



ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော
အနာဂတ်များ ဖြစ်ထွန်းစေခြင်း

အစားအစာ စာရင်း

Oregon WIC (အိုရီဂွန် WIC)

မှခွင့်ပြုထားသော အစားအစာများ လမ်းညွှန်



၂၀၂၁ ခုနှစ် ဇေဇော်ဝါရီလ ၁ ရက်မှ စတင်သက်ရောက်သည်
စက်တင်ဘာလ ၁ ရက် ၂၀၂၂ ခုနှစ်တွင် ပြန်လည်ပြင်ဆင်ခဲ့သည်။

WIC နှင့်ပတ်သက်၍ နောက်ထပ်အချက်အလက်များအတွက်ဖြစ်စေ
သင့်အနီးဝန်းကျင်ရှိ WIC ဆေးခန်းတစ်ခု ရှာဖွေရန်ဖြစ်စေ ၂၁၁ ကို
ဖုန်းဆက်ပါ။ သို့မဟုတ် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝဘ်ဆိုက်ကို ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။

www.healthoregon.org/wic



ဤစာရွက်စာတမ်းကို မသန်စွမ်းသည့် လူပုဂ္ဂိုလ်များအတွက် အခြားပုံစံများဖြင့်
တောင်းဆိုသည့်အခါ ပံ့ပိုးပေးနိုင်ပါသည်။ သင့်အတွက် အကောင်းဆုံး
အဆင်ပြေသည့်ပုံစံတစ်မျိုးကို စီစဉ်နိုင်ရန်အတွက် (အသံဖြင့်ပေးဆိုမှု)
971-673-0040 သို့မဟုတ် (နားမကြားသူများအတွက်) 1-800-735-2900
ကို ဖုန်းဆက်ပါ။

ပြည်သူ့ ရရှိခွင့်များဆိုင်ရာ ဥပဒေနှင့် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု စိုက်ပျိုးရေးဝန်ကြီးဌာန
(USDA) ပြည်သူ့ ရရှိခွင့်များဆိုင်ရာ စည်းမျဉ်းများနှင့် မူဝါဒများအရ USDA၊ ၎င်း၏ အဖွဲ့အ
စည်းများ၊ ရုံးများနှင့် အမှုထမ်းများနှင့်တကွ USDA အစီအစဉ်များအတွင်း ပါဝင်လျက်ရှိသော
သို့မဟုတ် စီမံအုပ်ချုပ်လျက်ရှိသော အဖွဲ့အစည်းများအား လူမျိုး၊ အသားအရောင်၊ မူလနိုင်ငံ၊
လိင်၊ မသန်စွမ်းမှု၊ အသက်အရွယ်တို့အပေါ် အခြေခံ၍ ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း မပြုရန်၊ သို့မဟုတ်
USDA မှ ပြုလုပ်သော သို့မဟုတ် ငွေကြေးမတည်သော မည်သည့်အစီအစဉ် သို့မဟုတ် လုပ်
ဆောင်ချက်သို့မဆို ပြည်သူ့ ရရှိခွင့်ဆိုင်ရာလုပ်ဆောင်ချက်များအတွက် လက်တံ့ပြန်ခြင်း သို့မ
ဟုတ် လက်စားချေခြင်း တစ်စုံတစ်ရာ ပြုလုပ်ခြင်းတို့မှ တားမြစ်သည်။

အစီအစဉ်ဆိုင်ရာ အချက်အလက်များအတွက် (ဥပမာ မျက်မမြင်စာ၊ ပုံနှိပ်စာအကြီး၊ အသံ
သွင်းတိပ်ရွေး၊ အမေရိကန် သင်္ကေတပြဘာသာစကား အစရှိသည်) အခြားဆက်သွယ်မှုနည်း
လမ်းများကို လိုအပ်သည့် မသန်စွမ်းသူများသည် ၎င်းတို့အကျိုးခံစားခွင့်များလျှောက်သည့်
(ပြည်နယ် သို့မဟုတ် ဒေသဆိုင်ရာ) အဖွဲ့အစည်းကို ဆက်သွယ်သင့်သည်။ နားမကြားသူများ၊
ကြားရန်အခက်အခဲရှိသူများ သို့မဟုတ် စကားပြောဆိုရန် ဖွဲ့စည်းဆောင်ရွက်သူများသည် USDA
အား (ဖုတ်အစီရိုလက်ဆင့်ကမ်း ဝန်ဆောင်မှုဌာန) Federal Relay Service ၏ (800) 877-8339
နံပါတ်မှ တစ်ဆင့် ဆက်သွယ်နိုင်သည်။ ထို့ပြင် အစီအစဉ်ဆိုင်ရာ အချက်အလက်များကို
အင်္ဂလိပ်ဘာသာနှင့်သာမက အခြားဘာသာစကားများဖြင့်လည်း ရရှိနိုင်ပါသည်။

ဤအစီအစဉ် ခွဲခြားဆက်ဆံခံရခြင်းအား တိုင်ကြားရန်အတွက် အွန်လိုင်း
http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html နှင့် မည်သည့် USDA
ရုံးတွင်မဆို တွေ့နိုင်သည့် USDA ခွဲခြားဆက်ဆံခံရခြင်းဆိုင်ရာ တိုင်ကြားမှုပုံစံကို ဖြည့်စွက်ပါ။
သို့မဟုတ် USDA သို့ လိပ်မူ၍ စာတစ်စောင် ဖျေပြီး ထိုစာ၌ ဤပုံစံတွင်တောင်းဆိုထားသော
အချက်အလက်များအားလုံးကို ပေးပါ။ တိုင်ကြားစာပုံစံတို့ကို တောင်းဆိုရန်။

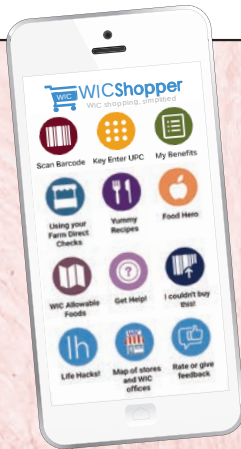
- (ခ) စာတိုက်မှ - U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410
- (၂) ဇက်စ် - (202) 690-7442 သို့မဟုတ်
- (၃) အီးမေးလ် - program.intake@usda.gov

ဤအဖွဲ့အစည်းသည် တန်ဖိုးကျအခွင့်အရေးပေးသော အဖွဲ့အစည်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။

ဈေးဝယ်သည့်အခါ WICSHOPPER APP မှ မည်သို့ အထောက်အကူပြုနိုင်သနည်း။

WICShopper App ကို အောက်ပါတို့အတွက် သုံးပါ-

- သင်၏ လက်ရှိအကျိုးခံစားခွင့်များကို ကြည့်ရန်။
- WIC အစားအစာများ ရှာရန် ဘားကုတ်များကို စကင်းရိုက်၍ကြည့်ရန်။
- ခွင့်ပြုထားသည့် ကုန်အမှတ်တံဆိပ်များနှင့် အရွယ်များကိုရှာရန် ထိုအကိုင်တွင်ရှိသည့် အစားအစာစာရင်းကိုသုံးရန်။
- WIC လက်ခံသည့် ဆိုင်များကို ရှာရန်။
- ချက်နည်းပြတ်နည်း အကြံများ ရှာရန်။



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

*iPhone နှင့် Android အတွက် ရနိုင်ပါသည်။



ဈေးဝယ်ခြင်းဆိုင်ရာ အကြံပေးချက်

ဆိုင်ထဲတွင် အချိတ်အဆက်မမီသည့် ပြဿနာများ ရှိပါသလား။

ဆိုင်ထဲမဝင်မီ အကပ်ကို ဖွင့်ရန်ကြိုးစားပါ။

ခွင့်ပြုထားသည့် အစားအစာစာရင်း

သင်ရရှိသော အစားအစာအကျိုးခံစားခွင့်များတွင် ခွင့်ပြုထားသည့် ကုန်အမှတ် တံဆိပ်များ၊ အမျိုးအစားများနှင့် အရွယ်အစားများကို ရွေးချယ်ရန် ဤအစားအစာ စာရင်းကိုသုံးရန်။ အောက်ပါမေးခွန်းများ၏အဖြေရရန် အစားအစာ စာရင်းကို စစ်ဆေးပါ-

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

အသီးအနှံနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ	4-5
လုံးတီးကောက်နံနံများ.....	6
၁၀၀% ဂျုံကြမ်းပေါင်မုန့်	6
ပြောင်းဖူးတော်တီးယား	7
ဂျုံကြမ်းတော်တီးယား	7
ဂျုံကြမ်းပါစတာ	8
အုတ်ဂျုံ	8
ဆန်လုံးတီးညို	9
ဘူလ်ဂါ.....	9
နွားနို့	10-11
ပဲနို့	12
ဆိတ်နို့	13
ဒိန်နံ	13
ဒိန်ချဉ်	14-15
ပဲပြား	16
ဥများ	16
မြေပဲထောပတ်	17
ပဲစေ့၊ ပဲအချိုးချိုးနှင့် ပဲနီလေးအခြောက်များ	17
စည်သွတ်ပဲသား	17
စည်သွတ်ငါးသား	18
ဆီရီယယ်အအေး	19-21
ဆီရီယယ်အပူ	22
သစ်သီးရည်ပုလင်းများ	23
အေးခဲသစ်သီးရည်များ	24
ကလေးအစားအစာ	25-27
အသီးနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ	26
အသား	27
ဆီရီယယ်	27

သစ်သီးနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

လတ်ဆတ်သည့် သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

✓ ဝယ်ယူရန်

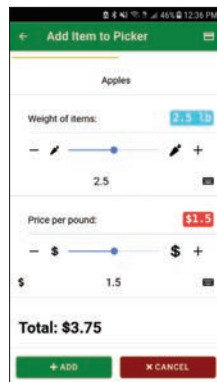
- အလုံးလိုက်၊ ကြိုတင် လှီးဖြတ်ထားပြီး၊ စဉ်း ထားသော၊ သို့မဟုတ် ထုပ်ထားသော
- အိတ်အတွင်းထည့် ထားသော သုပ်စား ရသောအသီးအရွက် များနှင့် ဟင်းရွက် စိမ်းများ
- အော်ဂဲနစ်ဆိုလျှင် ရပါသည်

⊗ မဝယ်ရန်

- ဆိုင်၌ခင်းကျင်းထားသည့် အသင့်စား အသီးအရွက်အသုပ် များ၊ အသင့်စားဖွယ်ရာများ၊ သို့မဟုတ် ပါတီပွဲအတွက် အသင့်ပြင် လင်ပန်းများ မဖြစ်စေရ
- စားမြန်ရည် သို့မဟုတ် တိုစားစရာအရည် ဖြည့်စွက်ထားခြင်း မဖြစ်စေရ
- အစေ့အဆန်များ၊ သစ်သီးခြောက်များ၊ အသုပ်နှင့်စားသည့် ပေါင်မုန့်ခြောက်များ မဖြစ်စေရ
- ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ (နံနံပင် သို့မဟုတ် တရုတ်နံနံ) မဖြစ်စေရ
- အပင်များ မဖြစ်စေရ



WICShopper အက်ပ်ပလီ ("ကျွန်ုပ်၏ အကျိုးခံစားခွင့်များ") "My Benefits" အပိုင်းတွင် ရှိသည့် အသီးနှင့် ဟင်းသီး ဟင်းရွက် တွက်သည့်အရာကို စမ်းကြည့်ပါ။ လတ်ဆတ်သည့် အသီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်း ရွက်များ၏ ကုန်ကျစရိတ်ကို လျင်မြန် လွယ်ကူစွာ တွက်နိုင်ပါသည်။



သစ်သီးနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

အေးခဲထားသည့် အသီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

✓ ဝယ်ယူရန်

- အလုံးလိုက်၊ လှီးဖြတ်ထားသော၊ သို့မဟုတ် ရောနှောထားသော
- (ဖဲကြီး၊ ပဲပုပ်ပဲအနံ့နှင့် ပဲလွန်း စသည့်) အေးခဲထားသောပဲများဆို လျှင် ရပါသည်
- အော်ဂဲနစ်ဆိုလျှင် ရပါသည်

⊗ မဝယ်ရန်

- ဖြည့်စွက်သကြား၊ အဆီ၊ သို့မဟုတ် ဆီများ မဖြစ်စေရ
- ဖြည့်စွက်ဆောင်းများ သို့မဟုတ် ချောမွတ်အောင် ချောထားသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ မဖြစ်စေရ
- ဖြည့်စွက်ဆန်၊ ပါတီ၊ အသား၊ အစေ့အဆန် သို့မဟုတ် ခေါက်ဆွဲများ မဖြစ်စေရ
- အာလူးချောင်းကြော်၊ အာလူးကက်တလီတ်ကြော်၊ အာလူးရေတံပွကြော် သို့မဟုတ် အာလူးထောင်းကြော် မဖြစ်စေရ
- မုန့်ကြပ်မှုန့်ကပ်ထားသော သို့မဟုတ် အနစ်လူးထားသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ မဖြစ်စေရ



စည်သွတ်အသီးများ

✓ ဝယ်ယူရန်

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

⊗ မဝယ်ရန်

- အလေး၊ အပေါ့ သို့မဟုတ် ပုံမှန်ထက် ဝိဇ္ဇာမရှိသည့်တို့ကိုသို့ ထပ်ဖြည့် သကာရည် မပါစေရ
- သဘာဝသဟုတ်သည့် အချိုးများ သို့မဟုတ် ကယ်လိုရီဓာတ် မပါသည့်အချိုးများ မပါစေရ
- လှီးဖြတ်ထားသည့် သစ်သီးစုံ သို့မဟုတ် ချယ်ရီသီးပါသည့် သစ်သီးစုံ မဖြစ်စေရ



စည်သွတ် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

✓ ဝယ်ယူရန်

- အဆီများ သို့မဟုတ် ဆီများ ထပ်ဖြည့်ထားသည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ
- (အလုံးလိုက်၊ စစ်ထားသည့်၊ ချောထားသည့်၊ တုံးထားသည့်၊ အနစ် သို့မဟုတ် အချောကိုသို့) ခရမ်းချဉ်သီးများဆိုလျှင် ရပါသည်
- အော်ဂဲနစ်ဆိုလျှင် ရပါသည်

⊗ မဝယ်ရန်

- ဘိုစားပဲ သို့မဟုတ် ပဲစေ့နက်ကိုသို့ ပဲအရည်များအရော မဖြစ်စေရ
- သနပ်၊ သို့မဟုတ် ချောမွတ်အောင် ချောထားသည့်၊ သို့မဟုတ် အနစ်လုပ်ထားသည့် စည်သွတ်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ မဖြစ်စေရ
- စာလီစာ၊ ခရမ်းချဉ်သီးပြုတ်၊ ခရမ်းချဉ်သီးဆောင်းများ မဖြစ်စေရ



လုံးတီးကောက်နံများ ဂျုံကြမ်းပေါင်မုန့်

လုံးတီးကောက်နံများ ဝယ်ယူခြင်း

လုံးတီးကောက်နံအမျိုးအစားစုံကို သုံးဆောင်ပါ။
WIC မှ ပေးသည့်အရာများ-

- ၁၀၀% ဂျုံကြမ်းပေါင်မုန့်
- အုတ်ဂျုံ
- ပြောင်းဖူးတော်တီးယား
- ဆန်လုံးတီးညှိ
- လုံးတီးဂျုံတော်တီးယား
- ဘုလင်ဂါ
- ဂျုံကြမ်းပါစတာ

သင်ဝယ်ယူနိုင်သည့်ကောက်နံများ၏ စုစုပေါင်းပမာဏကို သင်၏ခံစားခွင့် စာရင်းတွင် ဖော်ပြထားသည်။

သင့်ထံတွင် လုံးတီးကောက်နံ ခံစားခွင့်အလုံအလောက်ရှိပါက တစ်ကြိမ်လျှင် ကောက်နံတစ်မျိုးထက် ပို၍ဝယ်ယူနိုင်သည်။ ဥပမာ သင့်တွင် လုံးတီးကောက်နံ ၃၂ အောင်စ ရှိသည်ဟု ခံစားခွင့် စာရင်း တွင် ဖော်ပြထားပါက သင်ဝယ်ယူ နိုင်မည်မှာ



၁၆ အောင်စ

နှင့်



၁၆ အောင်စ

၁၀၀% ဂျုံကြမ်းပေါင်မုန့်

၁၆ အောင်စမှ ၃၂ အောင်စ



✓ ဝယ်ယူရန်

- ပေါင်မုန့်တစ်လုံး၊ မည်သည့်တံဆိပ်မဆို
- တံဆိပ်ပေါ်တွင် ("၁၀၀% ဂျုံကြမ်း")
- "100% whole wheat" ဟု ဖော်ပြရမည်။

✗ မဝယ်ရန်

- ဂျုံနု သို့မဟုတ် "ပေါ့သည့်"
- ပေါင်မုန့်များ မဖြစ်စေရ
- အော်ဂဲနစ်နံ မဖြစ်စေရ

ပြောင်းဖူးတော်တီးယား၊ ဂျုံကြမ်း တော်တီးယား

ပြောင်းဖူးတော်တီးယား

✓ ဝယ်ယူရန်

- အမြူဇျောဇျော သို့မဟုတ် အဝါရောင် ပြောင်းဖူးတော်တီးယား သာဝယ်ရန်
- ဤအမှတ်တံဆိပ်များ အနက်မှသာ ရွေးချယ်ဝယ်ရန်-
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

၈ အောင်စ သို့မဟုတ် အထက်

✗ မဝယ်ရန်

- ပြောင်းဖူးတော်တီးယားကြော့ သို့မဟုတ် ပြောင်းဖူးတော်တီးယား ကြော့ကြော့ မဖြစ်စေရ
- အော်ဂဲနစ် သို့မဟုတ် ထုလိုက် ထည့်လိုက် မဖြစ်စေရ



ဂျုံကြမ်း တော်တီးယား

✓ ဝယ်ယူရန်

- ၁၀၀% ဂျုံကြမ်း တော်တီးယားသာ ဝယ်ရန်
- ဤအမှတ်တံဆိပ်များ အနက်မှသာ ရွေးချယ်ဝယ်ရန်-
Don Pancho Kroger Mission
Essential Everyday La Banderita Ortega
Guerrero Market Pantry Signature Select
IGA

၈ အောင်စ သို့မဟုတ် အထက်

✗ မဝယ်ရန်

- ပြောင်းဖူးတော်တီးယားကြော့ သို့မဟုတ် ပြောင်းဖူးတော်တီးယား ကြော့ကြော့ မဖြစ်စေရ
- ဂျုံနုကြော့ တော်တီးယားများ မဖြစ်စေရ
- အော်ဂဲနစ် သို့မဟုတ် ထုလိုက် ထည့်လိုက် မဖြစ်စေရ



ဂုံကြမ်းပါစတာ၊ အုတ်ဂုံ

ဂုံကြမ်းပါစတာ

✓ ဝယ်ယူရန်

- လုံးတီးကောက်နဲ့ သို့မဟုတ် ဂုံကြမ်းပါစတာ မည်သည့်ပုံစံမဆို
- ဤအမှတ်တံဆိပ်များ အနက်မှသာ ရွေးချယ်ဝယ်ရန်-

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

၁၆ အောင်စသာ



⊗ မဝယ်ရန်

- အော်ဂဲနစ်နစ် သို့မဟုတ် ထုလုပ်ထားသည့်လိုက် မဖြစ်စေရ

အုတ်ဂုံ

✓ ဝယ်ယူရန်

- မည်သည့်အမှတ်တံဆိပ်မဆို
- အမြန်စား အုတ်ဂုံ၊ လှိုမ့်ထားသည့် အုတ်ဂုံနှင့် ရှေးရိုးပုံစံ အုတ်ဂုံများဆိုလျှင် ရပါသည်။
- ဂလူတင်မပါသော အုတ်ဂုံများဆိုလျှင် ရပါသည်။
- အော်ဂဲနစ်နစ်ဆိုလျှင် ရပါသည်။



⊗ မဝယ်ရန်

- (လုံးတီးကောက်နဲ့အဖြစ် ဝယ်သည့်အခါ) အသင့်စားများ မဖြစ်စေရ
- စတီးဖြတ်၊ အိုင်ယာလန် သို့မဟုတ် စတော့တလန် အုတ်ဂုံများ မဖြစ်စေရ
- ခြည့်စွက်သကြား၊ အဆီ၊ ဆီ သို့မဟုတ် ဆားများ မပါစေရ



ဈေးဝယ်ခြင်းဆိုင်ရာ အကြံပေးချက်

WIC ခံစားခွင့်များအရ အုတ်ဂုံသည် ဆီရီယယ်လား၊ လုံးတီးကောက်နဲ့လား။

- စက္ကူဘူး၊ အိတ် သို့မဟုတ် သံဘူးဖြင့်ထည့်ထားသော အုတ်ဂုံများသည် လုံးတီးကောက်နဲ့ ခံစားခွင့်ဖြစ်သည်။
- တစ်ခါစားအထုပ်များတွင် ထည့်ထားသည့် အသင့်စားအုတ်ဂုံများသည် ဆီရီယယ်ခံစားခွင့်ဖြစ်သည်။

ဆန်လုံးတီးညို၊ ဘူလ်ဂါ

ဆန်လုံးတီးညို

✓ ဝယ်ယူရန်

- မည်သည့်အမှတ်တံဆိပ်မဆို
- ချက်ချင်းစား၊ "မိနစ်ပိုင်း" သို့မဟုတ် အိတ်တွင် ပြုတ်ရသော ဆန် ဝယ်နိုင်သည်။
- ဂျက်စမင် ဆန်လုံးတီးညို နှင့် ဘက်စမာတီ ဆန်လုံးတီးညို ဝယ်နိုင်သည်။
- အော်ဂဲနစ်နစ်ဆိုလျှင် ရပါသည်။

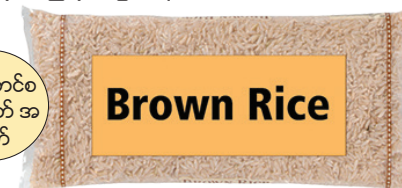


၁၄ - ၁၆ အောင်စ (အသင့်စားဆန်ကိုသာ ဝယ်ယူပါ)

⊗ မဝယ်ရန်

- ဆန်အဖြူ၊ အလှေကျဆန်၊ ကြိတ်ခွဲထားသော သို့မဟုတ် အညောင့်ထွက် ဆန်များ မဖြစ်စေရ
- ဟင်းခတ်မှုန့်များ၊ သကြား၊ အဆီ၊ ဆီ သို့မဟုတ် ဆားများ ခြည့်စွက်ထားခြင်း မရှိစေရ
- သို့မဟုတ် ထုလုပ်ထားသည့်လိုက် မဖြစ်စေရ

၁၆ အောင်စ သို့မဟုတ် အထက်



ဘူလ်ဂါ

✓ ဝယ်ယူရန်

- မည်သည့်အမှတ်တံဆိပ်မဆို
- အော်ဂဲနစ်နစ်ဆိုလျှင် ရပါသည်။



⊗ မဝယ်ရန်

- ဟင်းခတ်မှုန့်များ၊ သကြား၊ အဆီ၊ ဆီ သို့မဟုတ် ဆားများ ခပ်ထားခြင်းမရှိစေရ

နို့

နို့ ဝယ်ယူခြင်း

WIC နို့အားလုံးကို အပူပေးသန့်စင်ထားပြီး ဗီတာမင် D ဖြည့်စွက်ထားသည်။

✓ ဝယ်ယူရန်

- မည်သည့်အမှတ်တံဆိပ်မဆို
- Skim Delux, Ultra, Creamy, Royale, Supreme စသည်တို့ ဝယ်နိုင်သည်
- ဆန်နို့၊ ဟဒ်နို့၊ ထောပတ်နို့၊ ရသာဖြည့်ထားသည့်နို့၊ နို့စိမ်း သို့မဟုတ် A2 နို့ မဖြစ်စေရ
- အော်ဂဲနစ်နစ် မဖြစ်စေရ
- Omega-3 သို့မဟုတ် ဗီတာမင် E ဖြည့်စွက်ထားစေရ
- ဖန်ပုလင်းများကဲ့သို့ အထူးအရာများ မဖြစ်စေရ

✗ မဝယ်ရန်

သင်၏ခံစားခွင့်စာရင်းရှိ နို့အမျိုးအစားကို ဝယ်ယူပါ-

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

အောက်ပါ နို့အမျိုးအစားများ ရရန် သင်၏ WIC ဆေးခန်းနှင့် ဆွေးနွေးပြောဆိုပါ။ မည်သည့်တံဆိပ်မဆို ရသည်။

- အက်ဆီဒိုဖီးလပ်စ်ပါဝင်သောနို့
- လက်တိုစ်မပါဝင်သောနို့
- အဆီမပါဝင်သော နို့မှုန့် (၂၅.၆ အောင်စ အရွယ်အစား)
- စည်သွတ်ထားသော နို့စိမ်း (၁၂ အောင်စဘူး)



ဈေးဝယ်ခြင်းဆိုင်ရာ အကြံပေးချက်

သင်၏အကျိုးခံစားခွင့်စာရင်းတွင် မည်သည့်နို့အမျိုးအစားရှိသည်ကို ကြည့်ရန် အက်ပ်ကို သုံးပါ။ ယင်းကိုခွင့်ပြုခြင်းရှိမရှိသိရန် ဘားကုတ်ကို စကင်းဆွဲပါ။

WICShopper		
Available WIC Items		
8 GAL Fat free or 1% milk		
Search by item number or name:		
Albertson's 1 % Milk	4116360257	8-ALLOWED
Albertsons 1% Low Fat Milk Qt	4116360776	32-ALLOWED
Best Yet 1% Low Fat Milk - 1 Gallon	42187011370	8-ALLOWED
Dairy Glen's 1 % Milk	7969315203	8-ALLOWED
Dairy Glen's Fat Free Milk	7969315205	8-ALLOWED

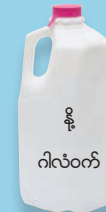
နို့

နို့ဘူးအရွယ်အမျိုးမျိုး ပေါင်းစပ်နည်း နမူနာများ

၁.၀ GAL =



၀.၇၅ GAL =



နှင့်



၀.၅ GAL =



၀.၂၅ GAL =



ပဲနို့

ပဲနို့

✓ ဝယ်ယူရန်

- ဤတံဆိပ်များနှင့် ထုတ်ကုန်များကိုသာ ရွေးချယ်ပါ။

အေးအောင်ပြုလုပ်ထားသည်



8th Continent
မူလ သို့မဟုတ် ဝန်လာ
ငှေ အောင်စ



Silk
မူလ
၃၂ အောင်စ၊ ၆၄ အောင်စ၊ သို့မဟုတ် ၁၂၈
အောင်စ

စင်ပေါ်



Pacific Ultra Soy
မူလ
၃၂ အောင်စ



Silk
မူလ
၃၂ အောင်စ



Westsoy Organic Plus
ရိုးရိုး သို့မဟုတ် ဝန်လာ
၃၂ အောင်စ သို့မဟုတ် ၆၄ အောင်စ

၃၂ အောင်စ = ကွတ်
၆၄ အောင်စ = ဂါလံဝက်

ဆိတ်နို့၊
ဒိန်ခဲ

ဆိတ်နို့

✓ ဝယ်ယူရန်

- သင်၏ခံစားခွင့်စာရင်းရှိ ဆိတ်နို့အမျိုးအစားကို ဝယ်ပါ
- Meyenberg Goat Milk ကို သာလျှင် ခွင့်ပြုသည်



အဆီအပြည့်
ပါ ဆိတ်နို့
၃၂ အောင်စ
၆၄ အောင်စ



အဆီနည်း
ဆိတ်နို့
၃၂ အောင်စ



အဆီအပြည့်ပါ ဆိတ်နို့နှင့်
၁၂ အောင်စသို့
အောင်စ အိတ်



စည်သွတ်
ထားသော အဆီအပြည့်ပါဆိတ်နို့စိမ်း
၁၂ အောင်စသို့

ဒိန်ခဲ

✓ ဝယ်ယူရန်

- အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် ထုတ်လုပ်သော ၁ ပေါင်၊ ၂ ပေါင်ရှိသည့် အထုပ်များသာ
- မည်သည့်တံဆိပ်မဆို ရှိသည့် (အပျော့စား သို့မဟုတ် အလယ်အလတ်တန်းစား) Cheddar, Colby, Colby-Jack, Cheddar-Jack, Monterey Jack သို့မဟုတ် Mozzarella
- ၁၆ အောင်စ (၁ ပေါင်) Mozzarella String Cheese ဆိုလျှင် ရပါသည်



၁၆ အောင်စသာ

⊗ မဝယ်ရန်

- အရသာပြင်းရှသော၊ သာမန်ထက် အရသာရှိပြင်းရှသော သို့မဟုတ် အမြူရောင်ရှိသော ချက်ဒိန်ခဲ မဖြစ်စေရ
- ပါးပါးလှီးထားသော၊ အသင့်စားဖွယ် သို့မဟုတ် မွေ့ခြေထားသော ဒိန်ခဲ မဖြစ်စေရ
- အော်ဂဲနစ်၊ ပဲစိမ်း၊ ဆိတ်နို့ သို့မဟုတ် ဒိန်ခဲအကြမ်း မဖြစ်စေရ
- (Velveeta ကဲ့သို့) ဒိန်ခဲအစားအစာများ သို့မဟုတ် သုတ်လိမ်းစားရသည့် အစာများ မဖြစ်စေရ
- မီးမြှိုက်ထားသည့် သို့မဟုတ် ဟာလာပေးသည့် ငရုတ်သီးများ သို့မဟုတ် ကရဝေးစေ့များကဲ့သို့ အရသာထည့်ထားသော ဒိန်ခဲများ မဖြစ်စေရ
- (ရေနံနှင့် စည်သွတ်ထားသော) လတ်ဆတ်သည့် Mozzarella မဖြစ်စေရ

ဒိန်ချဉ်

✓ ဝယ်ယူရန်

- ၃၂ အောင်စ (၂ ပေါင်) ဘူးများသာ
- သင်၏စားခွင့်စာရင်းရှိ (အဆီပြည့်၊ အဆီနည်း သို့မဟုတ် အဆီမဲ့) ဒိန်ချဉ် အမျိုးအစားကို ဝယ်ယူပါ
- ဖော်ပြထားသော တံဆိပ်များနှင့် အရသာများကို ရွေးချယ်ပါ

✗ မဝယ်ရန်

- အော်ဂဲနစ်နစ် မဖြစ်စေရ
- "ပေါ့သည့်" ဒိန်ချဉ် မဖြစ်စေရ
- aspartame နှင့် sucralose ကဲ့သို့ သဘာဝမဟုတ်သည့် အချိုးများပါ ဝင်သည့် ဒိန်ချဉ်များ မဖြစ်စေရ

အဆီပြည့်နို့ ဒိန်ချဉ် (အသက် ၁ နှစ်အရွယ် ကလေးများအတွက်)

 Chobani ဂရိ • အဆီပြည့်၊ ရိုးရိုး • အဆီပြည့်၊ ဝနီလာ	 DANNON • အဆီပြည့်၊ ရိုးရိုး • အဆီပြည့်၊ ဝနီလာ	 Essential EVERYDAY • အဆီပြည့်၊ ရိုးရိုး • ဂရိ၊ အဆီပြည့်၊ ရိုးရိုး	 food club • ဂရိ၊ အဆီပြည့်၊ ဝနီလာ
 Good & Gather • ဂရိ၊ အဆီပြည့်၊ ရိုးရိုး • ဂရိ၊ အဆီပြည့်၊ ဝနီလာ ပျားရည်	 Great Value • ဂရိ၊ အဆီပြည့်၊ ရိုးရိုး	 Lucerne • အဆီပြည့်၊ ရိုးရိုး • အဆီပြည့်၊ ဝနီလာ • အဆီပြည့်၊ စတော်ဘယ်ရီ	 MOUNTAIN HIGH • အဆီပြည့်၊ ရိုးရိုး • အဆီပြည့်၊ ဝနီလာ • အဆီပြည့်၊ စတော်ဘယ်ရီ
 Nancy's • အဆီပြည့်၊ ပျားရည်	 OPEN NATURE • ဂရိ၊ အဆီပြည့်၊ ရိုးရိုး	 WinCo FOODS • အဆီပြည့်၊ ရိုးရိုး	 YOGURT 32 ounces

o CTR (ဘူး) = ၃၂ အောင်စ (၂ ပေါင်)

အဆီနည်း သို့မဟုတ် အဆီမဲ့ ဒိန်ချဉ် (လူကြီးနှင့် အသက် ၂ နှစ်ကျော် ကလေးများ)

 BEST YET • အဆီမဲ့၊ ရိုးရိုး • အဆီမဲ့၊ ဝနီလာ • အဆီနည်း၊ ရိုးရိုး • အဆီနည်း၊ ဝနီလာ	 Chobani ဂရိ • အဆီမဲ့၊ ရိုးရိုး • အဆီမဲ့၊ ဝနီလာ • အဆီမဲ့၊ စတော်ဘယ်ရီ • အဆီနည်း၊ ရိုးရိုး	 DANNON • အဆီမဲ့၊ ရိုးရိုး • အဆီနည်း၊ ရိုးရိုး • အဆီနည်း၊ ဝနီလာ
---	---	--

ဒိန်ချဉ်

အဆီနည်း သို့မဟုတ် အဆီမဲ့ ဒိန်ချဉ်၊ ဆက်ရန် (လူကြီးနှင့် အသက် ၂ နှစ်ကျော် ကလေးများ)

 Essential EVERYDAY • အဆီမဲ့၊ ရိုးရိုး • အဆီနည်း၊ ရိုးရိုး • အဆီနည်း၊ ဝနီလာ • အဆီနည်း၊ စတော်ဘယ်ရီ • အဆီနည်း၊ ဘလူးဘယ်ရီ • ဂရိ၊ အဆီမဲ့၊ ရိုးရိုး • ဂရိ၊ အဆီမဲ့၊ ဝနီလာ • ဂရိ၊ အဆီမဲ့၊ စတော်ဘယ်ရီ	 food club • အဆီနည်း၊ ရိုးရိုး • အဆီနည်း၊ ဝနီလာ • အဆီနည်း၊ စတော်ဘယ်ရီ • အဆီနည်း၊ မက်မွန်သီး • အဆီနည်း၊ ရုပ်စံဘယ်ရီ • ဂရိ၊ အဆီမဲ့၊ ရိုးရိုး	 Good & Gather • ဂရိ၊ အဆီမဲ့၊ ရိုးရိုး • ဂရိ၊ အဆီမဲ့၊ ဝနီလာ
 Great Value • အဆီမဲ့၊ ရိုးရိုး • အဆီနည်း၊ ဝနီလာ • အဆီနည်း၊ စတော်ဘယ်ရီ • အဆီနည်း၊ စတော်ဘယ်ရီ • ဂရိ၊ အဆီမဲ့၊ ရိုးရိုး • အဆီနည်း၊ မက်မွန်သီး	 Kroger • အဆီနည်း၊ စတော်ဘယ်ရီ • အဆီနည်း၊ ရုပ်စံဘယ်ရီ • အဆီနည်း၊ မက်မွန်သီး • ဂရိ၊ အဆီမဲ့၊ ရိုးရိုး • ဂရိ၊ အဆီမဲ့၊ ဝနီလာ	 Lucerne • အဆီမဲ့၊ ရိုးရိုး • အဆီနည်း၊ ရိုးရိုး • အဆီနည်း၊ စတော်ဘယ်ရီ • အဆီနည်း၊ မက်မွန်သီး • ဂရိ၊ အဆီမဲ့၊ ရိုးရိုး • ဂရိ၊ အဆီမဲ့၊ ဝနီလာ
 MOUNTAIN HIGH • အဆီမဲ့၊ ရိုးရိုး • အဆီမဲ့၊ ဝနီလာ • အဆီနည်း၊ ရိုးရိုး • အဆီနည်း၊ ဝနီလာ	 Nancy's • အဆီမဲ့၊ ရိုးရိုး • အဆီမဲ့၊ ဝနီလာ • အဆီနည်း၊ ရိုးရိုး	 OPEN NATURE • ဂရိ၊ အဆီမဲ့၊ ရိုးရိုး • ဂရိ၊ အဆီမဲ့၊ ဝနီလာ • ဂရိ၊ အဆီမဲ့၊ စတော်ဘယ်ရီ
 Tillamook • အဆီနည်း၊ ဝနီလာ • အဆီနည်း၊ စတော်ဘယ်ရီ • အဆီနည်း၊ မက်မွန်သီး	 WinCo FOODS • အဆီမဲ့၊ ရိုးရိုး • အဆီနည်း၊ ဝနီလာ • အဆီနည်း၊ စတော်ဘယ်ရီ • အဆီနည်း၊ မက်မွန်သီး	 Yoplait • အဆီနည်း၊ ဝနီလာ • အဆီနည်း၊ စတော်ဘယ်ရီ • အဆီနည်း၊ စတော်ဘယ်ရီ • ဂရိ၊ အဆီနည်း၊ မက်မွန်သီး • အဆီနည်း၊ ဘလူးဘယ်ရီ

ပဲပြား၊ ဥများ

ပဲပြား

✓ ဝယ်ယူရန်

- ၁၆ အောင်စ (၁ ပေါင်) ဘူးများသာ
- ရေဖြင့် စည်သွတ်ထားသည့်
- အေးအောင်ပြုလုပ်ထားသည့် ဤတံဆိပ်များ နှင့် ထုတ်ကုန်များကို ရွေးချယ်ပါ -



Azumaya ပဲပြား
မာကျောသော၊ သာ
မန်ထက် မာသော
သို့မဟုတ် နူးညံ့သော



အိမ်သုံးအစားအစာများ
(အော်ဂဲနစ် မဖြစ်စေရ)
မာကျောသော၊ အလယ်
အလတ်မာသော သို့မ
ဟုတ် သာမန်ထက်
မာသော



Franklin Farms
ပခြားပခြားသည့်။
မာကျောသော၊ သာ
မန်ထက် မာသော
သို့မဟုတ် နူးညံ့သော



၁ CTR =
၁၆ အောင်စ



NaSoya
Organic Silken

ဥများ

✓ ဝယ်ယူရန်

- တစ်ဒေါက်ရှိသော အထုပ်များသာ
- မည်သည့်တံဆိပ်နှင့်မဆို အရွယ်အစားကြီးမားသော အဖြူရောင်ဥများ
- လောင်မထားသည့် ဥများဆိုလျှင် ရပါသည်

✗ မဝယ်ရန်

- အညိုရောင်ဥများ မဖြစ်စေရ
- (Eggland's Best Omega-3 ပါရှိသော သို့မဟုတ် ဝီတာမင် E ပါရှိသော သို့မဟုတ် စားကျက်တွင် မွေးမြူသော ကြက်များမှ ကွဲသို့) အထူးစပယ်ရှယ် ဥများ မဖြစ်စေရ
- အော်ဂဲနစ် ဥများ မဖြစ်စေရ

မြေပဲထောပတ်၊ ပဲစေ့အခြောက်၊ ပဲများနှင့် ပဲနီလေးအခြောက်၊ စည်သွပ်ပဲများ

မြေပဲထောပတ်

✓ ဝယ်ယူရန်

- ၁၆ မှ ၁၈ အောင်စ ဘူးများသာ
- မည်သည့်အမှတ်တံဆိပ်မဆို
- အော်ဂဲနစ်နစ်ဆိုလျှင် ရပါသည်

၁ CTR =
၁၆-၁၈ အောင်စ



✗ မဝယ်ရန်

- သုတ်လိမ်း၍စားရသော သို့မဟုတ် ပျားရည်ဖြင့် လှော်သော မြေပဲ မဖြစ်စေရ
- အဆီနည်း သို့မဟုတ် အဆီလျှော့ထားသော မြေပဲထောပတ် မဖြစ်စေရ
- ဂျယ်လီ၊ မာရှ်မယ်လီ၊ ချောက်လက် သို့မဟုတ် ပျားရည်တို့ ဖြည့်စွက်ထားခြင်း မရှိစေရ
- Omega-3 မဖြစ်စေရ
- အော်ဂဲနစ်နစ် မဖြစ်စေရ၊ အထုပ်ထုပ်အထည်လိုက် မဖြစ်စေရ၊ သို့မဟုတ် ကိုယ်တိုင်ကြိုက်ခွဲခြား မဖြစ်စေရ

ပဲစေ့အခြောက်၊ ပဲအခြောက်၊ ပဲနီလေးအခြောက်များ

✓ ဝယ်ယူရန်

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

၁ CTR =
၁၆ အောင်စ



✗ မဝယ်ရန်

- ဟင်းခတ်မှုန့်များ ဖြည့်စွက်ထားခြင်း မဖြစ်စေရ
- သို့မဟုတ် ထုလိုက်ထည်လိုက် မဖြစ်စေရ

စည်သွပ်ပဲလုံးစေ့များ

✓ ဝယ်ယူရန်

- ၁၅ အောင်စမှ ၁၆ အောင်စအထိ ဘူးများသာ
- ပဲများအတွက် မည်သည့်တံဆိပ်နှင့် အမျိုးအစားမဆို
- ဆီဒီယမ်နည်းသော ပဲများဆိုလျှင် ရပါသည်
- အော်ဂဲနစ်နစ်ဆိုလျှင် ရပါသည်

၁ CTR =
၄ ဘူး



✗ မဝယ်ရန်

- နှစ်ပြန်ကျော် ပဲများ၊ ဖုတ်ထားသော ပဲများ သို့မဟုတ် ရွှေပဲများ မဖြစ်စေရ
- ဆီများ၊ ဟင်းခတ်မှုန့်များ သို့မဟုတ် ရသာမှုန့်များ ဖြည့်စွက်ထားခြင်း မဖြစ်စေရ

စည်သွတ် ငါး

(မိခင်နို့သာ လုံးလုံးတိုက်သည့် မိဘများအတွက်)



၅ အောင်စ သို့မဟုတ် ပိုကြီးသည့် သံဘူး

✓ ဝယ်ယူရန်

- မည်သည့်တံဆိပ်မဆိုဖြင့် ရေနှင့် စည်သွတ်ထားသော အရောင်ရှိ ဆယ်လမွန်ငါး သို့မဟုတ် ပန်းရောင် တူနာငါးအတုံးများ
- ရေဖြင့်သာစည်သွတ်ထားသော Chicken of the Sea သို့မဟုတ် Bumble Bee ဆာဒင်ငါးများ



ပန်းရောင် ဆယ်လမွန်ငါး
၅ အောင်စ သို့မဟုတ် ပိုကြီးသည့် သံဘူး

⊗ မဝယ်ရန်

- ရသာမှုန့်ထည့်သွင်းထားသော ဟင်းခတ်မှုန့်များပါဝင်သော တူနာ၊ ဆယ်လမွန် သို့မဟုတ် ဆာဒင်ငါးများ မဖြစ်စေရ
- အလံဘာကိုး၊ တောင်ပံပါ သို့မဟုတ် တွန့်ရိုးတူနာငါးများ မဖြစ်စေရ
- အနီရောင်ရှိသော၊ မျက်ဆံကျယ်၊ ကျောပြာ သို့မဟုတ် အနွယ်နွယ် ဆယ်လမွန်ငါး မဖြစ်စေရ
- အရိုးထွင်ပြီးသားငါးများ မဖြစ်စေရ
- ဆီနှင့် စည်သွတ်ထားသော ငါးမဖြစ်စေရ
- အိတ်များ သို့မဟုတ် တစ်ခါစားအထုပ်များ မဖြစ်စေရ
- ငါးများတံနှင့်ဖမ်းသည့် တူနာငါးများကိုသို့ အထူးငါး မဖြစ်စေရ

Bumble Bee

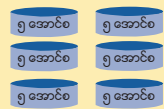


Chicken of the Sea



၃.၇၅ အောင်စရှိသော ဆာဒင်ငါးဘူး

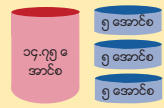
စည်သွတ် ငါးဘူးအရွယ်အစားများကို ပေါင်းစပ်နည်း



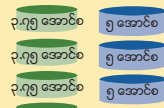
= အောင်စ ၃၀



= ၁၄.၇၅ အောင်စ



= ၂၃.၇၅ အောင်စ



= အောင်စ ၃၀

ဆီရီယယ်အအေး

ဆီရီယယ် ဝယ်ခြင်း

ဦးလစ်အက်ဆစ်များ ပို၍ပါရှိပြီး လုံးတီးကောက်နံများဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော သို့မဟုတ် ဂလူတင်ကင်းမဲ့သည့် ဆီရီယယ်ကို ရွေးချယ်ရန် အစားအစာ စာရင်းတွင် ဤသင်္ကေတများကို ရှာဖွေပါ



ဦးလစ်အတွက် နေ့စဉ်တာန်ဖိုး (DV) ၏ ၁၀၀%



ဆီရီယယ်သည် ဂလူတင်ကင်းမဲ့ကြောင်း ကုမ္ပဏီက ဖော်ပြသည်။



လုံးတီးကောက်နံများနှင့် ပြုလုပ်ထားပြီး ဖိုင်ဘာဓာတ်များရရှိရန် အရင်းအမြစ်ကောင်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။

သင်ဝယ်ယူနိုင်သည့် အသေးငယ်ဆုံးသော ဆီရီယယ် အရွယ်အစားမှာ (ဆီရီယယ်အပူအတွက်) ၉.၈ အောင်စ သို့မဟုတ် (ဆီရီယယ်အအေးအတွက်) ၁၂ အောင်စ ဖြစ်သည်။ **ယခုလအတွက် သင်၏ ဆီရီယယ်ခံစားခွင့်တွင် ၉.၈ အောင်စထက် ပိုနည်း၍ ကျန်ရှိလျှင် ၎င်းကို သင်အသုံးပြုနိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်ပါ။**

- သင်၏ဆီရီယယ်အားလုံးရကြောင်း သေချာစေရန် အကောင်းဆုံးနည်းမှာ ၁၂ အောင်စ၊ ၁၈ အောင်စ၊ ၂၄ အောင်စ သို့မဟုတ် ၃၆ အောင်စအရွယ် ဘူးများကို ဝယ်ရန်ဖြစ်သည်။

ဆီရီယယ်အထုပ် အရွယ်အစားများ ပေါင်းစပ်နိုင်ပုံ နမူနာများ



စုစုပေါင်း ၃၆ အောင်စ



စုစုပေါင်း ၃၆ အောင်စ



စုစုပေါင်း ၃၆ အောင်စ



စုစုပေါင်း ၃၅.၈ အောင်စ

Oregon WIC Food List - Burmese - Revised September 1, 2022

ဆီရီယယ်အား

✓ ၁၂ အောင်စမှ ၃၆ အောင်စအရွယ် ဝယ်ပါ

Kellogg's



F
W

All-Bran Complete
Wheat Flakes



Corn Flakes
(original)



F

Special K
(original)



W

Frosted Mini Wheats
(မူလ)



F
W

Strawberry Frosted
Mini Wheats



Rice Krispies (original)

General Mills



G

Rice
Chex



G

Corn
Chex



G

Blueberry
Chex



G

Cinnamon Chex



G
W

Cheerios (plain)



F
G
W

Multi Grain Cheerios
(original)



W

Kix (original)
20



W

Berry Berry Kix



W

Honey Kix

ဆီရီယယ်အား

Malt-O-Meal (ဘူး သို့မဟုတ် အိတ်)



W

Frosted Mini
Spooners
(original)

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



ဈေးဝယ်ခြင်းဆိုင်ရာ အကြံပေးချက်

သင်၏ဆီရီယယ်အားလုံးရကြောင်း သေချာစေရန် အကောင်းဆုံးနည်းမှာ ၁၂ အောင်စ၊ ၁၈ အောင်စ၊ ၂၄ အောင်စ သို့မဟုတ် ၃၆ အောင်စ အရွယ် ဘူးများကို ဝယ်ရန်ဖြစ်သည်။

ဖွဲ့အဖွဲ့များ- စတိုးဆိုင် တံဆိပ်



Best Yet Food Club၊ Great Value
IGA Signature Select
Essential Everyday

F

W

W

Oregon WIC Food List - Burmese - Revised September 1, 2022

ဆီရီယယ်အပူ

✓ ဝယ်ပါ ၉.၈ အောင်စ-၃၆ အောင်စအရွယ်



ကြိတ်ထားသည့် ဂျုံစေ့အဆန်ရိုးရိုး
၁ မိနစ် အသင့်စားမဟုတ်



ကြိတ်ထားသည့် ဂျုံစေ့အဆန်ရိုးရိုး
၂၁/၂ မိနစ် အသင့်စားမဟုတ်



ကြိတ်ထားသည့် လုံးတီးဂျုံ၏အဆန်
၂၁/၂ မိနစ် အသင့်စားမဟုတ်



ကြိတ်ထားသည့် ဆန်၏အဆန်ရိုးရိုး
အသင့်စားမဟုတ်



Malt-O-Meal Original



Quaker Instant Grits Original
(တစ်ခါစား အထုပ်များ)



Quaker Instant Oatmeal
(တစ်ခါစား အထုပ်များ)



အသင့်စား အုတ်
ဂျုံရိုးရိုး၊ တစ်ခါစား အ
ထုပ်များ

Best Bet၊ Food Club၊ Great Value
Kroger၊ Shurfin၊ Signature Select
WinCo Foods

သစ်သီးရည် ပုလင်း

✓ ၁၀၀% သစ်သီးရည်ကို ဝယ်ပါ

✗ မဝယ်ရန်

- ၆၄ အောင်စရှိ ပုလင်းတစ်ပုလင်းများသာ
- ဖိုင်ဘာဓာတ်၊ ဗီတာမင်များနှင့် သတ္တုဓာတ်များ ဖြည့်စွက်ထားလျှင် ရပါသည်
- ဤတံဆိပ်များနှင့် အရသာများကိုသာ ရွေးချယ်ပါ -

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



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



Juicy Juice
မည်သည့်အရသာမဆို



Campbell's
ဆရမ်းရည်
(ရိုးရိုးနှင့် သိုက်သစ်နည်း)

1 CTR = ၆၄
အောင်စ ပုလင်း



Langers
မည်သည့်အရသာမဆို၊
၁၀၀% သစ်သီးရည်
အသီးရည်အရောများ မဖြစ်စေရ



Ocean Spray
မည်သည့်အရသာမဆို၊
၁၀၀% သစ်သီးရည်
သကြားဖြည့်စွက်ထားခြင်း မရှိစေရ
အသီးရည်အရောများ မဖြစ်စေရ



လိမ္မော်
မည်သည့်အမှတ်တံဆိပ်မဆို



ဂရိတ်ဖရူ
မည်သည့်အမှတ်တံဆိပ်မဆို



ပန်းသီး



ခရမ်းဘယ်ရီ၊ ခရမ်း-ဂရိတ်နှင့် ခရမ်း-ရပ်စ်ဘယ်ရီ

အသီးရည်အရောများ မဖြစ်စေရ

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



စပျစ်
(ခရမ်းရောင် သို့မဟုတ် အဖြူရောင်)

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



ဟင်းသီး
ဟင်းရွက်

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

အေးခဲသစ်သီးရည်

✓ ၁၀၀% သစ်သီးရည်ကို ဝယ်ပါ

- ၁၁.၅ အောင်စမှ ၁၂ အောင်စအထိ ဘူးများသာ
- ဖိုင်ဘာဓာတ်၊ ဗီတာမင်များနှင့် သတ္တုဓာတ်များ ဖြည့်စွက်ထားသော အစားအစာများကို ဝယ်ယူလျှင် ရပါသည်
- ဤတံဆိပ်များနှင့် အရသာများကိုသာ ရွေးချယ်ပါ။

✗ မဝယ်ရန်

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

၁ CTR =
၁၁.၅ - ၁၂ အောင်စ
ဘူးများ



Dole

မည်သည့်အရသာ သို့မဟုတ် အရောအနှောမဆို



Old Orchard

အစိမ်းရောင်အဖုံးပါဝင်သည့် မည်သည့် အရသာ သို့မဟုတ် အရောအနှောမဆို



Tree Top

ပန်းသီး



လိမ္မော်

မည်သည့်အမှတ်တံဆိပ်မဆို



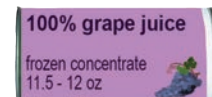
ဂရိတ်ဖရူ

မည်သည့်အမှတ်တံဆိပ်မဆို



ပန်းသီး

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



စပျစ်

Best Yet
Food Club
Great Value
WinCo Foods

ကလေးအစာ

ကလေးအစာ ဝယ်ခြင်း

သင်သိရှိပြီးပြီလား။

ကလေးငယ်အများစုသည် အသက် ၉ လ အရွယ်ရောက်သည်နှင့် ၎င်းတို့၏ လက်ချောင်းများဖြင့် ကောက်ယူနိုင်သည့် သစ်သီးအပျောများနှင့် ချက်ပြုတ်ပြီး စဉ်းထားသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို စားသုံးနိုင်ကြသည်။

သင့်ကလေး၏ ဖန်ပုလင်းအတွင်း ထည့်သွင်းထားသော လူမမယ် အစားအစာ အချို့ကို WIC သည် အသက် ၉ လမှ စတင်၍ အသီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် အကျိုးခံစားခွင့်ဖြင့် အစားထိုးနိုင်သည်ကို သင်သိရှိပြီးပြီလား။ နောက်ထပ် အချက်အလက်များအတွက် သင့် WIC ဆေးခန်းနှင့် ပြောဆို ဆွေးနွေးပါ။

သင့်ခံစားခွင့်
စာရင်းက
၂၅၆ အောင်စ
ဟုပြောလျှင်
သင်ဝယ်ယူနိုင်
သည်မှာ



64

၄ အောင်စ ဖန်ဘူး



32

၄ အောင်စ ၂ ထုပ်တွဲ

သင့်ခံစားခွင့်
စာရင်းက
၁၂၈ အောင်စ
သင်ဝယ်ယူနိုင်
သည်မှာ



32

၄ အောင်စ ဖန်ဘူး



16

၄ အောင်စ ၂ ထုပ်တွဲ

သင့်ခံစားခွင့်
စာရင်းက
၆၄ အောင်စ
သင်ဝယ်ယူနိုင်
သည်မှာ



16

၄ အောင်စ ဖန်ဘူး



8

၄ အောင်စ ၂ ထုပ်တွဲ

ကလေးအစာ အသီးနှင့် ဟင်းသီး ဟင်းရွက်များ

✓ ဝယ်ယူရန်

- ၄ အောင်စအရွယ်ရှိ ကလေး အစာများနှင့် ဟင်းသီးဟင်း ရွက်များ
- ဇန်နဝါရီ သို့မဟုတ် ပလတ်စတစ် ဘူးများဖြင့် ရပါသည်
- ရိုးရိုး သို့မဟုတ် ရောနှောထား သည့် ကလေးအစာ အသီး များနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ
- တစ်ခါစားဘူးများ၊ ၂ ထုပ်တွဲ သို့မဟုတ် ယင်းတို့နှစ်ခုလုံးကို လည်း ဝယ်ယူနိုင်ပါသည်
- ဤအမှတ်တံဆိပ်များ အနက် မှသာ ရွေးချယ်ဝယ်ရန်-

✗ မဝယ်ရန်

- "Dinners"၊ အချို့ဖွဲ့များ၊ ကြိုက်ထား သည့် ဖျော်ရည်များ သို့မဟုတ် "Casseroles" မဖြစ်စေရ
- ဆီနီယယ်၊ ဒိန်ချို၊ အသား၊ ဆန်၊ ခေါက်ဆွဲ သို့မဟုတ် ကောက်နုများ ဖြည့်စွက်ထားခြင်း မဖြစ်စေရ
- သကြားများ သို့မဟုတ် ကစီဇာတ် ဖြည့် စွက်ထားခြင်း မဖြစ်စေရ
- တွားသွားကလေးအစာ သို့မဟုတ် "Graduates" မဖြစ်စေရ
- DHA ဖြည့်စွက်ထားခြင်း မဖြစ်စေရ
- အိတ်များ မဖြစ်စေရ
- ကလေးအစာအမူနို့ မဖြစ်စေရ



Beech-Nut



Gerber



Earth's Best Organic

Happy Baby Organics

Wild Harvest Organic

ကလေးအစာ အသား၊ ကလေး ဆီရီ ယယ်

ကလေးအစာ အသား

(WIC ထံမှ ဖော်မူလာမရှိသည့် ကလေးငယ်များအတွက်)

✓ ဝယ်ယူရန်

- ကလေးအစာ အသားအတွက် ၂.၅ အောင်စ အရွယ်သာ
- ဇန် သို့မဟုတ် ပလတ်စတစ် ဘူးများ
- သားငါးဖြုတ်ရည် သို့မဟုတ် ဟင်းအနှစ်တို့ ပါဝင်နိုင်သည်
- ဤအမှတ်တံဆိပ်များ အနက်မှသာ ရွေးချယ်ဝယ်ရန်-

✗ မဝယ်ရန်

- သစ်သီး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ ခေါက်ဆွဲများ သို့မဟုတ် ကောက်နုများ မဖြည့်ထားစေရ
- တွားသွားကလေးအစာ သို့မဟုတ် "Graduates" မဖြစ်စေရ
- DHA ဖြည့်စွက်ထားခြင်း မဖြစ်စေရ



Beech-Nut



Gerber



Earth's Best Organic

ကလေး ဆီရီယယ်

✓ ဝယ်ယူရန်

- ၈ အောင်စ အရွယ်အစား သို့မဟုတ် ပို၍ကြီးမားသော
- ဤတံဆိပ်များ နှင့် ကောက်နု များကိုသာ ရွေးချယ်ပါ-

✗ မဝယ်ရန်

- ဆန်ဆီရီယယ် မဖြစ်စေရ
- ဖြည့်စွက်ထားသော ဖော်မူလာ၊ နို့၊ ဒိန်ချို သို့မဟုတ် သစ်သီး မဖြစ်စေရ
- DHA ဖြည့်စွက်ထားခြင်း မဖြစ်စေရ
- ဇန်ပုလင်းများ၊ ဘူးများ သို့မဟုတ် တစ်ခါစားအထုပ်များ မဖြစ်စေရ



Gerber



- (အော်ဂဲနစ်ဆိုလျှင် ရပါသည်)
- ကောက်နုအမျိုးမျိုးအရော
 - အုတ်ဂုံ
 - ဂျုံလုံးတီး



Beech-Nut

- (အော်ဂဲနစ်ဆိုလျှင် ရပါသည်)
- ကောက်နုအမျိုးမျိုးအရော
 - အုတ်ဂုံ



Earth's Best Organic

- ရောနှောကောက်နု
- အုတ်ဂုံ