



ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော  
အနာဂတ်များ ဖြစ်ထွန်းစေခြင်း

# အစားအစာ စာရင်း

## Oregon WIC (အိုရီဂွန် WIC)

မှခွင့်ပြုထားသော အစားအစာများ လမ်းညွှန်



၂၀၂၁ ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီလ ၁ ရက်မှ စတင်သက်ရောက်သည်  
စက်တင်ဘာလ 1 ရက် 2022 ခုနှစ်တွင် ပြန်လည်ပြင်ဆင်ခဲ့သည်။

# ဈေးဝယ်သည့်အခါ WICSHOPPER APP မှ မည်သို့ အထောက်အကူပြုနိုင်သနည်း။

**WICShopper App ကို အောက်ပါတို့အတွက် သုံးပါ-**

- သင်၏ လက်ရှိအကျိုးခံစားခွင့်များကို ကြည့်ရန်။
- WIC အစားအစာများ ရှာရန် ဘားကုတ်များကို စကင်းရိုက်၍ကြည့်ရန်။
- ခွင့်ပြုထားသည့် ကုန်အမှတ်တံဆိပ်များနှင့် အရွယ်များကိုရှာရန် ထိုအက်ပ်တွင်ရှိသည့် 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 အက်ပ်ကို 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
လုံးတီးကောက်နံ့များ.....	6
၁၀၀% ဂျုံကြမ်းပေါင်မုန့် .....	6
ပြောင်းဖူးတော်တီးယား .....	7
ဂျုံကြမ်းတော်တီးယား .....	7
ဂျုံကြမ်းပါစတာ .....	8
အုတ်ဂျုံ .....	8
ဆန်လုံးတီးညို .....	9
ဘူလ်ဂါ.....	9
နွားနို့ .....	10-11
ပဲနို့ .....	12
ဆိတ်နို့ .....	13
ဒိန်ခဲ .....	13
ဒိန်ချဉ် .....	14-15
ပဲပြား .....	16
ဥများ .....	16
မြေပဲထောပတ် .....	17
ပဲစေ့၊ ပဲအမျိုးမျိုးနှင့် ပဲနီလေးအခြောက်များ .....	17
စည်သွတ်ပဲဘူး .....	17
စည်သွတ်ငါးဘူး .....	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၊ ကြိုတင်လှီးဖြတ်ထားပြီး၊ စဉ်းထားသော၊ သို့မဟုတ် ထုပ်ထားသော
  - အိတ်အတွင်းထည့်ထားသော သုပ်စားရသောအသီးအရွက်များနှင့် ဟင်းရွက်စိမ်းများ
  - အော်ဂဲနစ်ဆိုလျှင် ရပါသည်
- မဝယ်ရန်**
  - ဆိုင်ခွဲခင်းကျင်းထားသည့် အသင့်စား အသီးအရွက်အသုပ်များ၊ အသင့်စားဖွယ်ရာများ၊ သို့မဟုတ် ပါတီပွဲအတွက် အသင့်ပြင် လင်ပန်းများ မဖြစ်စေရ
  - စားမြိန်ရည် သို့မဟုတ် တိုစားစရာအရည် ဖြည့်စွက်ထားခြင်း မဖြစ်စေရ
  - အစေ့အဆန်များ၊ သစ်သီးခြောက်များ၊ အသုပ်နှင့်စားသည့် ပေါင်မုန့်ခြောက်များ မဖြစ်စေရ
  - ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ (နံနံပင် သို့မဟုတ် တရုတ်နံနံ) မဖြစ်စေရ
  - အပင်များ မဖြစ်စေရ



### ဈေးဝယ်ခြင်းဆိုင်ရာ အကြံပေးချက်

WICShopper အက်ပ်ပလီ ("ကျွန်ုပ်၏ အကျိုးခံစားခွင့်များ") "My Benefits" အပိုင်းတွင် ရှိသည့် အသီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် တွက်သည့်အရာကို စမ်းကြည့်ပါ။ လတ်ဆတ်သည့် အသီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၏ ကုန်ကျစရိတ်ကို လျင်မြန်လွယ်ကူစွာ တွက်နိုင်ပါသည်။



# သစ်သီးနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

## အေးခဲထားသည့် အသီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

### ✓ ဝယ်ယူရန်

- အလုံးလိုက်၊ လှီးဖြတ်ထားသော၊ သို့မဟုတ် ရောနှောထားသော (ပဲကြီး၊ ပဲပုပ်အနံ့နှင့် ပဲလွန်း စသည်) အေးခဲထားသောပဲများဆိုလျှင် ရပါသည်
- အော်ဂင်းနစ်ဆိုလျှင် ရပါသည်



### ⊗ မဝယ်ရန်

- ဖြည့်စွက်သကြား၊ အဆီ၊ သို့မဟုတ် ဆီများ မဖြစ်စေရ
- ဖြည့်စွက်ဆော့များ သို့မဟုတ် ချောမွတ်အောင် ချောထားသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ မဖြစ်စေရ
- ဖြည့်စွက်ဆန်၊ ပါစတာ၊ အသား၊ အစေ့အဆန် သို့မဟုတ် ခေါက်ဆွဲများ မဖြစ်စေရ
- အာလူးချောင်းကြော်၊ အာလူးကက်တလိတ်ကြော်၊ အာလူးငရုတ်ပွကြော် သို့မဟုတ် အာလူးထောင်းကြော် မဖြစ်စေရ
- မုန့်ကြပ်မှုန့်ကပ်ထားသော သို့မဟုတ် အနစ်လူးထားသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ မဖြစ်စေရ

## စည်သွတ်အသီးများ

### ✓ ဝယ်ယူရန်

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



### ⊗ မဝယ်ရန်

- အလေး၊ အပေါ့ သို့မဟုတ် ပုံမှန်ထက် ပို၍ပေါ့သည်တို့ကဲ့သို့ ထပ်ဖြည့် သကာရည် မပါစေရ
- သဘာဝမဟုတ်သည့် အချိုများ သို့မဟုတ် ကယ်လိုရီဓာတ် မပါသည့်အချိုများ မပါစေရ
- လှီးဖြတ်ထားသည့် သစ်သီးစုံ သို့မဟုတ် ချယ်ရီသီးပါသည့် သစ်သီးစုံ မဖြစ်စေရ

## စည်သွတ် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

### ✓ ဝယ်ယူရန်

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



### ⊗ မဝယ်ရန်

- ဘိုစားပဲ သို့မဟုတ် ပဲစေ့နက်ကဲ့သို့ ပဲအရင့်များအရော မဖြစ်စေရ
- သနပ်၊ သို့မဟုတ် ချောမွတ်အောင် ချောထားသည့် သို့မဟုတ် အနစ်လုပ်ထားသည့် စည်သွတ်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ မဖြစ်စေရ
- စာလံစာ၊ ခရမ်းချဉ်သီးပြုတ်၊ ခရမ်းချဉ်သီးဆော့များ မဖြစ်စေရ

# လုံးတီးကောက်နံ့များ ဂျုံကြမ်းပေါင်မုန့်

## လုံးတီးကောက်နံ့များ ဝယ်ယူခြင်း

လုံးတီးကောက်နံ့အမျိုးအစားစုံကို သုံးဆောင်ပါ။  
WIC မှ ပေးသည့်အရာများ-

- ၁၀၀% ဂျုံကြမ်းပေါင်မုန့်
- အုတ်ဂျုံ
- ပြောင်းနုတော်တီးယား
- ဆန်လုံးတီးညို
- လုံးတီးဂျုံတော်တီးယား
- ဘူလ်ဂါ
- ဂျုံကြမ်းပါစတာ

သင်ဝယ်ယူနိုင်သည့်ကောက်နံ့များ၏ စုစုပေါင်းပမာဏကို သင်၏ခံစားခွင့် စာရင်းတွင် ဖော်ပြထားသည်။

သင့်ထံတွင် လုံးတီးကောက်နံ့ ခံစားခွင့်အလုံအလောက်ရှိပါက တစ်ကြိမ်လျှင် ကောက်နံ့တစ်မျိုးထက် ပို၍ဝယ်ယူနိုင်သည်။ ဥပမာ သင့်တွင် လုံးတီးကောက်နံ့ 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

- ဂျုံ သို့မဟုတ် "ပေါ့သည့်" ပေါင်မုန့်များ မဖြစ်စေရ
- အော်ဂင်းနစ် မဖြစ်စေရ

# ပြောင်းဖူးတော်တီးယား၊ ဂျုံကြမ်း တော်တီးယား

## ပြောင်းဖူးတော်တီးယား

### ✓ ဝယ်ယူရန်

- အဖြူဈေးဈေး 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

- ပြောင်းဖူးတော်တီးယားကြော် သို့မဟုတ် ပြောင်းဖူးတော်တီးယား ကြွပ်ကြော် မဖြစ်စေရ
- အော်ဂဲနစ် သို့မဟုတ် ထုလိုက် ထည်လိုက် 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

- ပြောင်းဖူးတော်တီးယားကြော် သို့မဟုတ် ပြောင်းဖူးတော်တီးယား ကြွပ်ကြော် မဖြစ်စေရ
- ဂျုံနှုတ်ဖြူတော်တီးယားများ မဖြစ်စေရ
- အော်ဂဲနစ် သို့မဟုတ် ထုလိုက် ထည်လိုက် မဖြစ်စေရ



# ဂျုံကြမ်းပါစတာ၊ အုတ်ဂျုံ

## ဂျုံကြမ်းပါစတာ

### ✓ ဝယ်ယူရန်

- လုံးတီးကောက်နု သို့မဟုတ် ဂျုံကြမ်းပါစတာ မည်သည့်ပုံစံမဆို
- ဤအမှတ်တံဆိပ်များ အနက်မှသာ ရွေးချယ်ဝယ်ရန်-

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

၁၆ အောင်စ  
စသာ



### ⊗ မဝယ်ရန်

- အော်ဂဲနစ် သို့မဟုတ် ထုလိုက်ထည်လိုက် မဖြစ်စေရ

## အုတ်ဂျုံ

### ✓ ဝယ်ယူရန်

- မည်သည့်အမှတ်တံဆိပ်မဆို
- အမြန်စား အုတ်ဂျုံ၊ လှိမ့်ထားသည့် အုတ်ဂျုံနှင့် ရှေးရိုးပုံစံ အုတ်ဂျုံများဆိုလျှင် ရပါသည်။
- ဂလူတင်မပါသော အုတ်ဂျုံများဆိုလျှင် ရပါသည်။
- အော်ဂဲနစ်ဆိုလျှင် ရပါသည်။



### ⊗ မဝယ်ရန်

- (လုံးတီးကောက်နုအဖြစ် ဝယ်သည့်အခါ) အသင့်စားများ မဖြစ်စေရ
- စတိုးဖြတ်၊ အိုင်းယာလန် သို့မဟုတ် စတော့တလန် အုတ်ဂျုံများ မဖြစ်စေရ
- ဖြည့်စွက်သကြား၊ အဆီ၊ ဆီ သို့မဟုတ် ဆားများ မပါစေရ

## ဈေးဝယ်ခြင်းဆိုင်ရာ အကြံပေးချက်

### WIC ခံစားခွင့်များအရ အုတ်ဂျုံသည် ဆီရီယယ်လား၊ လုံးတီးကောက်နုလား။

- စက္ကူဘူး၊ အိတ် သို့မဟုတ် သံဘူးဖြင့်ထည့်ထားသော အုတ်ဂျုံများသည် လုံးတီးကောက်နု ခံစားခွင့်ဖြစ်သည်။
- တစ်ခါစားအထုပ်များတွင် ထည့်ထားသည့် အသင့်စားအုတ်ဂျုံများသည် ဆီရီယယ်ခံစားခွင့်ဖြစ်သည်။

# ဆန်လုံးတီးညို၊ ဘူလ်ဂါ

## ဆန်လုံးတီးညို

### ✓ ဝယ်ယူရန်

- မည်သည့်အမှတ်တံဆိပ်မဆို
- ရျက်ချင်းစား၊ "မိနစ်ပိုင်း" သို့မဟုတ် အိတ်တွင် ပြုတ်ရသော ဆန် ဝယ်နိုင်သည်။
- ဂျက်စမင် ဆန်လုံးတီးညို နှင့် ဘက်စဟာတီ ဆန်လုံးတီးညို ဝယ်နိုင်သည်။
- အော်ဂင်းနစ်ဆိုလျှင် ရပါသည်။

### ⊗ မဝယ်ရန်

- ဆန်အဖြူ၊ အလှေကျဆန်၊ ကြိတ်ခွဲထားသော သို့မဟုတ် အညောင့်ထွက် ဆန်များ မဖြစ်စေရ
- ဟင်းခတ်မှုန့်များ၊ သကြား၊ အဆီ၊ ဆီ သို့မဟုတ် ဆားများ ဖြည့်စွက်ထားခြင်း မရှိစေရ
- သို့မဟုတ် ထုလုပ်ထည့်လိုက် မဖြစ်စေရ



## ဘူလ်ဂါ

### ✓ ဝယ်ယူရန်

- မည်သည့်အမှတ်တံဆိပ်မဆို
- အော်ဂင်းနစ်ဆိုလျှင် 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။

### ⊗ မဝယ်ရန်

- ဆန်နို၊ ဗာဒို၊ ထောပတ်နို၊ ရသာဖြည့်ထားသည့်နို့၊ နို့စိမ်း သို့မဟုတ် A2 နို့ မဖြစ်စေရ
- အော်ဂင်းနစ် မဖြစ်စေရ
- Omega-3 သို့မဟုတ် ဗီတာမင် E ဖြည့်စွက်ထားစေရ
- ဖန်ပုလင်းများကဲ့သို့ အထူးအရာများ မဖြစ်စေရ

### သင့်၏ခံစားခွင့်စာရင်းရှိ နို့အမျိုးအစားကို ဝယ်ယူပါ-

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

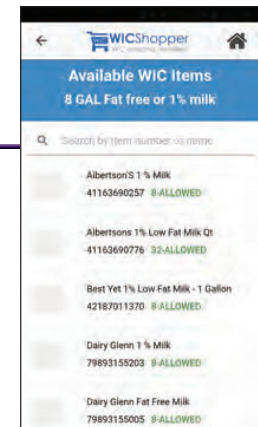
အောက်ပါ နို့အမျိုးအစားများ ရရန် သင်၏ WIC ဆေးခန်းနှင့် ခွေးနှေးပြောဆိုပါ။ မည်သည့်တံဆိပ်မဆို ရသည်။

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



## ဈေးဝယ်ခြင်းဆိုင်ရာ အကြံပေးချက်

သင်၏အကျိုးခံစားခွင့်စာရင်းတွင် မည်သည့်နို့အမျိုးအစားရှိသည်ကို ကြည့်ရန် အက်စ်ကို သုံးပါ။ ယင်းကိုခွင့်ပြုခြင်း ရှိမရှိသိရန် ဘားကုတ်ကို စကင်းဆွဲပါ။



နို့ဘူးအရွယ်အမျိုးမျိုး ပေါင်းစပ်  
နည်း နမူနာများ

၁.၀ GAL =



၀.၇၅ GAL =



နှင့်



၀.၅ GAL =



၀.၂၅ GAL =



ပဲနို့

☑ ဝယ်ယူရန်

- ဤတံဆိပ်များနှင့် ထုတ်ကုန်များကိုသာ ရွေးချယ်ပါ-

အေးအောင်မြဲလှင်ထားသည်



**8th Continent**  
မူလ သို့မဟုတ် ဗနီလာ  
၆၄ အောင်စ



**Silk**  
မူလ  
၃၂ အောင်စ၊ ၆၄ အောင်စ၊ သို့မဟုတ် ၁၂၈  
အောင်စ၊

စင်ပေါ်



**Pacific Ultra Soy**  
မူလ  
၃၂ အောင်စ



**Silk**  
မူလ  
၃၂ အောင်စ



**West Life Organic Soymilk  
Calcium & Vitamin D**  
ရိုးရိုး သို့မဟုတ် ဗနီလာ  
၃၂ အောင်စ

၃၂ အောင်စ = ကွတ်  
၆၄ အောင်စ = ဂါလံဝက်

# ဆိတ်နို့ ဒိန်ခဲ

## ✓ ဝယ်ယူရန်

## ဆိတ်နို့

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



အဆီအပြည့်  
ပါ ဆိတ်နို့  
၂.၂ အောင်စ  
သို့မဟုတ်  
၆၄ အောင်စ



အဆီနည်း  
ဆိတ်နို့  
၂.၂ အောင်စ



အဆီအပြည့်ပါ ဆိတ်နို့မှုန့်  
၁.၂ အောင်စသို့  
အောင်စ အိတ်



စည်သွတ်  
ထားသော အဆီအပြည့်ပါဆိတ်နို့စိမ်း  
၁.၂ အောင်စသို့

## ဒိန်ခဲ

## ✓ ဝယ်ယူရန်

- အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် ထုတ်လုပ်သော ၁ ပေါင်၊ ၂ ပေါင်ရှိသည့် အထုပ်များသာ
- ဖည်သည့်တံဆိပ်မဆို 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 အရသာပိုပြင်းရှသော သို့မဟုတ် အဖြူရောင်ရှိသော ချက်ခါဒိန်ခဲ မဖြစ်စေရ
- ပါးပါးလှီးထားသော၊ အသင့်စားဖွယ် သို့မဟုတ် မွှေခြေထားသော ဒိန်ခဲ မဖြစ်စေရ
- အော်ဂဲနစ်၊ ပဲပိစပ်၊ ဆိတ်နို့ သို့မဟုတ် ဒိန်ခဲအကြမ်း မဖြစ်စေရ
- (Velveeta ကဲ့သို့) ဒိန်ခဲအစားအစာများ သို့မဟုတ် သုတ်လိမ်းစားရသည့် အစာများ မဖြစ်စေရ
- မီးမြှိုက်ထားသည့် သို့မဟုတ် ဟာလာပေးညှိုး ငရုတ်သီးများ သို့မဟုတ် ကရဝေးစေ့များကဲ့သို့ အရသာထည့်ထားသော ဒိန်ခဲများ မဖြစ်စေရ
- (ရေနှင့် စည်သွတ်ထားသော) လတ်ဆတ်သည့် Mozzarella မဖြစ်စေရ

# ဒိန်ချဉ်

## ✓ ဝယ်ယူရန်

- ၃၂ အောင်စ (၂ ပေါင်) ဘူးများသာ
- သင်၏ခံစားခွင့်စာရင်းရှိ (အဆီပြည့်) အဆီနည်း သို့မဟုတ် အဆီမဲ့ ဒိန်ချဉ်အမျိုးအစားကို ဝယ်ယူပါ
- ဖော်ပြထားသော တံဆိပ်များနှင့် အရသာများကို ရွေးချယ်ပါ

## ⊗ မဝယ်ရန်

- အော်ဂဲနစ်နစ် မဖြစ်စေရ
- "ပေါ့သည်" ဒိန်ချဉ် မဖြစ်စေရ
- aspartame နှင့် sucralose ကဲ့သို့ သဘာဝမဟုတ်သည့် အချို့များပါဝင်သည့် ဒိန်ချဉ်များ မဖြစ်စေရ

### အဆီပြည့်နို့ ဒိန်ချဉ် ( အသက် ၁ နှစ်အရွယ် ကလေးများအတွက် )

<b>Chobani</b> ဂရိ <ul style="list-style-type: none"> <li>• အဆီပြည့်၊ ရိုးရိုး</li> </ul>	<b>DANNON</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• အဆီပြည့်၊ ရိုးရိုး</li> <li>• အဆီပြည့်၊ ဝနီလာ</li> </ul>	<b>Essential EVERYDAY</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• အဆီပြည့်၊ ရိုးရိုး</li> <li>• ဂရိ၊ အဆီပြည့်၊ ရိုးရိုး</li> </ul>	<b>food club</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ဂရိ၊ အဆီပြည့်၊ ဝနီလာ</li> </ul>
<b>Good &amp; Gather</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ဂရိ၊ အဆီပြည့်၊ ရိုးရိုး</li> <li>• ဂရိ၊ အဆီပြည့်၊ ဝနီလာ ပျားရည်</li> </ul>	<b>Great Value</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ဂရိ၊ အဆီပြည့်၊ ရိုးရိုး</li> </ul>	<b>Lucerne</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• အဆီပြည့်၊ ရိုးရိုး</li> <li>• အဆီပြည့်၊ ဝနီလာ</li> <li>• အဆီပြည့်၊ စတော်ဘယ်ရီ</li> </ul>	<b>MOUNTAIN HIGH</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• အဆီပြည့်၊ ရိုးရိုး</li> <li>• အဆီပြည့်၊ ဝနီလာ</li> <li>• အဆီပြည့်၊ စတော်ဘယ်ရီ</li> </ul>
<b>Nancy's</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• အဆီပြည့်၊ ပျားရည်</li> </ul>	<b>OPEN NATURE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ဂရိ၊ အဆီပြည့်၊ ရိုးရိုး</li> </ul>	<b>WinCo FOODS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• အဆီပြည့်၊ ရိုးရိုး</li> </ul>	 ၁ CTR (ဘူး) = ၃၂ အောင်စ (၂ ပေါင်)

### အဆီနည်း သို့မဟုတ် အဆီမဲ့ ဒိန်ချဉ် (လူကြီးနှင့် အသက် ၂ နှစ်ကျော် ကလေးများ)

<b>BEST OYEL</b> SINCE 1988 <ul style="list-style-type: none"> <li>• အဆီမဲ့၊ ရိုးရိုး</li> <li>• အဆီမဲ့၊ ဝနီလာ</li> <li>• အဆီနည်း၊ ရိုးရိုး</li> <li>• အဆီနည်း၊ ဝနီလာ</li> </ul>	<b>Chobani</b> ဂရိ <ul style="list-style-type: none"> <li>• အဆီမဲ့၊ ရိုးရိုး</li> <li>• အဆီမဲ့၊ ဝနီလာ</li> <li>• အဆီမဲ့၊ စတော်ဘယ်ရီ</li> <li>• အဆီနည်း၊ ရိုးရိုး</li> </ul>	<b>DANNON</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• အဆီမဲ့၊ ရိုးရိုး</li> <li>• အဆီနည်း၊ ရိုးရိုး</li> <li>• အဆီနည်း၊ ဝနီလာ</li> </ul>
--	---	--

# ဒိန်ချဉ်

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

 <ul style="list-style-type: none"> <li>အဆီပဲ၊ ရိုးရိုး</li> <li>အဆီနည်း၊ ရိုးရိုး</li> <li>အဆီနည်း၊ ဝနီလာ</li> <li>အဆီနည်း၊ စတော်ဘယ်ရီ</li> <li>အဆီနည်း၊ ဘလူးဘယ်ရီ</li> <li>ဂရို၊ အဆီပဲ၊ ရိုးရိုး</li> <li>ဂရို၊ အဆီပဲ၊ ဝနီလာ</li> <li>ဂရို၊ အဆီပဲ၊ စတော်ဘယ်ရီ</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>အဆီနည်း၊ ရိုးရိုး</li> <li>အဆီနည်း၊ ဝနီလာ</li> <li>အဆီနည်း၊ စတော်ဘယ်ရီ</li> <li>အဆီနည်း၊ မက်မွန်သီး</li> <li>အဆီနည်း၊ ရုပ်စ်ဘယ်ရီ</li> <li>ဂရို၊ အဆီပဲ၊ ရိုးရိုး</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>ဂရို၊ အဆီပဲ၊ ရိုးရိုး</li> <li>ဂရို၊ အဆီပဲ၊ ဝနီလာ</li> </ul>
 <ul style="list-style-type: none"> <li>အဆီပဲ၊ ရိုးရိုး</li> <li>အဆီနည်း၊ ဝနီလာ</li> <li>အဆီနည်း၊ စတော်ဘယ်ရီ</li> <li>အဆီနည်း၊ စတော်ဘယ်ရီ - ငှက်ပျော</li> <li>အဆီနည်း၊ မက်မွန်သီး</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>အဆီနည်း၊ စတော်ဘယ်ရီ</li> <li>အဆီနည်း၊ ရုပ်စ်ဘယ်ရီ</li> <li>အဆီနည်း၊ မက်မွန်သီး</li> <li>ဂရို၊ အဆီပဲ၊ ရိုးရိုး</li> <li>ဂရို၊ အဆီပဲ၊ ဝနီလာ</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>အဆီပဲ၊ ရိုးရိုး</li> <li>အဆီနည်း၊ ရိုးရိုး</li> <li>အဆီနည်း၊ စတော်ဘယ်ရီ</li> <li>အဆီနည်း၊ မက်မွန်သီး</li> <li>ဂရို၊ အဆီပဲ၊ ရိုးရိုး</li> <li>ဂရို၊ အဆီပဲ၊ ဝနီလာ</li> </ul>
 <ul style="list-style-type: none"> <li>အဆီပဲ၊ ရိုးရိုး</li> <li>အဆီပဲ၊ ဝနီလာ</li> <li>အဆီနည်း၊ ရိုးရိုး</li> <li>အဆီနည်း၊ ဝနီလာ</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>အဆီပဲ၊ ရိုးရိုး</li> <li>အဆီပဲ၊ ဝနီလာ</li> <li>အဆီနည်း၊ ရိုးရိုး</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>ဂရို၊ အဆီပဲ၊ ရိုးရိုး</li> <li>ဂရို၊ အဆီပဲ၊ ဝနီလာ</li> <li>ဂရို၊ အဆီပဲ၊ စတော်ဘယ်ရီ</li> </ul>
 <ul style="list-style-type: none"> <li>အဆီနည်း၊ ဝနီလာ</li> <li>အဆီနည်း၊ စတော်ဘယ်ရီ</li> <li>အဆီနည်း၊ မက်မွန်သီး</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>အဆီပဲ၊ ရိုးရိုး</li> <li>အဆီနည်း၊ ဝနီလာ</li> <li>အဆီနည်း၊ စတော်ဘယ်ရီ</li> <li>အဆီနည်း၊ မက်မွန်သီး</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>အဆီနည်း၊ ဝနီလာ</li> <li>အဆီနည်း၊ စတော်ဘယ်ရီ</li> <li>အဆီနည်း၊ စတော်ဘယ်ရီ - ငှက်ပျော</li> <li>အဆီနည်း၊ မက်မွန်သီး</li> <li>အဆီနည်း၊ ဘလူးဘယ်ရီ</li> </ul>

# ပဲပြား၊ ဥများ

## ပဲပြား

**✓ ဝယ်ယူရန်**

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

**⊗ မဝယ်ရန်**

- ၁၆ အောင်စထက်ငယ်သည့် ဘူးများ မဖြစ်စေရ







Azumaya ပဲပြား မာကျောသော၊ သာမန်ထက် မာသော သို့မဟုတ် နူးညံ့သော

---







ဒိမ်သိုးအစားအစာများ (အော်ဂဲနစ် မဖြစ်စေရ) မာကျောသော၊ အလယ်အလတ်မာသော သို့မဟုတ် သာမန်ထက် မာသော

---







Franklin Farms ပဲပြားပဲပြားများ သည့်။ မာကျောသော၊ သာမန်ထက် မာသော သို့မဟုတ် နူးညံ့သော

---



○ CTR =  
၁၆ အောင်စ



NaSoya Organic Silken

## ဥများ

**✓ ဝယ်ယူရန်**

- တစ်ဒါဇင်ရှိသော အထုပ်များသာ
- မည်သည့်တံဆိပ်နှင့်မဆို အရွယ်အစားကြီးမားသော အဖြူရောင်ဥများ
- လှောင်မထားသည့် ဥများဆိုလျှင် ရပါသည်

**⊗ မဝယ်ရန်**

- အညိုရောင်ဥများ မဖြစ်စေရ
- (Eggland's Best Omega-3 ပိုမြင့်သော သို့မဟုတ် ဗီတာမင် E၊ လွတ်ထားသော သို့မဟုတ် စားကျက်တွင် မွေးမြူသော ကြက်များမှ ကဲ့သို့) အထူးစပယ်ရှယ် ဥများ မဖြစ်စေရ
- အော်ဂဲနစ်နစ် မဖြစ်စေရ



# မြေပဲထောပတ်၊ ပဲစေ့အခြောက်၊ ပဲများနှင့် ပဲနီလေးအခြောက်၊ စည်သွတ်ပဲများ

## မြေပဲထောပတ်

### ✓ ဝယ်ယူရန်

- ၁၆ မှ ၁၈ အောင်စ ဘူးများသာ
- မည်သည့်အမှတ်တံဆိပ်မဆို
- အော်ဂင်းနှစ်ဆိုလျှင် ရပါသည်

၁ CTR = ၁၆-၁၈ အောင်စ



### ⊗ မဝယ်ရန်

- သုတ်လိမ်းချွေးရသော သို့မဟုတ် ဖျားရည်ဖြင့် လှော်သော မြေပဲ မဖြစ်စေရ
- အဆီနည်း သို့မဟုတ် အဆီလျော့ထားသော မြေပဲထောပတ် မဖြစ်စေရ
- ဂျယ်လီ၊ မာရှီမယ်လို၊ ချောကလက် သို့မဟုတ် ဖျားရည်တို့ ဖြည့်စွက်ထားခြင်း မရှိစေရ
- Omega-3 မဖြစ်စေရ
- အော်ဂင်းနှစ် မဖြစ်စေရ၊ အထုလိုက်အထည်လိုက် မဖြစ်စေရ၊ သို့မဟုတ် ကိုယ်တိုင်ကြိုက်ခြင်း မဖြစ်စေရ

## ပဲစေ့ခြောက်၊ ပဲခြောက်၊ ပဲနီလေးခြောက်များ

### ✓ ဝယ်ယူရန်

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

၁ CTR = ၁၆ အောင်စ



### ⊗ မဝယ်ရန်

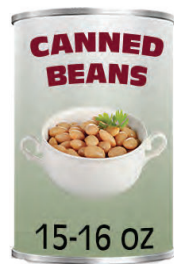
- ဟင်းခတ်မှုန့်များ ဖြည့်စွက်ထားခြင်း မဖြစ်စေရ
- သို့မဟုတ် ထုလိုက်ထည်လိုက် မဖြစ်စေရ

## စည်သွတ်ပဲလုံးစေ့များ

### ✓ ဝယ်ယူရန်

- ၁၅ အောင်စမှ ၁၆ အောင်စအထိ ဘူးများသာ
- ပဲများအတွက် မည်သည့်တံဆိပ်နှင့် အမျိုးအစားမဆို
- ဆိုဒီယမ်နည်းသော ပဲများဆိုလျှင် ရပါသည်
- အော်ဂင်းနှစ်ဆိုလျှင် ရပါသည်

၁ CTR = ၄ ဘူး



### ⊗ မဝယ်ရန်

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

# စည်သွတ် ငါး (မိခင်နို့သာ လုံးလုံးတိုက်သည့် မိဘများအတွက်)

### ✓ ဝယ်ယူရန်



၅ အောင်စ သို့မဟုတ် ပိုကြီးသည့် သံဘူး

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



ပန်းရောင် ဆယ်လမွန်ငါး ၅ အောင်စ သို့မဟုတ် ပိုကြီးသည့် သံဘူး

### ⊗ မဝယ်ရန်

- ရသာမှုန့်ထည့်သွင်းထားသော ဟင်းခတ်မှုန့်များပါဝင်သော တူနာ၊ ဆယ်လမွန် သို့မဟုတ် ဆာဒင်ငါးများ မဖြစ်စေရ
- အဲလ်ဘာကိုး၊ တောင်ပံပါ သို့မဟုတ် တွန်ဂိုးတူနာငါးများ မဖြစ်စေရ
- အနီရောင်ရှိသော၊ မျက်ဆံကျယ်၊ ကျောပြာ သို့မဟုတ် အန္တလန္တိတ် ဆယ်လမွန်ငါး မဖြစ်စေရ
- အရိုးထွင်ပြီးသားငါးများ မဖြစ်စေရ
- ဆီနှင့် စည်သွတ်ထားသော ငါးမဖြစ်စေရ
- အိတ်များ သို့မဟုတ် တစ်ခါစားအထုပ်များ မဖြစ်စေရ
- ငါးများတံနှင့်ဖမ်းသည့် တူနာငါးများကိုသို့ အထူးငါး မဖြစ်စေရ

### Bumble Bee

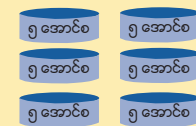


### Chicken of the Sea



၃.၇၅ အောင်စရှိသော ဆာဒင်ငါးဘူး

## စည်သွတ် ငါးဘူးအရွယ်အစား များကို ပေါင်းစပ်နည်း



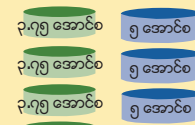
= အောင်စ ၃၀



= ၂၉.၇၅ အောင်စ



= ၂၉.၇၅ အောင်စ



= အောင်စ ၃၀

# ဆီရီယယ်အအေး

## ဆီရီယယ် ဝယ်ခြင်း

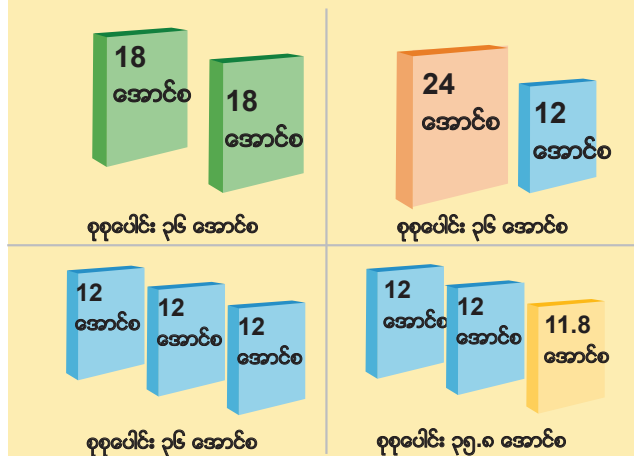
ဖိုးလစ်အက်ဆစ်များ ပို၍ပါရှိပြီး လုံးတီးကောက်နံ့များဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော သို့မဟုတ် ဂလူတင်ကင်းမဲ့သည့် ဆီရီယယ်ကို ရွေးချယ်ရန် အစားအစာ စာရင်းတွင် ဤသင်္ကေတများကို ရှာဖွေပါ။

- F** ဖိုးလစ်အတွက် နေ့စဉ်တန်ဖိုး (DV) ၏ ၁၀၀%
- G** ဆီရီယယ်သည် ဂလူတင်ကင်းမဲ့ကြောင်း ကုမ္ပဏီက ဖော်ပြသည်။
- W** လုံးတီးကောက်နံ့များနှင့် ပြုလုပ်ထားပြီး ဖိုင်ဘာဓာတ်များရရှိရန် အရင်းအမြစ်ကောင်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။

သင်ဝယ်ယူနိုင်သည့် အသေးငယ်ဆုံးသော ဆီရီယယ် အရွယ်အစားမှာ (ဆီရီယယ်အမှုအတွက်) 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



# ဆီရီယယ်အအေး

၁၂ အောင်စမှ ၃၆ အောင်စအရွယ် ဝယ်ပါ

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

# ဆီရီယယ်အအေး

## Malt-O-Meal (ဘူး သို့မဟုတ် အိတ်)



Frosted Mini Spooners (original)

## Post



Grape Nuts



Great Grains  
Banana Nut Crunch



Great Grains  
Crunchy Pecan



Honey Bunches of Oats Honey Roasted



Honey Bunches of Oats Vanilla Bunches



Honey Bunches of Oats Almond



Honey Bunches of Oats Pecan & Maple Brown Sugar



## ဈေးဝယ်ခြင်းဆိုင်ရာ အကြံပေးချက်

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

BRAN FLAKES



## ဖွဲ့နွဲ့အဖတ်များ- စတိုးဆိုင် တံဆိပ်

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



# ဆီရီယယ်အပူ

## ☑ ဝယ်ပါ ၉.၈ အောင်စ-၃၆ အောင်စအရွယ်



ကြိုက်ထားသည့် ဂျုံစေ့အဆန်ရိုးရိုး ၁ မိနစ် အသင့်စားမဟုတ်



ကြိုက်ထားသည့် ဂျုံစေ့အဆန်ရိုးရိုး ၂/၂ မိနစ် အသင့်စားမဟုတ်



ကြိုက်ထားသည့် လုံးဝီးဂျုံ၏အဆန် ၂/၂ မိနစ် အသင့်စားမဟုတ်



ကြိုက်ထားသည့် ဆန်၏အဆန်ရိုးရိုး အသင့်စားမဟုတ်



Malt-O-Meal Original



Quaker Instant Grits Original (တစ်ခါစား အထုပ်များ)



Quaker Instant Oatmeal (တစ်ခါစား အထုပ်များ)














အသင့်စား အုတ် ဂျုံရိုးရိုး၊ တစ်ခါစား အထုပ်များ

Best Yet Food Club၊ Great Value  
Kroger၊ Shurfiner၊ 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

			1 CTR = ၆၄ အောင်စ ပုလင်း
<b>Tree Top</b> (3 Apple Blend သို့မဟုတ် Honey Crisp မှလွှဲ၍) မည်သည့်အရသာမဆို	<b>Juicy Juice</b> မည်သည့်အရသာမဆို	<b>Campbell's</b> ခရမ်းချဉ် (ရိုးရိုးနှင့် ဆိုဒီယမ်နည်း)	
			
<b>Langers</b> မည်သည့်အရသာမဆို၊ ၁၀၀% သစ်သီးရည် အသီးရည်အရောများ မဖြစ်စေရ	<b>Ocean Spray</b> မည်သည့်အရသာမဆို၊ ၁၀၀% သစ်သီးရည် သတ္တုဓာတ်ဖြည့်စွက်ထားခြင်း မရှိစေရ အသီးရည်အရောများ မဖြစ်စေရ	<b>လိမ္မော်</b> မည်သည့်အမှတ်တံဆိပ်မဆို	
			<b>ဂရိတ်ဗရ</b> မည်သည့်အမှတ်တံဆိပ်မဆို
			
<b>ပန်းသီး</b> Best Yet Essential Everyday Food Club Great Value IGA, Kroger Market Pantry Signature Select Western Family WinCo Foods	<b>ခရမ်းဘယ်ရီ၊ ခရမ်း-ဂရိတ်နှင့် ခရမ်း-ရပ်စ်ဘယ်ရီ</b> အသီးရည်အရောများ မဖြစ်စေရ Best Yet Food Club Great Value Kroger Signature Select Western Family	<b>စပျစ်</b> (ခရမ်းရောင် သို့မဟုတ် အဖြူရောင်) Best Yet Essential Everyday Food Club Great Value IGA, Kroger Market Pantry Signature Select Western Family WinCo Foods	<b>ဟင်းသီး</b> ဟင်းရွက် Best Yet Essential Everyday Food Club Great Value Kroger Signature Select WinCo Foods

# အေးခဲသစ်သီးရည်

☑ ၁၀၀% သစ်သီးရည်ကို ဝယ်ပါ    ❌ မဝယ်ရန်

- ၁၁.၅ အောင်စမှ ၁၂ အောင်စအထိ ဘူးများသာ
- ဖိုင်ဘာဓာတ်၊ ဗီတာမင်များနှင့် သတ္တုဓာတ်များ ဖြည့်စွက်ထားသော အစားအစာများကို ဝယ်ယူလျှင် ရပါသည်
- ဤတံဆိပ်များနှင့် အရသာများကိုသာ ရွေးချယ်ပါ-
- သစ်သီးရည်အရောများ၊ သစ်သီးရည်များ သို့မဟုတ် ရေရောထားသည့် သစ်သီးရည်များ
- အော်ဂဲနစ် မဖြစ်စေရ
- ပန်းသီးအရက် မဖြစ်စေရ
- အေးအောင်ပြုလုပ်ထားခြင်း မဖြစ်စေရ ရွေးချယ်ပါ-

၁ CTR = ၁၁.၅ - ၁၂ အောင်စ ဘူးများ	
	<b>Dole</b> မည်သည့်အရသာ သို့မဟုတ် အရောအနှောမဆို
	
<b>Old Orchard</b> အစိမ်းရောင်အဖုံးပါဝင်သည့် မည်သည့်အရသာ သို့မဟုတ် အရောအနှောမဆို	<b>Tree Top</b> ပန်းသီး
	
<b>လိမ္မော်</b> မည်သည့်အမှတ်တံဆိပ်မဆို	<b>ဂရိတ်ဗရ</b> မည်သည့်အမှတ်တံဆိပ်မဆို
	
<b>ပန်းသီး</b> Best Yet Essential Everyday Food Club Great Value Kroger Signature Select WinCo Foods	<b>စပျစ်</b> Best Yet Food Club Great Value WinCo Foods

# ကလေးအစာ

## ကလေးအစာ ဝယ်ခြင်း

### သင်သိရှိပြီးပြီလား။

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

သင့်ကလေး၏ ဖန်ပုံလင်းအတွင်း 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** သင်ဝယ်ယူနိုင်သည်မှာ

- Single 4 oz: **64** (၄ အောင်စ ဖန်ဘူး)
- သို့မဟုတ်
- 2 pack 8 ounces (2 4-oz containers): **32** (၄ အောင်စ ၂ ထုပ်တွဲ)

သင့်ခံစားခွင့် စာရင်းက **၁၂၈ အောင်စ** သင်ဝယ်ယူနိုင်သည်မှာ

- Single 4 oz: **32** (၄ အောင်စ ဖန်ဘူး)
- သို့မဟုတ်
- 2 pack 8 ounces (2 4-oz containers): **16** (၄ အောင်စ ၂ ထုပ်တွဲ)

သင့်ခံစားခွင့် စာရင်းက **၆၄ အောင်စ** သင်ဝယ်ယူနိုင်သည်မှာ

- Single 4 oz: **16** (၄ အောင်စ ဖန်ဘူး)
- သို့မဟုတ်
- 2 pack 8 ounces (2 4-oz containers): **8** (၄ အောင်စ ၂ ထုပ်တွဲ)

# ကလေးအစာ အသီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

### ✓ ဝယ်ယူရန်

- ၄ အောင်စအရွယ်ရှိ ကလေးအစာများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ
- ဖန်ခွက် သို့မဟုတ် ပလတ်စတစ်ဘူးများဆိုလျှင် ရပါသည်
- ရိုးရိုး သို့မဟုတ် ရောနှောထားသည့် ကလေးအစာ အသီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ
- တစ်ခါစားဘူးများ၊ ၂ ထုပ်တွဲ သို့မဟုတ် ယင်းတို့နှစ်ခုလုံးကိုလည်း ဝယ်ယူနိုင်ပါသည်
- ဤအမှတ်တံဆိပ်များ အနက် မှသာ ရွေးချယ်ဝယ်ရန်-

### ⊗ မဝယ်ရန်

- "Dinners"၊ အချို့ပွဲများ၊ ကြိတ်ထားသည့် ဖျော်ရည်များ သို့မဟုတ် "Casseroles" မဖြစ်စေရ
- ဆီရီယယ်၊ ဒိန်ချဉ်၊ အသား၊ ဆန်၊ ခေါက်ဆွဲ သို့မဟုတ် ကောက်နံ့များ ဖြည့်စွက်ထားခြင်း မဖြစ်စေရ
- သကြားများ သို့မဟုတ် ကစီဇာတ် ဖြည့်စွက်ထားခြင်း မဖြစ်စေရ
- တွားသွားကလေးအစာ သို့မဟုတ် "Graduates" မဖြစ်စေရ
- DHA ဖြည့်စွက်ထားခြင်း မဖြစ်စေရ
- အိတ်များ မဖြစ်စေရ
- ကလေးအစာအမူနံ့ မဖြစ်စေရ



Beech-Nut



Gerber



Earth's Best Organic

Happy Baby Organics

Wild Harvest Organic

# ကလေးအစာ အသား၊ ကလေး ဆီရီယယ်

## ကလေးအစာ အသား

(WIC ထံမှ ဖော်မျူလာမရရှိသည့် ကလေးငယ်များအတွက်)

### ✓ ဝယ်ယူရန်

- ကလေးအစာ အသားအတွက် ၂.၅ အောင်စ အရွယ်သာ
- ဖန် သို့မဟုတ် ပလတ်စတစ် ဘူးများ
- သားငါးပြုတ်ရည် သို့မဟုတ် ဟင်းအနစ်တို့ ပါဝင်နိုင်သည်
- ဤအမှတ်တံဆိပ်များ အနက်မှသာ ရွေးချယ်ဝယ်ရန်-

### ⊗ မဝယ်ရန်

- သစ်သီး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ ခေါက်ဆွဲများ သို့မဟုတ် ကောက်နံ့များ 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 ကောက်နံ့များကိုသာ ရွေးချယ်ပါ-

### ⊗ မဝယ်ရန်

- ဆန်ဆီရီယယ် မဖြစ်စေရ
- ဖြည့်စွက်ထားသော ဖော်မျူလာ၊ နို့၊ ဒိန်ချဉ် သို့မဟုတ် သစ်သီး မဖြစ်စေရ
- DHA ဖြည့်စွက်ထားခြင်း မဖြစ်စေရ
- ဖန်ပုလင်းများ၊ ဘူးများ သို့မဟုတ် တစ်ခါစားအထုပ်များ မဖြစ်စေရ



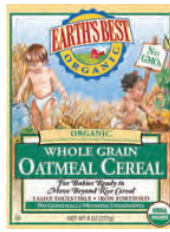
Gerber

- (အော်ဂဲနစ်ဆိုလျှင် ရသည်)
- ကောက်နံ့အမျိုးမျိုးအရော
  - အုတ်ဂုံ
  - ဂျုံလုံးတီး



Beech-Nut

- (အော်ဂဲနစ်ဆိုလျှင် ရပါသည်)
- ကောက်နံ့အမျိုးမျိုးအရော
  - အုတ်ဂုံ



Earth's Best Organic

- ရောနှောကောက်နံ့
- အုတ်ဂုံ

WIC နှင့်ပတ်သက်၍ နောက်ထပ်အချက်အလက်များအတွက်ဖြစ်စေ သင့်အနီးဝန်းကျင်ရှိ WIC ဆေးခန်းတစ်ခု ရှာဖွေရန်ဖြစ်စေ 211 ကို ဖုန်းဆက်ပါ။ သို့မဟုတ် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝဘ်ဆိုက်ကို ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ-

[www.healthoregon.org/wic](http://www.healthoregon.org/wic)



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

ပြည်သူ့ ရပိုင်ခွင့်များဆိုင်ရာ ဥပဒေနှင့် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု စိုက်ပျိုးရေးဝန်ကြီးဌာန (USDA) ပြည်သူ့ ရပိုင်ခွင့်များဆိုင်ရာ စည်းမျဉ်းများနှင့် မူဝါဒများအရ USDA ၊ ၎င်း၏ အဖွဲ့အစည်းများ၊ 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 လုပ်ဆောင်ချက်တို့မဆို ပြည်သူ့ ရပိုင်ခွင့်ဆိုင်ရာလုပ်ဆောင်ချက်များအတွက် လက်တုံ့ပြန်ခြင်း သို့မဟုတ် လက်စားချေခြင်း တစ်စုံတစ်ရာ ပြုလုပ်ခြင်းတို့မှ တားမြစ်သည်။

အစီအစဉ်ဆိုင်ရာ အချက်အလက်များအတွက် (ဥပမာ မျက်မမြင်စာ၊ ပုံနှိပ်စာအကြီး၊ အသံသွင်းတိပ်မှု၊ အမေရိကန် သင်္ကေတပြဘာသာစကား အစရှိသည်) အခြားဆက်သွယ်မှုနည်းလမ်းများကို လိုအပ်သည့် မသန်စွမ်းသူများသည် ၎င်းတို့အကျိုးခံစားခွင့်များလျှောက်သည့် (ပြည်နယ် သို့မဟုတ် ဒေသဆိုင်ရာ) အဖွဲ့အစည်းကို ဆက်သွယ်သင့်သည်။ နားမကြားသူများ၊ ကြားရန်အခက်အခဲရှိသူများ သို့မဟုတ် စကားပြောဆိုရန် မစွမ်းဆောင်နိုင်သူများသည် USDA အား (ဖုန်းအစိုးရ လက်ဆင့်ကမ်း ဝန်ဆောင်မှုဌာန) Federal Relay Service ၏ (800) 877-8339 နံပါတ်မှ တစ်ဆင့် ဆက်သွယ်နိုင်သည်။ ထို့ပြင် အစီအစဉ်ဆိုင်ရာ အချက်အလက်များကို အင်္ဂလိပ်ဘာသာနှင့်သာမက အခြားဘာသာစကားများဖြင့်လည်း ရရှိနိုင်ပါသည်။

ဤအစီအစဉ် ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းအား တိုင်ကြားရန်အတွက် အွန်လိုင်း [http://www.ascr.usda.gov/complaint\\_filing\\_cust.html](http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html) နှင့် မည်သည့် USDA ရုံးတွင်မဆို တွေ့နိုင်သည့် USDA ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းဆိုင်ရာ တိုင်ကြားမှုပုံစံကို ဖြည့်စွက်ပါ။ သို့မဟုတ် USDA သို့ လိပ်မူ၍ စာတစ်စောင် ရေးပြီး ထိုစာ၌ ဤပုံစံတွင်တောင်းဆိုထားသော အချက်အလက်များအားလုံးကို ပေးပါ။ တိုင်ကြားစာပုံစံတို့ကို တောင်းဆိုရန်။

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

ဤအဖွဲ့အစည်းသည် တန်းတူအခွင့်အရေးပေးသော အဖွဲ့အစည်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။