



တၢ်သ့ၣ်ထီၣ် ခါဆူညါလၢအဆူၣ်အချ့တဖၣ်န့ၣ်လီၤ

တၢ်အီၣ်အစၢ်

တၢ်အီၣ်တၢ်အီၣ်တဖၣ်လၢ Oregon WIC
အၢၣ်လီၤတူၢ်လိာ်ဟ့ၣ်တၢ်ပျဲအတၢ်န့ၣ်ကျဲတခါ



တၢ်သ့ၣ်ထီၣ် ခါဆူညါလၢအဆူၣ်အချ့တဖၣ်န့ၣ်လီၤ
တုၤလီၤတီၤလီၤအမုၢ်နံၤ လါဖ့ၤညူၣ်အါရံၤ 1 သီ, 2022

မိမိ WICSHOPPER APP မိမိစားဖွယ်အစားအာဟာရအဖွဲ့အစည်းအတွက်

သို့သော် WICSHOPPER APP လာတက်က-

ကွန်ပက်တီအိတ်အဖွဲ့အစည်းအတွက်အဖွဲ့အစည်းအတွက်

စတင်အသုံးပြုအဖွဲ့အစည်းအတွက်အဖွဲ့အစည်းအတွက်
နဲ့ WIC တာအိတ်အဖွဲ့အစည်းအတွက်အဖွဲ့အစည်းအတွက်

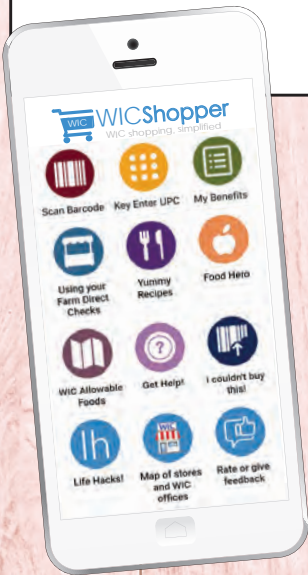


သို့သော်တာအိတ်အဖွဲ့အစည်းအတွက်အဖွဲ့အစည်းအတွက်

လာအဖွဲ့အစည်းအတွက်အဖွဲ့အစည်းအတွက်အဖွဲ့အစည်းအတွက်
အဖွဲ့အစည်းအတွက်အဖွဲ့အစည်းအတွက်အဖွဲ့အစည်းအတွက်

ကွန်ပက်တီအိတ်အဖွဲ့အစည်းအတွက်အဖွဲ့အစည်းအတွက် WIC နဲ့အဖွဲ့အစည်းအတွက်

ကွန်ပက်တီအိတ်အဖွဲ့အစည်းအတွက်အဖွဲ့အစည်းအတွက်အဖွဲ့အစည်းအတွက်



ထူးနဲ့ WICShopper
အဖွဲ့အစည်းအတွက်အဖွဲ့အစည်းအတွက်
နဲ့အဖွဲ့အစည်းအတွက်အဖွဲ့အစည်းအတွက်
အဖွဲ့အစည်းအတွက်အဖွဲ့အစည်းအတွက်

အိတ်အဖွဲ့အစည်းအတွက် iPhone အဖွဲ့အစည်းအတွက်
Android အဖွဲ့အစည်းအတွက်



တာအိတ်အဖွဲ့အစည်းအတွက်အဖွဲ့အစည်းအတွက်

တာအိတ်အဖွဲ့အစည်းအတွက်အဖွဲ့အစည်းအတွက်အဖွဲ့အစည်းအတွက်

တာအိတ်အဖွဲ့အစည်းအတွက်အဖွဲ့အစည်းအတွက်အဖွဲ့အစည်းအတွက်
တာအိတ်အဖွဲ့အစည်းအတွက်အဖွဲ့အစည်းအတွက်အဖွဲ့အစည်းအတွက်

တၢ်အိၣ်တၢ်အီၣ်အစရီၣ်တခါလၢတၢ်အၢၣ်လီၤဟ့ၣ်တၢ်ပျဲ

သူတၢ်တၢ်အိၣ်အစရီၣ်တခါအံၤလၢတၢ်ကယုထၢတၢ်အိၣ်ပိးလီၤအပန့ၣ်တဖၣ်လၢတၢ်ပျဲအီၣ်တဖၣ်, အကလုာ်တဖၣ် ဒီးအတၢ်အဒိၣ်အဆံးလၢနတၢ်အိၣ်အဘိၣ်လီၤန့ၣ်တက့ၢ်. သမံသမိးဘၣ်တၢ်အိၣ်အစရီၣ်တခါအံၤလၢတၢ်ကစံးဆၢတၢ်သံကွၢ်တဖၣ်အံၤန့ၣ်တက့ၢ်.

**ဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်အိၣ်တခါအံၤမ့ၢ်ယပှၤပိးလီၤပန့ၣ်မနုၤတခါသ့လဲၣ်.
တၢ်ဘိၣ်အတၢ်အဒိၣ်အဆံးဖဲလဲၣ်တခါန့ၣ်တၢ်ဟ့ၣ်အီၣ်ဒီးတၢ်ပျဲလဲၣ်.
မ့ၢ်ယဃုထၢအရီၣ်ဖဲလဲၣ်တခါသ့လဲၣ်**

တၢ်သူတၢ်သၣ်ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၣ်တဖၣ်	4-5
ဘုဃျၢၣ်နီၣ်နီၣ် တဖၣ် (Whole Grains)	6
ဘုက့ၣ်ပိၣ်မိးလၢတၢ်ဘိၣ်အီၣ်ဒီးဘုက့ၣ်အမ့ၢ်ကယု 100% ပဲ့ပဲ့	6
ဘုခုထိးထံးလးစံ	7
ဘုက့ၣ်နီၣ်နီၣ်ထိးထံးလးစံ.....	7
ဘုက့ၣ်နီၣ်နီၣ်ဖးစတၢ်.....	8
ဘုက့ၣ်အသွဲးအိးတံ	8
ဘုဘိးယး.....	9
ဘုက့ၣ်ဘၢလံကၢ.....	9
တၢ်န့ၣ်ထံ	10-11
ထီၣ်နီၣ်တၢ်အထံအနီ	12
မဲာ်တံးလဲးန့ၣ်ထံ	13
တၢ်န့ၣ်ထံလီၤသကၢ.....	13
တၢ်န့ၣ်ထံဆံ.....	14-15
ထီၣ်နီၣ်ကိာ်လိၣ်	16
တၢ်ဒိၣ်တဖၣ်.....	16
သဘုသိလီၤသကၢ.....	17
ဘိဘၣ်, ပထိးတဖၣ်ဒီးသဘုသၣ်ဃုတဖၣ်	17
ပထိးကလုာ်ကလုာ်လၢတၢ်ထၢပာ်ကီၤအီၣ်လၢထးဒၢပူ	17
ညၣ်လၢတၢ်ပာ်ကီၤလၢထးဒၢပူ	18
တၢ်ချဲအိၣ်သ့အခုၣ်	19-21
တၢ်ချဲအိၣ်သ့အကိာ်.....	22
တၢ်သူတၢ်သၣ်အထံလၢပလီပူ.....	23
တၢ်သူတၢ်သၣ်အထံလၢအလီၤသကၢ	24
ဖိသၣ်တၢ်အိၣ်	25-27
တၢ်သူတၢ်သၣ်ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၣ်တဖၣ်.....	26
တၢ်ဖံးတၢ်ညၣ်.....	27
တၢ်ချဲအိၣ်သ့.....	27

တၢသုတၢသၢ်ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢ်တဖၣ်

တၢသုတၢသၢ်ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢ်လၢအကဆှိတဖၣ်

✔ ပှၤ

- တၢ်ဒီးတၢ်လၢ်ဒီးတၢ်အသံကဗၢ်တဖၣ်လၢထၢ်တဖျၢၣ်အပူၤ
- လၢအိၣ်ဒီးတဖျၢၣ်, တချုးတၢ်ကူးသ့ၣ်ဖးအိၣ်, တၢ်ကူးလီၤကလဲအိၣ်, မ့တမ့ၢ်တၢ်အိၣ်ဟံးစၢၤအိၣ်တဖၣ်
- တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢမ့ၢ်ဒၣ်န့ၣ်ဆၢၣ်တၢ်သုကသံၣ်ကသီန့ၣ်ဂ့ၤဝဲဒၣ်လီၤ

❌ တဘၣ်ပှၤ

- တၢ်ဒီးတၢ်လၢ်စံၢ်ယါအတၢ်ဖိတၢ်လံၤတဖၣ်, တၢ်ဖိမံၣ်တၢ်အိၣ်အလီၢ်အပိးအလီၢ်တဖၣ်, မ့တမ့ၢ်ပၣ်တံၣ်အသီတ့ၤတဖၣ်တဂ့ၤ
- တၢ်စံၢ်ယါအထံမ့တမ့ၢ်တၢ်အထံပံၣ်ပံၣ်လၢတၢ်ထၢန့ၣ်အါထီၣ်အိၣ်တဂ့ၤ
- တၢ်တထၢန့ၣ်လီၤအါထီၣ်အချံအသၢ်တဖၣ်, တၢ်သုတၢ်သၢ်အယုတဖၣ်, ပိၣ်မိးယုထီၣ်ကိၢ်လိၣ်ဖိတဖၣ်
- တၢ်နၢမူနၢဆှိအလၢ်မ့တမ့ၢ်တၢ်မၤဝဲထီၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်ကမ့ၣ်တဖၣ်(အဒိဒ်ဖိယဲမ့တမ့ၢ်ကိၢ်လၢတၢ်နၢမူအဒိး)တဖၣ်တဂ့ၤ
- တၢ်မ့ၢ်တၢ်ဘိတဖၣ်တဂ့ၤ



တၢ်ပှၤတၢ်အတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်

သုကွၢ်တၢ်သုတၢ်သၢ်ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢ်အတၢ်ထီၣ်ဒုးတၢ်လၢယတၢ်န့ၣ်ဘျးန့ၣ်ဖိၣ် “My Benefits” အတၢ်နီၤဖးအကျါလၢအအိၣ်လၢ WICShopper အအဲးဖံအလီၤန့ၣ်တက့ၢ်. နဒုးန့ၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်သုတၢ်သၢ်ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢ်အလဲတဖၣ်ချုးဒီးညီညီဖိသ့ဝဲဒၣ်လီၤ.



တၢ်သူတၢ်သၢ်ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢ်တဖၣ်

တၢ်သူတၢ်သၢ်ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢ်လၢအလီၤသကၢ်ကိၢ်လိၣ်



ပှၤ

- ဒိတဖျၢၣ်, ကျိၣ်အသးမ့တမ့ၢ်ယါယုၣ်အသး
- ပထိးလၢအကီၢ်လိၣ်ထီၣ်အသးန့ၣ်သ့ၣ်ဒၣ်လီၤ (အဒိၣ် လံမံၣ်ပထိး, ဆဲးဒၣ်မၣ်မ့ၣ်, ပထိးသူတဖၣ်န့ၣ်လီၤ)
- တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢမ့ၢ်ဒၣ်န့ၣ်ဆၢၣ်တၢ်သူကသံၣ်ကသီန့ၣ်ဂ့ၤဒၣ်လီၤ



တဘၣ်ပှၤ

- တၢ်လၢတၢ်ထၢန့ၣ်လီၤအါထီၣ်အံၤသၣ်ဆၢ, တၢ်အသိကီၢ်လိၣ် မ့တမ့ၢ်သီထံတဖၣ်တဂ့ၤ
- တၢ်ဒီးတၢ်လၢ်တဖၣ်လၢတၢ်ထၢန့ၣ်အါထီၣ် အသးအကၢမ့တမ့ၢ်တၢ်န့ၣ်ထံလီၤသကၢ်တဖၣ်တဂ့ၤ
- တၢ်လၢတၢ်ထၢန့ၣ်လီၤအါထီၣ်ဟ့ၤသး, ဖးစတၢ်, တၢ်ဖဲးတၢ်ညၢၣ်, တၢ်အချံအသၣ်မ့တမ့ၢ် ဒိနီတဖၣ်တဂ့ၤ
- အၣ်လူဘိဆဲးသီတဖၣ်, အၣ်လူအဘၣ်ဆဲးသီ, အၣ်လူ အိၣ်ပရဲယၢၣ် O'Brien, မ့တမ့ၢ် later tots တဖၣ်တဂ့ၤ
- တၢ်ဒီးတၢ်လၢ်လၢတၢ်ဆဲးသီအိၣ်ယုၣ်ဒီးဘုက့ၤမ့တမ့ၢ်ကိၣ်ကမ့ၣ်တဖၣ်တဂ့ၤ



တၢ်သူတၢ်သၢ်လၢအအိၣ်လၢထးအပူၤ



ပှၤ

- တၢ်သူတၢ်သၢ်လၢတၢ်ဘိၣ်ထီၣ်အိၣ်ဒီးထံမ့တမ့ၢ်တၢ်သူတၢ်သၢ် အထံလၢတအိၣ်ဒီးတၢ်ထၢန့ၣ်ယၢ်အံၤ သၣ်ဆၢတဖၣ်
- တၢ်ဒၢအကလုာ်တမံၤလၢလၢ, ဟ်ယုၣ်ဖလးစတံးတၢ်ဘိၣ်အကလုာ်ကလုာ်တဖၣ်
- ဖိသၣ်အဝုၤလၢအမ့ၢ်ဒၣ်သိးဒီးန့ၣ်ဆၢၣ်မ့တမ့ၢ်တၢ်ထၢန့ၣ်အါထီၣ်အံၤသၣ်ဆၢန့ၣ်ပှၤသ့
- တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢမ့ၢ်ဒၣ်န့ၣ်ဆၢၣ်တၢ်သူကသံၣ်ကသီန့ၣ်ဂ့ၤဒၣ်လီၤ



တဘၣ်ပှၤ

- တဘၣ်ထၢန့ၣ်လီၤအါထီၣ်တၢ်ဆၢအထံအဒိၣ်သိးတၢ်ဆၢထံလၢအယၢ, အဖုံမ့တမ့ၢ်ဖုံဒိၣ်ဒိၣ်ကလဲာ်
- တၢ်မၤဆၢထီၣ်တၢ်လၢတမ့ၢ်ဒဲးဒဲးန့ၣ်ဆၢၣ်အသိးမ့တမ့ၢ်တၢ်မၤဆၢထီၣ် တၢ်လၢတအိၣ်ဒီးကဲၣ်လိၣ်ရံၣ် တဖၣ်တဟ်ဘၣ်
- တၢ်သူတၢ်သၢ်ဟ်ဖျိၣ်မ့တမ့ၢ်တၢ်သူတၢ်သၢ်ယါယုၣ်လၢအဟ်ယုၣ် ခွဲၣ်ရံၣ်သၣ်န့ၣ်တဟ်ယုၣ်ဘၣ်

တၢ်ဒီးတၢ်လၢ်လၢအအိၣ်လၢထးအပူၤ



ပှၤ

- တၢ်ဒီးတၢ်လၢ်လၢတအိၣ်ဒီးတၢ်အသိမ့တမ့ၢ်သီခါတဖၣ်
- တကီၢ်ဆံၣ်သၣ်န့ၣ်ပှၤသ့ (အဒိၣ်သိး ဒိတဖျၢၣ်, တၢ်ထုးယၢ်အထံ, တၢ်မၤလီၤကလဲ, တၢ်ကူးကီၢ်လိၣ်ယၢၣ်အီၤ, အထံပံာ်မ့တမ့ၢ်အဝုၤ)
- တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢမ့ၢ်ဒၣ်န့ၣ်ဆၢၣ်တၢ်သူကသံၣ်ကသီန့ၣ်ဂ့ၤဒၣ်လီၤ



တဘၣ်ပှၤ

- ပထိးသၣ်အချံပှၤယါယုၣ်, အဒိၣ်သိးပထိး kidney မ့တမ့ၢ် black တဖၣ်တဟ်ဘၣ်
- တၢ်ဒီးတၢ်လၢ်အဒၢလၢတၢ်ထၢန့ၣ်ယၢ်တၢ်န့ၣ်ထံမ့တမ့ၢ်အိၣ်ဒီးအထံပံၤ, စုၣ်ဆံၣ်ယၢ်တဖၣ် တဟ်ဘၣ်
- ဝါလစၣ်, တကီၢ်ဆံၣ်သၣ်အဝုၤမ့တမ့ၢ်အထံပံၤတဖၣ်တဟ်ဘၣ်

ဘုချ်နီနီတဖၣ် ဘုကုၣ်အုချ်နီနီအပိၣ်မိး

ဘုချ်နီနီတဖၣ်အဂီၢ် တၢ်ဃုပုၤန့ၢ်တၢ်

မ့ၢ်လၢသးခုလၢတၢ်အိၣ်ဝဲဒၣ်ဘုချ်နီနီအကလုာ်ကလုာ် WIC ဟ့ၣ်ဝဲဒၣ်-

- 100% ဘုကုၣ်အုချ်နီနီပိၣ်မိး
- ဘုခုထိးထံးလးစံကပုာ်
- ဘုကုၣ်အုချ်နီနီထိးထံးလးစံ
- ဘုကုၣ်အုချ်နီနီဖးစတၢ်
- ဘုကုၣ်သွဲး
- ဘုဘီဃး
- ဘုကုၣ်ဘၢလံကၢၣ်

ဘုအုချ်အသုၣ်အနီၣ်ဂံၢ်နီၣ်ဒူးခဲလၢၣ်လၢနပုၤန့ၢ်အီၤသ့ဝဲဒၣ်န့ၢ်တၢ်ဒူးန့ၢ်အီၤလၢနတၢ်န့ၢ်ဘျးန့ၢ်ဖိၣ်အစရီၤအပူၤလီၤ.

ဖဲနမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ပုၤဘုချ်နီနီအတၢ်န့ၢ်ဘျးန့ၢ်ဖိၣ်လၢလၢလီၣ်လီၣ်အခါန့ၢ်,တဘျီန့ၢ်နပုၤဘုချ် အါန့ၢ်တကလုာ်သ့ဝဲဒၣ်လီၤ. အဒိန့ၢ်,ဖဲနတၢ်န့ၢ်ဘျးန့ၢ်ဖိၣ်အစရီၤမ့ၢ်စံးလၢနအိၣ်ဒီးခွဲးယၢ်လၢတၢ်ကပုၤဘုချ်နီနီ **32 OZ. န့ၢ်** နပုၤဝဲဒၣ်-



16 oz.

ဒီး



16 oz.

100% မျးကယၢ်ပွဲၤပွဲၤဘုကုၣ်အုချ်နီနီပိၣ်မိး

16 oz. -
32 oz.



ပုၤ

- တဖျါၣ်,ပနံၣ်ပနီၣ်တခါဂုၤတခါဂုၤသ့ဝဲဒၣ်
- တၢ်ကွဲးနီၣ်ကွဲးယၢ်ကဘၣ်စံးဝဲ “100% မျးကယၢ်ပွဲၤပွဲၤဘုကုၣ်အုချ်နီနီ” တၢ်ဘိၣ်အလီၤန့ၢ်လီၤ

တဘၣ်ပုၤ

- ပိၣ်မိးလၢအဖုံမ့ၢ်တမ့ၢ် “အိၣ်ဖျါဝါဝါ” တဖၣ်ဘၣ်
- အိၣ်ကဲနံးတၢ်အိၣ်တဖၣ်ဘၣ်

ဘုခွထီးထံလန်, ထီးထံလန် လာတာ်တုထူးထီၣ်အီထဲဒၣ် ဘုကုၣ်

ဘုခွထီးထံးလးစံ

8 OZ.
မ့တမ့ၢ်ဒီၣ်
န့ၢ်အဝဲန့ၣ်



ပှၤ

- ထဲဒၣ်ထီးထံးလးစံကပုၣ်လာအဝါမ့တမ့ၢ်အဘီ
- ယုထာအီထဲဒၣ်လာ 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

- ထီးထံးလးစံဆဲးသိမ့တမ့ၢ်အဘ့ၣ် တဖၣ်တဟ်ဘၣ်
- အိၣ်ကဲနဲးမ့တမ့ၢ်ပှၤအါအါတသ့ဘၣ်



ဘုကုၣ်ချံနီၣ်နီၣ်ထီးထံးလးစံ

8 OZ.
မ့တမ့ၢ်ဒီၣ်
န့ၢ်အဝဲန့ၣ်



ပှၤ

- 100% ဘုကုၣ်ချံနီၣ်နီၣ်ထီးထံးလးစံစီ
- ယုထာအီထဲဒၣ်လာ ပနံၣ်အပနီၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤ အကျါတက့ၢ်-

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

⊘ တဘၣ်ပှၤ

- ထီးထံးလးစံဆဲးသိမ့တမ့ၢ်အဘ့ၣ် တဖၣ်တဟ်ဘၣ်
- ထီးထံးလးစံလာတာ်ဘီအီဒီးဘုကမုၣ်ဝါ တဟ်ဘၣ်
- အိၣ်ကဲနဲးမ့တမ့ၢ်ပှၤအါအါတသ့ဘၣ်



ဘုကူပြင်ချုံနီနီဖေးစတပ်,အီးတ်ဘုကူပြင်သွေး

ဘုကူပြင်ချုံနီနီဖေးစတပ်,

✓ ပူး

- ဘုချုံနီနီမှတမ့်ဘုကူပြင်ချုံနီနီဖေးစတပ်လာအကူအဂီၤတခါလ်လ်
- ယုထာအီထာဒပ်လာ ပနံာ်အပနီာ်သ့ာ်တဖာ်အံၤ အကျိတက့ာ်-

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

ထဲဒ. 16
OZ.



⊗ တဘဉ်ပှါ

- အိာ်ကဲနံးမှတမ့်ပှါအါအါတသ့ဘဉ်

✓ ပူး

ဘုကူပြင်သွေး

- ပနံာ်အပနီာ်တခါလ်လ်
- ဘုကူပြင်သွေးလာတံာ်ဖိအိာ်န့ၢ်ချ့, တံာ်ကျဲးကျူးအီၤဒီးအကူအဂီၤလီၤလံၤတဖာ် တံာ်ပှါသ့လီၤချုံနီနီဖေးစတပ်
- ဘုကူပြင်သွေးလာဂလုာ်တၢာ်တဟ်ယုာ်တဖာ်တံာ်ပှါအီၤသ့လီၤ
- တံာ်အိာ်တံာ်အီၤမ့ၢ် ဉ်န့ဆၢာ်တသ့ကသံာ်ကသီန့ၢ်ဂ့ၤဝဲ ဉ်လီၤ

⊗ တဘဉ်ပှါ

- (ဖဲပှါတံာ်ဘုချုံနီနီအခါ)တံာ်အိာ်လာတံာ်ဖိအိာ်သ့မိကီာ်တဟ်ယုာ်ဘဉ်
- အိာ်ကဲနံးမှတမ့်ပှါအါအါတသ့ဘဉ်
- ဘုကူပြင်သွေးလာတံာ်ဒိာ်အီၤဒီးစတံာ်ထံး, စကီးထံးရံၤမှတမ့်အဲရံးရံၤဘုကူပြင်သွေးတဖာ်တဟ်ဘဉ်
- လာတံာ်ထာန့ၢ်အါထီာ်အံၤသ့ဆါ,တံာ်သိကီာ်လိာ်,သိထံမှတမ့်အံၤသ့တဟ်ဘဉ်



တံာ်ပှါတံာ်အတံာ်ဟ့ာ်ကူာ်

WIC အတံာ်န့ၢ်ဘျူးန့ၢ်ဖိာ်တဖာ်အပှါ,မ့ၢ်ဘုကူပြင်သွေးမ့ၢ်တံာ်ချုံတံာ်သဉ် တခါမှတမ့်ဘု ချုံနီနီတခါလဲာ်.

ဘုကူပြင်သွေးလာအအိာ်လာတံာ်ဒါ,ထာာ်မှတမ့်ပိၤတဖျာာ်အပှါတဖာ်န့ၢ်အိာ် လၢ ဘုချုံဖျာာ်နီနီတံာ်န့ၢ်ဘျူးန့ၢ်ဖိာ်အပှါလီၤ

ဘုကူပြင်သွေးလာတံာ်ဖိအိာ်သ့တဖာ်ဖိလာတံာ်ဘိာ်အီၤတဘိာ်ဖိတဘိာ်ဖိန့ၢ် အိာ်လၢ တံာ်ချုံတံာ်သဉ်အတံာ်န့ၢ်ဘျူးန့ၢ်ဖိာ်အပှါလီၤ

ဟုဘီဃး

✓ ပှး

- ပနံင်ပနီင်တခါလ်လ်
- မှးလၢတၢ်ဖိအိၣ်တစိၣ်ဖိ,“မံးနံး”,မုတမုၢ်ချိၣ်အသးလၢထၢၣ်အပူၤန့ၣ်တၢ်ပှးအိၣ်သ့လီၤ
- ကွဲးစမုနံဟုဘီဃးဒီးဘးစမုတံၣ်ဟုဘီဃးတဖၣ်တၢ်ပှးအိၣ်သ့လီၤ
- တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢမုၢ်န့ၣ်ဆၢၣ်တသူကသံၣ်ကသိန့ၣ်ဂ့ၤဝဲၣ်လီၤ

⊗ တဘၣ်ပှး

- ဟုဝါ,ဟုမံး,ဘုစဲၤဒီးဟုကံၣ်ဘျးတဖၣ်တဟ်ဘၣ်
- တၢ်လၢတၢ်ထၢန့ၣ်အိၣ်ထီၣ်တၢ်မၤဝံၣ်ထီၣ်တၢ်အရီၢ်တဖၣ်,အံၤသ့ၣ်ဆၢ,တၢ်သိကိၢ်လိၣ်,သိထံမုတမုၢ်အံၤသ့ၣ်တဟ်ဘၣ်
- အိၣ်ကနံးမုတမုၢ်ပှးအိၣ်အိၣ်တသ့ဘၣ်



14-16 OZ.
(ထံဒၣ်ဟုလၢတၢ်ဖိအိၣ်သ့တစိၣ်ဖိဇၢ)

8 OZ.
မုတမုၢ်ဒိၣ်န့ၣ်အဝဲန့ၣ်



ဘုကုၤန့ၣ်ဘာလ်ကန်

✓ ပှး

- ပနံင်ပနီင်တခါလ်လ်
- တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢမုၢ်န့ၣ်ဆၢၣ်တသူကသံၣ်ကသိန့ၣ်ဂ့ၤဝဲၣ်လီၤ

⊗ တဘၣ်ပှး

- တၢ်လၢတၢ်ထၢန့ၣ်အိၣ်ထီၣ်တၢ်မၤဝံၣ်ထီၣ်တၢ်အရီၢ်တဖၣ်,အံၤသ့ၣ်ဆၢ,တၢ်သိကိၢ်လိၣ်,သိထံမုတမုၢ်အံၤသ့ၣ်တဟ်ဘၣ်



လၢတၢ်ကပူၤန့ၢ်တၢ်န့ၢ်ထံအဂီၢ်

WIC အတၢ်န့ၢ်ထံခဲလၢာ်န့ၢ်တၢ်မၤသံလံအဃၢ်ဒီးတၢ်ထၢန့ၢ်လီၤဝဲဒၣ် ဘၣ်တၢ်မ့ၢ်ဒၣ်န့ၢ်လီၤ.

✓ ပူၤ

- ပနံၣ်ပနီၣ်တခါလၢာ်လၢာ်
- Skim Deluxe, Ultra, Creamy, Royale, Supreme, အဂၤဆူညါတဖၣ် တၢ်ပူၤအီၤသ့လီၤ.

⊘ တဘၣ်ပူၤ

- ဟ့ၣ်န့ၢ်ထံ, သ့ၣ်အဲ(လ)မိၣ်န့ၢ်ထံ, ထီၣ်ဘးန့ၢ်ထံ, တၢ်န့ၢ်ထံလၢတၢ်မၤဝံၣ်ထီၣ်အရီၢ်, တၢ်န့ၢ်ထံသံ ကစၢ်မ့တမ့ၢ် A2 တၢ်န့ၢ်ထံတဟ်ဘၣ်
- အီၣ်ကဲနံးတၢ်အီၣ်တဟ်ဘၣ်
- တၢ်ထၢန့ၢ်အါထီၣ် Omega-3 မ့တမ့ၢ် Vitamin E တဟ်ဘၣ်
- တၢ်ဖိတၢ်လံၤလီၤဆိၣ်အမ့ၢ်ပလီတဖၣ်တဟ်ဘၣ်

ပူၤဘၣ်တၢ်န့ၢ်ထံအကလုာ်လၢတၢ်ရဲၣ်လီၤအီၤလၢနတၢ်န့ၢ်ဘျူးန့ၢ်ဖျိၣ်အစရီၢ်အပူၤ-

- တၢ်န့ၢ်ထံလၢတၢ်သိၣ်စ့ၤ၁၄ မ့တမ့ၢ်တၢ်သိတဟ်ယုာ်နီၣ်တစဲးတဖၣ် လၢသးပုၤဒီးဖိသ့ၣ်၂နံၣ်ဒီးဒိၣ်န့ၢ်ခံန့ၢ် တဖၣ်အဂီၢ်(တၢ်န့ၢ်ထံလၢသိတဟ်ယုာ်ဒီးတၢ်န့ၢ်ထံလၢတၢ်ဘျူးထုးထီၣ် ကွံာ်တၢ်အသိထံန့ၢ်မ့ၢ်တၢ်ဒ်သိးသိးလီၤ)
- တၢ်န့ၢ်ထံနီၢ်နီၢ်လၢ အသးနံၣ်အိၣ်ခနံၣ်တဖၣ်အဂီၢ်

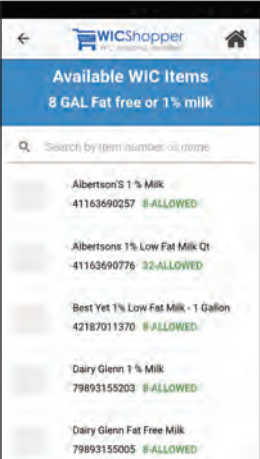
ကတိၤဘၣ်တၢ်ဒီးန WIC အခလံးနံးလၢတၢ်ကမၤန့ၢ်တၢ်န့ၢ်ထံအကလုာ်လၢ လၢာ်တဖၣ်န့ၢ်တက့ၢ်. ပနံၣ်အတၢ်ပနီၣ်တခါလၢာ်လၢန့ၢ်တၢ်ပူၤအီၤသ့လီၤ.

- Acidophilus တၢ်န့ၢ်ထံ
- Lactose တဟ်ယုာ်တၢ်န့ၢ်ထံ
- တၢ်န့ၢ်ထံယုထီလၢတၢ်သိတအိၣ် (25.6 OZ. အက့ၢ်အဂီၢ်)
- တၢ်န့ၢ်ထံယုာ်လီၤသံး (12 OZ. ထးဒၣ်)



တၢ်ပူၤတၢ်အတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်

သူဘၣ် အဲးဖိလၢတၢ်ကထံၣ်န့ၢ်တၢ်န့ၢ်ထံအ ကလုာ်ဖဲလဲၣ်တခါအိၣ်လၢနတၢ်န့ၢ်ဘျူးန့ၢ်ဖျိၣ် အစရီၢ်အ ပူၤလဲၣ်န့ၢ်တက့ၢ်. စကဲနံၣ်ကွံာ်ဘၣ်ဘါခိးတၢ်လၢတၢ်ကထံၣ် န့ၢ်မ့ၢ်တၢ်အံၤတၢ်ပျဲအီၤဒါန့ၢ်တက့ၢ်.



ကျိုကျဲအဒိတဖ်လာနပာ်ဖိုဉ်
ဃုာ်တန်ဖိုးအဒိတဖ်အဒိဉ်အဆံးတဖ်သုဝဲဒဉ်

1.0 GAL
တန်ထဲသိး



0.75 GAL
တန်ထဲသိး



ဒီး



0.5 GAL
တန်ထဲသိး



0.25 ကိလဉ်



ထိနိုက်တင်အိအထံအနိ

ထိနိုက်တင်အိအထံအနိ



- ယုထာအီထာဒုဂ်လာ ပနံအပနိသုဂ်တဖုဒီးပီးလိတဖုအံ အကျါတက့ာ- -

တံမေ့ဂ်လီယာအီ



8th Continent
(တံအခိဂ်ထံးအရီမုတမုာ်ဘနံလဂ်အရီ)
64 oz.



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

အိဂ်လာတံပာ်ထိဂ်ယာ်အလီ



Pacific Ultra Soy
(တံအခိဂ်ထံးအရီ)
32 oz.



Silk
(တံအခိဂ်ထံးအရီ)
32 oz.



West Life Organic Soymilk
Calcium & Vitamin D
plain or vanilla
32 oz.

32 oz. လွံာ်ပူတပူ
64 oz. ပွဲသီးဒီးကါလဂ်
တတ်

မိတ်တေးလဲးနီထံ တၢ်နီထံလီသကၢ



ပှၤ

မိတ်တေးလဲးနီထံ

- ပှၤဘၣ်မိတ်တေးလဲးနီထံတကလုာ်ဒ်တၢ်ဒုးန့ၣ်အိၣ်ဝဲဒၣ်လၢနတၢ်နီဘျုးနီဖှိၣ် အစရီအပူၤအသီးတက့ၢ်
- ထဲဒၣ်တၢ်ပျဲဒၣ် Meyenberg မိတ်တေးလဲးနီထံစီၤန့ၣ်လီၤ



ထဲ မိတ်တေး
လဲးနီထံ
32 OZ. မ့တမ့ၢ်
64 OZ.



မိတ်တေးလဲး
နီထံ
လၢအသိစ့ၤ
32 OZ.



ထဲမိတ်တေးလဲးနီထံ
အကမူၣ်
12 OZ. ထး ၅၁
12 OZ. မ့တမ့ၢ်



ထဲဒၣ်
မိတ်တေးလဲးနီထံ
လၢတၢ်ဒိလီသံး
12 OZ. ထး၅၁



ပှၤ

တၢ်နီထံလီသကၢ

- 1 မ့တမ့ၢ် 2 ပိၣ်အဘိၣ်တဖၣ်စီၤ, လၢတၢ်ဘျီအီၤလၢ U.S.A. အပူၤ
- Cheddar (စၢ်မ့တမ့ၢ်ဖဲအဘၣ်ဒး)ယ Colby, Colby-Jack, Cheddar-Jack, Monterey Jack, မ့တမ့ၢ် Mozzarella အပနံၣ်ပနီၣ်တခါလၢလၢ
- 16 oz. (1 lb.) Mozzarella တၢ်နီထံလီသကၢအဘိၣ်န့ၣ်တၢ်ပှၤအီၤသ့လီၤ



ထဲဒၣ် 16
OZ.

⊘ တဘၣ်ပှၤ

- Cheddar အ ဝါမ့တမ့ၢ်အရီၢ်ဆူၣ်, ဆူၣ်ဒိၣ်ဒိၣ်တဖၣ်တဟ်ဘၣ်
- တၢ်နီထံလီသကၢအကဘျုး, တၢ်ဖိမံယာ်လံအီၤမ့တမ့ၢ်တၢ်သ့ၣ်ပြီယာ်အီၤတဟ်ဘၣ်
- အိၣ်ကနံး, ထီနီၣ်, မိတ်တေးလဲးအတၢ်နီထံလီသကၢမ့တမ့ၢ်တၢ်နီထံလီသကၢအသံကဖဲတဖၣ်တဟ်ဘၣ်
- တၢ်နီထံလီသကၢအတၢ်အိၣ်တၢ်အီၤမ့တမ့ၢ်တၢ်ဒွါ(လၢအမ့ၢ်တၢ်ဒ်သီး Velveeta) တဟ်ဘၣ်
- တၢ်နီထံလီသကၢလၢတၢ်ယိမံအီၤဒီမ့ၣ်အူလုာ်မ့တမ့ၢ်တၢ်ထၢန့ၣ်လီၤအရီၢ်မၤဝံၣ် တၢ်ယုၣ်ဒီး တၢ်လၢတၢ်ထၢန့ၣ်တၢ်ဒ် No smoked or flavored cheese with items added jalapeño မိၣ်ကံၢ်ဖိမ့တမ့ၢ် caraway အချဲတဖၣ်တဟ်ဘၣ်
- Mozzarella လၢတမ့ၢ်အသိ(တၢ်ဘိၣ်ယာ်အီၤလၢထံအကျါ)တဟ်ဘၣ်

တၢ်န့ၢ်ထံဆံၣ်

☑ ပုၤ

- 32 oz (မ့တမ့ၢ် 2 lb.) တၢ်အဒၢတဖၣ်ဇိၤ
- ပုၤဘၣ်တၢ်န့ၢ်ထံဆံၣ်အကလုာ်လၢတၢ်ရဲၣ်လီၤအိၤလၢနတၢ်န့ၢ်ဘျးန့ၢ်ဖှိၣ်အစရီၤအပူၤ (တၢ်န့ၢ်ထံနီၢ်နီၢ်, အသိၣ်စ့ၤမ့တမ့ၢ်အသိၣ်တအိၣ်)
- ယုထၢလၢပနံၣ်ပနီၣ်ဒီးတၢ်အရီၢ်တဖၣ်လၢတၢ်ရဲၣ်လီၤယၢ်အိၤ

⊗ တဘၣ်ပုၤ

- အိၣ်ကဲနဲးတၢ်အိၣ်တဟ်ဘၣ်
- တၢ်န့ၢ်ထံဆံၣ် “အစၢ်” တဟ်ဘၣ်
- တၢ်န့ၢ်ထံဆံၣ်လၢအအိၣ်ဒီးတၢ်မၤအထီၣ်အရီၢ်လၢတမ့ၢ်န့ၢ်အၢၣ်ဒ်အမ့ၢ် aspartame မ့တမ့ၢ် sucralose တဟ်ဘၣ်

တၢ်န့ၢ်ထံနီၢ်နီၢ်တၢ်န့ၢ်ထံဆံၣ် (လၢဖိသၣ်အသးနံၣ်အိၣ်ၤနံၣ်အဂီၢ်)

 <ul style="list-style-type: none"> • တၢ်န့ၢ်ထံနီၢ်နီၢ်, အရီၢ်ထၢန့ၢ်အိၣ်တအိၣ် 	 <ul style="list-style-type: none"> • တၢ်န့ၢ်ထံနီၢ်နီၢ်, အရီၢ်ထၢန့ၢ်အိၣ်တအိၣ် • တၢ်န့ၢ်ထံနီၢ်နီၢ်, ဘနံလၣ် 	 <ul style="list-style-type: none"> • တၢ်န့ၢ်ထံနီၢ်နီၢ်, အရီၢ်ထၢန့ၢ်အိၣ်တအိၣ် • Greek, တၢ်န့ၢ်ထံနီၢ်နီၢ်, တၢ်ယၢ်ယုာ်အသးဒီး တၢ်နီတမံၤ 	 <ul style="list-style-type: none"> • Greek, တၢ်န့ၢ်ထံနီၢ်နီၢ် ဘနံလၣ်
 <ul style="list-style-type: none"> • Greek, တၢ်န့ၢ်ထံနီၢ်နီၢ် • တၢ်ယၢ်ယုာ်အသးဒီး တၢ်နီတမံၤ • Greek, တၢ်န့ၢ်ထံနီၢ်နီၢ်, ဘနံလၣ်ကနဲစိ 	 <ul style="list-style-type: none"> • Greek, တၢ်န့ၢ်ထံနီၢ်နီၢ်, တၢ်ယၢ်ယုာ်အသးဒီး တၢ်နီတမံၤ 	 <ul style="list-style-type: none"> • တၢ်န့ၢ်ထံနီၢ်နီၢ်, အရီၢ်ထၢန့ၢ်အိၣ်တအိၣ် • တၢ်န့ၢ်ထံနီၢ်နီၢ်, ဘနံလၣ် • တၢ်န့ၢ်ထံနီၢ်နီၢ်, စတီဘၣ်ရဲၣ် 	 <ul style="list-style-type: none"> • တၢ်န့ၢ်ထံနီၢ်နီၢ်, အရီၢ်ထၢန့ၢ်အိၣ်တအိၣ် • တၢ်န့ၢ်ထံနီၢ်နီၢ်, ဘနံလၣ် • တၢ်န့ၢ်ထံနီၢ်နီၢ်, စတီဘၣ်ရဲၣ်
 <ul style="list-style-type: none"> • တၢ်န့ၢ်ထံနီၢ်နီၢ်, ကနဲစိ 	 <ul style="list-style-type: none"> • Greek, တၢ်န့ၢ်ထံနီၢ်နီၢ်, တၢ်ယၢ်ယုာ်အသးဒီး တၢ်နီတမံၤ 	 <ul style="list-style-type: none"> • တၢ်န့ၢ်ထံနီၢ်နီၢ်, အရီၢ်ထၢန့ၢ်အိၣ်တအိၣ် <p>1 CTR (တၢ်ဒၢ) ပုၤသိး 32 oz. (2 lb.)</p>	

တၢ်န့ၢ်ထံဆံၣ်အသိၣ်စ့ၤမ့တမ့ၢ်အသိၣ်တအိၣ် (သးပုၤဒီးဖိသၣ်တဖၣ်လၢအသးနံၣ်အိၣ်ၤ နံၣ်ဆူအဖိခိၣ်)

 <ul style="list-style-type: none"> • တၢ်သိတအိၣ်, အရီၢ်ထၢန့ၢ်အိၣ်တအိၣ် • တၢ်သိတအိၣ်, ဘနံလၣ် • တၢ်သိစ့ၤ, အရီၢ်ထၢန့ၢ်လီၤအိၣ်တအိၣ် • တၢ်သိစ့ၤ, ဘနံလၣ် 	 <ul style="list-style-type: none"> • တၢ်သိတအိၣ်, အရီၢ်ထၢန့ၢ်အိၣ်တအိၣ် • တၢ်သိတအိၣ်, ဘနံလၣ် • တၢ်သိတအိၣ်, စတီဘၣ်ရဲၣ် • တၢ်သိစ့ၤ, အရီၢ်ထၢန့ၢ်လီၤအိၣ်တအိၣ် 	 <ul style="list-style-type: none"> • တၢ်သိတအိၣ်, အရီၢ်ထၢန့ၢ်အိၣ်တအိၣ် • တၢ်သိစ့ၤ, အရီၢ်ထၢန့ၢ်လီၤအိၣ်တအိၣ် • တၢ်သိစ့ၤ, ဘနံလၣ်
---	---	---

ထိခိုက်လိပ်, တာဒ်တဖ်

ထိခိုက်လိပ်

☑ ပှ

- ထဲဒ် 11.5 - 12 OZ. အဒါဇီ
- ထံလာတာဘိတ်ထိပ်အီ
- ယုထာလာ ပနံပနိပ်လာတာမရုန်လီဟ်အီ တဖ် ဒီးပီးလီသုန်တဖ်အံအကျါဇီ-

⊘ တဘ်ပှ

- တာဒါလာအဆံးနုဒ်း 16 OZ နုန်တဟ်ဘတ်



Azumaya
ထိခိုက်လိပ်
ကီ, ကီဖးဒိပ်
မုတမုာ်ကပုာ်



ဟံာ်တအိပ်
တာဒါတဖ်
(အိပ်
ကဲနဲးတဟ်ဘတ်)
ကီ, ကီဖးအဘတ်ဒး
မုတမုာ်ကီဒိပ်ဒိပ်



Franklin Farms
ထိခိုက်လိပ်
ကီ, ကီဖးဒိပ်
မုတမုာ်ကပုာ်



1 CTR
ပှသီးဒီး
16 oz.



NaSoya
Organic Silken

တာဒ်တဖ်

☑ ပှ

- အဘိတ်တဖ်လာအအိပ်ထဲဒ်တဒါစုာ်ဇီ
- ဆိဒ်အဖျာ်ဒိပ်, အလွာ်ဝါလာအပနံပနိပ်တခါလာ်
- တာဒ်လာ

⊘ တဘ်ပှ

- ဆိဒ်အလွာ်ဘီယးတဟ်ဘတ်
- တာဒ်လီဆိတဟ်ဘတ်(အဒိဒ်သီး Eggland's Best, အိပ်အါဖဲဒ်လာ Omega-3, မုတမုာ် Vitamin E, တာဘုာ်အီပှတာ်ပျုပျုအီမုတမုာ်တာဘုာ်အီလာပျီအိပ်ဆပ်အလီ)
- အိပ်ကဲနဲးတာဒါတဟ်ဘတ်

သဘာဟီၣ်လၢ်အဘၢထၢၣ်, ပထိးဃု, ဘီၣ်ဘၣ်ဃု, ပဲ, ပထိးလၢတၢ်ထၢန့ၣ်ဃၢ်လၢအဒၢတဖၣ်

ထီၣ်ဘးသဘာဟီၣ်လၢ်



ပှၢ

- 16 တုၤ 18 OZ. အဒၢစီၤ
- ပနံၣ်ပနီၣ်တခါလၢ်လၢ်
- တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢမ့ၢ်ၣ်န့ၣ်ဆၢၣ်တသူကသံၣ်ကသိၣ်န့ၣ်ဂ့ၤဝဲၣ်လီၤ



1 CTR
ပှၢသိးဒီး
16-18 oz.



တဘၣ်ပှၢ

- သဘာဟီၣ်လၢ်“တၢ်ဒွါ” မ့တ့ၢ်ကနဲစီၤလၢတၢ်ဝဲၣ်ယုအိၣ်တဟ်ဘၣ်
- ထီၣ်ဘးသဘာဟီၣ်လၢ်လၢအသိၣ်စ့ၤမ့တ့ၢ်မၤစ့ၤလီၤယၢ်အသိၣ်တဟ်ဘၣ်
- လၢထၢန့ၣ်လီၤအါထီၣ်ကွဲၣ်လံၣ်, မးရဲၤမဲၤလိၣ်, ခွီးကလဲးမ့တ့ၢ်ကနဲစီၤတဖၣ်တဟ်ဘၣ်
- Omega-3 တဟ်ဘၣ်
- အိၣ်ကဲနံး, တၢ်အိၣ်မ့တ့ၢ်ဂံၢ်လၢနီၢ်ကစၢ်တဟ်ဘၣ်



ပှၢ

ဘီၣ်ဘၣ်ချံ, ပထိးချံ, သဘာချံဃုတဖၣ်

- ထဲဒၣ် 16 OZ. မ့တ့ၢ် 32 OZ. အထၢၣ်တဖၣ်
- ပနံၣ်အပနီၣ်ဒီးအကလုာ်တမံၤလၢ်လၢ်
- တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢမ့ၢ်ၣ်န့ၣ်ဆၢၣ်တသူကသံၣ်ကသိၣ်န့ၣ်ဂ့ၤဝဲၣ်လီၤ



1 CTR
ပှၢသိးဒီး
16 oz.



တဘၣ်ပှၢ

- တၢ်ထၢန့ၣ်လီၤအါထီၣ်အရီၢ်မၤဝံၣ်တၢ်အိၣ်တဖၣ်တဟ်ဘၣ်
- အိၣ်ကဲနံးမ့တ့ၢ်ပှၢအါအါတသ့ဘၣ်

ပဒိးလၢတၢ်ပၢ်ကီၤထၢန့ၣ်လၢထးဒၢပှၢ



ပှၢ

- ထဲဒၣ်၁၅ တုၤ 16 OZ. ထးဒၢတဖၣ်
- ပထိးပနံၣ်အပနီၣ်ဒီးအကလုာ်တမံၤလၢ်လၢ်
- ပထိးလၢအံၤသ့ၣ်အသဟီၣ်စ့ၤတဖၣ်ပှၢသ့ဝဲဒၣ်လီၤ
- တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢမ့ၢ်ၣ်န့ၣ်ဆၢၣ်တသူကသံၣ်ကသိၣ်န့ၣ်ဂ့ၤဝဲၣ်လီၤ



15-16 oz

1 CTR
ပှၢသိးဒီး
ထးဒၢ 4 အ



တဘၣ်ပှၢ

- ပထိး, ပထိးလၢတၢ်ဟၢမံၤယၢ်အိၣ်မ့တ့ၢ်ပထိးလၢလုးလၢတၢ်က့ၤဆဲးသိၣ်က့ၤအိၣ်တဖၣ်တဟ်ဘၣ်
- တၢ်ထၢန့ၣ်လီၤအါထီၣ်သိထံ, တၢ်မၤဝံၣ်ထီၣ်တၢ်အိၣ်အရီၢ်တဖၣ်မ့တ့ၢ်တၢ်ထၢန့ၣ်လီၤအါအါကတဟ်ဘၣ်
- အိၣ်ကဲနံးတၢ်အိၣ်တဟ်ဘၣ်

ညှပ်လာတတ်ပက်ကီအီလါထေးဒါပူ (လာမိတ်ပလာအဒူးအိန်နာအဖိပွဲပွဲအဂီ)



5 OZ. ထေးဒါမုတမုဒိန်နာအနုန်



စဲလမိန်အဂီ 5 OZ. ထေးဒါမုတမုဒိန်နာအနုန်

✓ ပှ

- ပနံအပနိန်တမံလဲလဲလာညှပ်ထူနုန်ကီလိန်မုတမုဒိန်ညှပ်စဲလမိန်အဂီ လာတတ်ဘိန်အီလါ ထံအကျါ
- ထဲနုန် Chicken of the Sea မုတမုဒိန် Bumble Bee ညှပ်စနုန်လါထံအကျါ

⊘ တဘိန်ပှ

- ထူနုန်, စဲလမိန်မုတမုဒိန်နုန်ညှပ်လာတတ်ထာနုန်လီအါ ထိန်အရီမုတမုဒိန်မာဝံနုန်မာဘဲတတ်တဟ်ဘိန်
- albacore, yellowfin, မုတမုဒိန် tongol ထူနုန်ညှပ်တဟ်ဘိန်
- red, sockeye, blueback, မုတမုဒိန် Atlantic စဲလမိန်ညှပ်တဟ်ဘိန်
- ညှပ်ကဘျိန်တဖုန်တဟ်ဘိန်
- ညှပ်လာတတ်ဘိန်အီလါသီအကျါတဟ်ဘိန်
- တတ်လာတတ်အိန်အီလါထာနုန်မုတမုဒိန်လာတတ်အိန်တဘျိန်အဂီတဟ်ဘိန်
- ညှပ်လီအီ, ထူနုန်လာတတ်ဖိန်အီခီဖျိပျဲတဖုန်တဟ်ဘိန်

Bumble Bee

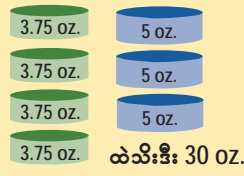
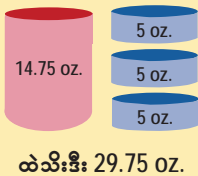
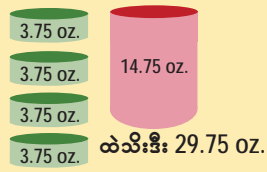
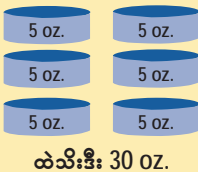


Chicken of the Sea



စနုန်နုန် 3.75 OZ. ထေးဒါ

ကျါကျဲလာနုန်ဖိန်ညှပ်အဒါအကုန်အဂီအဒိတဖုန်



တၢ်ပှၤတၢ်လၢတၢ်အချံအသၢ်တဖၣ်အဂီၢ်

ကွၢ်ဘၣ်တၢ်အပနီၣ်သ့ၣ်တဖၣ်လၢအအိၣ်လၢတၢ်အိၣ်
အစရီၤတခါအံၤအပူၤလၢတၢ်ကယုထၢတၢ်အချံအသၢ်လၢအအိၣ်ဒီး
folic acid အါအါ,တၢ်ဘျီအိၣ်ဒီးဘုချံနီၣ်နီၣ်တဖၣ်,မ့တမ့ၢ်ဂလူတၢ်
တဟ်ယုၣ်တဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

- F** 100% Daily Value (DV) လၢဖိလးတံအဂီၢ်
- G** ဒိၣ်ပနံၣ်ကီၢ်ဖဲ (Company states) တၢ်ချံတၢ်သၢ်န့ၣ်ဂလူတၢ်
တဟ်ဘၣ်
- W** တၢ်ဘျီအိၣ်ဒီးဘုချံနီၣ်နီၣ်ဒီးမ့ၢ်ဂံၢ်ထံးဂ့ၤတခါလၢတၢ်အလုၤအယဲၤအဂီၢ်
စံၣ်ရံၤယၢၣ်အဒၢအဆံးကတၢၢ်လၢနပှၤအိၣ်သ့မ့ၢ် 9.8 OZ
(တမ့ၢ်ဝဲဒၣ်စံၣ်ရံၤယၢၣ်အဂီၢ်)မ့တမ့ၢ် 12 OZ (လၢစံၣ်ရံၤယၢၣ်အချံ).
**ဖဲနတၢ်ချံတၢ်သၢ်အတၢ်န့ၣ်ဘျးန့ၣ်ဖိၣ်လၢတလါအံၤအဂီၢ်မ့ၢ်အိၣ်
တၢ်စ့ၤန့ၣ်ဒီး 9.8 OZ. န့ၣ်နသ့အိၣ်တသ့ဝဲဒၣ်ဘၣ်.**

ကျိၤကျဲၤအဂ့ၤကတၢၢ်လၢတၢ်ကမၤလီၤတၢ်နမၤန့ၣ်ကယဲၤမ့ၢ်နစံၣ်ရံၤယၢၣ်
န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်ကပှၤဝဲဒၣ် 12 OZ., 18 OZ., 24 OZ., မ့တမ့ၢ် 36 OZ.
အဒၢတဖၣ်



တၢ်အချံအသၢ်လၢအချံ

ပှၢအံၣ် 12 OZ. တူၢ် 36 OZ. အအ

Kellogg's



F
W

All-Bran Complete Wheat Flakes



Corn Flakes
(အကလုာ်အခိၣ်ထံး)



F

Special K
(အကလုာ်အခိၣ်ထံး)



W

Frosted Mini Wheats (original)



F
W

Strawberry Frosted Mini Wheats



Rice Krispies
(အကလုာ်အခိၣ်ထံး)

General Mills



G

Rice Chex



G

Corn Chex



G

Blueberry Chex



G

Cinnamon Chex



G
W

Cheerios
(အရိၣ်ထၢန့ၣ်အိၣ်ထီၣ်တအိၣ်)



F
G
W

Multi Grain Cheerios
(အကလုာ်အခိၣ်ထံး)



W

Kix (အကလုာ်အခိၣ်ထံး)



W

Berry Berry Kix



W

Honey Kix

တၢ်အချံအသၢ်လၢအစ့ၢ်

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

ကျိၤကျဲၤအဝၢၤကတၢၢ်လၢတၢ်ကမၤလီၤတၢ်နမၤန့ၢ်ကယံၢ်မ့ၢ်
ၤန့ၢ်ရၤယၢ်န့ၢ်မ့ၢ်တၢ်ကပုၤဝဲဒၣ် 12 OZ., 18 OZ.,
24 OZ., မ့တမ့ၢ် 36 OZ. အဒၢတဖၣ်

Bran Flakes - ကျးအပနံၣ်ပနီၣ်



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

F

W

Essential Everyday

W

Hot cereal

ပျာသန် 9.8 oz - 36 oz



Cream of Wheat Plain
1 မုံးနုံး တၢ်ဖီအိၤဒၣ်တၢ်ဖိတၢ်ဟ်တၢ်န့ၣ်



Cream of Wheat Plain
2½ မုံးနုံး တၢ်ဖီအိၤဒၣ်တၢ်ဖိတၢ်ဟ်တၢ်န့ၣ်



W

Cream of Wheat Whole Grain,
2½ မုံးနုံး တၢ်ဖီအိၤဒၣ်တၢ်ဖိတၢ်ဟ်တၢ်န့ၣ်



G

Cream of Rice Plain
တၢ်ဖီအိၤဒၣ်တၢ်ဖိတၢ်ဟ်တၢ်န့ၣ်



Malt-O-Meal Original



Quaker Instant Grits Original
(တၢ်ဘိၣ်အိၤလၢတၢ်အိၣ်တၢ်ဘျီအဂီၢ်တဖၣ်)



W

Quaker Instant Oatmeal
(တၢ်ဘိၣ်အိၤလၢတၢ်အိၣ်တၢ်ဘျီအဂီၢ်တဖၣ်)



W

Plain Instant Oatmeal, တၢ်ဘိၣ်အိၤလၢတၢ်အိၣ်တၢ်ဘျီအဂီၢ်တဖၣ်

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

တၢ်သ့တၢ်သ့အထံလၢအိၣ်ဒီးပလီ

☑ ပှၢ်ဘၣ် 100% တၢ်သ့တၢ်သ့အထံ ☒ တဘၣ်ပှၢ်

- 64 OZ. ထဲဒၣ်ဖလးစတုအပလီတဖၣ်ဗိ
- လၢတၢ်ထၢန့ၣ်အါထီၣ်တၢ်အလုၤအယဲၤ, ဘၣ်တၢ်မ့ၣ်တဖၣ်ဒီးမ့ၣ်န့ၣ်ပှၢ်သ့လီၤ
- ယုထၢလၢ ပနံၣ်အပနီၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤဒီးအရီၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤ ဧိတက့ၢ်-
- တၢ်သ့တၢ်သ့အထံယုၣ်, တၢ်သ့တၢ်သ့အထံအိမ့တမ့ၢ်တၢ်သ့တၢ်သ့အထံစၢ် • တဘၣ်မ့ၢ်အိၣ်ကဲနံး
- တဘၣ်မ့ၢ်ဖိသ့ၣ်ထံဆံၣ်
- လၢတၢ်မၤန့ၣ်လီၤပၢ်ယုၣ်အိတပၢ်ဘၣ်

 <p>Tree Top အရီၢ်တမံၤလၢလံာ် (ထဲဒၣ်ဂ့ၤခါ Apple Blend မ့တမ့ၢ် Honey Crisp)</p>	 <p>Juicy Juice အရီၢ်တမံၤလၢလံာ်</p>	 <p>Campbell's တကီၢ်ဆံၣ်သ့ၣ် (တကီၢ်ဆံၣ်သ့ၣ် (ဆံသ့ၣ်) ဝဲအဘၣ်ဒီးဒီးစ့ၤဝဲဒၣ်)</p>	<p>1 CTR = 64 oz. ပလီ</p>
 <p>Langers တၢ်သ့တၢ်သ့ၣ် အထံအရီၢ်တမံၤလၢလံာ် 100% ယုၣ်အသးအါ ကလုာ်တသ့ဘၣ်</p>	 <p>Ocean Spray တၢ်သ့တၢ်သ့ၣ်အထံအရီၢ်တမံၤလၢလံာ် 100% တၢ်တထၢန့ၣ်အါထီၣ်ဆံသ့ၣ်အါဘၣ် ယုၣ်အသးအါကလုာ်တသ့ဘၣ်</p>	 <p>တမံၤသ့ၣ် ပနံၣ်ပနီၣ်တၢ်လၢလံာ်</p>	
 <p>ဖိသ့ၣ် Best Yet, Essential Everyday Food Club, Great Value, IGA, Kroger, Market Pantry, Signature Select, Western Family, WinCo Foods</p>	 <p>ခရဲနဲၣ်ဘၣ်ရဲၣ်, ခရဲနဲၣ်-စပံးသ့ၣ် ဒီး ခရဲနဲၣ်ရးစဘဲရဲၣ် ကီးတုၤလံာ်တပၢ်ဘၣ် Best Yet, Essential Everyday Food Club, Great Value, Kroger, Signature Select, Western Family</p>	 <p>စပံးသ့ၣ် (အလုးမ့တမ့ၢ်အဝါ) Best Yet, Essential Everyday Food Club, Great Value, IGA, Kroger, Market Pantry, Signature Select, Western Family, WinCo Foods</p>	 <p>တၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ် Best Yet, Essential Everyday Food Club, Great Value, Kroger, Signature Select, WinCo Foods</p>

တၢ်သုတၢ်သၢ်အထံလီၤသကၢ

☑ ပှၢၤသၢ် 100% တၢ်သုတၢ်သၢ်အထံ

- ထဲဒၣ် 11.5 - 12 OZ. အဒၢဖါ
- လၢတၢ်ထၢန့ၣ်အါထီၣ်တၢ်အလုၤအယဲၤ, ဘၣ်တၢ်မ့ၣ်တဖၣ်ဒီးမ့ၣ်ရၢၣ်တဖၣ်န့ၣ်ပှၢၤသုလီၤ
- ယုထၢလၢ ပနံၣ်အပနီၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤဒီးအရီၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤ ဧၤတက့ၢ်-

⊘ တဘၣ်ပှၢၤ

- တၢ်သၢ်တၢ်သၢ်အထံယါယုၣ်, တၢ်သုတၢ်သၢ်အထံအိမ့တမ့ၢ်တၢ်သုတၢ်သၢ်အထံစၢ်
- အိၣ်ကဲနံးတၢ်အိၣ်တဟ်ဘၣ်
- ဖိသၢ်စၢၣ်တဟ်ဘၣ်
- လၢတၢ်မၤခုၣ်လီၤဟ်ယၢ်အိၣ်တဟ်ဘၣ်

1 CTR ပှၢၤသိးဒီး 11.5 - 12 OZ. အဒၢ



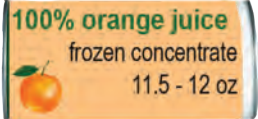
Dole
တၢ်အရီၢ်မ့တမ့ၢ်တၢ်ယါယုၣ်တမံၤလၢလၢ



Old Orchard
တၢ်အရီၢ်မ့တမ့ၢ်တၢ်ယါယုၣ်လၢအအိၣ်ဒီးအခိၣ်ကျးလါလုးတခါလၢလၢ



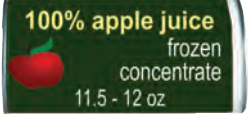
Tree Top
ဖိသၢ်



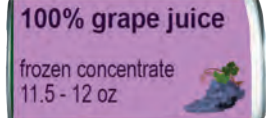
တဃၢ်သၢ်
ပနံၣ်ပနီၣ်တခါလၢလၢ



သၢ်သွံဆၢ
ပနံၣ်ပနီၣ်တခါလၢလၢ



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

လၢတၢ်ကပုၤဝဲဒၣ်ဖိသပ်တင်အိန်အဂီၢ်

မၢ်နသ့ၣ်ညါဧါ.

တုၤလီၤဖိသပ်ဆံးတဖၣ်အသးမ့ၢ်ပုၤထီၣ်လံၣ်လၢန့ၣ်.အဝဲသ့ၣ်အါတက့ၢ်အိန် တၢ်သူတၢ်သၣ်လၢအကပုၣ်ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢလၢတၢ်ဒိၣ်ပြီဖိအီၤလၢအဝဲသ့ၣ် ဖိၣ်န့ၣ်အီၤလၢအစုနၢဖိတဖၣ်ဒီးအိန်အီၤ သ့ဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ.

WIC ဆိတလဲဝဲဒၣ်နဖိဆံးအတၢ်အိန်လၢတၢ်ဒါအပူၤလၢအမ့ၢ်ဖိသၣ် ဆံးအဂီၢ်တၢ်အိန်ဒီးတၢ်သူ တၢ်သၣ်ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢအတၢ်န့ၢ်ဘျးန့ၢ်ဖိၣ်စးထီၣ် အပုၤထီၣ်လၢသ့ဝဲဒၣ်န့ၣ်မ့ၢ်နသ့ၣ်ညါဧါ. ကတိၤသကိးတၢ်ဒီး eWIC အတၢ်ဆါဟံၣ်ဖိလၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအါထီၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.

ဖဲနတၢ်န့ၢ်ဘျးန့ၢ်ဖိၣ်စ
ရီၤစးဝဲဒၣ်
256 oz.
နပုၤဝဲဒၣ်



64
4 OZ. ပလီအဒါ



32
2 ဝိၣ်လၢအပုၤသီး 4 OZ.

ဖဲနတၢ်န့ၢ်ဘျးန့ၢ်ဖိၣ်စ
ရီၤစးဝဲဒၣ်
128 oz.
နပုၤဝဲဒၣ်



32
4 OZ. ပလီအဒါ



16
2 ဝိၣ်လၢအပုၤသီး 4 OZ.

ဖဲနတၢ်န့ၢ်ဘျးန့ၢ်ဖိၣ်စ
ရီၤစးဝဲဒၣ်
64 oz.
နပုၤဝဲဒၣ်



16
4 OZ. ပလီအဒါ



8
2 ဝိၣ်လၢအပုၤသီး 4 OZ.

ဖိသပ်တင်အိန်တေသူတေသပ်ဒီးတင်ဒီးတင်လင်

☑ ပှ

- 4 OZ. အကွာအဝေးဖိသပ်တင်အိန်တေအမှါတေသူတေသပ်ဒီးတင်ဒီးတင်လင်တဖှ်သုဝဲဒှ်
- ပလီမုတမှါဖလးစတုအဒေတဖှ်န့ှ်ပှသလီ
- ဖိသပ်အတင်အိန်တေအမှါတေသူတေသပ်ဒီးတင်ဒီးတင်လင်လအယါယှ်အသးမုတမှါအလဲကဲဇီသ
- ပှထဲတဒါဇီ. ဟှ်, မုတမှါခံမံလင်သုဝဲဒှ်
- ယုထေအီထေဒှ်လါ **ပနံအပနီၣ်သုၣ်တဖှ်အံ** အကျါတကှ်-

☒ တဘၣ်ပှ

- “ဟါခိတင်အိန်တေတင်ဖိမံလင်လါတင်ပှန့ှ်အီသု” တင်န့ှ်ထံဆံၣ်တဖှ်, စမုၣ်သံၣ်မုတမှါ “ခဲစရီလီ” တဖှ်တဟ်ဘၣ်
- တင်ချံတင်သု, တင်န့ှ်ထံဆံၣ်, တင်ဖဲးတင်ညှ်, မှါ, ခိနီမုတမှါဘုချံလါတင်ထါန့ှ်လီအါထီၣ်တဖှ်တဟ်ဘၣ်
- လါတင်ထါန့ှ်လီအါထီၣ်အံသုဆါမုတမှါစတးခွံတဖှ်တဟ်ဘၣ်
- ဖိသပ်ဆဲးတင်အိန်တေမုတမှါ “Graduates” တဟ်ဘၣ်
- တင်ထါန့ှ်လီအါထီၣ် DHA တဟ်ဘၣ်
- ထါၣ်ဖိတဖှ်တဟ်ဘၣ်
- ဖိသပ်ဆဲးတင်အိန်တေမုတမှါတဟ်ဘၣ်



Beech-Nut



Gerber



Earth's Best Organic

Happy Baby Organics

Wild Harvest Organic

Baby food meat, Baby cereal

ဖိသန်တင်အိတ်တင်ဖိးတင်ညှဉ်

(လၢဖိသန်လၢတဒီးန့ၢ်တၢ်န့ၢ်ထံလၢ WIC အအိတ်တဖၣ်အဂီၢ်)



ပှၤ

- ထဲ 2.5 OZ. အက့ၢ်အဂီၤလၢဖိသန်တင်အိတ်အတၢ်ဖိးတင်ညှဉ်အဂီၢ်
- ပလိမ့တမ့ၢ်ဖလးစတုးအဒၢတဖၣ်
- ဘၣ်တဘၣ်ကဟံးယုၣ်တၢ်ထံတၢ်နီ မ့တမ့ၢ်တၢ်အသးအကၢ်အထံ
- ပနံၣ်အပနီၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤ အကျါတက့ၢ်-



တဘၣ်ပှၤ

- လၢတၢ်တထၢန့ၢ်အါထီၣ်တၢ်လူတၢ်သ့ၣ်တဖၣ်.တၢ်ဒီးတၢ်လၢတဖၣ်. ဒီနီမ့တမ့ၢ်တၢ်ချံတဖၣ်
- ဖိသန်ဆံးတၢ်အိတ်မ့တမ့ၢ် "Graduates" တဟံးဘၣ်
- တၢ်ထၢန့ၢ်လီၤအါထီၣ် DHA တဟံးဘၣ်



Beech-Nut



Gerber



Earth's Best Organic

ဖိသန်တင်အိတ်အချံအသၣ်



ပှၤ

- 8 OZ. အက့ၢ်အဂီၤမ့တမ့ၢ်ဒိၣ်န့ၢ်အန့ၢ်
- ယုထၢလၢ ပနံၣ်အပနီၣ် ဒီးဘုချံသ့ၣ်တဖၣ်အံၤအကျါဇီ-



တဘၣ်ပှၤ

- တဟံးယုၣ် မ့ၤ တၢ်ချံတၢ်သ့ၣ်
- တၢ်ထၢန့ၢ်လီၤအါထီၣ်တၢ်န့ၢ်ထံကမ့ၢ်.တၢ်န့ၢ်ထံ. တၢ်န့ၢ်ထံဆံၣ်မ့တမ့ၢ်တၢ်လူတၢ်သ့ၣ်တဟံးဘၣ်
- တၢ်ထၢန့ၢ်လီၤအါထီၣ် DHA တဟံးဘၣ်
- ပလိတဖၣ်.ထးဒၢတဖၣ်မ့တမ့ၢ်တၢ်ဘိၣ်အီၤလၢတၢ်အိတ်တဘျီအဂီၢ်တဟံးဘၣ်



Gerber

(အိတ်ကဲနံးန့ၣ်ပှၤသ့လီၤ)

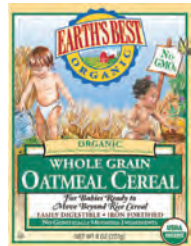
- တၢ်ချံတၢ်သ့ၣ်အါမံၤအါကလုၣ်
- ဘုက့ၣ်သ့ၣ်တၢ်အိတ်
- ဘုက့ၣ်အချံနီၣ်နီၣ်



Beech-Nut

(အိတ်ကဲနံးန့ၣ်ပှၤသ့လီၤ)

- တၢ်ချံတၢ်သ့ၣ်အါမံၤအါကလုၣ်
- ဘုက့ၣ်သ့ၣ်တၢ်အိတ်



Earth's Best Organic

- ဘုချံယါယုၣ်အသး
- ဘုက့ၣ်သ့ၣ်တၢ်အိတ်

လာတၢ်ဂၢ်တၢ်ကျိၤဆူညါဘၣ်ဃး WIC မ့တမ့ၢ်လာတၢ်သ့ၣ်ညါ မ့ၢ် WIC
အတၢ်ဆါဟံၣ်ဖိအိၣ်ဝဲဒၣ်ဖဲလဲၣ်န့ၣ်ကိးဘၣ် 211 မ့တမ့ၢ်လဲၤအိၣ်
သကိးဘၣ် ပပုၣ်ယဲၤဘျးစဲ-

www.healthoregon.org/wic



လံာ်တဘျီအံၤတၢ်ဟ့ၣ်အီၤလာအက့ၢ်အဂီၤအဂ့ၤအဂ့ၤအဂ့ၤပုၤတဂၤလၢလၢအအိၣ်
ဒီးနီၣ်ခိၣ်သးက့ၢ် ဂီတလၢတပုၤတဆူၣ်တချ့အဂီၢ်ဖဲမ့ၢ်ဃုထီၣ်အခါသ့န့ၣ်လီၤ. ကိးဘၣ်
971-673-0040 (တကလုာ်)မ့တမ့ၢ် 1-800-735-2900 (TTY) လၢတၢ်ကရဲၣ်
ကျဲၤမၤန့ၢ်တၢ်အက့ၢ်အဂီၤလာအဂၤလၢအကမၤတၢ်အဂ့ၤကတၢ်လၢနဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.

လာအအိၣ်လိလိၤဒီးကိၢ်စဉ်စာဖိၣ်ထံဖိကိၢ်ဖိအခွဲးအယၢ်အတၢ်သိၣ်တၢ်သိၣ်ဒီး U.S. ဝဲၤကျိၤလၢ
တၢ်သ့ၣ်တၢ်ဖျး (USDA) အထံဖိကိၢ်ဖိခွဲးယၢ်အတၢ်သိၣ်တၢ်သိၣ်ဒီးဖိလစံၣ်တဖၣ်ယ USDA,
အကရၢကရိတဖၣ်.အဝဲၤဒၤဒီးအပုၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်ဒီးတၢ်ကရၢကရိလၢအပၢ်ယုၣ် လၢမ့တမ့ၢ်
ရဲၣ်ကျဲၤပၤဆၢ USDA အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတဖၣ်န့ၣ်တၢ်တြိယာ်အီၤလၢ အကကွၢ်တလီၤထီၣ်
လၢအသန့ၤ ထီၣ်အသးလၢန့ၣ်ကလုာ်. အတၢ်လိၤစၢၤလိၤသ့ၣ်.ထံဖိကိၢ်ဖိအခိၣ်ထံးခိၣ်ဘိ.သ့ၣ်ထံး.
နီၣ်ခိၣ်သးက့ၢ်ဂီတလၢတပုၤတဆူၣ်တချ့.သးန့ၣ်မ့တမ့ၢ် တၢ်မၤကၤက့ၤတၢ်မ့တမ့ၢ်တၢ်ခိအက့ၤ
တၢ်လၢထံဖိကိၢ်ဖိအခွဲးအယၢ်အတၢ်ဟူးတၢ်ဂၤလၢတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတမံၤလၢလၢအပူၤမ့တမ့ၢ်တၢ်
ဟူးတၢ်ဂၤလၢတၢ်မၤအီၤမ့တမ့ၢ်ဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်စုဆိၣ်ထွဲအီၤခီဖျိ USDA န့ၣ်လီၤ.

ပုၤတဂၤလၢလၢအအိၣ်ဒီးနီၣ်ခိၣ်သးက့ၢ်ဂီတလၢတပုၤတဆူၣ်တချ့တဖၣ်လၢအလိၣ်ဘၣ်တၢ်ဆဲး
ကျိးဆဲးကျၢအကျိၤအကွၢ်လၢအဂၤလၢတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂီၢ်(အဒိဒ် လံာ်ဖျၢၣ်
ပုၤမဲၣ် တထံၣ် တၢ်အဂီၢ်.လံာ်စဲးကျိးလၢအဒိၣ်.တၢ်ကလုာ်အလီၤကွီၤ.အစဲးရကၤတၢ်ပနီၣ်
အကျိၣ်. အဂၤဆူညါ).န့ၣ်တြိယာ်ဆဲးကျိးဝဲဒၣ်ကရၢ(ကိၢ်စဉ်မ့တမ့ၢ်လီၤကဝီၤ)တၢ်လီၤလၢအ
ဝဲသ့ၣ်ပထံထီၣ်တၢ်န့ၢ်ဘျးန့ၢ်ဖိၣ်အလီၤန့ၣ်လီၤ. ပုၤတဂၤစုၣ်စုၣ်လၢအနၢ်တအၢၤ.
ကိလၢကနၢ်ဟူတၢ်မ့တမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ကတိၤအတၢ်တဆူၣ်တချ့တလၢတပုၤဆဲးကျိးဝဲဒၣ် USDA
ခီဖျိကိၢ်စဉ်စာဖိၣ်တၢ်သးခိအတၢ်မၤစၢၤအတၢ်ဖဲးတၢ်မၤ Federal Relay Service လၢ (800)
877-8339 န့ၣ်သ့လီၤ. န့ၣ် အမဲၣ်ညါ. တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်တဘၣ်အိၣ်ဝဲဒၣ်
လၢကျိၣ်လၢအအါန့ၢ်ဒ် ဆဲးကလံးကျိၣ်သ့ဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ.

လာတၢ်ကတိၣ်ထီၣ်တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအတၢ်ကနူးကနူးလၢအဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်ကွၢ်တလီၤအဂီၢ်.
မၤပုၤ USDA အတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတၢ်ကွၢ်တလီၤအတၢ်ကနူးကနူးအလံာ်တက့ၢ်ဒိ (AD-3027)
လာတၢ်ထံၣ်န့ၢ်အီၤသ့ဝဲဒၣ်ဖဲလိအပုၣ်ယဲၤအဖိခိၣ်ဖဲ- http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html, ဒီးဖဲ USDA အဝဲၤဒၤဒီးတခါလၢလၢ,မ့တမ့ၢ်ကွဲးလံာ်ပရၢတဘျီဆူ ဒီးဟ့ၣ်
ထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢတၢ်ယုထီၣ်အီၤလၢလံာ်တက့ၢ်ဒိအပူၤခဲလၢခိဖျိလံာ်ပရၢအပူၤတက့ၢ်.
လာတၢ်ကယုထီၣ်တၢ်ကနူးကနူးအလံာ်တက့ၢ်ဒိအိၣ်တဘျီအဂီၢ်

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

ကရၢတခါအံၤမ့ၢ်ပုၤဟ့ၣ်တၢ်ခွဲးယၢ်တုၤသိးထဲသိးတခါန့ၣ်လီၤ.