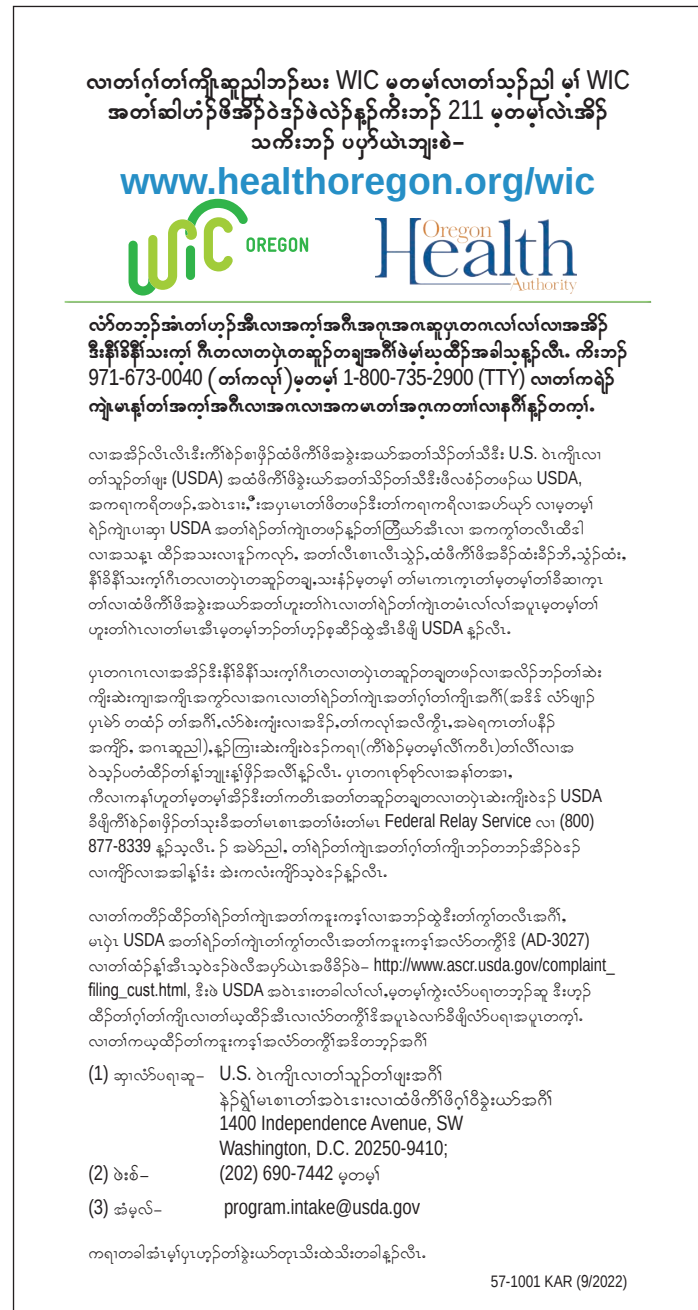




မင် WICSHOPPER APP မင်စာယုဒီးတင်ပွါတင်ဒ်လဲဉ်.

သုဘဉ် WICSHOPPER APP လာတင်က-

ကွါနကတီအံအတင်နုအံဖိုင်တဖဉ်

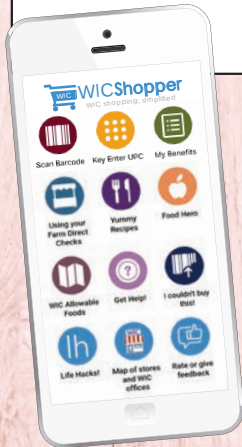
စကဲနဲဝဲဒဉ်ဘါအနီဂံတဖဉ်လာတင်ကထံဉ်
နု WIC တင်အိဉ်တဖဉ်နုလီ.



သုဘဉ်တင်အိဉ်စရီလာအအိဉ်
လာအဲဖဲအလီလာတင်ကမၤစာယုဒီးပနံအပနံတဖဉ်
ဒီးတင်အတင်အဒိဉ်အဆဲးလာတင်ပျဲအံနုတက့.

ကွါယုဘဉ်ကျဲးလာအတူလီဉ် WIC နုတက့.

ကွါဘဉ်တင်ဖဲအိဉ်တုအိဉ်ဒ်လဲဉ်ဒ်လဲဉ်အကျါအကွါတက့.



ထူးနု WICShopper
အဲဖဲဒီးထာနုလီ
နမံလာနု eWIC
အကးတနုအံတက့.

အိဉ်ဝဲဒဉ်လဲဉ် iPhone ဒီး
Android အဂီလီ.



တင်ပွါတင်အတင်ဟ့ဉ်ကူဉ်

တင်ဘျးစဲအတင်ဂံလာကျဲးအပူ အိဉ်ဂါ.

ကျဲးစးအိဉ်ထိဉ်အဲဖဲတချုးနုနုလီအုကျဲးအပူနု
တက့.

တင်အိဉ်တင်အိဉ်အစရီတင်ခါလာတင်အာဉ်လီဟ့ဉ်တင်ပျဲ

သုဘဉ် တင်အိဉ်အစရီတင်ခါလာတင်ကယုထာတင်အိဉ်ပီးလီအပနံ
တဖဉ်လာတင်ပျဲအံတဖဉ်, အကလုဉ်တဖဉ် ဒီးအတင်အဒိဉ်
အဆဲးလာနုတင်အိဉ်အာဉ်လီနုတက့. သမံသမီးဘဉ်တင်အိဉ်
အစရီတင်ခါလာတင်ကစဲးဆာတင်သံကွါတဖဉ်အံနုတက့.

ဘဉ်ထွဲဒီးတင်အိဉ်တင်ခါအံမံယုပီးလီပနံမနုတင်ခါသုလဲဉ်.

တင်အိဉ်အတင်အဒိဉ်အဆဲးဖဲလဲဉ်တင်ခါနုတင်ဟ့ဉ်အံဒီးတင်ပျဲလဲဉ်.

မံယုထာအရီဖဲလဲဉ်တင်ခါသုလဲဉ်

တင်သုတင်သုဒီးတင်ခါတင်လဲဉ်တဖဉ်	4-5
ဘုဉ်နီနီနီ တဖဉ် (Whole Grains)	6
ဘုဉ်နီနီနီမီးမီးလာတင်ဘီအံဒီးဘုဉ်နီနီနီအပူကယု100% ပဲးပဲး	6
ဘုဉ်နီနီနီထဲးလဲးစံ	7
ဘုဉ်နီနီနီထဲးလဲးစံ	7
ဘုဉ်နီနီနီဖဲးစတင်	8
ဘုဉ်နီနီနီအသွဲးဆဲးတံ	8
ဘုဉ်နီနီနီ	9
ဘုဉ်နီနီနီဘာလံက	9
တင်နုထံ	10-11
ထီနီတင်အထံအနီ	12
မံတဲးလဲးနုထံ	13
တင်နုထံလီသက	13
တင်နုထံဆံ	14-15
ထီနီတင်လီ	16
တင်နုထံ	16
သဘုသီလီသက	17
ဘီဘဉ်, ပထိးတဖဉ်ဒီးသဘုသုဉ်ယုတဖဉ်	17
ပထိးကလုဉ်ကလုဉ်လာတင်ထာဟံကီအီလာထးအပူ	17
ညဉ်လာတင်ဟံကီလာထးအပူ	18
တင်ချဲအိဉ်သုအရဉ်	19-21
တင်ချဲအိဉ်သုအကီ	22
တင်သုတင်သုအထံလာပလီယု	23
တင်သုတင်သုအထံလာအလီသက	24
ဖဲသုတင်အိဉ်	25-27
တင်သုတင်သုဒီးတင်ခါတင်လဲဉ်တဖဉ်	26
တင်မံတင်ညဉ်	27
တင်ချဲအိဉ်သု	27

တသုတသင်္ဂဇိတိဒိတိလင်္ဂလာအကစ္ဆိတမ္ပိ

❌ တဆင့်ပျာ

- တၢ်ဒီးတၢ်လၢ်ဒီးတၢ်အသံကစဲတဖၣ်လၢထၢ်တဖျၢၣ်အပူၤ
- လၢအိၣ်ဒီးတဖျၢၣ်, တဖျၢၣ်တၢ်ကူးသ့ၣ်ဒီးအီး, တၢ်ကူးလီးကလအီး, မ့တမ့ၢ်တၢ်အိၣ်ဟ်စၢၤအီးတဖၣ်
- တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢမၤဒ်န့ၣ်တၢ်အူကတၢ်ကသိၣ်န့ၣ်တၢ်လၢ်
- တၢ်ဒီးတၢ်လၢ်နီၤလၢအတၢ်ဖိတၢ်လၢတဖၣ်, တၢ်ဖိမံၤတၢ်အိၣ်အလီၤအဖိအလီတဖၣ်, မ့တမ့ၢ်ပၣ်တၣ်အသိၣ်တၢ်တဖၣ်တဂ့ၤ
- တၢ်နီၤလၢအသံမ့တမ့ၢ်တၢ်အသံပံၤပံၤလၢတၢ်ထၢန့ၣ်အၢထီၣ်အီၤတဂ့ၤ
- တၢ်တထၢန့ၣ်လီၤအၢထီၣ်အချံအသၢ်တဖၣ်, တၢ်သ့ၣ်သၢ်အယုတဖၣ်, ပိၣ်မီးယုထီၣ်ကီၢ်လိၣ်ဖိတဖၣ်
- တၢ်နၢမူနၢအိၣ်အလၢ်မ့တမ့ၢ်တၢ်မၤပံၣ်ထီၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်နၢမူနၢတဖၣ်(အဒိဒိမိမ့တမ့ၢ်ကီၢ်လၢတၢ် နၢမူအဒိ)တဖၣ်တဂ့ၤ
- တၢ်မၤတၢ်ဘိတဖၣ်တဂ့ၤ



တပ်ပူးတပ်အတပ်ဟုန်ကုန်

သူကွ်တသုတသၢ်ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢ်
အတၢ်ထီၣ်ဒွဲးတၢ်လၢယတၢ်န့ၣ်ဘျးန့ၣ်ဖှိၣ် “My
Benefits” အတၢ်နီၤဒးအကျါလၢအဆိၣ်လၢ
WICShopper အဆးဖဲအလီၤန့ၣ်တက့ၢ်.
နဒွဲးန့ၣ်ဝဲဒၣ်တသုတသၢ်ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢ်အ
လဲတဖၣ်ချုၣ်ဒီးညီညီသ့ဝဲဒၣ်လီၤ.

← Add item to Picker

Apples

Weight of items: 2.5 lb

— \$ — 2.5 — \$ +

Price per pound: \$3.75

— \$ — 1.5 — \$ +

Total: \$3.75

+ ADD X CANCEL

တသုတသုဒ္ဓါးတံဒါးတံလင်္ဂလာအလီသကကိလိင်္ဂ

☒

- ဧတဗျူဟာ၊ ကျိပ်အသားမှတစ်ပါးယုတ်အသား
- ပထိးလားအကုံးလိပ်ထိပ်အသားနှင့်သုဝေဒနာလီ၊ (အဒိန္ဒ လံမာ်ပထိး၊
ဆဲးဒေမာ်မာ်မာ်၊ ပထိးသုတဖာ်နှင့်လီ၊)
- တာ်အိပ်တာ်အီလားမာ်ဒေန်နူအာ်တသုကသံကသီနူဂုဝေဒနာလီ



❌ တဆင့်ပွား

- တၢ်လၢတၢ်ထၢန့ၢ်လၢအါတီၢ်ဆံသၢ်အၢ၊ တၢ်အသိကိၤလိာ် မ့တမ့ၢ်သီထံတဖၣ်တဂ့ၢ်
- တၢ်ဒီးတၢ်လၢတဖၣ်လၢတၢ်ထၢန့ၢ်အါတီၢ် အသးအကၢမ့တမ့ၢ်တၢ်န့ၢ်ထံလၢသကၢတဖၣ်တဂ့ၢ်
- တၢ်လၢတၢ်ထၢန့ၢ်လၢအါတီၢ်ဟ့ၣ်ဒး၊ ဖေစတၢ်၊ တၢ်ဖဲးတၢ်ညၢၣ်၊ တၢ်အချံအသၢ်မ့တမ့ၢ် မိနီတဖၣ်တဂ့ၢ်
- အၢ်လူတၢ်ဆဲးသီတဖၣ်၊ အၢ်လူအဘျုးဆဲးသီ၊ အၢ်လူ အိၣ်ပုလူယၢ် O'Brien, မ့တမ့ၢ် tater tots တဖၣ်တဂ့ၢ်
- တၢ်ဒီးတၢ်လၢတၢ်ဆဲးသီအီၤယုၣ်ဒီးဘျုးတၢ်မ့တမ့ၢ်ကိၣ်ကၢၣ်တဖၣ်တဂ့ၢ်

တသုတသိပ္ပံလောကီအိပ်လမ်းဒါယူ

[illegible]

- တသျှုတသျှုလ်တဘ်တိထီဆီးဒီးမ့တဖုတသျှုတသျှုတသျှု
ဆထ်တဘ်ဆီဒီးတဘ်တဖုတဘ်တသျှုတဘ်
- တဘ်တဘ်တဘ်တဘ်တဘ်တဘ်တဘ်တဘ်တဘ်တဘ်
တဘ်တဘ်တဘ်တဘ်တဘ်တဘ်တဘ်တဘ်တဘ်
- တဘ်တဘ်တဘ်တဘ်တဘ်တဘ်တဘ်တဘ်တဘ်
တဘ်တဘ်တဘ်တဘ်တဘ်တဘ်တဘ်တဘ်တဘ်
- တဘ်တဘ်တဘ်တဘ်တဘ်တဘ်တဘ်တဘ်တဘ်
တဘ်တဘ်တဘ်တဘ်တဘ်တဘ်တဘ်တဘ်တဘ်



❌ တဆင့်ပူး

- [illegible]

တၢ်ဒီးတၢ်လၢ်လၢအအိၣ်လၢထးဒၢပူၤ

☒ 9

- တ်ဒီးတလုလတဆိဒ်ဒီးတဆိမုတဖုသိခါတဖု
- တကီဆံသံနုနုပုသု (အဒိဒိသိး ဒီတဖုနု, တ်တုယာ်အထံ, တ်မလီလကလံ, တ်ကုးကီလိပိယာ်အိ, အထံပံမုတဖုအဝု)
- တ်ဆိတ်ဆိလုမုနုနုဆိတသုကသံကသံနုဂုပဒ်လီ



❌ တဆင့်ပျာ

- ပဝဏ်းသုတ်အချို့မှာပါသော၊ အခိုင်အမဲးပဝဏ်း kidney မှတစ်ခု black တဖန်တဖန်
- တာဝန်တစ်လျှောက်အခါအခါတစ်ခုတစ်ခုမှတစ်ဆင့်အဆင့်ပုံ၊ စုဆုံဆုံတဖန်တဖန်
- စီလစဉ်၊ တကီဆုံသုတ်အချို့မှတစ်ဆင့်အဆင့်ပုံတဖန်တဖန်

Downloaded from <http://ajph.org/> on November 10, 2015

7

ဘုတုပြုချ်နီနီဖးစတၢ်,အိးတၢ်ဘုတုပြုသွဲး

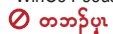


ပှာ

ဘုတုပြုချ်နီနီဖးစတၢ်,

- ဘုချ်နီနီမုတမုာ်ဘုတုပြုချ်နီနီဖးစတၢ်လၢအကၢ်အဂီၢ်တခါလၢလၢ
- ယုထၢအိးထၢနၢ်လၢ ပနံၣ်အပနီၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤ အကျိတကၢ်-

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



တဘၣ်ပှာ

- ဆိၣ်ကဲနံးမုတမုာ်ပှာအါတသ့ဘၣ်

ထဲဒ. 16
OZ.



ပှာ

ဘုတုပြုသွဲး

- ပနံၣ်ပနီၣ်တခါလၢလၢ
- ဘုတုပြုသွဲးလၢတၢ်ဖိဆိၣ်န့ၣ်ချ့,
- တၢ်ကျဲးကျဲးအိးအိးအကၢ်အဂီၢ်လၢတဖၣ်
- တၢ်ပှာသုလၢချ်နီနီဖးစတၢ်
- ဘုတုပြုသွဲးလၢဂလုၣ်တၢ်တဟ်ယုၣ်တဖၣ်တၢ်ပှာအိးသုလၢ
- တၢ်ဆိၣ်တၢ်အိးလၢမုာ်န့ၣ်ဆၢၣ်တသ့ကသံၣ်ကသီန့ၣ်ဂၤဝဲၣ်လီၤ



တဘၣ်ပှာ

- (ဖဲပှာတၢ်ခိၣ်ဘုချ်နီနီအခါ)တၢ်ဆိၣ်လၢတၢ်ဖိဆိၣ်သ့မိၣ်တဟ်ယုၣ်ဘၣ်
- ဆိၣ်ကဲနံးမုတမုာ်ပှာအါတသ့ဘၣ်
- ဘုတုပြုသွဲးလၢတၢ်ခိၣ်အိးအိးစတံလံထး,
- စကိးထံးရဲမုတမုာ်အဲၣ်ရဲဘုတုပြုသွဲးတဖၣ်တဟ်ဘၣ်
- လၢတၢ်ထၢန့ၣ်အါထီၣ်ဆဲသ့ဆၢ,တၢ်သီကီၢ်လိၣ်,သီထံမုတမုာ်ဆဲသ့တဟ်ဘၣ်



တၢ်ပှာတၢ်အတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်

WIC အတၢ်န့ၣ်ကျဲးန့ၣ်ဖိၣ်တဖၣ်အပူၤမုာ်ဘုတုပြုသွဲးမုာ်တၢ်ချံတၢ်သ့တခါမုတမုာ်ဘု ချ်နီနီတခါလဲၣ်.

ဘုတုပြုသွဲးလၢအဆိၣ်လၢတၢ်ခါ,ထၢၣ်မုတမုာ်ပိးတဖျၢၣ်အပူၤတဖၣ်န့ၣ်ဆိၣ်လၢ ဘုချ်နီနီတၢ်န့ၣ်ကျဲးန့ၣ်ဖိၣ်အပူၤလီၤ

ဘုတုပြုသွဲးလၢတၢ်ဖိဆိၣ်သ့တခါဖိလၢတၢ်ဘိၣ်ဆိးတဘိၣ်ဖိတဘိၣ်ဖိန့ၣ်ဆိၣ်လၢ တၢ်ချံတၢ်သ့အတၢ်န့ၣ်ကျဲးန့ၣ်ဖိၣ်အပူၤလီၤ

ဘုဘီ,ဘၢလံကၢ်



ပှာ

ဟုဘီဃး

- ပနံၣ်ပနီၣ်တခါလၢလၢ
- မုာ်လၢတၢ်ဖိဆိၣ်တဖၣ်ဖိး “မံးနံး” မုတမုာ်ချီၣ်အသးလၢထၢၣ်အပူၤန့ၣ်တၢ်ပှာအိးသုလၢ
- ကွဲးစမုန့ၣ်ဟုဘီဃးဒီးဘးစမုာ်တၢ်ဟုဘီဃးတဖၣ်တၢ်ပှာအိးသုလၢ
- တၢ်ဆိၣ်တၢ်အိးလၢမုာ်န့ၣ်ဆၢၣ်တသ့ကသံၣ်ကသီန့ၣ်ဂၤဝဲၣ်လီၤ



တဘၣ်ပှာ

- ဟုဝါ,ဟုမံး,ဘုစးဒီးဟုဂံၢ်ဘျးတဖၣ်တဟ်ဘၣ်
- တၢ်လၢတၢ်ထၢန့ၣ်အါထီၣ်တၢ်မၤဝဲၣ်ထီၣ်တၢ်အဂီၢ်တဖၣ်,ဆဲသ့ဆၢ,တၢ်သီကီၢ်လိၣ်,သီထံမုတမုာ်ဆဲသ့တဟ်ဘၣ်
- ဆိၣ်ကဲနံးမုတမုာ်ပှာအါတသ့ဘၣ်



14-16 OZ.
(ထဲဒၣ်ဟုလၢ
တၢ်ဖိအိးသု
တဖၣ်ဖိၣ်)

8 OZ.
မုတမုာ်ခိၣ်
န့ၣ်အဝဲန့ၣ်



ဘုတုပြုဘၢလံကၢ်



ပှာ

- ပနံၣ်ပနီၣ်တခါလၢလၢ
- တၢ်ဆိၣ်တၢ်အိးလၢမုာ်န့ၣ်ဆၢၣ်တသ့ကသံၣ်ကသီန့ၣ်ဂၤဝဲၣ်လီၤ



တဘၣ်ပှာ

- တၢ်လၢတၢ်ထၢန့ၣ်အါထီၣ်တၢ်မၤဝဲၣ်ထီၣ်တၢ်အဂီၢ်တဖၣ်,ဆဲသ့ဆၢ,တၢ်သီကီၢ်လိၣ်,သီထံမုတမုာ်ဆဲသ့တဟ်ဘၣ်



တန့်နီထံ

လာတက်ကပွားန့တန့်နီထံအဂီ

WIC အတန့်နီထံခဲလာန့တန့်နီထံမသံလံအသးဒီးတက်ထာန့တန့်နီထံဒ် ဘ်တန့်နီထံဒ်န့တန့်နီထံလီ.



- ပန့်ပန့်တခါလ်လ်
- Skim Delux, Ultra, Creamy, Royale, Supreme, အဂါဆူညါတဖ် တ်ပွားအီသုလီ.



- ဟုန့ထံ, သုဂ်ဆဲ(လ)မိဂ်န့ထံ, ထီဘးန့ထံ, တန့်နီထံလာတက်မာဝ်ဂ်ထီဂ်အဂီ, တန့်နီထံသံကဲဗ်မုတမု A2 တန့်နီထံတဟ်ဘ်
- အိဂ်ကနဲတန့်နီထံတဟ်ဘ်
- တ်ထာန့တန့်နီထံ Omega-3 မုတမု Vitamin E တဟ်ဘ်
- တ်ဖိတက်လံလီဆီခဲအမုပလီတဖ်တဟ်ဘ်

ပွားတန့်နီထံအကလုာ်လာတက်ရဲဂ်လီအီလာန့တန့်နီထံဒ်န့တန့်နီထံအစရီအပူ-

- တန့်နီထံလာတက်သီဇာ၁၃ မုတမုတက်သီတဟ်ဃုဂ်နီတဲးတဖ် လာသးပွားဒီးဖိသုဂ်န့ဒီးဒ်န့ဒ်န့ဒ် တဖ်အဂီ(တန့်နီထံလာတက်သီတဟ်ဃုဂ်ဒီးတန့်နီထံလာတက်ဘျုးထုထီဂ် ကွဲတက်အသီထံန့တန့်နီထံတန့်နီထံသီးသီးလီ)
- တန့်နီထံနီနီလာ အသးန့တန့်နီထံတဖ်အဂီ

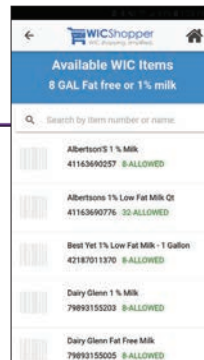
ကတီဘ်တန့်နီထံန့ WIC အလံးနဲးလာတက်မာန့တန့်နီထံအကလုာ်လာ လ်တဖ်န့တန့်နီထံ. ပန့်အတန့်နီထံတခါလ်လ်န့တန့်နီထံပွားအီသုလီ.

- Acidophilus တန့်နီထံ
- Lactose တဟ်ဃုဂ်တန့်နီထံ
- တန့်နီထံယုထီလာတက်သီတဆီဂ် (25.6 OZ. အကွဲအဂီ)
- တန့်နီထံယုလီသး (12 OZ. ထးဒါ)



တ်ပွားတက်အတဟ်ကုာ်

သုတန့်နီထံ အဲးဖိလာတက်ထံန့တန့်နီထံအ ကလုာ်ဖဲလဲဂ်တခါအိဂ်လာန့တန့်နီထံဒ်န့တန့်နီထံအစရီအ ပူလဲဂ်န့တန့်နီထံ. စကဲန့ကွဲဘ်ဘီဒီးတ်လာတက်ထံ န့မုတန့်နီထံတပျဲအီခါန့တန့်နီထံ.



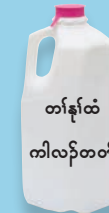
တန့်နီထံ

ကျိကျဲအဒိတဖ်လာန့ပာ်ဖိဂ် ဃုဂ်တန့်နီထံအအတက်အဒိဂ်အဆဲးတဖ်သုဝဲဒ်

1.0 GAL
တန့်နီထံသီး



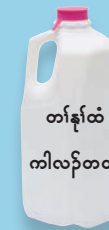
0.75 GAL
တန့်နီထံသီး



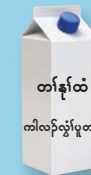
ဒီး



0.5 GAL
တန့်နီထံသီး



0.25 ကီလဂ်



13

☒ 02

- ❌ တဘဉ်ပု

- တၢ်န့ၢ်ထံၣ်နီၢ်တၢ်န့ၢ်ထံၣ် (လၢဖိသၣ်အသးန့ၣ်အိၣ်ခန့ၣ်အဂီၢ်)



- 

- Essential*
EVERYDAY®

- 

- 

- 

- 
- Lucerne[™]
DAIRY FARMS
1999 2000

- MOUNTAIN HIGH**
- တာရှည်ထိန်းရှိန်,

- Nancy's

- 

- WinCo**
-
- FOODS**

-

- 
- 32 ounces

1 CTR (တၢ်ဒါ)ပွဲသိး
32 oz. (2 lb.)

တၢ်န့ၢ်ထံဆဲၣ်အသိၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ်အသိၣ်တအိၣ်
(သးပုၤဒီးမိသၢ်တဖၣ်လၢအသးန့ၢ်အိၣ် ။ နံၣ်ဆူအဖီၣ်)



- Chobani**
Greek

- 

- တက်သိတအိဉ်၊
အရီၢ်ထၢန့ၢ်အါထီဉ်တအိဉ်
- တက်သိစၢ၊
အရီၢ်ထၢန့ၢ်လီၤအါထီဉ်
တအိဉ်
- တက်သိစၢ၊ ဘနံလဉ်

တၢ်န့ၢ်ထံဆၢ်အသိၣ်စ့မ့ၢ်တၢ်အသိၣ်တၢ် ဃလဲၤဆူညါ
(သးပၢ်ဒီးဖိသၢ်တဖၣ်လၢအသးနံၣ်အိၣ် ။ နံၣ်ဆူအဖီခိၣ်)



- 

- 

- 

- 

- 

- 
- MOUNTAIN HIGH**

- ## Nancy's

- 
- OPEN.
NATURE

- Greek, အသိတအိဉ်, အလဲကဲ
- Greek, အသိတအိဉ်, ဘနံဉ်လဉ်
- တၢ်သိတအိဉ်, စတီၤဘဲဉ်ရံဉ်



- WinCo**
-
- FOODS**

- 

- တာသိဇ္ဇာ၊ ဘနံလင်
- တာသိဇ္ဇာ၊ စတိဘင်ရံ
- တာသိဇ္ဇာ၊ စတိဘင်ရံ
တက္ခသိ
- တာသိဇ္ဇာ၊ မိတိတိသင်ဖးခိုင်
- တာသိဇ္ဇာ၊ ဘလူဘင်ရံ

☑️ ပှ

- ထဲ၎် 11.5 - 12 OZ. အခါး
- ထံလာတၢ်အိၣ်ထီၣ်အီၣ်
- ယုထၢလာ **ပနီၣ်ပနီၣ်လာတၢ်မၤန့ၣ်လီၤအီၣ်**
တဖၣ် ဒီးပိးလီၤသ့ၣ်တဖၣ်အံၤဆၢကျိၣ်စီ-

ထီၣ်ကိၢ်လိၣ်

❌ တဘျုး

- တၢ်ဒၢလာအဆံးန့ၣ်ဒီး 16 OZ
န့ၣ်တဟ်ဘၣ်

Azumaya
Firm
Tofu

Azumaya
Extra Firm
Tofu

Azumaya
Silken
Tofu

Azumaya
ထီၣ်ကိၢ်လိၣ်
ကိၤ, ကိၤဖးဒိၣ်
မ့တဖျါကုၣ်

Hidom
tofu

Hidom
tofu

Hidom
tofu

ဟံၣ်တၢ်အိၣ်
တၢ်အီၣ်တဖၣ်
(အိၣ်
ကဲနဲးတဟ်ဘၣ်)
ကိၤ, ကိၤဖးဒိၣ်
မ့တဖျါကုၣ်

Franklin Farms
soft
tofu

Franklin Farms
medium firm
tofu

Franklin Farms
firm
tofu

Franklin Farms
ထီၣ်ကိၢ်လိၣ်
ကိၤ, ကိၤဖးဒိၣ်
မ့တဖျါကုၣ်

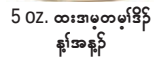
1 CTR
ပှးထီးဒီး
16 oz.

NaSoya
Organic Silken

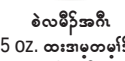
16

17

(လၢဖိၣ်ပာ်လၢအဒုးအိၣ်န့ၣ်အဖိပွဲၤပွဲၤအဂီၢ်)



5 OZ. ထီးအမုတမုဒိန်
နီအနီ



စဲလ်မီဒီယံ
5 OZ. ထားအမှတ်တံဆိပ်



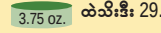
Bumble Bee



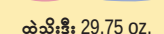
Chicken of the Sea

စဉ်ဒီနီ 3.75 OZ. ထေးဒါ

ကျိုကျဲလၢနပာ်ဖှိာ်ညာ်အအါအကုာ်အဂီၤအဒိတဖာ်



ထဲသိဒ္ဓိ: 30 oz.



ထဲသိ: 29.75 oz.



3.75 oz. ထဲထဲ: 30



- ပနံအပနိတမံလံလံ၊ညာထူနကိလိဝံမုတမံညာ
ဇလမိအဂီ၊ လာတိဘိအီလ၊ ထံအကျါ
- ထဲဒု Chicken of the Sea မုတမံ Bumble Bee
ညာစိနံလံထံအကျါ



- ထူနုဒ်၊ ခဲလမိဉ်မုတဖျ်စဉ်ဒ်နီညဉ်လၢတၢ်ထၢနုလံး၊ ဆါထီၣ်အစိုၣ်မုတဖျ်တၢ်မၤဝံၣ်မၤသဲတၢ်တၢ်တၢ်တၢ်
- albacore, yellowfin, မုတဖျ် tongol
ထူနုဒ်ညဉ်တၢ်တၢ်တၢ်
- red, sockeye, blueback, မုတဖျ် Atlantic
ခဲလမိဉ်ညဉ်တၢ်တၢ်တၢ်
- ညဉ်ကတျုၣ်တဖျ်တၢ်တၢ်တၢ်
- ညဉ်လၢတၢ်တၢ်ဒ်ဆါလၢသီအကျါတၢ်တၢ်တၢ်
- တၢ်လၢတၢ်ဆီၣ်ဆါလၢထၢၣ်မုတဖျ်လၢတၢ်ဆီၣ်တကျီအီၣ်တၢ်တၢ်တၢ်
- ညဉ်လံးဆီ၊ ထူနုဒ်လၢတၢ်ဖိဒ်ဆါဒီးဖျါပျံးတဖျ်တၢ်တၢ်တၢ်

တၢ်အချံအသၣ်လၢအစုၣ်

တပ်ပူးတပ်လာတပ်အချုံအသိပ်တဖန်အင်္ဂါ

ကုန်ကြမ်းတစ်အပူနီသုတ်တဖင်လားအဆိုင်လားတဆိုင်
အစရီတခါအံ့အပူလားတကယူတတ်အချ်အသုတ်လားအဆိုင်ဒီး
folic acid အါအါ.တဘိုအီဒီးဘုချ်နီနီတဖင်.မှတမ္မာဂလူတၢ်
တဟ်ယုတ်တဖင်န့ၣ်တကုာ်.



100% Daily Value (DV) လာမိလုံးတန်အင်္ဂါ



ဒိပ်ပနံင်ကိစဉ် (Company states) တၢ်ချံတၢ်သၢင်န့ၣ်ဂလူတၢ်တၢ်တဟ်ဘၣ်

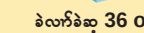
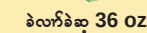


တၢ်ဘျီအိၣ်ဒီးဘုၣ်နီၣ်နီၣ်ဒီးမ့ၢ်ကံၤထံးဂ့ၤတခါလၢတၢ်အလုၤအယဲၤအဂီၢ်

စံရံရယာ်အအဆးကတၢ်လၢနပုၤအီၤသ့မ့ၢ် 9.8 OZ
(တၢ်မ့ၢ်ဒ်စံရံရယာ်အကီၢ်)မ့တၢ် 12 OZ (လၢစံရံရယာ်အဆၢၣ်).
ဖဲနတၢ်ရဲတၢ်သၢ်အတၢ်န့ၣ်ဘျးန့ၣ်ဖီၣ်လၢတလီၤအကီၢ်မ့ၢ်အိၣ်
တၢ်စၢ်န့ၣ် 9.8 OZ. န့ၣ်န့ၣ်အီၤတသ့ဒ်ဒ်တၢ်.

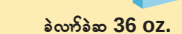
ကျိပ်ကျဲအဂ္ဂကတော်လတော်ကမလီတိန်နမန့်ကယံမိန်နစံဉ်ရယာ
ဉ်န့ဉ်မိတ်ကပွဲဒေဉ် 12 oz., 18 oz., 24 oz., မှတမ့ဉ် 36 oz.
အဒါတဖဉ်

ကျို့ကွတ်တဖန်လၢတၢ်ကဟ်ဖိုၣ်တၢ်အချံအသၣ်အဘိၣ်
အကုၢ်အဂီၢ်အဒိတဖၣ်

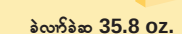


ခဲလက်ခဲဆု 36 oz

ခဲလက်ခဲဆု 36 ၀



ခဲလက်ခဲဆ 36 oz



ခဲလက်ခဲဆ 35.8 oz.

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

တၢ်အချံအသၢ်လၢအစုၣ်

☑ ပူၤတၢ် 12 oz. တူၢ် 36 oz. အအ

Kellogg's



F
W

All-Bran Complete
Wheat Flakes



Corn Flakes
(အကလံာ်အခိၣ်ထံး)



F

Special K
(အကလံာ်အခိၣ်ထံး)



W

Frosted Mini Wheats
(original)



F
W

Strawberry Frosted
Mini Wheats



Rice Krispies
(အကလံာ်အခိၣ်ထံး)

General Mills



G

Rice
Chex



G

Corn
Chex



G

Blueberry
Chex



G

Cinnamon Chex



G
W

Cheerios
(အရီၤထၢနၢ်အိၣ်တဆိၣ်)



F
G
W

Multi Grain Cheerios
(အကလံာ်အခိၣ်ထံး)



W

Kix (အကလံာ်အခိၣ်ထံး)



W

Berry Berry Kix



W

Honey Kix

တၢ်အချံအသၢ်လၢအစုၣ်

Malt-O-Meal (အအမုတမၢ်အိၣ်)



W

Frosted Mini
Spooners
(အကလံာ်အခိၣ်ထံး)

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

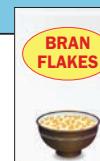
Honey Bunches of Oats
Pecan & Maple Brown Sugar



တၢ်ပူၤတၢ်အတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်

ကျိၤကျဲၤအကူၤတၢ်လၢတၢ်ကမၤလီၤတၢ်နမၤန့ၢ်ကယံၤမ့ၢ်
၆န့ၢ်ရယၢၣ်န့ၢ်မ့ၢ်တၢ်ကမၤ၆၁၆ 12 oz., 18 oz.,
24 oz., မ့ၢ်တမ့ၢ် 36 oz. အအတမ့ၢ်

Bran Flakes - ကျဲၤအပန့ၢ်ပနီၣ်



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

F

W

Essential Everyday

W

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

Hot cereal

☑️ **ဖုတ်** 9.8 oz - 36 oz



Cream of Wheat Plain
1 ဖုတ်: တစ်အိတ်တစ်ဖုတ်တစ်ဖုတ်



Cream of Wheat Plain
2½ ဖုတ်: တစ်အိတ်တစ်ဖုတ်တစ်ဖုတ်



Cream of Wheat Whole Grain,
2½ ဖုတ်: တစ်အိတ်တစ်ဖုတ်တစ်ဖုတ်



Cream of Rice Plain
တစ်အိတ်တစ်ဖုတ်တစ်ဖုတ်



Malt-O-Meal Original



Quaker Instant Grits Original
(တစ်အိတ်တစ်ဖုတ်တစ်ဖုတ်တစ်ဖုတ်)



Quaker Instant Oatmeal
(တစ်အိတ်တစ်ဖုတ်တစ်ဖုတ်တစ်ဖုတ်)



Plain Instant Oatmeal, တစ်အိတ်
တစ်အိတ်တစ်ဖုတ်တစ်ဖုတ်
Best Bet, Food Club, Great Value,
Kroger, Shurfine, Signature
Select, WinCo Foods

တစ်အိတ်တစ်ဖုတ်အထဲလဲအိတ်အိတ်

☑️ **ဖုတ် 100% တစ်အိတ်တစ်ဖုတ်အထဲ** ❌ **တစ်အိတ်**

- 64 OZ. တစ်အိတ်တစ်ဖုတ်အထဲ
- လာဘ်တစ်အိတ်တစ်ဖုတ်အထဲ
- ယူတစ်အိတ်တစ်ဖုတ်အထဲ
- သုတ်တစ်အိတ်တစ်ဖုတ်အထဲ
- တစ်အိတ်တစ်ဖုတ်အထဲ
- တစ်အိတ်တစ်ဖုတ်အထဲ
- တစ်အိတ်တစ်ဖုတ်အထဲ
- တစ်အိတ်တစ်ဖုတ်အထဲ



Tree Top
ဆရုံတစ်အိတ်တစ်ဖုတ်
Blend ဖုတ် Honey Crisp



Juicy Juice
ဆရုံတစ်အိတ်တစ်ဖုတ်



Campbell's
တစ်အိတ်တစ်ဖုတ်
(တစ်အိတ်တစ်ဖုတ်အထဲ)

1 CTR = 64 oz.
ပလီ



Langers
တစ်အိတ်တစ်ဖုတ်
ဆရုံတစ်အိတ်တစ်ဖုတ် 100%
ပလီတစ်အိတ်တစ်ဖုတ်



Ocean Spray
တစ်အိတ်တစ်ဖုတ်
ဆရုံတစ်အိတ်တစ်ဖုတ် 100%
ပလီတစ်အိတ်တစ်ဖုတ်



တစ်အိတ်တစ်ဖုတ်
ပလီတစ်အိတ်တစ်ဖုတ်



သစ်သီး
ပလီတစ်အိတ်တစ်ဖုတ်



ဖုတ်



ခရုနီ-ခရုနီ
ခရုနီ-ခရုနီ
ခရုနီ-ခရုနီ
ခရုနီ-ခရုနီ
ခရုနီ-ခရုနီ
ခရုနီ-ခရုနီ
ခရုနီ-ခရုနီ
ခရုနီ-ခရုနီ

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



ခရုနီ-ခရုနီ
(အလှူအတန်းအတန်း)

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



တစ်အိတ်တစ်ဖုတ်

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

☒ 02

- ❌ တဆင့်ပူး

-

26

ဖိသိပ်တုတ်အိပ်တုတ်ဖုံးတုတ်ညှပ်

☒ 20

- ❌ တဆင့်ပျံ

-

Earth's Best Organic

☒ ۱۰۰٪

- ❌ တဘဉ်ပု

-

EARTH'S BEST ORGANIC

WHOLE GRAIN OATMEAL CEREAL

For Babies Ready to Eat

Silver Medalist Rice Cereal

KIDNEY DISEASE AND ALLERGY FRIENDLY

NET WT 4.02 OZ (113g)

27