သုတၢ်သၢ်အထံယုၣ်, တၢ်သုတၢ်သၢ်အထံအီမ့တမ့ၢ်တၢ်သုတၢ်သၢ်အထံစၢ် • တဘၣ်မ့ၢ်အိၣ်ကဲနံး
- တဘၣ်မ့ၢ်ဖိသၢ်ထံဆံၣ်
- လၢတၢ်မၤခုၣ်လီၤပၤယၢ်အီၤတပၤဘၣ်

 Tree Top အရီၢ်တမံၤလၢလံာ်(ထဲဒၣ်ဂ့ၤ Apple Blend မ့တမ့ၢ် Honey Crisp)	 Juicy Juice အရီၢ်တမံၤလၢလံာ်	 Campbell's တကီၢ်ဆိၣ်သၢ် (တကီၢ်ဆိၣ်သၢ်(ဆိသၢ် ဝဲအဘၣ်ဒီးဒီးစ့ၤဝဲဒၣ်)	1 CTR = 64 oz. ပလီ
 Langers တၢ်သုတၢ်သၢ်အထံအရီၢ်တမံၤလၢလံာ် 100% ယုၢ်အသးအါကလုာ်တသ့ဘၣ်	 Ocean Spray တၢ်သုတၢ်သၢ်အထံအရီၢ်တမံၤလၢလံာ် 100% တၢ်တထၢန့ၣ်အိၣ်တၢ်အလုၤအယဲၤယုၢ်အသးအါကလုာ်တသ့ဘၣ်	 တမံၤသၢ် ပနံၣ်ပနီၣ်တခါလၢလံာ်	 သၢ်သ့ၣ်ဆၢ ပနံၣ်ပနီၣ်တခါလၢလံာ်
 ဖီသၢ် Best Yet, Essential Everyday Food Club, Great Value, IGA, Kroger, Market Pantry, Signature Select, Western Family, WinCo Foods	 ခရဲနဲၣ်ဘၣ်ရဲၣ်, ခရဲနဲၣ်-စပံးသၢ် ဒီး ခရဲနဲၣ်ရးစဘဲရဲၣ် ကီးတုၤလံာ်တဖၣ်ဘၣ် Best Yet, Food Club, Great Value, Kroger, Signature Select, Western Family	 စပံးသၢ် (အလုၤမ့တမ့ၢ်အဝါ) Best Yet, Essential Everyday Food Club, Great Value, IGA, Kroger, Market Pantry, Signature Select, Western Family, WinCo Foods	 တၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ် Best Yet, Essential Everyday Food Club, Great Value, Kroger, Signature Select, WinCo Foods

တၢ်သုတၢ်သၢ်အထံလီၤသကၢ

☑ ပှၤဘၣ် 100% တၢ်သုတၢ်သၢ်အထံ

- ထဲဒၣ် 11.5 - 12 oz. အအဃိ
- လၢတၢ်ထၢန့ၣ်အါထီၣ်တၢ်အလုၤအယဲၤ, ဘၣ်တၢ်မ့ၣ်တဖၣ်ဒီးမ့ၣ်ရၢၣ်တဖၣ်န့ၣ်ပှၤသ့လီၤ
- ယုထၢလၢ ပနံၣ်အပနီၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤဒီးအရီၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤ ဧၤတက့ၢ်-

❌တဘၣ်ပှၤ

- တၢ်သၢ်တၢ်သၢ်အထံယါယုၣ်, တၢ်သုတၢ်သၢ်အထံအိမ့တမ့ၢ်တၢ်သုတၢ်သၢ်အထံစၢ်
- အိၣ်ကဲနံးတၢ်အိၣ်တဟ်ဘၣ်
- ဖိသၢ်စၢၣ်တဟ်ဘၣ်
- လၢတၢ်မၤခုၣ်လီၤဟ်ယၢ်အိၣ်တဟ်ဘၣ်

1 CTR ပှၤသိးဒီး
11.5 - 12 oz. အအ



Dole

တၢ်အရီၢ်မ့တမ့ၢ်တၢ်ယါယုၣ်တမံၤလၢလံာ်



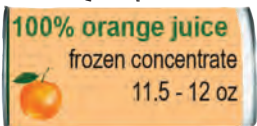
Old Orchard

တၢ်အရီၢ်မ့တမ့ၢ်တၢ်ယါယုၣ်လၢအအိၣ်ဒီးအခိၣ်ကျးလါလုးတခါလၢလံာ်



Tree Top

ဖိသၢ်



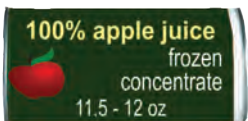
တဘၣ်သၢ်

ပနံၣ်ပနီၣ်တခါလၢလံာ်



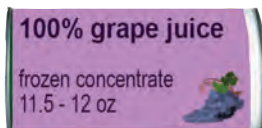
သၢ်သွံဆၢ

ပနံၣ်ပနီၣ်တခါလၢလံာ်



ဖိသၢ်

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



စပံးသၢ်

Best Yet, Food Club,
Great Value, WinCo
Foods

လၢတၢ်ကပုၤဝဲဒၣ်မီသန်တန်အိန်အဂီၢ်

မၢ်နသ့ၣ်ညါဧါ.

တုၤလီၤဖဲမီသန်ဆံးတဖၣ်အသးမ့ၢ်ပဲၤထီၣ်လံၣ်လါန့ၣ်,အဝဲသ့ၣ်အါတက့ၢ်အိၣ်တၢ်သူတၢ်သၣ်လၢအကပုၤဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢလၢတၢ်ဒိၣ်ပြီဖီအီၤလၢအဝဲသ့ၣ်ဖိၣ်န့ၢ်အီၤလၢအစုနၢဖိတဖၣ်ဒီးအိၣ်အီၤ သ့ဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ.

WIC ဆိတလဲဝဲဒၣ်နဖိဆံးအတၢ်အိၣ်လၢတၢ်ဒါအပူၤလၢအမ့ၢ်မီသန်ဆံးအဂီၢ်တၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်သူ တၢ်သၣ်ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢအတၢ်န့ၢ်ဘျးန့ၢ်ဖိၣ်စးထီၣ်အပူၤထီၣ်လၢသ့ဝဲဒၣ်န့ၢ်မ့ၢ်နသ့ၣ်ညါဧါ. ကတိၤသကိးတၢ်ဒီး eWIC အတၢ်ဆါဟံၣ်ဖိလၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအါထီၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.

ဖဲနတၢ်န့ၢ်ဘျးန့ၢ်ဖိၣ်စး
ရီၤစးဝဲဒၣ်
256 oz.
နပုၤဝဲဒၣ်



64

4 OZ. ပလီအဒါ



32

2 ခြိၣ်လၢအပုၤသီး 4 OZ.

ဖဲနတၢ်န့ၢ်ဘျးန့ၢ်ဖိၣ်စး
ရီၤစးဝဲဒၣ်
128 oz.
နပုၤဝဲဒၣ်



32

4 OZ. ပလီအဒါ



16

2 ခြိၣ်လၢအပုၤသီး 4 OZ.

ဖဲနတၢ်န့ၢ်ဘျးန့ၢ်ဖိၣ်စး
ရီၤစးဝဲဒၣ်
64 oz.
နပုၤဝဲဒၣ်



16

4 OZ. ပလီအဒါ



8

2 ခြိၣ်လၢအပုၤသီး 4 OZ.

ဖိသပ်တၢ်အိၣ်တၢ်သူတၢ်သၣ်ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်

✔ ပှၤ

- 4 OZ. အကူၢ်အဂီၢ်ဖိသပ်တၢ်အိၣ်လၢအမ့ၢ်တၢ်သူတၢ်သၣ်ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်တဖၣ်သ့ဝဲဒၣ်
- ပလီၤမ့တမ့ၢ်ဖလးစတုအဒါတဖၣ်န့ၣ်ပှၤသ့လီၤ
- ဖိသပ်အတၢ်အိၣ်လၢအမ့ၢ်တၢ်သူတၢ်သၣ်ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်လၢအယါယုၣ်အသးမ့တမ့ၢ်အလဲကဲဇီၤသ
- ပှၤထဲတဒါဇီၤ,၂ဘိၣ်,မ့တမ့ၢ်ခံမံၤလၢၣ်သ့ဝဲဒၣ်
- ယုထၢအီၤထၢၣ်လၢ **ပနံၣ်အပနီၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤ** အကျါတက့ၢ်-

❌ တဘၣ်ပှၤ

- “ဟါခိတၢ်အိၣ်လၢတၢ်ဖိမံၣ်ဟ်လၢတၢ်ပှၤန့ၢ်အီၤသ့”တၢ်န့ၢ်ထံဆံၣ်တဖၣ်,စမူၣ်သံၣ်မ့တမ့ၢ် “ခဲစရီၤလ်”တဖၣ်တဟ်ဘၣ်
- တၢ်ချဲတၢ်သၣ်,တၢ်န့ၢ်ထံဆံၣ်,တၢ်ဖံးတၢ်ညၣ်,မ့ၤ,ခိနီၤမ့တမ့ၢ်ဘုချဲလၢတၢ်ထၢန့ၢ်လီၤအါထီၣ်တဖၣ်တဟ်ဘၣ်
- လၢတၢ်ထၢန့ၢ်လီၤအါထီၣ်အံၤသၣ်ဆၢမ့တမ့ၢ်စတးၣ်တဖၣ်တဟ်ဘၣ်
- ဖိသပ်ဆံးတၢ်အိၣ်မ့တမ့ၢ် “Graduates”တဟ်ဘၣ်
- တၢ်ထၢန့ၢ်လီၤအါထီၣ် DHA တဟ်ဘၣ်
- ထၢၣ်ဖိတဖၣ်တဟ်ဘၣ်
- ဖိသပ်ဆံးတၢ်အိၣ်ကမူၣ်တဟ်ဘၣ်



Beech-Nut



Gerber



Earth's Best Organic



Happy Baby Organics



Wild Harvest Organic

Baby food meat, Baby cereal

ဖိသပ်တင်အိတ်တင်ဖိးတင်ညဉ်

(လာဖိသပ်လာတီးန့တ်တင်န့တ်ထံလာ WIC အဆိတ်တဖ်အဂီၢ်)



ပုၤ

- ထဲ 2.5 OZ. အကုၢ်အဂီၤလာဖိသပ်တင်အိတ်အတင်ဖိးတင်ညဉ်အဂီၢ်
- ပလိမုတမ့ၢ်ဖလးစတုးအဒါတဖ်
- ဘဉ်တဘဉ်ကဟ်ယုၢ်တင်ထံတင်နီ မုတမ့ၢ်တင်အသးအကၢ်အထံ
- ပနံၣ်အပနီၣ်သ့ၣ်တဖ်အံၤ အကျါတက့ၢ်-



တဘဉ်ပုၤ

- လာတင်တထါန့ၢ်အါထီၣ်တၤသူတၤသဉ်တဖ်,တင်ဒီးတင်လဉ်တဖ်, ဒီနီမုတမ့ၢ်တင်ချံတဖ်
- ဖိသပ်ဆဲးတင်အိတ်မုတမ့ၢ် "Graduates" တဟ်ဘဉ်
- တင်ထါန့ၢ်လီၤအါထီၣ် DHA တဟ်ဘဉ်



Beech-Nut



Gerber



Earth's Best Organic

ဖိသပ်တင်အိတ်အချံအသဉ်



ပုၤ

- 8 OZ. အကုၢ်အဂီၤမုတမ့ၢ်ဒိၣ်န့ၢ်အန့ၢ်
- ယုထါလာ ပနံၣ်ပနီၣ် ဒီးဘုချံသ့ၣ်တဖ်အံၤအကျါဇီ-



တဘဉ်ပုၤ

- တဟ်ယုၢ် မုၤ တင်ချံတင်သဉ်
- တင်ထါန့ၢ်လီၤအါထီၣ်တင်န့ၢ်ထံကမူၣ်,တင်န့ၢ်ထံ, တင်န့ၢ်ထံဆံၣ်မုတမ့ၢ်တၤသူတၤသဉ်တဟ်ဘဉ်
- တင်ထါန့ၢ်လီၤအါထီၣ် DHA တဟ်ဘဉ်
- ပလိတဖ်,ထးဒါတဖ်မုတမ့ၢ်တင်ဘိၣ်အီၤလာတင်အိတ်တဘျီအဂီၢ်တဟ်ဘဉ်



Gerber

(အိတ်ကဲနံးန့ၣ်ပုၤသုလီၤ)

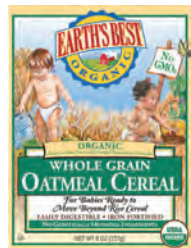
- တင်ချံတင်သဉ်အါမံၤအါကလုၢ်
- ဘုက့ၣ်သ့းတင်အိတ်
- ဘုက့ၣ်အချံနီၣ်နီၣ်



Beech-Nut

(အိတ်ကဲနံးန့ၣ်ပုၤသုလီၤ)

- တင်ချံတင်သဉ်အါမံၤအါကလုၢ်
- ဘုက့ၣ်သ့းတင်အိတ်



Earth's Best Organic

- ဘုချံယါယုၢ်အသး
- ဘုက့ၣ်သ့းတင်အိတ်

လာတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဆူညါဘၣ်ဃး WIC မ့တမ့ၢ်လာတၢ်သ့ၣ်ညါ မ့ၢ် WIC
အတၢ်ဆါဟံၣ်ဖိအိၣ်ဝဲဒၣ်ဖဲလဲၣ်န့ၣ်ကိးဘၣ် 211 မ့တမ့ၢ်လဲၤအိၣ်
သကိးဘၣ် ပပုၣ်ယဲၤဘျးစဲ-

www.healthoregon.org/wic



လံာ်တဘျီအံၤတၢ်ဟ့ၣ်အီၤလာအက့ၢ်အဂီၢ်အဂ့ၢ်အဂ့ၢ်အဂ့ၢ်အဂ့ၢ်အဂ့ၢ်အဂ့ၢ်အဂ့ၢ်
ဒီးနီၣ်ခိၣ်သးက့ၢ် ဂီၤတလၢတပုၤတဆူၣ်တချ့အဂီၢ်ဖဲမ့ၢ်ဃုာ်ထီၣ်အခါသ့န့ၣ်လီၤ. ကိးဘၣ်
971-673-0040 (တၢ်ကလုာ်)မ့တမ့ၢ် 1-800-735-2900 (TTY) လၢတၢ်ကရဲၣ်
ကျဲၤမၤန့ၢ်တၢ်အက့ၢ်အဂီၢ်လာအဂ့ၢ်အဂ့ၢ်အဂ့ၢ်အဂ့ၢ်အဂ့ၢ်အဂ့ၢ်အဂ့ၢ်အဂ့ၢ်.

လာအဆိၣ်လီၤလီၤဒီးကိၢ်စဉ်စာဖှိၣ်ထံဖိကိၢ်ဖိအခွဲးအယာ်အတၢ်သိၣ်တၢ်သိၣ်ဒီး U.S. ဝဲၤကျိၤလၢ
တၢ်သ့ၣ်တၢ်ဖျး (USDA) အထံဖိကိၢ်ဖိခွဲးယာ်အတၢ်သိၣ်တၢ်သိၣ်ဒီးဖိလစံၣ်တဖၣ်ယ USDA,
အကရၢကရိတဖၣ်,အဝဲၤဒၤဒီးအပုၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်ဒီးတၢ်ကရၢကရိလၢအဟံၣ်ယုာ် လၢမ့တမ့ၢ်
ရဲၣ်ကျဲၤပၤဆူၣ် USDA အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတဖၣ်န့ၣ်တၢ်တြီယာ်အီၤလၢ အကကွၢ်တလီၤထီၣ်
လၢအသန့ၤ ထီၣ်အသးလၢန့ၣ်ကလုာ်, အတၢ်လီၤစၢၤလီၤသ့ၣ်,ထံဖိကိၢ်ဖိအခိၣ်ထံးခိၣ်ဘိ,သ့ၣ်ထံး,
နီၣ်ခိၣ်သးက့ၢ်ဂီၤတလၢတပုၤတဆူၣ်တချ့,သးန့ၣ်မ့တမ့ၢ် တၢ်မၤကၤကွၢ်တၢ်မ့တမ့ၢ်တၢ်ခီအကွၢ်
တၢ်လၢထံဖိကိၢ်ဖိအခွဲးအယာ်အတၢ်ဟူးတၢ်ဂီၤလၢတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတမံၤလၢလၢအမူၤမ့တမ့ၢ်တၢ်
ဟူးတၢ်ဂီၤလၢတၢ်မၤအီၤမ့တမ့ၢ်ဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်စ့ဆိၣ်ထွဲအီၤခီဖျိ USDA န့ၣ်လီၤ.

ပုၤတဂၤလၢလာအဆိၣ်ဒီးနီၣ်ခိၣ်သးက့ၢ်ဂီၤတလၢတပုၤတဆူၣ်တချ့တဖၣ်လၢအလိၣ်ဘၣ်တၢ်ဆဲး
ကျိးဆဲးကျဲၤအကျိၤအကွၢ်လၢအဂၤလၢတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂီၢ်(အဒိး လံာ်ဖျၢၣ်
ပုၤမဲာ် တထံၣ် တၢ်အဂီၢ်,လံာ်စဲးကျိးလၢအဒိး,တၢ်ကလုာ်အလီၤကွီၤ,အဝဲၤရကၤတၢ်ပနီၣ်
အကျိၣ်, အကဆူညါ),န့ၣ်တြီယာ်ဆဲးကျိးဝဲဒၣ်ကရၢ(ကိၢ်စဉ်မ့တမ့ၢ်လီၤကဝီၤ)တၢ်လီၤလၢအ
ဝဲသ့ၣ်ပထံၣ်တၢ်န့ၢ်ဘျးန့ၢ်ဖှိၣ်အလီၤန့ၣ်လီၤ. ပုၤတဂၤစုာ်စုာ်လၢအနီၣ်တအၢ,
ကိၢ်လၢကနီၣ်ဟူတၢ်မ့တမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ကတိၤအတၢ်တဆူၣ်တချ့တလၢတပုၤဆဲးကျိးဝဲဒၣ် USDA
ခီဖျိကိၢ်စဉ်စာဖှိၣ်တၢ်သးခီအတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲးတၢ်မၤ Federal Relay Service လၢ (800)
877-8339 န့ၣ်သ့ၣ်လီၤ. န် အမဲာ်ညါ, တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်တဘျီအိၣ်ဝဲဒၣ်
လၢကျိၣ်လၢအဆါန့ၢ်ဒီး ဆဲးကလံးကျိၣ်သ့ဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ.

လာတၢ်ကတိၣ်ထီၣ်တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအတၢ်ကနူးကနူးလၢအဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်ကွၢ်တလီၤအဂီၢ်,
မၤပုၤ USDA အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတၢ်ကွၢ်တလီၤအတၢ်ကနူးကနူးအလံာ်တကွီၢ်ဒိ (AD-3027)
လာတၢ်ထံၣ်န့ၢ်အီၤသ့ဝဲဒၣ်ဖဲလဲၣ်အပုၣ်ယဲၤအဖိခိၣ်ဖဲ- http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html, ဒီးဝဲ USDA အဝဲၤဒၤတခါလၢလၢ,မ့တမ့ၢ်ကွဲးလံာ်ပရၢတဘျီဆူ ဒီးဟ့ၣ်
ထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢတၢ်ဃုာ်ထီၣ်အီၤလၢလံာ်တကွီၢ်ဒိအပူၤခဲလၢခီဖျိလံာ်ပရၢအပူၤတက့ၢ်.
လာတၢ်ကယုထီၣ်တၢ်ကနူးကနူးအလံာ်တကွီၢ်အိၣ်တဘျီအဂီၢ်

- (1) ဆုၢ်လံာ်ပရၢဆူ- U.S. ဝဲၤကျိၤလၢတၢ်သ့ၣ်တၢ်ဖျးအဂီၢ်
န့ၣ်ရဲၣ်မၤစၢၤတၢ်အဝဲၤဒၤလၢထံဖိကိၢ်ဖိဖုၣ်ဝဲဒၣ်ယာ်အဂီၢ်
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410;
- (2) ဖဲးစိ- (202) 690-7442 မ့တမ့ၢ်
- (3) အံၤမုလ်- program.intake@usda.gov