



တၢ်သ့ၣ်ထီၣ် ခါဆူညါလၢအဆူၣ်အချၢတဖၣ်န့ၣ်လီၤ

# တၢ်အိၣ်အစီၣ်

တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တဖၣ်လၢ Oregon WIC  
အၢၣ်လီၤတူၢ်လိာ်ဟ့ၣ်တၢ်ပျဲအတၢ်န့ၣ်ကျဲတခါ



တၢ်သ့ၣ်ထီၣ် ခါဆူညါလၢအဆူၣ်အချၢတဖၣ်န့ၣ်လီၤ  
တူၢ်လီၤတီၢ်လီၤအမုၢ်နံၤ လါဖ့ၤ ဩၣ်အါရံၤ 1 သီ, 2022

(11/23)

## မၢ် WICSHOPPER APP မံၤစၢၤဃုာ်ဒီးတၢ်ပှၤတၢ်ဒ်လဲၣ်.

သ့ၣ်တၢ် WICSHOPPER APP လၢတၢ်က-

ကွၢ်နကတီၢ်အံၤအတၢ်န့ၣ်ဘျးန့ၣ်ဖှိၣ်တဖၣ်

စကဲနဲၣ်ဒဲၣ်ဘါအနီၣ်ဂံၢ်တဖၣ်လၢတၢ်ကထံၣ်  
န့ၣ် WIC တၢ်အိၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.



သ့ၣ်တၢ်အိၣ်စီၣ်လၢအအိၣ်  
လၢအဲးဖံၤအလီၤလၢတၢ်ကမၤစၢၤဃုာ်န့ၣ်ပနံၣ်အပနီၣ်တဖၣ်  
ဒီးတၢ်အတၢ်အဒိၣ်အဆံးလၢတၢ်ပျဲအိၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

ကွၢ်ဃုာ်ကျးလၢအတူၢ်လိာ် WIC န့ၣ်တက့ၢ်.

ကွၢ်ဘၣ်တၢ်ဖိအိၣ်တ့ၤအိၣ်ဒ်လဲၣ်ဒ်လဲၣ်အကျိၤအကွၢ်တက့ၢ်.



ထုးန့ၣ် WICShopper  
အဲးဖံၤဒီးထၢန့ၣ်လီၤ  
နမံၤလၢန eWIC  
အကးတနံၤအံၤတက့ၢ်.

အိၣ်ဝဲဒၣ်လၢ iPhone ဒီး  
Android အဂီၢ်လီၤ.



### တၢ်ပှၤတၢ်အတၢ်ဟ့ၣ်ကျဲ

တၢ်ဘျးစဲအတၢ်ဂ့ၢ်လၢကျးအပူၤ အိၣ်ဝါ.

ကျးစးအိးထီၣ်အဲးဖံၤတချုးနန့ၣ်လီၤဆူကျးအပူၤန့ၣ်  
တက့ၢ်.

# တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်အစရီၣ်တခါလၢတၢ်အၢၣ်လီၤဟ့ၣ်တၢ်ပျဲ

သူဘၣ် တၢ်အိၣ်အစရီၣ်တခါအံၤလၢတၢ်ကယုထၢတၢ်အိၣ်ပိးလီၤအပနံၣ် တဖၣ်လၢတၢ်ပျဲအိၣ်တဖၣ်. အကလုာ်တဖၣ် ဒီးအတၢ်အဒိၣ် အဆံးလၢနတၢ်အိၣ်အဘိၣ်လီၤန့ၣ်တက့ၢ်. သမံသမိးဘၣ်တၢ်အိၣ် အစရီၣ်တခါအံၤလၢတၢ်ကစံးဆၢတၢ်သံကွၢ်တဖၣ်အံၤန့ၣ်တက့ၢ်.

**ဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်အိၣ်တခါအံၤမ့ၢ်ယဟ့ၣ်ပိးလီၤပနံၣ်မနုၤတခါသ့လဲၣ်.**  
**တၢ်ဘိၣ်အတၢ်အဒိၣ်အဆံးဖဲလဲၣ်တခါန့ၣ်တၢ်ဟ့ၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ပျဲလဲၣ်.**  
**မ့ၢ်ယဃုထၢအရီၣ်ဖဲလဲၣ်တခါသ့လဲၣ်**

တၢ်သုတၢ်သၢၣ်ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်တဖၣ် .....	4-5
ဘုၤဖျၢၣ်နီၣ်နီၣ် တဖၣ် (Whole Grains) .....	6
ဘုၤက့ၣ်ပိၣ်မိးလၢတၢ်ဘိၣ်အိၣ်ဒီးဘုၤက့ၣ်အမ့ၢ်ကယု 100% ပုၤပုၤ .....	6
ဘုၤခုထိးထံးလးစံး .....	7
ဘုၤက့ၣ်နီၣ်နီၣ်ထိးထံးလးစံး .....	7
ဘုၤက့ၣ်နီၣ်နီၣ်ဖးစတၢ် .....	8
ဘုၤက့ၣ်အသွဲးအိးစံး .....	8
ဘုၤဘီယး .....	9
ဘုၤက့ၣ်ဘၢလံၤကၢ .....	9
တၢ်န့ၣ်ထံ .....	10-11
ထီၣ်နီၣ်တၢ်အထံအနီ .....	12
မဲာ်တးလးန့ၣ်ထံ .....	13
တၢ်န့ၣ်ထံလီၤသကၢ .....	13
တၢ်န့ၣ်ထံဆံ .....	14-15
ထီၣ်နီၣ်ကိာ်လိာ် .....	16
တၢ်ဒိၣ်တဖၣ် .....	16
သဘုၤသိလီၤသကၢ .....	17
ဘီဘၣ်, ပထိးတဖၣ်ဒီးသဘုၤသ့ဃုတဖၣ် .....	17
ပထိးကလုာ်ကလုာ်လၢတၢ်ထၢဟံၣ်ကိာ်အိၣ်လၢတၢ်အၢၣ်ပူ .....	17
ညၢၣ်လၢတၢ်ဟံၣ်ကိာ်လၢတၢ်အၢၣ်ပူ .....	18
တၢ်ရဲၣ်အိၣ်သ့အရၢၣ် .....	19-21
တၢ်ရဲၣ်အိၣ်သ့အကိာ် .....	22
တၢ်သုတၢ်သၢၣ်အထံလၢပလီၤပူ .....	23
တၢ်သုတၢ်သၢၣ်အထံလၢအလီၤသကၢ .....	24
ဖိသၢၣ်တၢ်အိၣ် .....	25-27
တၢ်သုတၢ်သၢၣ်ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်တဖၣ် .....	26
တၢ်ဖဲးတၢ်ညၢၣ် .....	27
တၢ်ရဲၣ်အိၣ်သ့ .....	27

# တၢ်သုတၢ်သၢၣ်ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်တဖၣ်

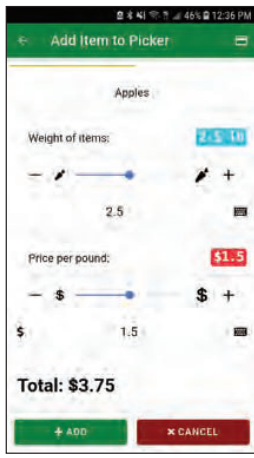
## တၢ်သုတၢ်သၢၣ်ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်လၢအကဆီၣ်တဖၣ်

- ပှ**
  - တၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်ဒီးတၢ်အသံကစဲာ်တဖၣ်လၢထၢၣ်တဖျၢၣ်အပူ
  - လၢအိၣ်ဒိတဖျၢၣ်, တချုးတၢ်ကူးသ့ၣ်ဖးအိၣ်, တၢ်ကူးလီၤကလဲအိၣ်, မ့တမ့ၢ်တၢ်အိၣ်ဟံၣ်စၢၤအိၣ်တဖၣ်
  - တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢမ့ၢ်ဒၣ်န့ၣ်အၢၣ်တသ့ၣ်ကသိန့ၣ်ဂ့ၤဒၣ်လီၤ
- တဘၣ်ပှ**
  - တၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်စံးယါအတၢ်ဖိတၢ်လံၤတဖၣ်, တၢ်ဖိမံၣ်ဟံၣ်တၢ်အိၣ်အလီၤအပိးအလီၤတဖၣ်, မ့တမ့ၢ်ပုၣ်တံၣ်အသိတၢ်တဖၣ်တဂ့ၤ
  - တၢ်စံးယါအထံမ့တမ့ၢ်တၢ်အထံပံာ်ပံာ်လၢတၢ်ထၢန့ၣ်အိၣ်ထီၣ်အိၣ်တဂ့ၤ
  - တၢ်တထၢန့ၣ်လီၤအိၣ်အချဲအသ့ၣ်တဖၣ်, တၢ်သုတၢ်သၢၣ်အယုတဖၣ်, ပိၣ်မိးယုထီၣ်ကိာ်လိာ်ဖိတဖၣ်
  - တၢ်န့ၣ်မူန့ၣ်အိၣ်အလၢမ့ၢ်တမ့ၢ်တၢ်မၤပံာ်ထီၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်မူၣ်တဖၣ်(အဒိၣ်ဖိယဲမ့တမ့ၢ်ကိာ်လၢတၢ်န့ၣ်မူန့ၣ်ဒီး)တဖၣ်တဂ့ၤ
  - တၢ်မ့ၢ်တၢ်ဘိၣ်တဖၣ်တဂ့ၤ



## တၢ်ပှတၢ်အတၢ်ဟ့ၣ်က့ၣ်

သုက့ၢ်တၢ်သုတၢ်သၢၣ်ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်အတၢ်ထီၣ်ဒုးတၢ်လၢယတၢ်န့ၣ်ဘျုးန့ၣ်ဖိၣ် “My Benefits” အတၢ်နီၤဖးအကျါလၢအအိၣ်လၢ WICShopper အဆဲးဖဲအလီၤန့ၣ်တက့ၢ်. န့ၣ်ဒုးန့ၣ်ဒဲဒၣ်တၢ်သုတၢ်သၢၣ်ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်အလဲတဖၣ်ချုးဒုးညီညီဖိသ့ဒဲဒၣ်လီၤ.



# တေသုတေသနဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢတဖၣ်

## တေသုတေသနဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢလၢအလီၤသကၢ်လိၣ်



ပှၤ

- ဒီတဖျၢၣ်, ကျိဟ်အသးမုတမ့ၢ်ယါယုၣ်အသး
- ပထိးလၢအကီၤလိၣ်ထီၣ်အသးန့ၣ်သ့ၣ်လီၤ(အဒိၣ် လံမၣ်ပထိး, ဆဲးဒၣ်မၣ်မုၣ်, ပထိးသုတဖၣ်န့ၣ်လီၤ)
- တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢမ့ၢ်ဒၣ်န့ၣ်ဆၢၣ်တသုကသံၣ်ကသီန့ၣ်ဂ့ၤဒၣ်လီၤ



### တဘၣ်ပှၤ

- တၢ်လၢတၢ်ထၢန့ၣ်လီၤအါထီၣ်အံၣ်သၣ်ဆၢ, တၢ်အသိကီၤလိၣ် မုတမ့ၢ်သိထံတဖၣ်တဂ့ၤ
- တၢ်ဒီးတၢ်လၢတဖၣ်လၢတၢ်ထၢန့ၣ်အါထီၣ် အသးအကၤမုတမ့ၢ်တၢ်န့ၣ်ထံလီၤသကၢ်တဖၣ်တဂ့ၤ
- တၢ်လၢတၢ်ထၢန့ၣ်လီၤအါထီၣ်ဟ့ၣ်သး, ဖးစတၢ်, တၢ်ဖဲတၢ်ညၢၣ်, တၢ်အချဲအသၣ်မုတမ့ၢ် ဒိနီတဖၣ်တဂ့ၤ
- အၣ်လူဘီဆဲးသိတဖၣ်, အၣ်လူအဘၣ်ဆဲးသိ, အၣ်လူ အိၣ်ပရဲယၢၣ် O'Brien, မုတမ့ၢ် later tots တဖၣ်တဂ့ၤ
- တၢ်ဒီးတၢ်လၢတဖၣ်လၢတၢ်ဆဲးသိအီၤယုၣ်ဒီးဘုက့ၣ်မုတမ့ၢ်ကိၣ်ကမ့ၣ်တဖၣ်တဂ့ၤ

## တေသုတေသနလၢအအိၣ်လၢထးဒါပှၤ



ပှၤ

- တေသုတေသနလၢတၢ်ဘိၣ်ထီၣ်အိၣ်ဒီးထံမုတမ့ၢ်တေသုတေသန အထံလၢတအိၣ်ဒီးတၢ်ထၢန့ၣ်ယၢ်အံ သၣ်ဆၢတဖၣ်
- တၢ်ဒီးတၢ်လၢတဖၣ်တမံၤလၢလၢ, ဟ်ယုၣ်ဖလးစတံးတၢ်ဘိၣ်အကလုာ်ကလုာ်တဖၣ်
- ဖိသၣ်အဂ့ၤလၢအမ့ၢ်ဒၣ်ခိၣ်သီးဒီးန့ၣ်ဆၢၣ်မုတမ့ၢ်တၢ်ထၢန့ၣ်အါထီၣ်အံၣ်သၣ်ဆၢန့ၣ်ပှၤသ့
- တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢမ့ၢ်ဒၣ်န့ၣ်ဆၢၣ်တသုကသံၣ်ကသီန့ၣ်ဂ့ၤဒၣ်လီၤ



### တဘၣ်ပှၤ

- တဘၣ်ထၢန့ၣ်လီၤအါထီၣ်တၢ်ဆၢအထံအဒိၣ်သိးတၢ်ဆၢထံလၢအယၢ, အဖုံမုတမ့ၢ်ဖုံဒိၣ်ဒိၣ်ကလၢ
- တၢ်မၤဆၢထီၣ်တၢ်လၢတမ့ၢ်ဒၣ်ဒၣ်န့ၣ်ဆၢၣ်အသိးမုတမ့ၢ်တၢ်မၤဆၢထီၣ် တၢ်လၢတအိၣ်ဒီးကဲၣ်လိၣ်ရဲၣ် တဖၣ်တဟ်ဘၣ်
- တေသုတေသနဟ်ဖိၣ်မုတမ့ၢ်တေသုတေသနယါယုၣ်လၢအဟ်ယုၣ် ဗွဲၣ်ရဲၣ်သၣ်န့ၣ်တဟ်ယုၣ်ဘၣ်

## တၢ်ဒီးတၢ်လၢလၢအအိၣ်လၢထးဒါပှၤ



ပှၤ

- တၢ်ဒီးတၢ်လၢလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်အသိမုတမ့ၢ်သိခါတဖၣ်
- တကီၤဆဲၣ်သၣ်န့ၣ်ပှၤသ့ (အဒိၣ်သိး ဒီတဖျၢၣ်, တၢ်ထုးယၢ်အထံ, တၢ်မၤလီၤကလဲ, တၢ်ကွဲးကီၤလိၣ်ယၢ်အီၤ, အထံပံာ်မုတမ့ၢ်အဂ့ၤ)
- တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢမ့ၢ်ဒၣ်န့ၣ်ဆၢၣ်တသုကသံၣ်ကသီန့ၣ်ဂ့ၤဒၣ်လီၤ



### တဘၣ်ပှၤ

- ပထိးသၣ်အချဲပှၤယါယုၣ်, အဒိၣ်သိးပထိး kidney မုတမ့ၢ် black တဖၣ်တဟ်ဘၣ်
- တၢ်ဒီးတၢ်လၢလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ထၢန့ၣ်ယၢ်တၢ်ထၢန့ၣ်ထံမုတမ့ၢ်အိၣ်ဒီးအထံပံာ်, စုၣ်ဆဲၣ်ယၢ်တဖၣ် တဟ်ဘၣ်
- ဓါလစၣ်, တကီၤဆဲၣ်သၣ်အဂ့ၤမုတမ့ၢ်အထံပံာ်တဖၣ်တဟ်ဘၣ်

# ဘုချဲနီၢ်နီၢ်တဖၣ် ဘုက့ၣ်အချဲနီၢ်နီၢ်အပိၣ်မိး

## ဘုချဲနီၢ်နီၢ်တဖၣ်အဂီၢ် တၢ်ဃုပှၤန့ၣ်တၢ်

မုာ်လၢသးခုလၢတၢ်အိၣ်ဝဲဒၣ်ဘုချဲနီၢ်နီၢ်အကလုာ်ကလုာ် WIC ဟ့ၣ်ဝဲဒၣ်-

- 100% ဘုက့ၣ်ချဲနီၢ်နီၢ်ပိၣ်မိး
- ဘုခုထိးထံးလးစံကပုာ်
- ဘုက့ၣ်ချဲနီၢ်နီၢ်ထိးထံးလးစံ
- ဘုက့ၣ်ချဲနီၢ်နီၢ်ဖးစတၢ်
- ဘုက့ၣ်သွဲး
- ဘုဘီဃး
- ဘုက့ၣ်ဘၢလံကၢၣ်

ဘုအချဲအသၣ်အနီၢ်ကီၢ်နီၢ်ဒွဲးခဲလၢၣ်လၢန့ၣ်ပှၤန့ၣ်အီၤသ့ၣ်န့ၣ်တၢ်ဒုးန့ၣ် အီၤလၢနတၢ်န့ၣ်ဘျးန့ၣ်ဖိၣ်အစရီၤအပူၤလီၤ.

ဖဲန့ၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ပှၤဘုချဲနီၢ်နီၢ်အတၢ်န့ၣ်ဘျးန့ၣ်ဖိၣ်လၢလၢလိၣ် လိၣ်အခါန့ၣ်, တဘျီန့ၣ်န့ၣ်ပှၤဘုချဲ အါန့ၣ်တကလုာ်သ့ၣ်ဒၣ် လီၤ. အဒိၣ်န့ၣ်, ဖဲနတၢ်န့ၣ်ဘျးန့ၣ်ဖိၣ်အစရီၤမုာ်စံးလၢနအိၣ်ဒီး ဂွဲးယၢ်လၢတၢ်ကပှၤဘုချဲနီၢ်နီၢ် 32 oz. န့ၣ် နပှၤဝဲဒၣ်-



16 oz.

16 oz.

## 100% မျးကယၢပှၤပှၤဘုက့ၣ်ချဲနီၢ်နီၢ်ပိၣ်မိး



16 oz. - 32 oz.



ပှၤ

- တဖျၢၣ်, ပနံၣ်ပနီၣ်တခါဂ့ၤတခါဂ့ၤသ့ၣ်ဒၣ်
- တၢ်ကွဲးနီၣ်ကွဲးယါကဘၣ်စံးဝဲ “100% မျးကယၢပှၤပှၤဘုက့ၣ်ချဲနီၢ်နီၢ်” တၢ်ဘိၣ်အလီၤန့ၣ် လီၤ



တဘၣ်ပှၤ

- ပိၣ်မိးလၢအဖုံမုတမ့ၢ်“အိၣ် ဖျါဝါဝါ” တဟ်ဘၣ်
- အိၣ်ကဲနံးတၢ်အိၣ်တဟ်ဘၣ်

# ဘုခွထီးထံလန်, ထီးထံလန်လၢတၢ်တုထူးထီၣ်အိၤထဲဒၣ် ဘုကူၣ်

## ဘုခွထီးထံလံး



- ထဲဒၣ်ထီးထံလံးကပုၣ်လၢအဝါမုတမုာ်အဘိ
- ယုထၢအိၤထၢဒၣ်လၢ **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	



- ထီးထံလံးစံးသိမုတမုာ်အဘုၣ်တဖၣ်တဟ်ဘၣ်
- အိၣ်ကဲနံးမုတမုာ်ပုၤအါအါတသ့ဘၣ်



## ဘုကူၣ်ချံၣ်နီၣ်ထီးထံလံး



- 100% ဘုကူၣ်ချံၣ်နီၣ်ထီးထံလံးစိၤ
- ယုထၢအိၤထၢဒၣ်လၢ **ပနံၣ်အပနီၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤ** အကျါတက့ၢ်-

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



- ထီးထံလံးစံးသိမုတမုာ်အဘုၣ်တဖၣ်တဟ်ဘၣ်
- ထီးထံလံးစံးလၢတၢ်ဘိအိၤဒီးဘုကမုၣ်ဝါတဟ်ဘၣ်
- အိၣ်ကဲနံးမုတမုာ်ပုၤအါအါတသ့ဘၣ်



# ဘုကူၣ်ချံၣ်နီၣ်ဖးစတၢ်, အိၤတၢ်ဘုကူၣ်သွဲး

## ဘုကူၣ်ချံၣ်နီၣ်ဖးစတၢ်,



- ဘုချံၣ်နီၣ်မုတမုာ်ဘုကူၣ်ချံၣ်နီၣ်ဖးစတၢ်လၢအက့ၢ်အဂီၢ်တခါလၢလၢ
- ယုထၢအိၤထၢဒၣ်လၢ **ပနံၣ်အပနီၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤ** အကျါတက့ၢ်-

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



- အိၣ်ကဲနံးမုတမုာ်ပုၤအါအါတသ့ဘၣ်



## ဘုကူၣ်သွဲး

- ပနံၣ်ပနီၣ်တခါလၢလၢ
- ဘုကူၣ်သွဲးလၢတၢ်ဖိအိၣ်န့ၣ်ချံၣ်, တၢ်ကျဲးကျဲးအိၤဒီးအက့ၢ်အဂီၢ်လီၤလံးတဖၣ်တၢ်ပုၤသုလီၤချံၣ်နီၣ်ဖးစတၢ်
- ဘုကူၣ်သွဲးလၢဂလုၣ်တၢ်တဟ်ယုၣ်တဖၣ်တၢ်ပုၤအိၤသုလီၤ
- တၢ်အိၣ်တၢ်အိၤမုာ်နီၣ်န့ၣ်ဆၢၣ်တသ့ကသံၣ်ကသိန့ၣ်ဂၤၤၤ



- (ဖဲပုၤတၢ်ဒ်ဘုချံၣ်နီၣ်အါ)တၢ်အိၣ်လၢတၢ်ဖိအိၣ်သ့မိကီၢ်တဟ်ယုၣ်ဘၣ်
- အိၣ်ကဲနံးမုတမုာ်ပုၤအါအါတသ့ဘၣ်
- ဘုကူၣ်သွဲးလၢတၢ်ဒိၣ်အိၤဒီးစတံလံထံး, စကီးထံးရံၤမုတမုာ်ဆဲးရံၤရံၤဘုကူၣ်သွဲးတဖၣ်တဟ်ဘၣ်
- လၢတၢ်ထၢန့ၣ်အါထီၣ်အံၤသ့ဆၢ, တၢ်သိကီၢ်လိၣ်, သိထံမုတမုာ်အံၤသ့တဟ်ဘၣ်



## တၢ်ပုၤတၢ်အတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်

**WIC အတၢ်န့ၣ်ဘျူးန့ၣ်ဖိၣ်တဖၣ်အပူၤ, မုာ်ဘုကူၣ်သွဲးမုာ်တၢ်ချံၣ်သၣ်တခါမုတမုာ်ဘု ချံၣ်နီၣ်တခါလဲၣ်.**

ဘုကူၣ်သွဲးလၢအအိၣ်လၢတၢ်ဒၤ, ထၢၣ်မုတမုာ်ပုၤတဖျၢၣ်အပူၤတဖၣ်န့ၣ်အိၣ်လၢ **ဘုချံၣ်နီၣ်တၢ်န့ၣ်ဘျူးန့ၣ်ဖိၣ်အပူၤလီၤ**

ဘုကူၣ်သွဲးလၢတၢ်ဖိအိၣ်သ့တဖၣ်ဖိလၢတၢ်ဘိၣ်အိၤတဘိၣ်ဖိန့ၣ်အိၣ်လၢ **တၢ်ချံၣ်သၣ်အတၢ်န့ၣ်ဘျူးန့ၣ်ဖိၣ်အပူၤလီၤ**

# ဘုဘီ,ဘာလ်ကာဂ်

## ဟုဘီဃး



- ပနံပနီတခါလ်လ်
- မုလ်တါဖိအိတစိဖိ. “မဲးနဲး”. မုတမုချိတခါ အသးလါထါအပူန့တါပူအိသ့လီ
- ကွဲးစမုန့ဟုဘီဃးဒီးဘးစမုတံတံဟုဘီဃးတဖှ် တါပူအိသ့လီ
- တါအိတါအိလါမုန့န့ဆါတသူကသံဂ် ကသိန့ဂုၤဝဲဂ်လီ

### တဘာ်ပု

- ဟုဝါ, ဟုမံ, ဘုစဲဒီးဟုဂံဘျဲးတဖှ်တဟ်ဘာ်
- တါလါတါထါန့အိထိတါမံဝဲဂ် ထိတါအရီတဖှ်. အံသ့အါ. တါသိကီလိဂ်. သိထံမုတမုအံ သ့ဂ်တဟ်ဘာ်
- အိဂ်ကဲနဲးမုတမုပုအါအါတသူဘာ်



## ဘုကူဂ်ဘာလ်ကာဂ်



- ပနံပနီတခါလ်လ်
- တါအိတါအိလါမုန့န့ဆါတသူကသံဂ် ကသိန့ဂုၤဝဲဂ်လီ

### တဘာ်ပု

- တါလါတါထါန့အိထိတါမံဝဲဂ် ထိတါအရီတဖှ်. အံသ့အါ. တါသိကီလိဂ်. သိထံမုတမုအံ သ့ဂ်တဟ်ဘာ်



# တါန့ထံ

## လါတါကပူန့တါန့ထံအဂီ

WIC အတါန့ထံလဲလါန့တါမံသံလဲအပါဒီးတါထါန့ထံလီဝဲဒဂ် ဘံဂ်တံပုဒ်ဒ်န့လီ.



- ပနံပနီတခါလ်လ်
- Skim Delux, Ultra, Creamy, Royale, Supreme, အဂါဆူညါတဖှ် တါပူအိသ့လီ.

### တဘာ်ပု

- ဟုန့ထံ. သ့ဂ်အဲ(လ)မိဂ်န့ထံ. ထီဘးန့ထံ. တါန့ထံလါတါမံဝဲဂ်ထိတါအရီ. တါန့ထံသံ ကဲစဲမုတမု A2 တါန့ထံတဟ်ဘာ်
- အိဂ်ကဲနဲးတါအိတဟ်ဘာ်
- တါထါန့အိထိ Omega-3 မုတမု Vitamin E တဟ်ဘာ်
- တါဖိတါလံလီအိဒ်အမုပလီတဖှ်တဟ်ဘာ်

ပုဘာ်တါန့ထံအကလုဂ်လါတါရဲဂ်လီအါလါန့တါန့ထံအဂီအပူ-

- တါန့ထံလါတါသိစုၤဝဲဂ် မုတမုတါသိတဟ်ဃုဂ်နီတဲးတဖှ် လါသးပုဒီးဖိသ့ဂ် ညန့ဒီးဒိဂ်န့ခံန့ဂ် တဖှ်အဂီ(တါန့ထံလါသိတဟ်ဃုဂ်ဒီးတါန့ထံလါတါဘျုးထုးထိဂ် ကွဲးတါအသိထံန့မုတါဒ်သိးသိးလီ)
- တါန့ထံနီဂ်လါ အသးန့အိဂ်ခံန့ဂ်တဖှ်အဂီ

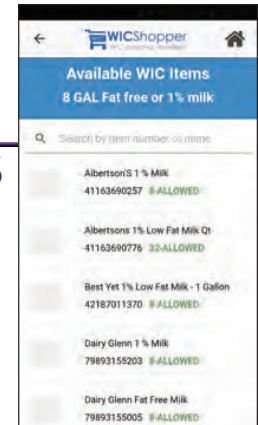
ကတါဘာ်တါဒီးန WIC အခလဲနဲးလါတါကပူန့တါန့ထံအကလုဂ်လါ လါတဖှ်န့ဂ်တက့. ပနံအတါပနီတခါလ်လါန့တါပူအိသ့လီ.

- Acidophilus တါန့ထံ
- Lactose တဟ်ဃုဂ်တါန့ထံ
- တါန့ထံဃုထီလါတါသိတအိဂ် (25.6 OZ. အကွါအဂီ)
- တါန့ထံဃုလီသံး (12 OZ. ထးဒါ)



### တါပူတါအတါဟ့ဂ်ကူဂ်

သ့ဘာ် အဲးဖိလါတါကထံဂ်န့တါန့ထံအ ကလုဂ်ဖဲလဲဂ်တါအိဂ်လါန့တါန့ထံဘျုးန့ဖိဂ် အစရီအ ပူလဲဂ်န့တက့. စကဲန့ကွါဘာ်ဘါဒီးတါလါတါကထံဂ် န့မုတါအံတါပျဲအါဖါန့ဂ်တက့.





# မဲတ်တေးလဲးနိုတ် တၢ်နိုတ်လီၤသကၢ

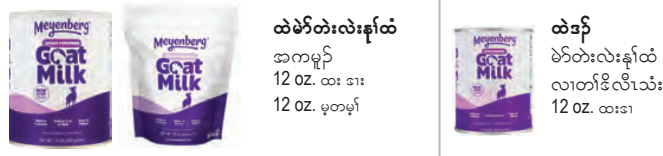
## ☑ ပှၤ မဲတ်တေးလဲးနိုတ်

- ပှၤဘၣ်မဲတ်တေးလဲးနိုတ်တကလုာ်ခိၣ်တၢ်ဒုးန့ၣ်အိၣ်ဝဲဒၣ်လၢနတၢ်န့ၣ်ဘျးန့ၣ်ဖှိၣ်အစရီၤအပူၤအသိးတက့ၢ်
- ထဲဒၣ်တၢ်ပျဲဝဲဒၣ် **Meyenberg** မဲတ်တေးလဲးနိုတ်ထံၤန့ၣ်လီၤ



ထဲ မဲတ်တေးလဲးနိုတ်  
32 oz. မ့တမ့ၢ်  
64 oz.

မဲတ်တေးလဲးနိုတ်  
လၢအသိၣ်ပှၤ  
32 oz.



ထဲမဲတ်တေးလဲးနိုတ်  
အကမ့ၣ်  
12 oz. ထး ဒး  
12 oz. မ့တမ့ၢ်

ထဲဒၣ်  
မဲတ်တေးလဲးနိုတ်  
လၢတၢ်ဒိလီၤသံး  
12 oz. ထးဒး

## ☑ ပှၤ တၢ်နိုတ်လီၤသကၢ

- 1 မ့တမ့ၢ် 2 ပိၣ်အဘိၣ်တဖၣ်ခိၣ်, လၢတၢ်ဘိၣ်အီၤလၢ U.S.A. အပူၤ
- Cheddar (စံမ့တမ့ၢ်ဝဲအဘၣ်ဒး)ယ Colby, Colby-Jack, Cheddar-Jack, Monterey Jack, မ့တမ့ၢ် Mozzarella အပနံၣ်ပနီၣ်တခါလၢလၢ
- 16 oz. (1 lb.) Mozzarella တၢ်နိုတ်လီၤသကၢအဘိၣ်န့ၣ်တၢ်ပှၤအီၤသုလီၤ



## ⊗ တဘၣ်ပှၤ

- Cheddar အ ဝါမ့တမ့ၢ်အရီၤအုၣ်, အုၣ်ဒိၣ်ဒိၣ်တဖၣ်တဟ်ဘၣ်
- တၢ်နိုတ်လီၤသကၢအကဘျၣ်, တၢ်ဖိမံယာ်လဲၤအီၤမ့တမ့ၢ်တၢ်သ့ၣ်ပြီယာ်အီၤတဟ်ဘၣ်
- အိၣ်ကဲနဲး, ထီၣ်နီၣ်, မဲတ်တေးလဲးနိုတ်တၢ်နိုတ်လီၤသကၢမ့တမ့ၢ်တၢ်နိုတ်လီၤသကၢအသံကစဲၣ်တဖၣ်တဟ်ဘၣ်
- တၢ်နိုတ်လီၤသကၢအတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်မ့တမ့ၢ်တၢ်ဒွါ(လၢအမ့ၢ်တၢ်ဒိသိး **Velveeta**) တဟ်ဘၣ်
- တၢ်နိုတ်လီၤသကၢလၢတၢ်ယိမံအီၤဒီမ့ၣ်အုၣ်လၢမ့တမ့ၢ်တၢ်ထၢန့ၣ်လီၤအရီၤမၤဝဲၣ်တၢ်ယုၣ်ဒီး တၢ်လၢတၢ်ထၢန့ၣ်တၢ်ဒိ **No smoked or flavored cheese with items added jalapeño** ဝိၣ်ဂံၢ်ဖိမ့တမ့ၢ် **caraway** အချဲတဖၣ်တဟ်ဘၣ်
- **Mozzarella** လၢတမ့ၢ်အသိ(တၢ်ဘိၣ်ယာ်အီၤလၢထံအကျါ)တဟ်ဘၣ်

# တၢ်နိုတ်ထံဆံၣ်

## ☑ ပှၤ ⊗ တဘၣ်ပှၤ

- 32 oz (မ့တမ့ၢ် 2 lb.) တၢ်အဒၢတဖၣ်ခိၣ်
- ပှၤဘၣ်တၢ်နိုတ်ထံဆံၣ်အကလုာ်လၢတၢ်ရဲၣ်လီၤအီၤလၢနတၢ်န့ၣ်ဘျးန့ၣ်ဖှိၣ်အစရီၤအပူၤ (တၢ်နိုတ်ထံနီၣ်နီၣ်, အသိၣ်ပှၤမ့တမ့ၢ်အသိတဆိၣ်)
- ယုၤထၢလၢပနံၣ်ပနီၣ်ဒီးတၢ်အရီၤတဖၣ်လၢတၢ်ရဲၣ်လီၤယာ်အီၤ
- အိၣ်ကဲနဲးတၢ်အိၣ်တဟ်ဘၣ်
- တၢ်နိုတ်ထံဆံၣ်“အစ”တဟ်ဘၣ်
- တၢ်နိုတ်ထံဆံၣ်လၢအအိၣ်ဒီးတၢ်မၤအထီၣ်အရီၤလၢတမ့ၢ်န့ၣ်အပှၤ **aspartame** မ့တမ့ၢ် **sucralose** တဟ်ဘၣ်

## တၢ်နိုတ်ထံနီၣ်နီၣ်တၢ်နိုတ်ထံဆံၣ် (လၢဖိသၣ်အသးန့ၣ်အိၣ်ဘနံၣ်အစီၣ်)

<ul style="list-style-type: none"> <li>• တၢ်နိုတ်ထံနီၣ်နီၣ်, အရီၤထၢန့ၣ်အိၣ်တဆိၣ်</li> <li>• တၢ်နိုတ်ထံနီၣ်နီၣ်, ဘနံလုၣ်</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• တၢ်နိုတ်ထံနီၣ်နီၣ်, အရီၤထၢန့ၣ်အိၣ်တဆိၣ်</li> <li>• တၢ်နိုတ်ထံနီၣ်နီၣ်, ဘနံလုၣ်</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• တၢ်နိုတ်ထံနီၣ်နီၣ်, အရီၤထၢန့ၣ်အိၣ်တဆိၣ်</li> <li>• <b>Greek</b>, တၢ်နိုတ်ထံနီၣ်နီၣ်, တၢ်ယုၣ်အသးဒီး တၢ်နီတမံၤ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Greek</b>, တၢ်နိုတ်ထံနီၣ်နီၣ် ဘနံလုၣ်</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Greek</b>, တၢ်နိုတ်ထံနီၣ်နီၣ်</li> <li>• တၢ်ယုၣ်အသးဒီး တၢ်နီတမံၤ</li> <li>• <b>Greek</b>, တၢ်နိုတ်ထံနီၣ်နီၣ်, ဘနံလုၣ်ကနဲစီ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Greek</b>, တၢ်နိုတ်ထံနီၣ်နီၣ်, တၢ်ယုၣ်အသးဒီး တၢ်နီတမံၤ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• တၢ်နိုတ်ထံနီၣ်နီၣ်, အရီၤထၢန့ၣ်အိၣ်တဆိၣ်</li> <li>• တၢ်နိုတ်ထံနီၣ်နီၣ်, ဘနံလုၣ်</li> <li>• တၢ်နိုတ်ထံနီၣ်နီၣ်, စတီဘၣ်ရဲၣ်</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• တၢ်နိုတ်ထံနီၣ်နီၣ်, အရီၤထၢန့ၣ်အိၣ်တဆိၣ်</li> <li>• တၢ်နိုတ်ထံနီၣ်နီၣ်, ဘနံလုၣ်</li> <li>• တၢ်နိုတ်ထံနီၣ်နီၣ်, စတီဘၣ်ရဲၣ်</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• တၢ်နိုတ်ထံနီၣ်နီၣ်, ကနဲစီ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Greek</b>, တၢ်နိုတ်ထံနီၣ်နီၣ်, တၢ်ယုၣ်အသးဒီး တၢ်နီတမံၤ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• တၢ်နိုတ်ထံနီၣ်နီၣ်, အရီၤထၢန့ၣ်အိၣ်တဆိၣ်</li> </ul>	<p><b>1 CTR (တၢ်ဒၢ)ပှၤသိး 32 oz. (2 lb.)</b></p>

## တၢ်နိုတ်ထံဆံၣ်အသိၣ်ပှၤမ့တမ့ၢ်အသိတဆိၣ် (သးပှၤဒီးဖိသၣ်တဖၣ်လၢအသးန့ၣ်အိၣ် ၂ နံၣ်ဆူအဖီခိၣ်)

<ul style="list-style-type: none"> <li>• တၢ်သိတဆိၣ်, အရီၤထၢန့ၣ်အိၣ်တဆိၣ်</li> <li>• တၢ်သိတဆိၣ်, ဘနံလုၣ်</li> <li>• တၢ်သိပှၤ, အရီၤထၢန့ၣ်လီၤအိၣ်တဆိၣ်</li> <li>• တၢ်သိပှၤ, ဘနံလုၣ်</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• တၢ်သိတဆိၣ်, အရီၤထၢန့ၣ်အိၣ်တဆိၣ်</li> <li>• တၢ်သိတဆိၣ်, ဘနံလုၣ်</li> <li>• တၢ်သိတဆိၣ်, စတီဘၣ်ရဲၣ်</li> <li>• တၢ်သိပှၤ, အရီၤထၢန့ၣ်လီၤအိၣ်တဆိၣ်</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• တၢ်သိတဆိၣ်, အရီၤထၢန့ၣ်အိၣ်တဆိၣ်</li> <li>• တၢ်သိပှၤ, အရီၤထၢန့ၣ်လီၤအိၣ်တဆိၣ်</li> <li>• တၢ်သိပှၤ, ဘနံလုၣ်</li> </ul>
---	--	--

# တၢ်န့ၢ်ထံဆံၣ်

## တၢ်န့ၢ်ထံဆံၣ်အသိၣ်မ့ၢ်တၢ်အသိၣ်တပၢ် ယလဲၤဆူညါ (သးပုၤဒီးဖိသၣ်တဖၣ်လၢအသးန့ၢ်အိၣ်ၣ် န့ၢ်ဆူအဖီဒိၣ်)

 <ul style="list-style-type: none"> <li>• တၢ်သိတဆိၣ်, အရီၢ်ထၢန့ၢ်လီၤအါထီၣ်တဆိၣ်</li> <li>• တၢ်သိၣ်, အရီၢ်ထၢန့ၢ်လီၤအါထီၣ်တဆိၣ်</li> <li>• တၢ်သိၣ်, ဘနံၣ်လၢ</li> <li>• တၢ်သိၣ်, ဝေတီၣ်ခဲၣ်ရဲၣ်</li> <li>• တၢ်သိၣ်, ဘလူၣ်ခဲၣ်ရဲၣ်</li> <li>• <b>Greek</b>, အသိတဆိၣ်, အလဲၤကဲ</li> <li>• <b>Greek</b>, အသိတဆိၣ်, ဘနံၣ်လၢ</li> <li>• တၢ်သိတဆိၣ်, ဝေတီၣ်ခဲၣ်ရဲၣ်</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• တၢ်သိၣ်, အရီၢ်ထၢန့ၢ်လီၤအါထီၣ်တဆိၣ်</li> <li>• တၢ်သိၣ်, ဘနံၣ်လၢ</li> <li>• တၢ်သိၣ်, ဝေတီၣ်ခဲၣ်ရဲၣ်</li> <li>• တၢ်သိၣ်, ဖီၤတီၤသၣ်ဖးဒိၣ်</li> <li>• တၢ်သိၣ်, ရးခဲၣ်ရဲၣ်</li> <li>• <b>Greek</b>, အသိတဆိၣ်, အလဲၤကဲ</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Greek</b>, အသိတဆိၣ်, အလဲၤကဲ</li> <li>• <b>Greek</b>, အသိတဆိၣ်, ဘနံၣ်လၢ</li> </ul>
 <ul style="list-style-type: none"> <li>• တၢ်သိတဆိၣ်, အရီၢ်ထၢန့ၢ်လီၤအါထီၣ်တဆိၣ်</li> <li>• တၢ်သိၣ်, ဘနံၣ်လၢ</li> <li>• တၢ်သိၣ်, ဝေတီၣ်ခဲၣ်ရဲၣ်</li> <li>• တၢ်သိၣ်, ဝေတီၣ်ခဲၣ်ရဲၣ်</li> <li>• တၢ်သိၣ်, ဝေတီၣ်ခဲၣ်ရဲၣ်</li> <li>• တၢ်သိၣ်, ဖီၤတီၤသၣ်ဖးဒိၣ်</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• တၢ်သိၣ်, ဝေတီၣ်ခဲၣ်ရဲၣ်</li> <li>• တၢ်သိၣ်, ရးခဲၣ်ရဲၣ်</li> <li>• တၢ်သိၣ်, ဖီၤတီၤသၣ်ဖးဒိၣ်</li> <li>• <b>Greek</b>, အသိတဆိၣ်, အလဲၤကဲ</li> <li>• <b>Greek</b>, အသိတဆိၣ်, ဘနံၣ်လၢ</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• တၢ်သိတဆိၣ်, အရီၢ်ထၢန့ၢ်လီၤအါထီၣ်တဆိၣ်</li> <li>• တၢ်သိၣ်, အရီၢ်ထၢန့ၢ်လီၤအါထီၣ်တဆိၣ်</li> <li>• တၢ်သိၣ်, ဝေတီၣ်ခဲၣ်ရဲၣ်</li> <li>• တၢ်သိၣ်, ဖီၤတီၤသၣ်ဖးဒိၣ်</li> <li>• <b>Greek</b>, အသိတဆိၣ်, အလဲၤကဲ</li> <li>• <b>Greek</b>, အသိတဆိၣ်, ဘနံၣ်လၢ</li> </ul>
 <ul style="list-style-type: none"> <li>• တၢ်သိတဆိၣ်, အရီၢ်ထၢန့ၢ်လီၤအါထီၣ်တဆိၣ်</li> <li>• တၢ်သိတဆိၣ်, ဘနံၣ်လၢ</li> <li>• တၢ်သိၣ်, အရီၢ်ထၢန့ၢ်လီၤအါထီၣ်တဆိၣ်</li> <li>• တၢ်သိၣ်, ဘနံၣ်လၢ</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• တၢ်သိတဆိၣ်, အရီၢ်ထၢန့ၢ်လီၤအါထီၣ်တဆိၣ်</li> <li>• တၢ်သိတဆိၣ်, ဘနံၣ်လၢ</li> <li>• တၢ်သိၣ်, အရီၢ်ထၢန့ၢ်လီၤအါထီၣ်တဆိၣ်</li> <li>• တၢ်သိၣ်, ဘနံၣ်လၢ</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Greek</b>, အသိတဆိၣ်, အလဲၤကဲ</li> <li>• <b>Greek</b>, အသိတဆိၣ်, ဘနံၣ်လၢ</li> <li>• တၢ်သိတဆိၣ်, ဝေတီၣ်ခဲၣ်ရဲၣ်</li> </ul>
 <ul style="list-style-type: none"> <li>• တၢ်သိၣ်, ဘနံၣ်လၢ</li> <li>• တၢ်သိၣ်, ဝေတီၣ်ခဲၣ်ရဲၣ်</li> <li>• တၢ်သိၣ်, ဖီၤတီၤသၣ်ဖးဒိၣ်</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• တၢ်သိတဆိၣ်, အရီၢ်ထၢန့ၢ်လီၤအါထီၣ်တဆိၣ်</li> <li>• တၢ်သိၣ်, ဘနံၣ်လၢ</li> <li>• တၢ်သိၣ်, ဝေတီၣ်ခဲၣ်ရဲၣ်</li> <li>• တၢ်သိၣ်, ဖီၤတီၤသၣ်ဖးဒိၣ်</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• တၢ်သိၣ်, ဘနံၣ်လၢ</li> <li>• တၢ်သိၣ်, ဝေတီၣ်ခဲၣ်ရဲၣ်</li> <li>• တၢ်သိၣ်, ဝေတီၣ်ခဲၣ်ရဲၣ်</li> <li>• တၢ်သိၣ်, ဝေတီၣ်ခဲၣ်ရဲၣ်</li> <li>• တၢ်သိၣ်, ဖီၤတီၤသၣ်ဖးဒိၣ်</li> <li>• တၢ်သိၣ်, ဘလူၣ်ခဲၣ်ရဲၣ်</li> </ul>

# ထီၣ်နီၣ်ကီၢ်လိၣ်, တၢ်ဒိၣ်တဖၣ်

## ထီၣ်နီၣ်ကီၢ်လိၣ်

ပုၤ

- ထဲၣ် 11.5 - 12 oz. အၤၤၤ
- ထံၤတၢ်တၢ်ထီၣ်အီၤ
- ယုၤထၢလၢ ပနံၣ်ပနီၣ်လၢတၢ်မၤန့ၢ်လီၤဟံၤအီၤ တဖၣ် ဒီးပိးလိသ့ၣ်တဖၣ်အီၤအကျါဇီၤ-

တဘၣ်ပုၤ

- တၢ်ၤလၢအဆးန့ၢ်ဒီး 16 oz န့ၢ်တပၢ်တဘၣ်



**Azumaya**  
ထီၣ်နီၣ်ကီၢ်လိၣ်  
ကီၢ်, ကီၢ်ဖးဒိၣ်  
မ့ၢ်တဖၣ်ကပုၤ





---







**ဟံၣ်တၢ်အီၣ် တၢ်အီၣ်တဖၣ်**  
(အီၣ်)  
ကဲးတပၢ်တဘၣ်)  
ကီၢ်, ကီၢ်ဖးဒိၣ်  
မ့ၢ်တဖၣ်ကီၢ်ဒိၣ်

---







**Franklin Farms**  
ထီၣ်နီၣ်ကီၢ်လိၣ်  
ကီၢ်, ကီၢ်ဖးဒိၣ်  
မ့ၢ်တဖၣ်ကပုၤ

---



1 CTR  
ပုၤသီးဒီး  
16 oz.



**NaSoya**  
Organic Silken

## တၢ်ဒိၣ်တဖၣ်

ပုၤ

- အဘိၣ်တဖၣ်လၢအဆိၣ်ထဲၣ်တၢ်တဖၣ်
- ဆီၣ်နီၣ်အဖျၢၣ်ဒိၣ်, အလွဲၤဝါလၢအပနံၣ်ပနီၣ်တၢ်လၢလၢ
- တၢ်ဒိၣ်လၢ

တဘၣ်ပုၤ

- ဆီၣ်နီၣ်အလွဲၤတီၤဖးတပၢ်တဘၣ်
- တၢ်ဒိၣ်လီၤဆီတပၢ်တဘၣ်(အဒိၣ်သီး Eggland's Best, အိၣ်အါဝဲၣ်လၢ Omega-3, မ့ၢ်တဖၣ် Vitamin E, တၢ်ဘုၣ်အီၤပုၤတၢ်ပျဲပုၤအီၤမ့ၢ်တဖၣ်တၢ်ဘုၣ်အီၤလၢပျီအိၣ်ဆၣ်အလီၢ်)
- အိၣ်ကဲးတၢ်အီၣ်တပၢ်တဘၣ်



# သဘာဟီၣ်လၢ်အဘၢထၢၣ်, ပထိးဃု, ဘီၣ်ဘၣ်ဃု, ပဲ, ပထိးလၢတၢ်ထၢန့ၣ်ဃၢ်လၢအအတဖၣ်

## ထိးသဘာဟီၣ်လၢ်

### ☑ ပုၤ

- 16 တုၤ 18 OZ. အခါစီၤ
- ပနံၣ်ပနီၣ်တခါလၢ်လၢ်
- တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢမ့ၢ်န့ၣ်အၢၣ်တသ့ကသံၣ်ကသိၣ်န့ၣ်ဂ့ၤဝဲၣ်လီၤ

### ⊗ တဘၣ်ပုၤ

- သဘာဟီၣ်လၢ်“တၢ်ခါ” မ့တုၤမၤကနဲစီၤလၢတၢ်ဝဲၣ်ယုၤအိၣ်တဖၣ်ဘၣ်
- ထိးသဘာဟီၣ်လၢ်လၢအသိၣ်စ့ၤမ့တုၤမၤတၢ်မၤစ့ၤလီၤယၢ်အသိၣ်တဖၣ်ဘၣ်
- လၢထၢန့ၣ်လီၤအိၣ်ထီၣ်ကွဲၣ်လံၣ်, မးရဲၤဝဲၣ်လီၣ်, ခွိးကလဲးမ့တုၤမၤကနဲစီၤတဖၣ်တဖၣ်ဘၣ်
- Omega-3 တဖၣ်ဘၣ်
- အိၣ်ကဲနဲး, တၢ်အိၣ်မ့တုၤမၤဂၢၢ်လၢနီၣ်ကစၢ်တဖၣ်ဘၣ်



1 CTR  
ပုၤသိးဒီး  
16-18 oz.

### ☑ ပုၤ

## ဘီၣ်ဘၣ်ချံ, ပထိးချံ, သဘာချံဃုတဖၣ်

- ထဲၣ် 16 OZ. မ့တုၤမၤ 32 OZ. အထၢၣ်တဖၣ်
- ပနံၣ်အပနီၣ်ဒီးအကလုာ်တခံၤလၢ်လၢ်
- တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢမ့ၢ်န့ၣ်အၢၣ်တသ့ကသံၣ်ကသိၣ်န့ၣ်ဂ့ၤဝဲၣ်လီၤ



1 CTR  
ပုၤသိးဒီး  
16 oz.

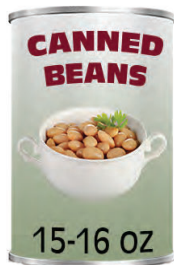
### ⊗ တဘၣ်ပုၤ

- တၢ်ထၢန့ၣ်လီၤအိၣ်ထီၣ်အရီၢ်မၤဝဲၣ်တၢ်အိၣ်တဖၣ်တဖၣ်ဘၣ်
- အိၣ်ကဲနဲးမ့တုၤမၤပုၤအိၣ်အိၣ်တသ့ဘၣ်

## ပထိးလၢတၢ်ပၢ်ကီၤထၢန့ၣ်လၢထးအပုၤ

### ☑ ပုၤ

- ထဲၣ် ၁၅ တုၤ 16 OZ. ထးဒၢတဖၣ်
- ပထိးပနံၣ်အပနီၣ်ဒီးအကလုာ်တခံၤလၢ်လၢ်
- ပထိးလၢအသိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်ပုၤသ့ဝဲၣ်လီၤ
- တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢမ့ၢ်န့ၣ်အၢၣ်တသ့ကသံၣ်ကသိၣ်န့ၣ်ဂ့ၤဝဲၣ်လီၤ



15-16 OZ

1 CTR  
ပုၤသိးဒီး  
ထးဒၢ 4 အ

### ⊗ တဘၣ်ပုၤ

- ပထိးပထိးလၢတၢ်ပၢ်ကီၤထၢန့ၣ်လၢထးမ့တုၤပထိးလၢလုးလၢတၢ်က့ၤဆဲးသိၣ်က့ၤအိၣ်တဖၣ်တဖၣ်ဘၣ်
- တၢ်ထၢန့ၣ်လီၤအိၣ်ထီၣ်သိထံ, တၢ်မၤဝဲၣ်ထီၣ်တၢ်အိၣ်အရီၢ်တဖၣ်မ့တုၤမၤထၢန့ၣ်လီၤအရီၢ်အဂၤတဖၣ်ဘၣ်
- အိၣ်ကဲနဲးတၢ်အိၣ်တဖၣ်ဘၣ်

# ညၣ်လၢတၢ်ပၢ်ကီၤအိၣ်လၢထးအပုၤ (လၢမိၢ်ပၢ်လၢအဒုးအိၣ်န့ၣ်အဖိပုၤအဂီၢ်)



5 OZ. ထးဒၢမ့တုၤမၤဒိၣ်န့ၣ်အန့ၣ်



ဝဲလီၣ်အဂီၢ်  
5 OZ. ထးဒၢမ့တုၤမၤဒိၣ်န့ၣ်အန့ၣ်

Bumble Bee



### ☑ ပုၤ

- ပနံၣ်အပနီၣ်တခံၤလၢ်လၢညၣ်ထူန့ၣ်ကီၢ်လိၣ်မ့တုၤမၤညၣ်ဝဲလီၣ်အဂီၢ် လၢတၢ်ဘိၣ်အိၣ်လၢထးထံအကျါ
- ထဲၣ် Chicken of the Sea မ့တုၤမၤ Bumble Bee ညၣ်စၢ်နံၣ်လၢထံအကျါ

### ⊗ တဘၣ်ပုၤ

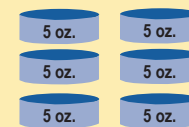
- ထူန့ၣ်, ဝဲလီၣ်မ့တုၤမၤစၢ်နံၣ်ညၣ်လၢတၢ်ထၢန့ၣ်လီၤအိၣ်ထီၣ်အရီၢ်မ့တုၤမၤတၢ်မၤဝဲၣ်တၢ်တဖၣ်ဘၣ်
- albacore, yellowfin, မ့တုၤမၤ tongol ထူန့ၣ်ညၣ်တဖၣ်ဘၣ်
- red, sockeye, blueback, မ့တုၤမၤ Atlantic ဝဲလီၣ်ညၣ်တဖၣ်ဘၣ်
- ညၣ်ကဘျၢ်တဖၣ်တဖၣ်ဘၣ်
- ညၣ်လၢတၢ်ဘိၣ်အိၣ်လၢထးထံအကျါတဖၣ်ဘၣ်
- တၢ်လၢတၢ်အိၣ်အိၣ်လၢထးထံမ့တုၤမၤလၢတၢ်အိၣ်တဘျီအဂီၢ်တဖၣ်ဘၣ်
- ညၣ်လီၤဆီ, ထူန့ၣ်လၢတၢ်ဖိၣ်အိၣ်ခီဖျိပျံတဖၣ်တဖၣ်ဘၣ်

Chicken of the Sea



စၢ်နံၣ် 3.75 OZ. ထးဒၢ

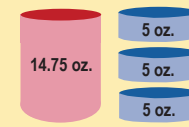
## ကျိၤကျဲၤလၢန့ၣ်ပိၣ်ညၣ်အအက့ၢ်အဂီၢ်အဒိတဖၣ်



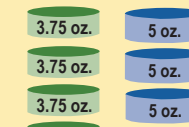
ထဲသိးဒီး 30 OZ.



ထဲသိးဒီး 29.75 OZ.



ထဲသိးဒီး 29.75 OZ.



ထဲသိးဒီး 30 OZ.

# တၢ်အချံအသၢ်လၢအစ့ၣ်

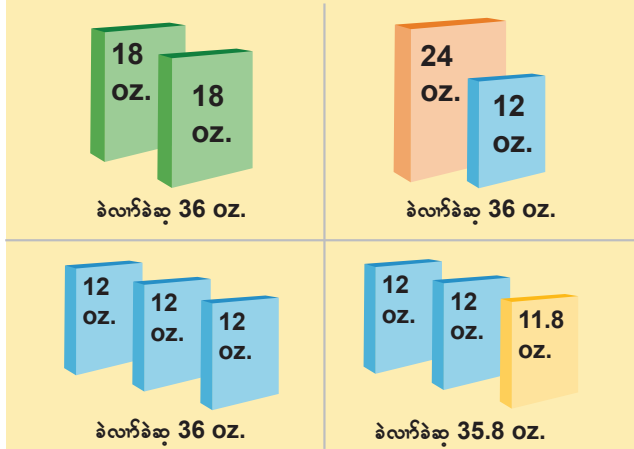
## တၢ်ပှၤတၢ်လၢတၢ်အချံအသၢ်တဖၣ်အကီၢ်

ကွၢ်ဘၣ်တၢ်အပနီၣ်သ့ၣ်တဖၣ်လၢအအိၣ်လၢတၢ်အိၣ်အစၢ်တခါအံၤအပှၤလၢတၢ်ကယုထၢတၢ်အချံအသၢ်လၢအအိၣ်ဒီး folic acid အါအါ.တၢ်ဘျီအိၣ်ဒီးဘျီနီၣ်နီၣ်တဖၣ်.မ့တမ့ၢ်ဂလုတၢ်တဟ်ယုၣ်တဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

- F** 100% Daily Value (DV) လၢဖိလးတံအကီၢ်
- G** ခိၣ်ပနံၣ်ကီၢ်စဲၣ် (Company states) တၢ်ချံတၢ်သၢ်န့ၣ်ဂလုတၢ်တဟ်ဘၣ်
- W** တၢ်ဘျီအိၣ်ဒီးဘျီနီၣ်နီၣ်တဖၣ်.မ့တမ့ၢ်ဂလုတၢ်တဟ်ယုၣ်တဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. စံၣ်ရံၤယၢၣ်အဒၢအဆံးကတၢ်လၢနပှၤအိၣ်သ့ၣ်မ့ၢ် 9.8 OZ (တမ့ၢ်ဝဲဒၣ်စံၣ်ရံၤယၢၣ်အကီၢ်)မ့တမ့ၢ် 12 OZ (လၢစံၣ်ရံၤယၢၣ်အစ့ၣ်). **ဖဲနတၢ်ချံတၢ်သၢ်အတၢ်န့ၣ်ဘျီနီၣ်နီၣ်လၢတလိအံၤအကီၢ်မ့ၢ်အိၣ်တၢ်စ့ၣ်န့ၣ်ဒီး 9.8 OZ. န့ၣ်နသ့ၣ်အိၣ်တသ့ဝဲဒၣ်ဘၣ်.**



ကျိၤကျဲၤအဂၤကတၢ်လၢတၢ်ကမၤလီၤတၢ်နမၤန့ၣ်ကယုၣ်မ့ၢ်နစံၣ်ရံၤယၢၣ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်ကပှၤဝဲဒၣ် 12 OZ., 18 OZ., 24 OZ., မ့တမ့ၢ် 36 OZ. အဒၢတဖၣ်

## ကျိၤကွၢ်တဖၣ်လၢတၢ်ကဟ်ဖိၣ်တၢ်အချံအသၢ်အဘိၣ်အကၢ်အဂီၢ်အဒိတဖၣ်



# တၢ်အချံအသၢ်လၢအစ့ၣ်

ပှၤဘၣ် 12 OZ. တုၤ 36 OZ. အဒၢ

Kellogg's		
 <b>F</b> <b>W</b>		 <b>F</b>
All-Bran Complete Wheat Flakes	Corn Flakes (အကလုၣ်အခိၣ်ထံး)	Special K (အကလုၣ်အခိၣ်ထံး)
 <b>W</b>	 <b>F</b> <b>W</b>	
Frosted Mini Wheats (original)	Strawberry Frosted Mini Wheats	Rice Krispies (အကလုၣ်အခိၣ်ထံး)
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 (အရီၢ်တၢ်န့ၣ်အါထီၣ်တအိၣ်)	Multi Grain Cheerios (အကလုၣ်အခိၣ်ထံး)
 <b>W</b>	 <b>W</b>	 <b>W</b>
Kix (အကလုၣ်အခိၣ်ထံး)	Berry Berry Kix	Honey Kix

# တၢ်အချံအသၢ်လၢအချံ

## Malt-O-Meal (အဒါမတမၢ်တၢ်)



W

Frosted Mini Spooners  
(အကလုာ်အခိၣ်ထံး)

## 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



ကျိၤကျဲအဂ့ၤတၢ်လၢတၢ်ကမၤလီၤတၢ်နမၤန့ၢ်ကယံၢ်မု  
ၤန့ၢ်ရဲယၢ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်ကပူၤဝဲဒၣ် 12 oz., 18 oz.,  
24 oz., မ့တမ့ၢ် 36 oz. အဒါတဖၣ်

## Bran Flakes - ကျဲအပနံၣ်ပနီၣ်



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

F

W

Essential Everyday

W

# Hot cereal

☑ ပှၤဘၣ် 9.8 oz - 36 oz



Cream of Wheat Plain  
1 ပံးနဲး တၢ်ဖိအိၣ်ဒၣ်တဖၣ်တဖၣ်



Cream of Wheat Plain  
2 1/2 ပံးနဲး တၢ်ဖိအိၣ်ဒၣ်တဖၣ်တဖၣ်



W

Cream of Wheat Whole Grain,  
2 1/2 ပံးနဲး တၢ်ဖိအိၣ်ဒၣ်တဖၣ်တဖၣ်



G

Cream of Rice Plain  
တၢ်ဖိအိၣ်ဒၣ်တဖၣ်တဖၣ်



Malt-O-Meal Original



Quaker Instant Grits Original  
(တၢ်ဘိၣ်အိၣ်လၢတၢ်အိၣ်တဘျီအဂီၢ်တဖၣ်)



W

Quaker Instant Oatmeal  
(တၢ်ဘိၣ်အိၣ်လၢတၢ်အိၣ်တဘျီအဂီၢ်တဖၣ်)



W

Plain Instant Oatmeal, တၢ်ဘိၣ်  
အိၣ်လၢတၢ်အိၣ်  
တဘျီအဂီၢ်တဖၣ်

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

# တၢ်သ့တၢ်သ့အထံလၢအိၣ်ဒီးပလီ

**✓ ပှၤဘၣ် 100% တၢ်သ့တၢ်သ့အထံ**   **✗ တဘၣ်ပှၤ**

- 64 OZ. ထဲဒၣ်ဖလးစတုအပလီတဖၣ်ဖါ
- လၢတၢ်ထၢန့ၣ်အါထီၣ်တၢ်အလုအယဲၤ, ဘၣ်တၢ်မ့ၣ်တဖၣ်ဒီးမ့ၣ်န့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်ပှၤသ့လီၤ
- ယုထၢလၢ ပနံၣ်အပနီၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤဒီးအရီၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤ ဇီၤတက့ၢ်-
- တၢ်သ့တၢ်သ့အထံယီၤယုၣ်, တၢ်သ့တၢ်သ့အထံအိၣ်မ့တမ့ၢ်တၢ်သ့တၢ်သ့အထံစၢ် • တဘၣ်မ့ၢ်အိၣ်ကဲနံး
- တဘၣ်မ့ၢ်ဖိသ့ၣ်ထံဆံၣ်
- လၢတၢ်မၤခုၣ်လီၤဟံးယၢ်အိၣ်တဟံးဘၣ်

 <b>Tree Top</b> အရီၢ်တမံၤလၢလီၤ(ထဲဒၣ်ပုၤ Apple Blend မ့တမ့ၢ် Honey Crisp)	 <b>Juicy Juice</b> အရီၢ်တမံၤလၢလီၤ	 <b>Campbell's</b> တၢ်ဂီၢ်အိၣ်သ့ၣ် (တၢ်ဂီၢ်အိၣ်သ့ၣ်(ထဲသ့ၣ်) မဲအဘၣ်ဒီးဒီးမ့ၢ်မဲဒၣ်)	<b>1 CTR = 64 oz. ပလီ</b>
 <b>Langers</b> တၢ်သ့တၢ်သ့အထံအရီၢ်တမံၤလၢလီၤ 100% ယီၤယုၣ်အသးအါ ကလုာ်တသ့ဘၣ်	 <b>Ocean Spray</b> တၢ်သ့တၢ်သ့အထံအရီၢ်တမံၤလၢလီၤ 100% တၢ်တထၢမ့ၣ်အါထီၣ်တၢ်အလုအယဲၤ ယီၤယုၣ်အသးအါ ကလုာ်တသ့ဘၣ်	 <b>တဃုာ်သ့ၣ်</b> ပနံၣ်ပနီၣ်တခါလၢလီၤ	
 <b>ဖီသ့ၣ်</b> Best Yet, Essential Everyday Food Club, Great Value, IGA, Kroger, Market Pantry, Signature Select, Western Family, WinCo Foods	 <b>ခၢၣ်န့ၣ်ဘၣ်ရီၣ်, ခၢၣ်န့ၣ်-စပံးသ့ၣ် ဒီး ခၢၣ်န့ၣ်ရးစဘဲရီၣ်</b> နီၤတုၤတဟံးဘၣ် Best Yet, Food Club, Great Value, Kroger Signature Select, Western Family	 <b>စပံးသ့ၣ် (အလုးမ့တမ့ၢ်အါ)</b> Best Yet, Essential Everyday Food Club, Great Value, IGA, Kroger, Market Pantry, Signature Select, Western Family, WinCo Foods	 <b>တၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်</b> Best Yet, Essential Everyday Food Club, Great Value, Kroger, Signature Select, WinCo Foods

# တၢ်သ့တၢ်သ့အထံလီၤသကၢ

**✓ ပှၤဘၣ် 100% တၢ်သ့တၢ်သ့အထံ**   **✗ တဘၣ်ပှၤ**

- ထဲဒၣ် 11.5 - 12 OZ. အအါ
- လၢတၢ်ထၢန့ၣ်အါထီၣ်တၢ်အလုအယဲၤ, ဘၣ်တၢ်မ့ၣ်တဖၣ်ဒီးမ့ၣ်န့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်ပှၤသ့လီၤ
- ယုထၢလၢ ပနံၣ်အပနီၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤဒီးအရီၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤ ဇီၤတက့ၢ်-
- တၢ်သ့တၢ်သ့အထံယီၤယုၣ်, တၢ်သ့တၢ်သ့အထံအိၣ်မ့တမ့ၢ်တၢ်သ့တၢ်သ့အထံစၢ်
- အိၣ်ကဲနံးတၢ်အိၣ်တဟံးဘၣ်
- ဖီသ့ၣ်ဖါတဟံးဘၣ်
- လၢတၢ်မၤခုၣ် လီၤဟံးယၢ်အိၣ်တဟံးဘၣ်

<b>1 CTR ပှၤသီးဒီး 11.5 - 12 OZ. အအါ</b>	 <b>Dole</b> တၢ်အရီၢ်မ့တမ့ၢ်တၢ်ယီၤယုၣ်တမံၤလၢလီၤ
	 <b>Old Orchard</b> တၢ်အရီၢ်မ့တမ့ၢ်တၢ်ယီၤယုၣ်လၢအအိၣ်ဒီးအအိၣ်က့ၢ်လုးတခါလၢလီၤ
 <b>တဃုာ်သ့ၣ်</b> ပနံၣ်ပနီၣ်တခါလၢလီၤ	 <b>သ့ၣ်သ့ၣ်အါ</b> ပနံၣ်ပနီၣ်တခါလၢလီၤ
 <b>ဖီသ့ၣ်</b> Best Yet, Essential Everyday Food Club, Great Value, Kroger, Signature Select, WinCo Foods	 <b>စပံးသ့ၣ်</b> Best Yet, Food Club, Great Value, WinCo Foods

# ဖိသန့်တတ်အိတ်

## လၢတၢ်ကပှၤဝဲဒၣ်ဖိသန့်တတ်အိတ်အဂီၢ်

### မ့ၢ်န့သ့ၣ်ညါၼိ.

တုၤလီၤဖဲဖိသန့်ဆဲးတဖၣ်အသးမ့ၢ်ပှၤထီၣ်လံာ်ဉလါန့ၣ်. အဝဲသ့ၣ်အါတက့ၢ်အိတ် တၢ်သ့တၢ်သ့ၣ်လၢအကပှၤဒိးတၢ်ဒိးတၢ်လၢတၢ်ဒိတ်ဖိဖိအီၤလၢအဝဲသ့ၣ် ဖိန့ၢ်အီၤလၢအစုနၢဖိတဖၣ်ဒိးအိတ်အီၤ သ့ဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ.

WIC ဆိတလဲဝဲဒၣ်နဖိဆဲးအတၢ်အိတ်လၢတၢ်ဒါအပူၤလၢအမ့ၢ်ဖိသန့်ဆဲးအဂီၢ်တၢ်အိတ်ဒိးတၢ်သ့ တၢ်သ့ၣ်ဒိးတၢ်ဒိးတၢ်လၢတၢ်ဒိတ်အတၢ်န့ၢ်ညါ. ကတီၤသကိးတၢ်ဒိး eWIC အတၢ်ဆါဟံၣ်ဖိလၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျါအါထီၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.

မဲန့တၢ်န့ၢ်ညါအိတ်တၢ်ဒိတ် 256 oz. နပှၤဝဲဒၣ်

Single 4 oz. 64

မတမံ 2 pack 8 ounces (2 4-oz containers) 32

4 OZ. ပလီအဒါ 2 တိတ်လၢအပှၤသး 4 OZ.

မဲန့တၢ်န့ၢ်ညါအိတ်တၢ်ဒိတ် 128 oz. နပှၤဝဲဒၣ်

Single 4 oz. 32

မတမံ 2 pack 8 ounces (2 4-oz containers) 16

4 OZ. ပလီအဒါ 2 တိတ်လၢအပှၤသး 4 OZ.

မဲန့တၢ်န့ၢ်ညါအိတ်တၢ်ဒိတ် 64 oz. နပှၤဝဲဒၣ်

Single 4 oz. 16

မတမံ 2 pack 8 ounces (2 4-oz containers) 8

4 OZ. ပလီအဒါ 2 တိတ်လၢအပှၤသး 4 OZ.

# ဖိသန့်တတ်အိတ်တၢ်သ့တၢ်သ့ၣ်ဒိးတၢ်ဒိးတၢ်လၢ



- 4 OZ. အက့ၢ်အဂီၢ်ဖိသန့်တတ်အိတ် လၢအမ့ၢ်တၢ်သ့တၢ်သ့ၣ်ဒိးတၢ်ဒိး တၢ်လၢတဖၣ်သ့ဝဲဒၣ်
- ပလီမ့တမ့ၢ်ဖလးစတုအဒါတဖၣ်န့ၣ်ပှၤသ့လီၤ
- ဖိသန့်အတၢ်အိတ်လၢအမ့ၢ်တၢ်သ့တၢ်သ့ၣ်ဒိးတၢ်ဒိးတၢ်လၢအမၤယၢ်အသးမ့တမ့ၢ်အလဲကဲဒိးသ
- ပှၤထဲတဂၤဒိး, ၂တိတ်, မ့တမ့ၢ်ခိမ်လၢဂၢ်သ့ဝဲဒၣ်
- ယုထၢအီၤထၢဒ်လၢ ပနီၣ်အပနီၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤ အကျါတက့ၢ်-



- “ဟါဒိတၢ်အိတ်လၢတၢ်ဖိမံာ်လၢတၢ်ပှၤန့ၢ်အီၤသ့” တၢ်န့ၢ်ထံဆိတ်တဖၣ်, စမူၣ်သိတ်မ့တမ့ၢ် “ခဲစရီလဲ” တဖၣ်တဟ်ဘၣ်
- တၢ်ချဲတၢ်သ့, တၢ်န့ၢ်ထံဆိတ်, တၢ်ဖဲးတၢ်ညါ, မှၤ, ဝိနီမ့တမ့ၢ်ဘုချဲလၢတၢ်ထၢန့ၢ်လီၤအါထီၣ် တဖၣ်တဟ်ဘၣ်
- လၢတၢ်ထၢန့ၢ်လီၤအါထီၣ်အိတ်ဆါဆါမ့တမ့ၢ်စတၢ်တဖၣ်တဟ်ဘၣ်
- ဖိသန့်ဆဲးတၢ်အိတ်မ့တမ့ၢ် “Graduates” တဟ်ဘၣ်
- တၢ်ထၢန့ၢ်လီၤအါထီၣ် DHA တဟ်ဘၣ်
- ထၢၣ်ဖိတဖၣ်တဟ်ဘၣ်
- ဖိသန့်ဆဲးတၢ်အိတ်ကမူၣ်တဟ်ဘၣ်



Beech-Nut



Gerber



Earth's Best Organic

Happy Baby Organics

Wild Harvest Organic

# Baby food meat, Baby cereal

## ဖိသည့်တင်အိတ်တင်ဖိတင်ညှိ

(လာဖိသည့်လာတင်ဖိတင်ဖိတင်ဖိတင် WIC အဆိပ်တဖှိအဂီ)



ပု

- ထဲ 2.5 OZ. အကုန်အကုန်လာဖိသည့်တင်အိတ် အတင်ဖိတင်ညှိအဂီ
- ပလီမုတမုဖလေးစတေးအဒေတဖှိ
- ဘဉ်တဘဉ်ကဟ်ယုတ်တင်ထံတင်နီ မုတမုတင်အသံးအကုန်အထံ
- ပနီအပနီသည့်တဖှိအံး အကျိတကုန်-



တဘဉ်ပု

- လာတင်တထာနင်အထိတ်တလူတလူသည့် တဖှိတင်ဖိတင်လည့်တဖှိ၊ ဝိနီမုတမုတင်ချုံတဖှိ
- ဖိသည့်ဆံးတင်အိတ်မုတမု “Graduates” တဟ်ဘဉ်
- တင်ထာနင်လီအထိတ် DHA တဟ်ဘဉ်



Beech-Nut



Gerber



Earth's Best Organic

## ဖိသည့်တင်အိတ်အချုံအသည့်



ပု

- 8 OZ. အကုန်အကုန်မုတမုခိဉ်နီအနီ
- ယုထာလာ ပနီပနီဉ် ဒီးဘုချုံသည့် တဖှိအံးအကျိမီ-



တဘဉ်ပု

- တဟ်ယုတ် မု တင်ချုံတင်သည့်
- တင်ထာနင်လီအထိတ်တင်နီထံကမုဉ်, တင်နီထံ, တင်နီထံဆံဉ်မုတမုတလူတလူသည့်တဟ်ဘဉ်
- တင်ထာနင်လီအထိတ် DHA တဟ်ဘဉ်
- ပလီတဖှိ, ထေးအတဖှိမုတမုတင်တင် ခီလီလာတင်အိတ်တဘျီအဂီတဟ်ဘဉ်



Gerber

(အိတ်ကနံးနီပုသုလီ)

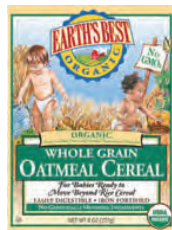
- တင်ချုံတင်သည့်အံးအကျိကလု
- ဘုကျုဉ်သွေးတင်အိတ်
- ဘုကျုဉ်အချုံနီနီ



Beech-Nut

(အိတ်ကနံးနီပုသုလီ)

- တင်ချုံတင်သည့် အံးအကျိကလု
- ဘုကျုဉ်သွေးတင်အိတ်



Earth's Best Organic

- ဘုချုံယုတ်အသး
- ဘုကျုဉ်သွေးတင်အိတ်

လာတင်ဂုတ်ကျိအုညါဘဉ်ဃး WIC မတမုလာတင်သည့်ညါ မှ WIC အတင်ဆါတံဉ်ဖိအိတ်ဝဲဒဉ်ဖဲလဲဉ်န့ဉ်ကိးဘဉ် 211 မတမုလဲအိတ် သကိးဘဉ် ပပုဉ်ယဲးဘျးစဲ-

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



လံာ်တဘဉ်အံးတဟ်ဟ့ဉ်အီလါအကုန်အဂီအဂုအဂုပုတဂုလ်လ်လါအအိတ် ဒီးနီခိဉ်သးကု ဂီတလါတပုတဆူဉ်တချုံအဂီဖဲမုဃထီဉ်အါသန့ဉ်လီ. ကိးဘဉ် 971-673-0040 (တင်ကလု) မုတမု 1-800-735-2900 (TTY) လာတင်ကရဲဉ် ကျဲမုနီတင်အကုန်အဂီလါအဂုအဂုမတမုအဂုကတင်လါနီနီတကု.

လာအဆိပ်လီလီဒီးကီဉ်စာဖိဉ်ထံဖိကီဉ်ဖိအန့းအယာ်အတင်သိဉ်တင်သိဉ် U.S. ဝဲကျိလါ တင်သည့်တင်ဖျး (USDA) အထံဖိကီဉ်ဖိန့းယာ်အတင်သိဉ်တင်သိဉ်ဖိလစဉ်တဖှိယ USDA, အကရုကရီတဖှိ, အဝဲဒေး, ဒီးအပုမတင်ဖိတဖှိဒီးတင်ကရုကရီလါအဟ်ယုတ် လါမုတမု ချုံကျဲပုအု USDA အတင်ရဲဉ်တင်ကျဲတဖှိန့ဉ်တင်ကြိယာ်အီလါ အကကုတလီထီဒါ လါအသန့ ထီဉ်အသးလါန့ဉ်ကလုဉ်, အတင်လါစာလါလဲသ့ဉ်, ထံဖိကီဉ်ဖိအိတ်ထံးခိဉ်ဘိ, သ့ဉ်ထံး, နီခိဉ်သးကုဂီတလါတပုတဆူဉ်တချုံသးန့ဉ်မုတမု တင်မုကုတင်မုတမုတင်ခီအကု တင်လါထံဖိကီဉ်ဖိအန့းအယာ်အတင်ဟ့းတင်ဂဲလါတင်ရဲဉ်တင်ကျဲတဖှိလါလါအပုမုတမုတင် ဟ့းတင်ဂဲလါတင်မုအီမုတမုဘဉ်ဟ့ဉ်စုဆိဉ်ထွဲအီဖီဖျိ USDA န့ဉ်လီ.

ပုတဂုဂဲလါအဆိပ်ဒီးနီခိဉ်သးကုဂီတလါတပုတဆူဉ်တချုံတဖှိလါအလိဉ်ဘဉ်တင်ဆဲး ကျိးဆဲးကျဲအကျိအကွဉ်လါအဂုလါတင်ရဲဉ်တင်ကျဲအတင်ဂုတ်ကျိအဂီ(အဒီဒ် လံာ်ဖျုဉ် ပုဃဲ တထံဉ် တင်အဂီ, လံာ်ဖဲးကျိးလါအဒီဉ်, တင်ကလုအလီကီဉ်, အမဲရကတင်ပနီဉ် အကျိ, အဂုအုညါ), န့ဉ်ကြားဆဲးကျိးဝဲဒဉ်ကရု(ကီဉ်စာမုတမုလီကီဉ်)တင်လီလါအ ဝဲသည့်ပတံထီဉ်တင်နီဘျးနီဖိဉ်အလီန့ဉ်လီ. ပုတဂုစုဉ်စုဉ်အနီတအာ, ကီလါကနီဟ့ဉ်မုတမုအိဉ်ဒီးတင်ကတီအတင်တဆူဉ်တချုံတလါတပုဆဲးကျိးဝဲဒဉ် USDA ခီဖျိကီဉ်စာဖိဉ်တင်သုးခီအတင်မုစာအတင်ဖဲးတင်မု Federal Relay Service လါ (800) 877-8339 န့ဉ်သုလီ. ဉ် အမဲဉ်ညါ, တင်ရဲဉ်တင်ကျဲအတင်ဂုတ်ကျိဘဉ်တဘဉ်အိဉ်ဝဲဒဉ် လါကျိလါအဆါနီဒီး ဆဲးကလဲးကျိဉ်သုဝဲဒဉ်န့ဉ်လီ.

လာတင်ကတီဉ်ထီဉ်တင်ရဲဉ်တင်ကျဲအတင်ကန့းကန့းလါအဘဉ်ထွဲဒီးတင်ကွတ်လီအဂီ, မုပု USDA အတင်ရဲဉ်တင်ကျဲတင်ကွတ်လီအတင်ကန့းကန့းအလံာ်တကီဉ်ဒီး (AD-3027) လါတင်ထံဉ်နီအီသုဝဲဒဉ်ဖဲလီအပုဃဲလါအဖိခိဉ်ဖဲ- [http://www.ascr.usda.gov/complaint\\_filing\\_cust.html](http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html), ဒီးဝဲ USDA အဝဲဒေးတင်လါလါ, မုတမုကွဲးလံာ်စာတဘဉ်အု ဒီးဟ့ဉ် ထီဉ်တင်ဂုတ်ကျိလါတင်ယုထီဉ်အီလါလံာ်တကီဉ်ဒီးအပုဃဲလါခီဖျိလံာ်စာအပုတကု. လါတင်ကယုထီဉ်တင်ကန့းကန့းအလံာ်တကီဉ်အဒီတဘဉ်အဂီ

- (1) ဆုလံာ်ပရုအု- U.S. ဝဲကျိလါတင်သည့်တင်ဖျးအဂီ န့ဉ်ရှဲမုစာတင်အဝဲဒေးလါထံဖိကီဉ်ဖိဂုဉ်ဖိန့းယာ်အဂီ 1400 Independence Avenue, SW Washington, D.C. 20250-9410;
- (2) ဖဲးစဲ- (202) 690-7442 မုတမု
- (3) အံမုလ်- [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov)