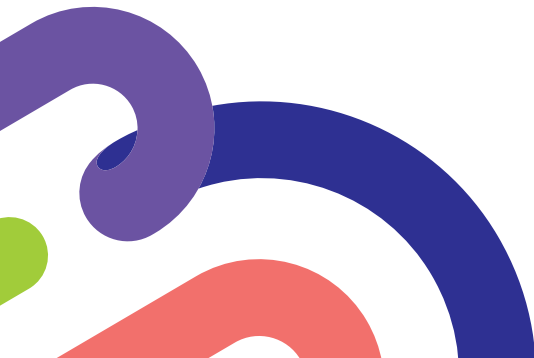




ဝါရှင်တန်
ဈေးဝယ်
လမ်းညွှန်

အောက်တိုဘာလ 2023 မှ စတင်အသက်ဝင်သည်



ဈေးဝယ်ယူမှုဆိုင်ရာ အကြံပြုချက်များ

- သင်ဈေးမဝယ်မီ ကြိုတင်စီစဉ်ပါ..... 1
- သင်ဈေးဝယ်နေစဉ် သင်၏ WIC ကိရိယာများကို သုံးပါ 2
- ဈေးဝယ်ရာတွင် ဘာတွေကို သိထားသင့်သလဲ 3
- အစားအသောက် ထုပ်ပိုးမှု အရွယ်အစားများကို နားလည်သဘောပေါက်ခြင်း 4
- စတိုးဆိုင် ငွေရှင်းကောင်တာတွင် 4
- WIC ပြေစာများ..... 4-5
- မျှော်လင့်ထားသလို အစားအသောက်များသည် WIC တွင် အကျုံးမဝင်သောအခါ..... 6

WIC က ခွင့်ပြုသော အစားအသောက်များ

- ကလေး အစားအစာ
 - ကလေးအတွက် ကောက်နုဲကွေ့ကာ 7
 - ကလေး အစားအစာ - သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ 7
 - ကလေး အစားအစာ - အသားများ 8
- ပဲစေ့များ - စည်သွပ်ဘူးများ..... 9
- ပဲစေ့များ/ပဲအမျိုးမျိုး/ပဲနီကလေး - အခြောက် 10
- နံနက်စာ ကောက်နုဲကွေ့ကာ - အအေး..... 11
- နံနက်စာ ကောက်နုဲကွေ့ကာ- အပူ 12
- ဒိန်ခဲ 13
- ဥများ 14
- ငါး - စည်သွပ်ဘူးများနှင့် အိတ်များ..... 15
- သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ
 - လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် 16
 - အေးခဲအစားအစာ 17
 - စည်သွပ်ထားသော အသီးများ 18
 - စည်သွပ်ထားသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ 19
- သစ်သီးဖျော်ရည်
 - အရွယ်ရောက်ပြီးသူများအတွက်- ခရမ်းချဉ်သီး/ဟင်းသီးဟင်းရွက် (46 oz) 20
 - အရွယ်ရောက်ပြီးသူများအတွက် - အေးခဲအစားအစာ (11.5 သို့မဟုတ် 12 oz) 21
 - ကလေးများအတွက် အသီးဖျော်ရည် - ရောစပ်ထားသော သို့မဟုတ် ကြိတ်ချေထားသော (64 oz) 22-23
 - ကလေးများအတွက် အသီးဖျော်ရည် - အသီးတစ်မျိုးတည်း (64oz) 24
 - ကလေးများအတွက် အသီးဖျော်ရည် - ဟင်းသီးဟင်းရွက် ဖျော်ရည် (64oz) 25
- နို့- နွားနို့ 26-28
- နို့- ဆိတ်နို့ 29
- နို့- ဒိန်ချဉ် 30
- မြေပဲ ထောပတ် 31
- ပဲနီရည် 32
- တို့ဟူး 33
- လုံးတီးကောက်နုဲများဖြင့်ပြုလုပ်ထားသည့် ရွှေးချယ်စရာများ
 - ဆန်လုံးညို 34
 - အုတ်ဂျုံ 35
 - နူးညံ့သော ပြောင်းမှုန့်ချာပါတီ 36
 - လုံးတီးဂျုံကြမ်းဖြင့်ပြုလုပ်ထားသည့် ပါစတာ 37
 - လုံးတီးဂျုံကြမ်းဖြင့်ပြုလုပ်ထားသည့် ပေါင်မုန့် 38
 - လုံးတီးဂျုံကြမ်းဖြင့်ပြုလုပ်ထားသည့် ဟမ်ဘာဂါနှင့် ဟော့ဒေါ့ ပေါင်မုန့်လုံးများ..... 39

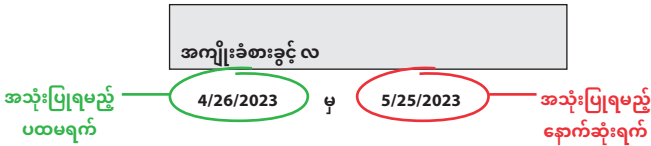
ဈေးဝယ်ယူမှုဆိုင်ရာ အကြံပြုချက်များ

သင်ဈေးမဝယ်မီ ကြိုတင်စိစဉ်ပါ

- သင့် WIC အကျိုးခံစားခွင့်များဖြင့် ရနိုင်သည့် အစားအစာများကို ကြည့်ပါ။ သင်ဆောင်ရွက်နိုင်သော နည်းလမ်း နှစ်မျိုး-
- သင့် WIC ကတ် ကျောဘက်ရှိ နံပါတ်သို့ ဖုန်းခေါ်ပါ။
 - WICShopper အက်ပ်ကို သုံးပါ။ သင့် WIC ကတ်ကို စာရင်းသွင်းပြီးနောက် My Benefits (ကျွန်ုပ်၏ အကျိုးခံစားခွင့်များ) အောက်ရှိ လက်ရှိ အကျိုးခံစားခွင့်များကို ကြည့်ပါ။

ဈေးဝယ်ရန် သင်စိစဉ်ထားသည့် နေ့တွင် အကျိုးခံစားခွင့်များသည် အသက်ဝင်နေဆဲဖြစ်ကြောင်း သေချာပါစေ။

- သင်၏ WIC ဆေးခန်းမှ ပုံနှိပ်ထုတ်ထားသော WIC ဈေးဝယ်စာရင်းကို စစ်ဆေးပါ။



သို့မဟုတ်

- WICShopper အက်ပ်ကို သုံးပါ။ သင်၏ WIC ကတ်ကို စာရင်းသွင်းပြီး My Benefits ကို ကြည့်ပါ။



ဈေးဝယ်စာရင်းပြုလုပ်ပြီး WIC က ခွင့်ပြုထားသည့် ပစ္စည်းများကို သိရှိနိုင်ရန် စစ်ဆေးပါ။

- ဤ WIC ဈေးဝယ်လမ်းညွှန်သည် သင့်အား ဘယ်အရာများကို “ဝယ်ရန်” သို့မဟုတ် “မဝယ်ရန်” ပြသပေးပါမည်။
- ဤ WICShopper အက်ပ်သည် သီးသန့်အစားအစာ ပစ္စည်းများကို ရှာဖွေပေးမည်ဖြစ်ပါသည်။ ဥပမာ၊ My Benefits တွင် ဒိန်ခဲကို သင်စာသွင်းထားပါက-
 - » ဒိန်ခဲကို ကလစ်နှိပ်၍ ၎င်းသည် WIC ခွင့်ပြုပစ္စည်းဖြစ်မဖြစ်ကို ကြည့်ရှုရန် သင်ဝယ်လိုသည့် ဒိန်ခဲကို ရှာဖွေပါ။
 - » သင်၏ WIC အကျိုးခံစားခွင့်များဖြင့် သင်ဝယ်ယူနိုင်သော အမှတ်တံဆိပ်မှ ဒိန်ခဲကို သင်တွေ့ရပါမည်။

စတိုးဆိုင် တစ်ဆိုင် ရှာပါ -

- သင့်အနီးနားရှိ WIC စတိုးကို ရှာဖွေရန် WICShopper အက်ပ်ကို သုံးပါ။
- ပြတင်းတွင် “WIC Accepted Here” (“WIC ကို ဤနေရာတွင် လက်ခံသည်”) အမှတ်အသားရှိသော စတိုးဆိုင်များကို ရှာပါ။

ဈေးဝယ်အိတ်အတွက် အဖိုးအခများအကြောင်းကို သတိပြုပါ-

- သင်၏ WIC ကတ်ကို ပစ္စည်းများဝယ်ယူရန် အသုံးပြုသည့်အခါမှသာ စတိုးဆိုင်သည် အိတ်များအတွက် ကျခံပေးပါသည်။

မဟုတ်ပါက

- လိုအပ်လျှင် သင့်ကိုယ်ပိုင်ဈေးဝယ်အိတ်အတွက် ပေးချေရန် လိုအပ်မည်ဖြစ်ပါသည်။

သို့မဟုတ်

- သင့်ကိုယ်ပိုင် ပြန်သုံးနိုင်သောအိတ်များ ယူဆောင်လာပါ

ဈေးဝယ်ယူဆိုင်ရာ အကြံပြုချက်များ

သင်ဈေးဝယ်နေစဉ် သင်၏ WIC ကိရိယာများကို သုံးပါ

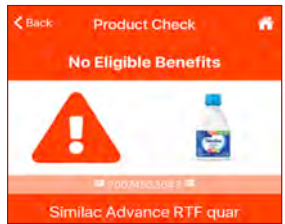
WIC ဈေးဝယ်လမ်းညွှန်

- WIC က ခွင့်ပြုထားသော ပစ္စည်းများနှင့် ရင်းနှီးသည်အထိ ဤလမ်းညွှန်ကို အသုံးပြုပါ။
- သင့်တွင် စမတ်ဖုန်း ရှိပါက ဈေးဝယ်လမ်းညွှန်၏ ဒစ်ဂျစ်တယ် ဗားရှင်းကို WICShopper အက်ပ်အတွင်းရှိ “WIC Allowable Foods (WIC က ခွင့်ပြုသော အစားအသောက်များ)” အောက်တွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ WIC ဝဘ်စာမျက်နှာ doh.wa.gov/WIC/WICFoods တွင် တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။

WICShopper အက်ပ်

ပစ္စည်းတစ်ခုကို WIC က ခွင့်ပြုထား၊ မထား အတည်ပြုပါ။

- သင့်စမတ်ဖုန်းနှင့် ဘားကုဒ်ကို စကန်ဖတ်ပါ သို့မဟုတ် ဂဏန်း 12 လုံး UPC ကို ရိုက်ထည့်ပါ။
- ပစ္စည်းတစ်ခုသည် **WIC Allowed (WIC ကခွင့်ပြုထားသည်)** သို့မဟုတ် **Not a WIC Item (WIC ပစ္စည်း မဟုတ်)** ဖြစ်ကြောင်း ဤအက်ပ်က သင့်ကို ပြသပါမည်။
- အက်ပ်တွင် **No Eligible Benefits (အကျိုးဝင်မှုမရှိသော ခံစားခွင့်များ)** ကို ပြသပါက၊ သင့်တွင် လုံလောက်သော အကျိုးခံစားခွင့်များ သို့မဟုတ် ထိုအရာအတွက် မှန်ကန်သော အကျိုးခံစားခွင့်များ မရှိပါ။



အရေးကြီးသည့်အချက်။ အက်ပ်သည် လတ်ဆတ်သော သစ်သီးဝလံများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်အများစုကို ဘားကုဒ်ပါရှိ လျှင်ပင် မှတ်မိမည်မဟုတ်ပါ။ လတ်ဆတ်သော သီးနှံထွက်ကုန်အများစုမှာ WIC က ခွင့်ပြုထားလျှင်ပင် “Not a WIC Item (WIC ပစ္စည်း မဟုတ်)” အဖြစ်သာ စကန်ဖတ်ပါမည်။ သင်သိထားရမည့် အရာများကို သိနိုင်ရန် လမ်းညွှန်ပါ စာမျက်နှာ 16 ကို စစ်ပါ။

ဈေးဝယ်ယူဆိုင်ရာ အကြံပြုချက်များ

ဈေးဝယ်ချိန်တွင် သိထားရမည့်များ

သင်အလိုရှိသည့် WIC အစားအစာများကိုသာ ဝယ်ယူပါ-

- သင့် WIC အစားအစာအားလုံးကို တစ်ကြိမ်တည်း ဝယ်ရန် မလိုအပ်ပါ။
- အသုံးပြုရန် သင်၏ ပထမဆုံးနေ့နှင့် နောက်ဆုံးနေ့များတွင် လိုအပ်သလောက် မကြာခဏ ဈေးဝယ်နိုင်သည်။
- သင့်တွင် မရှိသည့် WIC အကျိုးခံစားခွင့်များကို သင်ရယူရန် မလိုအပ်ပါ။

စတိုးဆိုင်သည် သင်အလိုရှိသည့် WIC အတည်ပြု အစားအစာ ပစ္စည်းတစ်ခုကို မတင်သွင်းသောအခါ-

- စတိုးဆိုင်များသည် WIC ခွင့်ပြုထားသော အစားအစာအားလုံးကို သယ်ဆောင်ရန် မလိုအပ်ပါ။
- စတိုးဆိုင်က ပစ္စည်းကအား အော်ဒါပြုလုပ်ပေးနိုင်ခြင်းရှိ၊ မရှိ သင်မေးမြန်းနိုင်သည်။
- တခြားဆိုင်တစ်ခုတွင် ပစ္စည်းကို ရှာပါ။

သင်၏ သုံးစွဲရန် နောက်ဆုံးနေ့ မတိုင်မီ အကျိုးကျေးဇူးများကို ကြိုးစား သုံးကြည့်ပါ-

- ၎င်းသည် WIC ဝန်ထမ်းများအား ပြဿနာတိုင်းကို ကူညီဖြေရှင်းပေးရန်အတွက် အချိန်အလိုအလောက်ပေးသည်။

အောက်ပါကဲ့သို့သော စတိုးဆိုင် သို့မဟုတ် စားသောက်ကုန် ကုမ္ပဏီကုမ္ပဏီများကို သင်ရရှိနိုင်သည်-

- တစ်ခုဝယ်၊ တစ်ခုအခမဲ့
- စားသောက်ကုန် ကုမ္ပဏီကုမ္ပဏီများ (ဥပမာ- Darigold)
- စတိုးဆိုင် အမြဲဝယ်သူကတ် အကျိုးခံစားခွင့်များ
- စတိုးဆိုင် အထူးပစ္စည်းများ

WIC မဟုတ်သော အစားအစာများအတွက် ဤအထူးပစ္စည်းများကို သင်အသုံးပြုနိုင်သည်။ ဥပမာ - Kellogg တွင် ကွေကာ တစ်ခုဝယ်လျှင် တစ်ခုအလကားရမည်ဆိုလျှင် သင်သည် WIC အကျိုးခံစားခွင့်ကို သုံးပြီး Rice Krispies ဝယ်ပြီးနောက် WIC က ခွင့်ပြုမပြုမသေချာသော နောက်ကွေကာ တစ်ခုကို အခမဲ့ ရယူနိုင်ပါသည်။

အစားအသောက် ထုပ်ပိုးမှု အရွယ်အစားများကို နားလည်ခြင်း

WIC သည် သင့်အစားအစာ အကျိုးခံစားခွင့်အားလုံးကို ရရှိကြောင်း သေချာစေလိုသောကြောင့် WIC သည် အစားအသောက် ထုပ်ပိုးမှုအရွယ်အစားများကို သတ်မှတ်ထားပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် WIC သည် ဂါလံများ၊ ဂါလံဝက်များ နှင့် ကွတ်တို့ကို ခွင့်ပြုသည်။ ပထမကြည့်ကြည့်ချင်းတွင် နားလည်ရန် လွယ်ကူနိုင်ပုံပေါက်ပါသည်။ နို့အမှတ်တံဆိပ်အချို့သည် WIC ခွင့်ပြုထားသော အရွယ်အစားများကို အသုံးမပြုကြောင်း သင်သဘောပေါက်သည်အထိဖြစ်သည်။ WIC ခွင့်ပြုရန် နို့ဂါလံတစ်ဝက်တွင် 64 oz ရှိရမည်။ သို့သော် အချို့သောအမှတ်တံဆိပ်များတွင် နို့ 54 oz သာရှိသည်။

WICshopper အက်ပ်သည် ပစ္စည်းတစ်ခုကို ခွင့်ပြုထားခြင်းရှိမရှိ လျှင်မြန်စွာ စစ်ဆေးနိုင်သည်။ အောက်ပါဇယားတွင် WIC အတွက် ပုံမှန်ထုပ်ပိုးမှု အရွယ်အစားများကို ပြသထားသည်။

ပုံမှန်အစားအစာထုပ် အရွယ်အစားများနှင့် အတိုကောက်များ		
အရည် အစားအစာ အထုပ်	အောင်စ (oz)	လီတာ (L) သို့မဟုတ် မီလီလီတာ (ml)
1 ကွတ်	32 oz	946 ml
တဝက် (1/2) ဂါလံ	64 oz	1.89 L
1 ဂါလံ	128 oz	3.78 L
အစိုင်အခဲ အစားအစာ အထုပ်	အောင်စ (oz)	ဂရမ် (g)
တဝက် (1/2) ပေါင်	8 oz	226 g
1 ပေါင် (lb)	16 oz	453 g
2 ပေါင် (lbs)	32 oz	907 g

ဈေးဝယ်ယူမှုဆိုင်ရာ အကြံပြုချက်များ

စတိုးဆိုင် ငွေရှင်းကောင်တာ

သင်ဝယ်ယူနေသည့် အခြား ပစ္စည်းတစ်ခုမှ သီးခြား WIC အစားအစာများ -

- အစားအစာပစ္စည်းတစ်ခုသည် WIC တွင် ၎င်းသည် မျှော်လင့်ထားသလို အကျိုးမဝင်ပါက ၎င်းက အကူအညီပေးနိုင်ပါသည်။ ဤအရာကို သင်ပိုမိုမြန်ဆန်စွာ ရှာဖွေနိုင်မည်ဖြစ်သည်။
- ရွှေ့လျားစက်ခါးပတ် ရှေ့တည်တည်တွင် သင်၏ ဈေးပိုကြီးသော အစားအစာ ပစ္စည်းများကို တင်ထားပါ။ ပစ္စည်းများအနက် တစ်ခုကို အကျိုးဝင်စေရန် လုံလောက်သော အကျိုးခံစားခွင့်များ သင့်တွင်ရှိပါက ယင်းနည်းလမ်းဖြင့် WIC သည် ပို၍ ဈေးကြီးသော ပစ္စည်းကို ပေးချေပါမည်။
- သင်၏ WIC ကတ်ကို အသုံးပြုသည့်အခါ ပစ္စည်းခုရေ 50 ကန့်သတ်ချက်ရှိသည်။ တစ်ချိန်တည်းမှာ အစားအသောက်တွေ အများကြီးဝယ်ဖို့ စိတ်ကူးထားလျှင် ပစ္စည်းတွေကို သီးခြားဝယ်ယူမှုအဖြစ် ငွေကိုင်ကို ခွဲခိုင်းပါ။

သင့် WIC ကတ်ကို ပွတ်ဆွဲပြီး သင့် PIN ကို ရိုက်ထည့်ပါ-

- အစားအစာပစ္စည်းတစ်ခုသည် WIC တွင် မျှော်လင့်ထားသလို အကျိုးမဝင်ဘူးဆိုလျှင် သင်ဝယ်ယူစရာ မလိုပါ။
- WIC မှ အကျိုးမဝင်သော မည်သည့်အစားအစာအတွက်မဆို ပေးချေရန် (Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) ဖြည့်စွက်အာဟာရ အထောက်အပံ့ ပရိုဂရမ်)၊ ငွေသား၊ ဒက်ဘစ် သို့မဟုတ် ခရက်ဒစ် ကို အသုံးပြု၍) ရွေးချယ်နိုင်သည့် သို့မဟုတ် ၎င်းကို ပြန်ထားနိုင်သည်။

WIC ပြေစာများ

8 oz	Whole grains
1.75 CTR	Beans, dry or canned
39.5 OZ	Cereal - hot / cold
0 CTR	Peanut butter / beans
30 OZ	Fish - canned

** End of Beginning Benefit Balance **

* eWIC Benefit Redemption/Purchase *

0.25 CTR	Beans, dry or canned	
1 S&W RED KIDNEY BNS		1.39
17 OZ	Fish - canned	
1 CHKN OF SEA TUNA		2.99
1 OPN NAT CHUNK		1.99

** End of Benefit Redemption/Purchase **

+++ Remaining eWIC Benefits +++

8 oz	Whole grains
1.5 CTR	Beans, dry or canned
39.5 OZ	Cereal - hot / cold
0 CTR	Peanut butter / beans
13 OZ	Fish - canned

Benefits Expire MIDNIGHT on 5/25/2023

ဤအပိုင်းသည် သင်ဈေးမဝယ်မီ သင့်အတွက်ရရှိနိုင်သော အစားအစာများကို ဖော်ပြထားသည်။ အချို့သော အစားအစာများကို အောင်စမြင့် ဖော်ပြထားပြီး အချို့မှာ ဘူးများဟု ခေါ်ကြပြီး သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ဒေါ်လာပမာဏဖြင့် စာရင်းပြုစုထားသည်။

ဤအပိုင်းတွင် သင်ဝယ်ယူခဲ့သည့် အစားအစာများကို ဖော်ပြထားသည်။

ဤအပိုင်းကြောင့် သင်၏ လက်ကျန်ပမာဏကို ဖော်ပြထားသည်။ ဤသည်တို့မှာ ဤလအတွက် သင်ဝယ်ရန်ကျန်သေးသည့် WIC အစားအစာများ ဖြစ်ပါသည်။

၎င်းသည် ဤလအတွက် ကျန်ရှိနေသည့် သင်ဝယ်ယူနိုင်သော WIC အစားအစာများအတွက် နောက်ဆုံးရက်ကို ပြသပါသည်။ သင်၏ **နောက်ထပ်** WIC အကျိုးခံစားခွင့်များကို နောက်တစ်နေ့ည သန်းခေါင်ယံ 12:01 တွင် ရရှိနိုင်ပါသည်။

ဈေးဝယ်ယူမှုဆိုင်ရာ အကြံပြုချက်များ

သင့်ပြေစာများ၏ မိတ္တူများကို သိမ်းထားပါ။

သင့်တွင်မေးမြန်းလိုသည်များရှိလျှင် ပြေစာများက ဝန်ထမ်းကို ဘာတွေဖြစ်ခဲ့သလဲ သိရှိစေရန် ကူညီနိုင်ပါသည်။

ပြေစာကို ဓာတ်ပုံရိုက်ထားပြီး သင့်ဖုန်းအတွင်း သိမ်းထားပါ သို့မဟုတ် ပြေစာကို WIC အိုင်ဒီ နှင့် ကဒ်ဖိုင်တွဲထဲတွင် သိမ်းထားပါ။

အရေးကြီးသည့်အချက်။ စတိုးဆိုင်တွင် ပုံနှိပ်ထားသည့် WIC ကတ် လက်ကျန်ငွေ ပြေစာများတွင် **ခွင့်ပြုထားသော ပစ္စည်းများ၏ အမျိုးအစားအားလုံးကို ပြသမည်မဟုတ်ပါ။** ဥပမာ - လက်ကျန်ငွေ ပြေစာများက “နို့ - အဆီမပါသော 1% ပဲနို့” ကို ပြသလျှင် သင်က အောက်ပါတို့ကို ရနိုင်သည်ဟု ဆိုလိုပါသည်-

- WIC က ခွင့်ပြုထားသော အဆီနည်း (1%) နှင့် အဆီမပါသော (0%၊ အဆီထုတ်၊ အဆီမဲ့) နို့ သို့မဟုတ် ပဲဖျော်ရည် ရွေးချယ်စရာများကို ဤ WIC ဈေးဝယ်လမ်းညွှန်ထဲတွင် ဖော်ပြထားပါသည်။ ၎င်းတွင် ပါဝင်သည်မှာ-

နားနို့ - အဆီထုတ်/အဆီ မပါ (0%) နှင့် အဆီနည်း (1%)

- အရည်
- နို့စိမ်း/နို့ဘူး
- နို့သကြားမပါ
- ကီဗာ
- အခြောက်/အမှုန့်
- အချဉ်ဖောက်ထားသော
- ထောပတ်ထုတ်ယူပြီးနို့ရည်

ဆိတ်နို့ - အဆီနည်း

- အရည်

ပဲပိစပ် အချိုရည်

အောက်ပါတို့မှာ စတိုးဆိုင်တွင် WIC ကတ် လက်ကျန် ပြေစာတွင် မြင်ရနိုင်သည့် အရာများနှင့် နှိုင်းယှဉ်၍ ဆေးခန်းမှ WIC ဈေးဝယ်စာရင်းတွင် သင်မြင်တွေ့နိုင်သည့် အရာများ၏ ဥပမာတစ်ခု ဖြစ်သည်။

WIC ဆေးခန်း ဈေးဝယ်စာရင်း -

Benefit Month	Serial Number	Quantity	UOM	Description
4/26/2023 thru 5/25/2023	998833	\$11.00	\$\$\$\$	Fruit and Vegetables – Cash Value Voucher
	998833	16	Ounce	Whole Wheat Bread or Whole Grains
	998833	2	Dozen	Eggs – all WIC
	998833	2	CTNR	Peanut Butter/Beans All WIC
	998833	6	Gallon	Milk or Soy(1% & Nonfat) All WIC – Cow,Goat,Soy

စတိုးဆိုင် ပြေစာ -

WIC EBT Benefit Balance Receipt
 Date: 5/4/2023 Time: 05:27PM
 11.00 \$\$\$\$ Fruit & Veg - WIC
 16 OZ WW Bread/Whl Grn - WIC
 2 DOZ Eggs Dozen - WIC
 2 CTR PB/Beans - WIC
6 GAL Milk - 1% Nonfat Soy

These Benefits expire at MIDNIGHT on 5/25/2023
 *** End of benefit balance receipt ***

ဈေးဝယ်ယူဆိုင်ရာ အကြံပြုချက်များ

အစားအသောက်များသည် WIC တွင် မျှော်လင့်ထားသလို အကျုံးမဝင်သောအခါ

အစားအစာ ပစ္စည်းမှာ WIC အကျိုးခံစားခွင့်များတွင် အကျုံးမဝင်သည့် အကြောင်းရင်းဆိုင်ရာ မေးခွန်းများ သင့်တွင်ရှိပါက-

- ပစ္စည်းကို ဓာတ်ပုံရိုက်ထားပါ သို့မဟုတ် ဝယ်ယူပြီးချိန်တွင် ပြေစားအားလုံး၏ မိတ္တူကို သိမ်းဆည်းထားပါ။
- ၎င်းကို WIC တွင် ခွင့်ပြုထားနိုင်သည့် အကြောင်းရင်းကို သိနိုင်ရန် ဈေးဝယ်လမ်းညွှန်ရှိ “ဝယ်ရန်” နှင့် “မဝယ်ရန်” ကို ဖတ်ရှုသုံးသပ်ပါ။
- လတ်ဆတ်သော အသီးအနှံများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ အကျုံးမဝင်ပါက WIC ကို အသိပေးပါ။ စတိုးဆိုင်များသည် ပစ္စည်းတစ်ခုစီတွင် ဘားကုဒ်ပါရှိလျှင်ပင် WIC ကုဒ်ကို သတ်မှတ်ပေးရပါမည်။ WIC ကုဒ်မရှိပါက သင့်ကဒ်သည် ငွေရှင်းချိန်တွင် ၎င်းတို့ကို သိလိမ့်မည်မဟုတ်ပါ။
- WIC ဆေးခန်းကို မေးမြန်းပါ သို့မဟုတ် တောင်းဆိုချက်ကို ပြည်နယ် WIC ရုံးခန်းသို့ တင်ပြပါ-
 - » WICShopper အက်ပ်တွင် “I couldn’t buy this” (“ဒါကို မဝယ်နိုင်ဘူး”) ကို အသုံးပြုခြင်း။
 - » ကျွန်ုပ်တို့ထံ အီးမေးလ်ပို့ရန် wawicfoods@doh.wa.gov။ ကျွန်ုပ်တို့က အောက်ပါတို့ကို သိရန် လိုအပ်ပါမည်-
 - » စတိုးဆိုင် အမည်နှင့် တည်နေရာ။
 - » ပစ္စည်းကို ဝယ်ရန်ကြိုးစားသည့် ရက်စွဲ
 - » WIC ကဒ်နံပါတ်
 - » ပစ္စည်း ဖော်ပြချက် - ပြေစာများ၊ သို့မဟုတ် ရှင်းလင်းသည့် ဓာတ်ပုံများ သို့မဟုတ် ဖြစ်နိုင်သမျှ အသေးစိတ်များ။ ပြေစာများ သို့မဟုတ် ဓာတ်ပုံများအစား အသေးစိတ်များကို တင်ပြပါက အောက်ပါတို့ကို ကျွန်ုပ်တို့ သိရန် လိုအပ်ပါသည်။
 - ▶ အစားအစာအမျိုးအစား (နို့၊ အုတ်ဂျုံကွေကာ၊ စသည်ဖြင့်။)
 - ▶ တံဆိပ် အမည်/အမျိုးအစား
 - ▶ ထုပ်ပိုးမှု အရွယ်အစား
 - ▶ ဂဏန်း 12 လုံးရှိ ယူပီစီ (ဘားကုဒ် နံပါတ်)

ဥပမာ - ကွေကာအုတ်၊ Bob’s Old fashioned Rolled Oats
32 oz အရွယ်အစား၊ ယူပီစီ 039978021540

စတိုးပေါ်တွင် မူတည်ပြီး ပစ္စည်းကို အွန်လိုင်းမှတစ်ဆင့်လည်း ရှာတွေ့နိုင်သလို ကျွန်ုပ်တို့ကိုလည်း လင့်ခ်တစ်ခု ပို့ပေးနိုင်ပါသည်။

မှတ်ချက်

WIC သည် သင့်အကျိုးခံစားခွင့်များနှင့် အတူ သင်ဝယ်ယူနိုင်သော အစားအစာများကို ပုံမှန် မွမ်းမံပြင်ဆင်ပါသည်။ WIC ထောက်ခံချက်ဖြစ်ကြောင်း သေချာစေရန် ထုတ်ကုန်ကို အမြဲစကန်းဖတ်ပါ။ ထုတ်ကုန်ပေါ်ရှိ ဘားကုဒ်ကို စကန်းဖတ်ပြီး စင်တင်ဘားကုဒ်မဟုတ်ကြောင်း သေချာပါစေ။ ၎င်းက အက်ပ်သည် တိကျသော အချက်အလက်ကို ပေးကြောင်း သေချာစေမည်

 Key Enter UPC



ကလေးအတွက် ကောက်နို့ကျွေးကွက်

ဝယ်ရန်
အောက်ပါတို့ ဖြစ်ရမည်
8 oz သို့မဟုတ် 16 oz
အခြောက်ခံထားသော
ဤတံဆိပ်များ -
Beech-Nut
Earth's Best
Gerber
ဤအမျိုးအစားများ-
Barley
Multigrain
Oatmeal
Whole grain
Organic
Non-organic
Natural



မဝယ်ရန်
အောက်ပါတို့ကို ထည့်ထားသော-
အနံ့အရသာများ၊ သစ်သီး သို့မဟုတ် ဖော်မြူလာ
ပရိုဘီယိုတစ်များ၊ ပရိုဘီယိုတစ်အိတ်များ
သို့မဟုတ် DHA
စည်သွပ်ဘူးများ၊ ဖန်ဘူးများ သို့မဟုတ် အိတ်များ
ဆန် ကျွေးကွက်
တစ်ခါသုံး သို့မဟုတ် တစ်ထုတ်ချင်း အိတ်များ

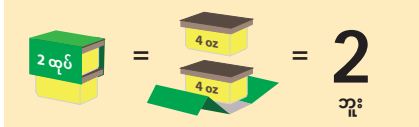
ကလေး အစားအစာ - သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

ဝယ်ရန်
အောက်ပါတို့ ဖြစ်ရမည်
အဆင့် 1 သို့မဟုတ် 2
သစ်သီး နှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် သက်သက်သာ
အရွယ်အစားများ-
4 oz ဖန်ပုလင်းများ/ပလတ်စတစ်ဘူးများ
2 oz အထုပ်နှစ်ထုပ်တွင်းရှိ ပလတ်စတစ်ဘူးများ (စုစုပေါင်း 4 oz)
4 oz အထုပ်နှစ်ထုပ်တွင်းရှိ ပလတ်စတစ်ဘူးများ (စုစုပေါင်း 8 oz)
အထုပ်ရေများစွာထုပ်ထားသောဘူးများ
ဤတံဆိပ်များ -
Beech-Nut
Earth's Best Organic
Gerber
Happy Baby Organic
O Organics
Tippy Toes
Wild Harvest Organic
ရွေးချယ်နိုင်သည်မှာ
အသီးအနှံများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ မည်သည့် ပေါင်းစပ်မှုမဆို၊ အော်ဂဲနစ်ဖြစ်သော၊ အော်ဂဲနစ် မဖြစ်သော

မဝယ်ရန်
အောက်ပါတို့ကို ထည့်ထားသော-
ကျွေးကွက်/အစေ့အဆန် - ဂနိုလာ၊ အုတ်၊ ဆန် သို့မဟုတ် ခေါက်ဆွဲ
ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်၊ ဥပမာ သစ်ကြံပိုးခေါက် အသားများ
အနံ့အရသာများ သို့မဟုတ် သကြားများ
အိတ်များ
အဆင့် 3

ဈေးဝယ်ယူမှုဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်

ကလေး အစားအစာ၊ သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ဝယ်ယူသောအခါ၊ အထုပ် 2 ထုပ်ပါ အထုပ်ကို 2 ဘူးအဖြစ် ရေတွက်သည်။



ကလေး အစားအစာ - အသားများ

အပြည်အဝန်းရှိ တိုက်ကျေးထားသော ကလေးငယ်များအတွက်သာ

ဝယ်ရန်
အောက်ပါတို့ ဖြစ်ရမည်
အသား တစ်မျိုးသာ
အဆင့် 1 သို့မဟုတ် 2
2.5 oz ဖန်ဘူးများ
ဤတံဆိပ်များ -
Beech-Nut
Gerber
O Organics
Tippy Toes
Wild Harvest
ရွေးချယ်နိုင်သည်မှာ
Organic
Non-organic
With broth or gravy

မဝယ်ရန်
အောက်ပါတို့ကို ထည့်ထားသော-
အနံ့အရသာများ၊ သကြားများ သို့မဟုတ် ဟင်းခတ် အမွှေးအကြိုင်များ
ကောက်နှံကွေ့ကာများ၊ နံစားပင်အစေ့အဆန်များ သို့မဟုတ် ခေါက်ဆွဲများ
သစ်သီးများ သို့မဟုတ် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ
အသားချောင်းများ
ညစ်စားမှုများ
အဆင့် 3

ဖြည့်စွက်စာ

သင့် WIC အကျိုးခံစားခွင့်များတွင် ဖော်ပြထားသော အမှတ်တံဆိပ်၊ အမျိုးအစား၊ ဘူးအရွယ်အစားနှင့် ဖော်မြူလာပမာဏတို့ကိုသာ ဝယ်ယူပါ။ WIC အတည်ပြုထားသော ဖြည့်စွက်စာများနှင့် ပတ်သက်သော နောက်ထပ် အချက်အလက်အတွက် www.doh.wa.gov/WICFoods/InfantFormula သို့ ဝင်ကြည့်ပါ သို့မဟုတ် 1-800-841-1410 သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။



လမ်းညွှန်တစ်လျှောက် တွင် ဤသင်္ကေတကို ရှာပါ။ ဤသင်္ကေတ သည် အများအားဖြင့် နို့တိုက်မိခင်ဖြစ် သူများအတွက် တိုးမြှင့်ထားသော WIC အစားအစာများကို ပြသပါသည်။ သင် က အပြည်အဝန်းရှိ နေရလျှင် ငါး ကိုလည်း ရရှိမည်ဖြစ်ပြီး သင့်နို့စို့ ကလေးက ကလေး အစားအစာ အသားများကို ရရှိပါမည်။ နို့တိုက်ခြင်းသည် မိခင်များနှင့် ကလေးငယ်များကို တစ်သက်တာ ကျန်းမာရေး အကျိုးကျေးဇူးများ ပေးစွမ်းသည်။



ပဲစေ့များ - စည်သွပ်ဘူးများ



ပဲစေ့များ - စည်သွပ်ဘူးများ

ဝယ်ရန်

အောက်ပါတို့ ဖြစ်ရမည်

15 oz မှ 16 oz အထိ စည်သွပ်ဘူးများ
ရိုးရိုးပဲ သို့မဟုတ် အဆီနည်း ပြန်ကြော်ထားသော ရိုးရိုးပဲ

ရွေးချယ်နိုင်သည်မှာ

မည်သည့် တံဆိပ်မဆို
ဆိုဒီယမ် ပါဝင်မှု နည်းသော သို့မဟုတ် လျော့ချထား
သော
တစ်ဘူးချင်း သို့မဟုတ် 4 ကတ်
အော်ဂဲနစ်မဟုတ် သို့မဟုတ် အော်ဂဲနစ်

မဝယ်ရန်

အောက်ပါတို့ကို ထည့်ထားသော-
အနံ့အရသာများ သို့မဟုတ် အသားများ
ပျားရည်၊ အချိုရည်၊ သကာရည်၊ သကြား သို့မဟုတ်
အခြား အချိုပစ္စည်းများ
ပေါင်းထားသော ပဲစေ့
ပဲစေ့သုပ်
ပဲပင်ပေါက်များ
ပဲနှစ် အစပ်
ပဲတီစိမ်း သို့မဟုတ် ပဲထောပတ်များ
ပဲမျိုးစုံ အရောအနှောများ
ပဲစေ့ စုပ်ပြုတ်များ
ပဲအမျိုးမျိုး
အိတ်များ

ပဲများ သို့မဟုတ် မြေပဲထောပတ်အတွက် ဈေးဝယ်ထွက်ခြင်း

ပဲများ၊ အခြောက်ခံထားသော ပဲများ သို့မဟုတ် မြေပဲထောပတ်တို့ကို သင်၏ WIC အကျိုးခံစားခွင့်များဖြင့် သင်ရွေးချယ်နိုင်သည် မှန်ကန်သည့် အရွယ်အစားကို ရွေးပါ။ 1 CTR မြေပဲထောပတ်/ပဲခြောက် သို့မဟုတ် ပဲစည်သွပ်ဘူးများ =



16 oz

16 oz

15-16 oz ဘူးများ

ပဲစည်သွပ်ဘူးများ ဝယ်ယူခြင်း သင်သည် ပဲစည်သွပ်ဘူးများကို ဝယ်ရန် ရွေးခဲ့ပါက ဈေးဝယ်စာရင်းတွင် 1 ဘူး (CTR) = ပဲ 4 ဘူး ဖြစ်သည်။ သင်၏ WIC အကျိုးခံစားခွင့်အားလုံး ရရှိကြောင်း သေချာစေရန် ပဲစည်သွပ်ဘူး လေးဘူးလုံးကို သင်ဝယ်ယူရမည်။

- ပဲ တစ်ဘူး = .25 CTR
- ပဲ နှစ်ဘူး = .50 CTR
- ပဲ သုံးဘူး = .75 CTR
- ပဲ လေးဘူး = 1.0 CTR



ပဲစေ့များ/ပဲအမျိုးမျိုး/ပဲနီကလေး - အခြောက်ခံထားသော

ပဲစေ့များ/ပဲအမျိုးမျိုး/ပဲနီကလေး - အခြောက်ခံထားသော

ဝယ်ရန်

အောက်ပါတို့ ဖြစ်ရမည်

16 oz အိတ်

ရွေးချယ်နိုင်သည်မှာ

မည်သည့် တံဆိပ်မဆို

မည်သည့် အမျိုးအစားမဆို

အော်ဂဲနစ်မဟုတ် သို့မဟုတ် အော်ဂဲနစ်



မဝယ်ရန်

အနံ့အရသာများ သို့မဟုတ် ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ ပါဝင်သော

ဘူးများ

ဘာလီ

ပဲစေ့နှင့် ဆန် အရောအနှော

ပမာဏများသော (အလေးချိန်ဖြင့် ရောင်းသော)

ချိုယားစေ့များ

ကော်ဖီစေ့များ

ပြန်ကြော်ထားသော ပဲစေ့ခြောက်များ

ဖာရို ပဲကြီး

အေးခဲထားသော

ပဲတီစိမ်းများ

ဟဲလွန်း

ကိုနိုအာ

အညှောက်ပေါက်နေသော သို့မဟုတ် အညှောက်ဖောက်ထားသော

စွပ်ပြုတ် သို့မဟုတ် စွပ်ပြုတ်အရော

ပဲများ သို့မဟုတ် မြေပဲထောပတ်ကို ဝယ်ယူခြင်း

ပဲခြောက်များ ဝယ်ယူရန် သင်ရွေးချယ်ပါက ဘူး 1 ဘူး (CTR) = ပဲခြောက် အိတ် 16 oz ဖြစ်သည်။

နောက်ထပ်အချက်အလက်အတွက် စာမျက်နှာ 9 ကို ကြည့်ပါ။

နံနက်စာ ကောက်နို့ကွေ့ကာ - အအေး

နံနက်စာ ကောက်နို့ကွေ့ကာ - အအေး

ဝယ်ရန်

အောက်ပါတို့ ဖြစ်ရမည်

9၊ 11၊ 11.8၊ 12၊ 12.7၊ 14၊ 14.3၊ 14.5၊ 15၊ 15.2၊ 15.5၊ 16၊ 18၊ 20၊ 20.5၊ 21၊ 21.5၊ 21.7၊ 22၊ 24 သို့မဟုတ် 36 oz

ဤတံဆိပ်များနှင့် အမျိုးအစားများသာ-

W = လုံးတီးကောက်နို့များဖြင့်ပြုလုပ်ထားသည့် ကောက်နို့ကွေ့ကာများ

Essential Everyday

- Corn Flakes
- Crispy Rice
- Crunchy Corn Squares
- Crunchy Oat Square
- Crunchy Rice Squares
- Crunchy Wheat Squares (W)
- Oats More w/ Honey
- Tasteos (W)

Food Club

- Corn Flakes
- Corn Squares
- Crisp Rice
- Frosted Shredded Wheat၊ Bite Size သို့မဟုတ် Strawberry (Wအားလုံး)
- Honey & Oats with Almonds
- Honey & Oats with Oat Clusters
- Rice Squares
- Toasted Oats (W)
- Twin Grain Crisps
- Wheat Squares (W)

General Mills

- Cheerios: Plain (W)၊ Multigrain (W)
- Chex (အားလုံး W): Blueberry၊ Cinnamon၊ Corn၊ Rice သို့မဟုတ် Wheat
- Kix: Berry၊ Berry၊ Honey (W) သို့မဟုတ် (Plain) (W)
- Whole Grain Total (W)

Great Value

- Corn Squares
- Rice Squares

Kelloggs

- All-Bran Complete Wheat Bran Flakes (W)
- Corn Flakes
- Crispix
- Frosted Little Bites သို့မဟုတ် Mini Wheats Original (W)
- Frosted Mini Wheats BS Blueberry သို့မဟုတ် Strawberry
- Rice Krispies (Plain)
- Special K Protein Original (W) သို့မဟုတ် Honey Almond Ancient Grain (W)

Kroger

- Bran Flakes (W)
- Corn Flakes
- Crispy Rice
- Honey Crisp Medley w/ Almonds
- Oat Squares (W)
- Rice Bitz
- Toasted Oats (W)

Malt-O-Meal

- Frosted Mini Spooners (W)

Market Pantry

- Toasted Rice

Post

- Grape Nuts Flakes (W) သို့မဟုတ် Original (W)
- Great Grains Banana Nut Crunch (W)
- Honey Bunches of Oats Almonds (W)
- သို့မဟုတ် Honey Roasted (W)

Quaker

- Oatmeal Squares Brown Sugar၊ Cinnamon၊ Golden Maple သို့မဟုတ် Honey Nut (W တစ်ခုလုံး)

Signature Select

- Corn Flakes
- Corn Pockets
- Crispy Rice
- Oats More w/ Almonds သို့မဟုတ် Honey
- Rice Pockets
- Toasted Oats (W)

မဝယ်ရန်

အိတ်များ သို့မဟုတ် ဆလင်ဒါဘူးများ

ဈေးဝယ်ယူမှုဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်

သင့်မိသားစုအတွက် အကောင်းဆုံးအလုပ်ဖြစ်သည့် ကောက်နို့စာနှင့် ထုပ်ပိုးမှု အရွယ်အစားများကို ရှာဖွေရာတွင် ကူညီရန် "WIC ကောက်နို့ဖြင့်ပြုလုပ်ထားသော နံနက်စာ ဝယ်ယူမှုအတွက် အကြံပြုချက်များ" ကို ကြည့်ပါ။ ဥပမာများအတွက် စာမျက်နှာ 12 ကို ကြည့်ပါ။

နံနက်စာ ကောက်နို့ကျွေးက - အပူ

နံနက်စာ ကောက်နို့ကျွေးက - အပူ

ဝယ်ရန်

အောက်ပါတို့ ဖြစ်ရမည်

9၊ 11၊ 11.8၊ 12၊ 12.7၊ 14၊ 14.3၊ 14.5၊ 15၊ 15.2၊ 15.5၊ 16၊ 18၊ 20၊ 20.5၊ 21၊ 21.5၊ 21.7၊ 22၊ 24 သို့မဟုတ် 36 oz

ဤတံဆိပ်များနှင့် အမျိုးအစားများသာ-

W လုံးတီးကောက်နို့များဖြင့်ပြုလုပ်ထားသည့် ကောက်နို့ကျွေးကများ

ကျွေးကအုတ်

Essential Everyday Oatmeal Instant Original 12 ထုပ် (W)

Food Club Oatmeal Instant Original 12 ထုပ် (W)

Great Value Instant Oatmeal Regular 12 ထုပ် (W)

IGA Oatmeal Instant Original 12 ထုပ် (W)

Kroger Oatmeal Instant Original 12 ထုပ် (W)

Signature Select Oatmeal Instant Original 12 ထုပ် (W)

ဆန်

Cream of Rice

Cream of Rice Instant

ဂျုံ

Cream of Wheat (အသင့်စား သို့မဟုတ် 2½ မိနစ်)

Cream of Wheat Whole Grain (အသင့်စား သို့မဟုတ် 2½ မိနစ်) (W)

Malt O Meal Original



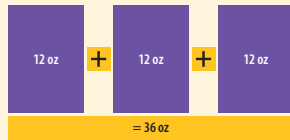
မဝယ်ရန်

အိတ်များ

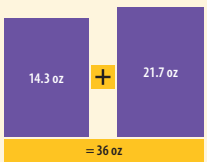
ဆလင်ဒါဘူးများ

ဈေးဝယ်ယူမှုဆိုင်ရာ အကြံပြုချက်

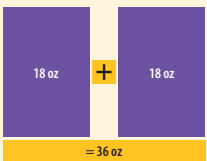
WICShopper အက်ပ် သို့မဟုတ် “WIC ကောက်နို့ဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော နံနက်စာ ဝယ်ယူခြင်းအတွက် အကြံပြုချက်များ” ခေါင်းစဉ်တပ်ထားသော အွန်လိုင်း စာစောင်ကို ကြည့်ပါ။ ၎င်းသည် သင့်မိသားစုအတွက် အသင့်တော်ဆုံးဖြစ်သော ကောက်နို့စာနှင့် အထုပ်အရွယ်အစားများကို ရှာဖွေရန် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။



သို့



သို့



အခြား 36 oz ပေါင်းစပ်မှုများ။ ။

9 + 9 + 9 + 9	14.5 + 21.5
11 + 11 + 14	15 + 21
11 + 9 + 16	15.5 + 20.5
11.8 + 9 + 15.2	16 + 20
12.7 + 9 + 14.3	24 + 12
14 + 22	36



ဝယ်ရန်

အောက်ပါတို့ ဖြစ်ရမည်

ပိုးသတ်ထားသော နွားနို့မှ ပြုလုပ်ထားရမည်

USA တွင် ထုတ်လုပ်ရမည်

အရွယ်အစားများ-

8 oz

16 oz (1 lb)

32 oz (2 lbs)

ဤအမျိုးအစားများ-

ဒိန်ခဲမာ (နူးညံ့သော၊ အလယ်အလတ်၊ မာသော၊ အလွန်မာသော၊ အဝါရောင် သို့မဟုတ် အဖြူရောင်)

Colby

Colby Jack

Colby Monterey Jack

Monterey Jack

မော်ဇာရီလာဒိန်ခဲ

မွန်စတာဒိန်ခဲ

ပရီဗိုလိုနီဒိန်ခဲ

ဆွစ်ဒိန်ခဲ

ရွေးချယ်နိုင်သည်မှာ

မည်သည့် တံဆိပ်မဆို

ဤအမျိုးအစားများ-

ဒိန်ခဲတုံး သို့မဟုတ် အချောင်း

ဒိန်ခဲမျှင်နှင့် အမှုန့်

အမျှင် သို့မဟုတ် အချောင်းတို ဒိန်ခဲ

ဂျူးဘာသာနှင့်ညီသော သို့မဟုတ် ဂျူးဘာသာနှင့် မညီသော အစားအစာ

မဝယ်ရန်

အနို့အရသာများ၊ ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ၊ အခွံမာသီးများ၊ အစေ့အဆန်များ၊ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ သို့မဟုတ် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ပါဝင်သော တစ်ခါစား အချောင်းများနှင့် အထုပ်များ

မကျိုချက်ရသေးသောနို့မှ ပြုလုပ်ထားသောဒိန်ခဲ ကော်တီဂျာ

တုံးထားသော ဒိန်ခဲခဲခရက်ကာ

ဒိန်ခဲအနှစ်

အသင့်စားဒိန်ခဲ

အတုံး သို့မဟုတ် လှီးထားသော

လတ်ဆတ်သော မော်ဇာရီလာဒိန်ခဲ

ဆိတ် သို့မဟုတ် သိုးမှ ပြုလုပ်ထားသော ဒိန်ခဲ

တင်သွင်းထားသော

နို့သကြားမပါ

အော်ဂဲနစ်

ပါမီဆန်

ဂျက်ခီဒိန်ခဲအစပ်

အဆင့်ဆင့် ပိုးသတ်ထားသော အမေရိကန်ဒိန်ခဲ

ကွီဆိုဖရက်စ်ကွီဒိန်ခဲ

ရီကော့တာဒိန်ခဲ

ပိုးသတ်မထားသော

စပျစ်အရသာ ဒိန်ခဲ





ဝယ်ရန်

အောက်ပါတို့ ဖြစ်ရမည်

12 လုံးပါ တစ်ကတ် (1 ဒါဇင်)

ကြက်မှ ထွက်သော အခွဲပါဥများ ဖြစ်ရမည်



ရွေးချယ်နိုင်သည်မှာ

မည်သည့် တံဆိပ်မဆို

အရွယ်အစားစုံ - အသေး၊ အလတ်၊ ကြီးမားသော၊

အလွန်ကြီးသော သို့မဟုတ် အလွန်အလွန်ကြီးသော

အဖြူရောင် သို့မဟုတ် အညိုရောင် ဥများ

လှောင်အိတ်မပါဘဲ မွေးထားသော

အော်ဂဲနစ် သို့မဟုတ် အော်ဂဲနစ်မဟုတ်သော

အိုမီဂါ 3

မဝယ်ရန်

ပမာဏများပြားသော

DHA

အခြောက်ခံထားသော သို့မဟုတ် အမှုန့်ပြုလုပ်ထားသော

ဘဲဥများ

ဥအစားထိုး ပစ္စည်းများ

သားပေါက်နိုင်သော

လွတ်ပေးထားသော သို့မဟုတ် စားကျက်မြေဖြင့် ကြီးပြင်းသော

ကျက်အောင် ပြုတ်ထားသော ကြက်ဥများ

ကြက်ဥအနှစ်သီးသန့်

ကိုလက်စထရော နည်းသော သို့မဟုတ် လျော့ချထားသော

အပူပေး၍ ပိုးသတ်ထားသော

ပြည့်ဝဆီများ လျော့ချထားသော



ဝယ်ရန်

အောက်ပါတို့ ဖြစ်ရမည်

စည်သွပ်ဘူး -

အရည်ပါသည့် တူနာငါးဟင်း
5 oz၊ 6 oz

ပန်းရောင် ဆယ်လ်မွန်ငါး
5 oz၊ 6 oz၊ 7.5 oz နှင့် 14.75 oz*

အရည်ပါသည့် ဆားဒင်းငါး
3.75 oz သို့မဟုတ် 4.25 oz

အိတ်များ-

2.5 oz သို့မဟုတ် 5 oz အရွယ်အစားအထက် ခွင့်ပြု
ထားသည့် ငါးအမျိုးအစား အားလုံး

ရွေးချယ်နိုင်သည့်မှာ

တူနာငါးပုံစံများ- ငါးအသားတုံး၊ အတုံးငယ်များ၊

တူနာငါးအရောင်- အဖြူ၊ အရောင်ဖျော့

မည်သည့် တံဆိပ်မဆို

အနံ့အရသာများပါဝင်သော

အယ်လဘာကိုး တူနာငါး

အရိုးမပါသော

ဗူးများ၊ ခဲပတ် အိတ်များ သို့မဟုတ် အိတ်များ

ဆိုဒီယမ်နည်း

ဆားထည့်မထားသော

အရေခွံ နှာထားသော

SkipJack တူနာငါး

သဘာဝအတိုင်း ဖမ်းဆီးရမိသော

အဝါရောင်ဆူးတောင်ပံရှိ တူနာငါး



*မှတ်ချက် - သင်သည် 14.75 oz ဆယ်လ်မွန်ငါးကို ရွေးချယ်
လျှင် သင်အသုံးမပြုနိုင်သော 1 oz အကျိုးခံစားခွင့် ရရှိပါ
လိမ့်မည်။

မဝယ်ရန်

ထည့်သွင်းထားသည့် အစားအစာများနှင့်အတူ

ဘရစ်စလင်း ဆားဒင်းငါးများ

ငါးခြောက်များ

အရိုးထုတ်ပြီးသား ငါး

လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်

အေးခဲထားသော

ဂလက်စ်ငါး

ဂျက်ခ် မက်ကာရယ်ငါး

Organic

အနီရောင် ဆယ်လ်မွန်ငါး

ကျပ်ကင်ထားသော

သွားရည်စာ ငါးမုန့်ထုပ်များ

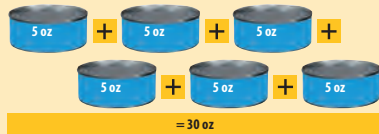
တွန်ဂေါလ် တူနာငါး

ဈေးဝယ်ယူမှုဆိုင်ရာ အကြံပြုချက်များ

ငါးဝယ်ယူသည့်အခါ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော
ရွေးချယ်မှုများပြုလုပ်ရာတွင် အထောက်အကူဖြစ်စေရန်
အတွက် Department of Health (DOH) ကျန်းမာရေးဌာန
ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သောငါးဝယ်ယူရေးလမ်းညွှန်ကို
[doh.wa.gov/community-and-environment/food/
fish/healthy-fish-guide](http://doh.wa.gov/community-and-environment/food/fish/healthy-fish-guide) တွင် သွားရောက်ကြည့်ရှုပါ။

တူနာငါးသေတ္တာဘူးများ၊ ပန်းရောင် ဆယ်လ်မွန်ငါးများ
သို့မဟုတ် ဆားဒင်းငါးများ အရေအနှောင့် WIC
အကျိုးခံစားခွင့်များတွင် ဖော်ပြထားသော အောင်စ (oz)
ပမာဏအထိ ရွေးချယ်နိုင်သည်။

ဥပမာများ-



..... သို့မဟုတ်



ငါး - စည်သွပ်ဘူးများနှင့် အိတ်များ

သစ်သီး/ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ - လတ်ဆတ်သော

သစ်သီး/ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ - လတ်ဆတ်သော

ဝယ်ရန်

ရွေးချယ်နိုင်သည်မှာ

မည်သည့် တံဆိပ်မဆို သို့မဟုတ် အမျိုးအစား မဆို ဖြတ်ထားသော သို့မဟုတ် တစ်ခုလုံး အိတ်များ၊ ပလတ်စတစ် ဗန်းများ၊ ခွက်များ၊ ပလတ်စတစ် ပန်းကန်လုံးများ သို့မဟုတ် ပုံးများ အတွင်းရှိ လတ်ဆတ်သော သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

ဖော့ပြားထဲထည့်၍ ပလတ်စတစ်အုပ်ထားသော လတ်ဆတ်သည့် သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

အော်ဂဲနစ်မဟုတ် သို့မဟုတ် အော်ဂဲနစ်

ဈေးဝယ်ယူမှုဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်

စည်သွတ်ဘူးများ၊ လတ်ဆတ်၍၊ အေးခဲထားသော သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ပေါင်းစပ်ဝယ်ယူ နိုင်သည်။ သင့် WIC အကျိုးခံစားခွင့်များတွင် ဖော်ပြမ ထားသော အစားအစာများကို သင့်ရွေးချယ်ပါက ငွေပို ပေးရနိုင်သည် သို့မဟုတ် မဝယ်ဘဲနေနိုင်သည်ကို မှတ်ထားပါ။

မဝယ်ရန်

အောက်ပါတို့ကို ထည့်ထားသော- တို့စရာအရည်၊ ဆီနှင့်ရှာလကာရှည် ရောနှောထား သော၊ အဆီများ၊ ဆီများ သို့မဟုတ် အချဉ်ရည်များ အနံ့များ၊ အစားအစာများ၊ ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ၊ မြေပုံများ သို့မဟုတ် ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ သစ်သီးခြောက်များ သို့မဟုတ် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ စားသုံးနိုင်သည့် ပန်းပွင့်များ သစ်သီးခြင်းများ တို့စရာအရည်ပါသော သို့မဟုတ် မပါသော ပါတီသုံး လင်ပန်းများ သို့မဟုတ် ရိုးရိုးလင်ပန်းများ အသုပ်ထဲ ထည့်ရသည့် ပစ္စည်းများ

ကြို

ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ သို့မဟုတ် ဟင်းခတ် အမွှေးအကြိုင်များ၊ ဥပမာ- ရှားစောင်းလက်ပတ်ပင်၊ စမုန်စပါးပင်၊ ငှက်ပျောရွက် များ၊ ပင်စိမ်း၊ ကရဝေးရွက်၊ ကရဝေးပင်၊ ချာမစ်လ် ဟင်းခတ်ပင်၊ ကြက်သွန်မြိတ်ကဲ့သို့ ဟင်းခတ်အပင်၊ နံနံပင်၊ ပြောင်းဖူးဖတ်၊ စမြိတ်ပင်၊ ပဲနံ့သာပင်၊ စပါးလင်၊ သံပုရာရွက်၊ မာဂျိုရမ်အပင်၊ ပူဒီနာပင်၊ တောရှားပင်၊ တရုတ်နံနံ၊ ရှိစိမယ်ရီ၊ ကလျာနီ၊ ဆွေဗရီ၊ တရာဂုန်းပင်၊ စမုန်ဖြူ၊ သစ်ခွအမွှေးဆီ သို့မဟုတ် ဂျုံ မြက်နု

အလှဆင် သို့မဟုတ် တန်ဆာဆင်ပစ္စည်းများ၊ ဥပမာ- ငရုတ်သီးခြောက်များ၊ ကြက်သွန်ဖြူအမျှင်များ၊ ဘူး သီးများ၊ ထွင်းထားသော သို့မဟုတ် အရောင်ခြယ် ထားသော ရွှေဖရုံသီးများ



သစ်သီး / ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ - အေးခဲထားသော

ဝယ်ရန်

ရွေးချယ်နိုင်သည်မှာ

မည်သည့် အိတ်၊ ဘူး သို့မဟုတ် ပေါင်းခံအိတ် အရွယ်အစားမဆို

မည်သည့် တံဆိပ်မဆို

အော်ဂဲနစ်မဟုတ် သို့မဟုတ် အော်ဂဲနစ်

အအေးခဲထားသော ပဲသီးများကို ဝယ်ယူနိုင်ပါသည် (ဥပမာ- မျက်ကွင်းညို ပဲသီးများ၊ edamame၊ garbanzo နှင့် lima ပဲသီးများ)

မဝယ်ရန်

အောက်ပါတို့ကို ထည့်ထားသော-

အဆီများ၊ ဆီများ၊ ဆားများ၊ ဟင်းခတ် အမွှေးအကြိုင်များ၊ သကြားများ သို့မဟုတ် အချဉ်ရည်များ

အသားများ၊ ခေါက်ဆွဲများ၊ မြေပဲများ၊ ပါစတာ၊ ဆန် သို့မဟုတ် အစေ့အဆန်များ

ထောပတ်သုတ်ထားသော သို့မဟုတ် ပေါင်မုန့်၊ ခြောက်ကပ်၍ ကြော်ထားသော

ခရင်မ်သုတ်ထားသော

Deli ပစ္စည်းများ

သစ်သီး အခြောက်များ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ သို့မဟုတ် သစ်သီးခွံအခြောက်

အားလူချောင်းကြော်

အစိမ်းကြော်

အားလူးပြုတ်ထောင်း၊ Potatoes O'Brien၊ Tater Tots®

ဈေးဝယ်ယူမှုဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်

စည်သွတ်ဘူးများ၊ လတ်ဆတ်၍၊ အေးခဲထားသော သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ပေါင်းစပ်ဝယ်ယူနိုင်သည်။ သင့် WIC အကျိုးခံစားခွင့်များတွင် ဖော်ပြထားသော အစားအစာများကို သင်ရွေးချယ်ပါက ငွေပို့ပေးရနိုင်သည် သို့မဟုတ် မဝယ်ဘဲနေနိုင်သည်ကို မှတ်ထားပါ။

သစ်သီး / ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ - အေးခဲထားသော



သစ်သီးများ-စည်သွပ်ဘူး

ဝယ်ရန်
ရွေးချယ်နိုင်သည်မှာ
မည်သည့် တံဆိပ်မဆို သို့မဟုတ် အမျိုးအစား မဆို
မည်သည့်ဘူးအရွယ်အစား၊ ဖန်ဘူး သို့မဟုတ် ပလတ်စတစ်ဘူးမဆို
သစ်ကြိတ်ခေါက် ပါဝင်သော ပန်းသီးဆောင်
အသီးအနှံတစ်ခု အဖြစ် ဖော်ပြထားသော ပထမဦးဆုံး ပါဝင်ပစ္စည်း
အော်ဂဲနစ်မဟုတ် သို့မဟုတ် အော်ဂဲနစ်

မဝယ်ရန်
အောက်ပါတို့ကို ထည့်ထားသော-
သကြား၊ အဆီများ၊ ဆီများနှင့် ဆား
အရသာကံထားသော သို့မဟုတ် "ပေါ့ပါးသော"/"ပေါ့ပေါ့" ဖျော်ရည်၊ အချိုထည့်ထားသော အသီးဖျော်ရည် သို့မဟုတ် ချိုမြိန်သောဝတ်ရည်၊
အသီးအနှံများ
သစ်သီး-အခွံမာသီးအရောအနှော
အိမ်သုံးစည်သွပ်ဘူးများနှင့် အိမ်တွင်းထိန်းသိမ်းထားနိုင်သော ယိုများ၊ ဂျယ်လီများ၊ သစ်သီးချိုရည်များ သို့မဟုတ် သစ်သီးအနှံယိုများ
အဆာပလာ
အိတ်များ

ဈေးဝယ်ယူမှုဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်

စည်သွပ်ဘူးများ၊ လတ်ဆတ်၍ အေးခဲထားသော သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ပေါင်းစပ်ဝယ်ယူနိုင်သည်။ သင့် WIC အကျိုးခံစားခွင့်များတွင် ဖော်ပြထားသော အစားအစာများကို သင်ရွေးချယ်ပါက ငွေပိုပေးရနိုင်သည် သို့မဟုတ် မဝယ်ဘဲနေနိုင်သည်ကို မှတ်ထားပါ။



သစ်သီးများ-စည်သွပ်ဘူး

ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ - စည်သွပ်ဘူး

ဝယ်ရန်

ရွေးချယ်နိုင်သည်မှာ

- မည်သည့် တံဆိပ်မဆို သို့မဟုတ် အမျိုးအစား မဆို
- မည်သည့်ဘူးအရွယ်အစား၊ ဖန်ဘူး သို့မဟုတ် ပလတ်စတစ်ဘူးမဆို
- စည်သွပ်ခရမ်းချဉ်သီးများ- ကြော်မှု၊ အတုံးလိုက်၊ လှီးဖြတ်၊ သန့်စင်ထားသော၊ ငြိမ်ရည်၊ စုပ်ပြုတ်၊ သို့မဟုတ် အနှစ်ရည်
- ပဲများပါဝင်၍ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ရောနှောထားသော စည်သွပ်ဘူး
- ဖော်ပြထားသည့် ပထမဦးဆုံးပါဝင်ပစ္စည်းသည် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဖြစ်သည်
- အလူးအချိုများ
- ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ ပါဝင်နိုင်သော အော်ဂဲနစ်မဟုတ် သို့မဟုတ် အော်ဂဲနစ်

မဝယ်ရန်

- အောက်ပါတို့ကို ထည့်ထားသော- သကြား၊ အဆီများ၊ ဆီများနှင့် ဆား၊ ခရင်မ်သုတ်ထားသော သို့မဟုတ် ဆော့စ်ပါဝင်သော အိမ်သုံးစည်သွပ်ဘူးများနှင့် အိမ်တွင်းထိန်းသိမ်းထားနိုင်သော အချဉ်ရည်
- သံလွင်သီး
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်သနပ်များ
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်များဖြင့် ထည့်ထားသော အသားများ၊ ခေါက်ဆွဲများ၊ ထမင်း၊ အခွံမာသီးများ၊ ပါစတာ၊ သို့မဟုတ် အာဟာရများ

ဈေးဝယ်ယူမှုဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်

စည်သွပ်ဘူးများ၊ လတ်ဆတ်၍ ၊ အေးခဲထားသော သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ပေါင်းစပ်ဝယ်ယူနိုင်သည်။ သင့် WIC အကျိုးခံစားခွင့်များတွင် ဖော်ပြမထားသော အစားအစာများကို သင့်ရွေးချယ်ပါက ငွေပို့ပေးရနိုင်သည် သို့မဟုတ် မဝယ်ဘဲနေနိုင်သည်ကို မှတ်ထားပါ။



ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ - စည်သွပ်ဘူး



ဝယ်ရန်

အောက်ပါတို့ ဖြစ်ရမည်

46 oz စည်သွတ်ဘူးများ သို့မဟုတ် ပလတ်စတစ်ပုလင်းများ

ရေခဲသေတ္တာထဲ မထည့်ထားသည့် ပစ္စည်းများသာ ဤတံဆိပ်များနှင့် အမျိုးအစားများသာ ဖြစ်ရမည်

ခရမ်းချဉ်သီး

- Campbell's
- Food Club
- Haggen
- Kroger
- That's Smart!

ဟင်းသီးဟင်းရွက်

- Campbell's V8 Essential Antioxidants
- Campbell's V8 Hint of Black Pepper
- Campbell's V8 Hint of Lime
- Campbell's V8 Hint of Lime
- Campbell's V8 Original
- Campbell's V8 Spicy Hot
- Campbell's V8 Spicy Hot Low Sodium
- Food Club
- Haggen
- Kroger



မဝယ်ရန်

- ကတ္တူဘူး သို့မဟုတ် ဖန်ပုလင်းများ
- ပန်းသီးအရက်
- ကော့တေးလ်
- ဖျော်ရည် သောက်စရာ
- အော်ဂဲနစ်
- ဝိုက်၊ အရက်၊ သစ်သီးစုံ ဖျော်ရည်
- ရေခဲရှိထားသော
- စစ်မထုတ်ထားသော

အသီးဖျော်ရည် - အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ပါဝင်သူများအတွက်သာ - ခရမ်းချဉ်သီး/ဟင်းသီးဟင်းရွက် (46 OZ)

အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ပါဝင်သူများအတွက်သာ သစ်သီးရည် အေးခဲထားသော (11.5 သို့မဟုတ် 12 OZ)



ဝယ်ရန်

အောက်ပါတို့ ဖြစ်ရမည်

11.5 သို့မဟုတ် 12 oz အေးခဲထားသော
ဤတံဆိပ်များနှင့် အမျိုးအစားများသာ ဖြစ်ရမည်

ပန်းသီး

- Essential Everyday
- Food Club
- Freedom's Choice
- Great Value
- IGA
- Kroger
- Langers
- Old Orchard
- Signature Select
- Tree Top
- WinCo

စပျစ်သီး သို့မဟုတ် စပျစ်သီးအဖြူ

- Essential Everyday
- Food Club
- Great Value
- Old Orchard
- Welch's

ကျွဲကောသီး

မည်သည့် တံဆိပ်မဆို 100% ဂရိပ်ဖရူ

လိမ္မော်သီး

မည်သည့် တံဆိပ်မဆို 100% လိမ္မော်သီး

ရောထားသော သစ်သီး

Dole

- Orange Peach Mango
- Pineapple Orange
- Pineapple Orange Banana

Old Orchard

- Apple Cherry
- Apple Cranberry
- Apple Kiwi Strawberry
- Apple Passion Mango
- Apple Raspberry
- Apple Strawberry Banana

ဝယ်ရန်

- Berry Blend
- Blueberry Pomegranate
- Cherry Pomegranate
- Cranberry Blend
- Cranberry Pomegranate
- Cranberry Raspberry
- Pineapple Orange
- Pineapple Orange Banana

Welch's

- White Grape Peach
- White Grape Raspberry

နာနတ်သီး

- Dole
- Old Orchard



မဝယ်ရန်

- ပန်းသီးအရက်
- ကော့တေးလ်
- ဖျော်ရည် သောက်စရာ
- ရှောက်သီး
- ရှောက်ဖျော်ရည်
- သံပရာသီး
- သံပရာရည်
- အော်ဂဲနစ်
- 100 % ဖျော်ရည်မဟုတ်သော ဝိုင်၊အရက် သစ်သီးတို့ ရောစပ်ထားသော ယမကာ
- ရေခဲရှိထားသော
- စစ်မထုတ်ထားသော

အသီးဖျော်ရည် အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ပါဝင်သူများအတွက်သာ - အေးခဲထားသော (11.5 သို့မဟုတ် 12 OZ)

သစ်သီးရည် ကလေးအတွက်သာ သစ်သီး - သစ်သီးမျိုးစုံ သို့မဟုတ် ရောသမဗွေ (64 OZ)

သစ်သီးရည် - ကလေးများအတွက်သာ - သစ်သီး - သစ်သီးမျိုးစုံ သို့မဟုတ် ရောသမဗွေ (64 OZ)

ဝယ်ရန်
အောက်ပါတို့ ဖြစ်ရမည်
64 oz ပလတ်စတစ်ပုလင်းများ
ရေခဲသေတ္တာထဲ မထည့်ထားသည့် ပစ္စည်းများသာ
ဤတံဆိပ်များနှင့် အမျိုးအစားများသာ ဖြစ်ရမည်
Essential Everyday
Berry
Cherry
Cranberry
Cranberry Raspberry
Grape Blend
100% Juice Punch
Food Club
Cranberry Raspberry
Great Value
Cranberry Blend
Cranberry Grape
Cranberry Pomegranate
White Grape and Peach
Haggen
Cranberry
Cranberry Raspberry
Juicy Juice
Apple Raspberry
Berry
Cherry
Cranberry Apple
Fruit Punch
Kiwi Strawberry
Mango
Orange Tangerine
Passion Dragonfruit
Peach Apple
Strawberry Banana
Strawberry Watermelon
Tropical
Kroger
Cranberry
White Grape Peach

ဝယ်ရန်
Langers
Apple Berry Cherry
Apple Cranberry
Apple Grape
Apple Kiwi Strawberry
Apple Orange Pineapple
Apple Peach Mango
Cranberry Grape Plus
Cranberry Plus
Cranberry Raspberry Plus
Ocean Spray
Cranberry Blackberry
Cranberry Cherry
Cranberry Concord Grape
Cranberry Mango
Cranberry Pineapple
Cranberry Pomegranate
Cranberry Raspberry
Cranberry Watermelon
Cranberry Elderberry
Old Orchard
Acai Pomegranate
Apple Cranberry
Berry Blend
Black Cherry Cranberry
Blueberry Pomegranate
Cherry Pomegranate
Cranberry Pomegranate
Immune Health Citrus
Immune Health Superfruit
Immune Health Tropical Fruit
Kiwi Strawberry
Mango Tangerine
Orange Tangerine
Peach Mango
Red Raspberry
Strawberry Watermelon
Wild Cherry

ကလေးများအတွက်သာ သစ်သီး - သစ်သီးမျိုးစုံ သစ်သီးရည် သို့မဟုတ် ရောသမမွေ (64 OZ)

ဝယ်ရန်

Signature Select

- Cranberry
- Cranberry Grape
- Cranberry Raspberry

Tree Top

- Apple Berry
- Apple Cranberry
- Apple Grape
- Orange Passionfruit
- Pineapple Orange

Welch's

- White Grape Raspberry
- White Grape Peach
- Orange Pineapple Apple



မဝယ်ရန်

- ကတ္တူဘူး သို့မဟုတ် ဖန်ပုလင်းများ
- ပန်းသီးအရက်
- ကော့တေးလ်
- အေးခဲထားသော
- ဖျော်ရည် သောက်စရာ
- ရှောက်သီး
- ရှောက်ဖျော်ရည်
- သံပရာသီး
- သံပရာရည်
- အော်ဂဲနစ်
- 100 % ဖျော်ရည်မဟုတ်သော ဝိုင်၊အရက် သစ်သီးတို့
- ရောစပ်ထားသော ယမကာ
- ရေခဲရှိထားသော
- စစ်မထုတ်ထားသော

သစ်သီးရည် - ကလေးများအတွက်သာ - သစ်သီး - သစ်သီးမျိုးစုံ သို့မဟုတ် ရောသမမွေ (64 OZ)

ဝယ်ရန်

အောက်ပါတို့ ဖြစ်ရမည်

64 oz ပလတ်စတစ်ပုလင်းများ
 ရေခဲသေတ္တာထဲ မထည့်ထားသည့် ပစ္စည်းများသာ
 ဤတံဆိပ်များနှင့် အမျိုးအစားများသာ ဖြစ်ရမည်

ပန်းသီး

- Best Yet
- Essential Everyday
- Food Club
- Freedom's Choice
- Great Value
- Haggen
- IGA
- Juicy Juice
- Kroger
- Langers
- Market Pantry
- Mott's
- Ocean Spray
- Old Orchard
- Signature Select
- Tree Top
- WinCo

စပျစ်သီး၊ စပျစ်သီး အနီရောင် သို့မဟုတ် စပျစ်သီး အဖြူရောင်

- Essential Everyday
- Food Club
- Freedom's Choice
- Great Value
- Haggen
- IGA
- Juicy Juice
- Kroger
- Langers
- Market Pantry
- Ocean Spray
- Old Orchard
- Signature Select
- That's Smart!
- Welch's
- WinCo

ဝယ်ရန်

နာနတ်သီး

- Essential Everyday
- Food Club
- Great Value
- Kroger
- Langers
- Libby's
- Old Orchard
- Signature Select

လိမ္မော်သီးပျော်ရည်

အောက်ပါတို့ ဖြစ်ရမည်

100% လိမ္မော်ပျော်ရည်
 စင်ပေါ်ထားနိုင်သော/ ရေခဲသေတ္တာထဲမထည့်
 ထားသည့်များ
 မည်သည့် တံဆိပ်မဆို

ဥပမာ အချို့မှာ-

- Essential Everyday
- Food Club
- Golden Crown
- Juicy Juice
- Langers
- Old Orchard
- Signature Select
- Tropicana



မဝယ်ရန်

စာမျက်နှာ 21 ကို ကြည့်ပါ။

ကလေးများအတွက်သာ ဟင်းသီးဟင်းရွက် သစ်သီးရည် ဖျော်ရည် (64OZ)

ဝယ်ရန်

အောက်ပါတို့ ဖြစ်ရမည်

64 oz ပလတ်စတစ်ပုလင်းများ
 ရေခဲသေတ္တာထဲ မထည့်ထားသည့် ပစ္စည်းများသာ
 ဤတံဆိပ်များနှင့် အမျိုးအစားများသာ ဖြစ်ရမည်

Campbell's

Tomato Juice
 Low Sodium Tomato Juice

Campbell's V8

Original 100% Vegetable Juice Low Sodium
 100% Vegetable Juice Spicy Hot
 100% Vegetable Juice

Food Club

Tomato Juice
 Vegetable Juice
 Spicy Vegetable Juice

Signature Select

Low Sodium 100% Vegetable Juice
 Vegetable Juice
 Tomato Juice

WinCo

Low Sodium 100% Vegetable Juice
 100% Vegetable Juice



ဖျော်ရည် - ကလေးအတွက်သာ-ဟင်းသီးဟင်းရွက် ဖျော်ရည် (64OZ)



နို့ - နွားနို့

အရည်

ဝယ်ရန်
အောက်ပါတို့ ဖြစ်ရမည်
သင်၏ WIC အကျိုးခံစားခွင့်များတွင် ဖော်ပြထားသော နို့အဆီအမျိုးအစား (အဆီမပါ- 0%၊ အဆီနည်း- 1%၊ အဆီလျော့- 2%၊ ပြည့်ဝနို့)
ဂါလံ၊ ဂါလံဝက် သို့မဟုတ် တစ်ကွတ်ဆန့် ဘူးများ
ပလတ်စတစ် သို့မဟုတ် စက္ကူဘူးများ
နွားနို့
မွှေးထားသော
အပူပေး၍ ပိုးသတ်ထားသော
ရေခဲရိုက်ထားသော
အနံ့ထုတ်ထားသော



ဝယ်ရန်
ရွေးချယ်နိုင်သည်မှာ
သင်၏ WIC အကျိုးခံစားခွင့်များတွင် ဖော်ပြထားသော နို့စုစုပေါင်း ပမာဏအထိ ဂါလံများ၊ ဂါလံဝက်များနှင့် ကွတ်များ ပေါင်းစပ်မှု
အချဉ်ဖောက်ထားသော
မည်သည့် တံဆိပ်မဆို
ထောပတ်ထုတ်ယူပြီးနုရည်
ကယ်လ်ဆီယမ် အားဖြည့်ထားသော
ကီဖာ
ခိုရှာ
လက်တိုဘဆီးလပ်စ်
နို့သကြားမပါ
ပရိုဘီယိုတစ်
စေးပျစ်စေသောအရာထည့်ထားသော မလိုင်ထုတ်ထားသည့် နွားနို့၊ (ခရင်မ်အဆီမပါသော၊ မလိုင်များစွာ ထုတ်ထားသော)

ဝယ်ရန်
ရိုက်
ဝယ်ရန်

ဈေးဝယ်ယူမှုဆိုင်ရာ အကြံပြုချက်

အချို့သောနို့များသည် ဘူးအမျိုးအစား သို့မဟုတ် အရွယ်အစား မှားယွင်းနေသောကြောင့် ခွင့်မပြုပါ။ ဥပမာ၊ fairlife® နှင့် a2 Milk® တို့မှာ အရွယ်အစားမမှန်ပါ (59oz)။ ထို့အပြင် ဖန်ဘူးတွင်း နို့ကို ခွင့်မပြုပါ (စာမျက်နှာ 26 ကို ကြည့်ပါ)။

တစ်ဂါလန်အတွက် ဂါလန်ဝက်နှစ်ဘူး သို့မဟုတ် ကွတ်လေးခုကို ပေါင်းစပ်နိုင်ပါသည်။



1.0 GAL = 1 ဂါလံ
သို့မဟုတ် 128 oz



0.5 GAL = 1 ဂါလံဝက်
သို့မဟုတ် 64 oz



0.25 GAL = 1 ကွတ် သို့မဟုတ်
32 oz



နို့စိမ်း

ဝယ်ရန်
အောက်ပါတို့ ဖြစ်ရမည်
သင်၏ WIC အကျိုးခံစားခွင့်များတွင် ဖော်ပြထားသော နို့အဆီအမျိုးအစား (အဆီမပါ- 0%၊ အဆီနည်း- 1%၊ အဆီလျော့- 2%၊ ပြည့်ဝနို့)
12 oz ဘူး
နွားနို့
မွှေးထားသော
အပူပေး၍ ပိုးသတ်ထားသော
အနံ့ထုတ်ထားသော

ဝယ်ရန်
ရွေးချယ်နိုင်သည်မှာ
မည်သည့် တံဆိပ်မဆို
ကယ်လ်ဆီယမ် အားဖြည့်ထားသော
ခိုဂျာ

ဈေးဝယ်ယူမှုဆိုင်ရာ အကြံပြုချက်များ

ထုတ်ကုန် အများစုက မလိုင်ပြည့်နို့ ထုတ်ကုန်ဖြစ်ချိန်တွင် အညွှန်းတွင် “Whole Milk” (“မလိုင်ပြည့်နို့”) ဟု ပြောမည် မဟုတ်ပါ။ သင်၏ WIC အကျိုးခံစားခွင့်များ အပြည့်အဝရရှိရန် နို့တစ်ဂါလံဘူး 5 ဘူး ဝယ်ပါ။



နို့စိမ်း 5 ဘူး
= 1 ဂါလံ

နို့စိမ်း
-
နို့



အခြောက်ခံထားသော

ဝယ်ရန်

အောက်ပါတို့ ဖြစ်ရမည်

သင်၏ WIC အကျိုးခံစားခွင့်များတွင် ဖော်ပြထားသော နို့အဆီအမျိုးအစား (အဆီမပါ- 0%၊ အဆီနည်း- 1%၊ အဆီလျော့- 2%၊ ပြည့်ဝနို့)

နို့ 1 ကွတ် သို့မဟုတ် ယင်းထက်ပိုသော ပမာဏဖြင့် ရောနှောထားမှုများ

နွားနို့

မွှေးထားသော

အပူပေး၍ ပိုးသတ်ထားသော

အနံ့ထုတ်ထားသော

ရွေးချယ်နိုင်သည်မှာ

ဘူးများ၊ ဆလင်ဒါဘူးများ၊ ပလတ်စတစ်အိတ်များ သို့မဟုတ် အိတ်များ

မည်သည့် တံဆိပ်မဆို

ကယ်လီဆီယမ်

အားဖြည့်ထားသော

ခိုဂျာ



ဈေးဝယ်ယူမှုဆိုင်ရာ အကြံပြုချက်

သင်၏ WIC အကျိုးခံစားခွင့်များပေါ်တွင် ဖော်ပြထားသော ပမာဏသည် ရေနှင့်ရောပြီးမှ ရရှိသော နို့ခြောက် ပမာဏနှင့် ညီမျှပါသည်။ နို့ခြောက်ကို ကွတ်များသို့ ပြောင်းလဲခြင်းအတွက် အောက်ပါ ဇယားကို ကြည့်ပါ။

နွားနို့မှုန့်

ရေဖြည့်ဖျော်၍ သောက်သုံးရသည်

နို့အဆီ	ဘူးပေါ်တွင်ဖော်ပြထားသည့် အရွယ်အစား	ရေရောလိုက်ပါက ရရှိသည့်ပမာဏ
အဆီမပါ	9.6 oz	3 ကွတ်
အဆီမပါ	9.64 oz	3 ကွတ်
အဆီမပါ	25.6 oz	8 ကွတ်
အဆီမပါ	32 oz	10 ကွတ်
အဆီမပါ	64 oz	20 ကွတ်
အပြည့်ပါသော	12.6 oz	3 ကွတ်
အပြည့်ပါသော	28.1 oz	7 ကွတ်
အပြည့်ပါသော	56.3 oz	13 ကွတ်

နွားနို့ အမျိုးအစားအားလုံးအတွက် မဝယ်ရန်

အနံ့အရသာများ၊ အစားအစာများ သို့မဟုတ် ဟင်းခတ် အမွှေးအကြိုင်များ ပါဝင်သော

မက်မွန်ပင်တစ်မျိုး၊ အုန်းသီး၊ ဘန်လျှော်ပင်၊ ဆန် သို့မဟုတ် အခြား ဂျုံ သို့မဟုတ် အခွံမာသီး အဖျော်ယမကာများ

မှုန့်နေအောင်လုပ်ထားသော နွားနို့

ချောကလက် နို့

ဖြည့်ထားသည့် နို့

ဖန် ပုလင်းများ

တစ်ဝက်စီ

ကစီဓာတ်နည်းသော နို့ထွက်ပစ္စည်း အရည်များ

မွှေးမထားသော

အိုမီဂါ 3

အော်ဂဲနစ်

ဆိတ် သို့မဟုတ် သိုး စသည် အခြား တိရိစ္ဆာန်နို့

ပိုင်များ၊ ပိုင်တစ်ဝက်များ သို့မဟုတ် ပိုငယ်သော အရွယ်အစား

မကျိုချက်ရသေးသောနို့

တစ်ခါသုံး သို့မဟုတ် တစ်ထုတ်ချင်း အိတ်များ

ချိုအောင်ကထားသော ဖျစ်အောင်ကြိုထားသည့် နို့

အပူချိန်မြင့်မားလွန်းသော ဘူးများ

အပူပေး၍ ပိုးသတ်ထားသော နို့

အမြှုပ်ပွမလိုင်

ဈေးဝယ်ယူမှုဆိုင်ရာ အကြံပြုချက်

ဆိတ်နို့နှင့်ပတ်သက်သော အချက်အလက်အတွက် စာမျက်နှာ 27 နှင့် ပဲပီစပဲဖျော်ရည် အချက်အလက် အတွက် 30 ကို ကြည့်ရှုပါ။



ဝယ်ရန်

အောက်ပါတို့ ဖြစ်ရမည်

Meyenberg တံဆိပ်သာ ဖြစ်ရမည်

သင်၏ WIC အကျိုးခံစားခွင့်များ (မလိုင်နည်း သို့မဟုတ် မလိုင်ပြည့်) တွင် ဖော်ပြထားသော နို့မလိုင် အမျိုးအစားသာ

မွှေးထားသော

အပူပေး၍ ပိုးသတ်ထားသော

ရေခဲရိုက်ထားသော

အရသာထုတ်ထားသော



မလိုင်ပြည့်နို့
အကျိုးခံစားခွင့်များ



အဆီနည်း/ အဆီလုံးဝမ
ပါသည့်နို့
အကျိုးခံစားခွင့်များ

သင်၏ WIC အကျိုးခံစားခွင့်များတွင် မလိုင်ပြည့်နို့ကို ဖော်ပြသောအခါ ဆိတ်နို့အခြောက် သာ



မလိုင်ပြည့်နို့
အကျိုးခံစားခွင့်များ



မလိုင်ပြည့်နို့
အကျိုးခံစားခွင့်များ

ဆိတ်နို့ဖုန်ရေဖြည့်ဖျော်၍ သောက်သုံးရသည်

ဘူးအရွယ်အစား	ရေရေလိုက်ပါက ရရှိသည့်ပမာဏ
1 ဘူး	နို့ 3 ကွတ်
2 ဘူး	နို့ 6 ကွတ်
3 ဘူး	နို့ 9 ကွတ်
4 ဘူး	နို့ 12 ကွတ်
12 oz အထုပ်	နို့ 3 ကွတ်
12.4-oz အိတ် ပုံးတစ်ပုံး	နို့ 4 ကွတ်

ဝယ်ရန်

သင်၏ WIC အကျိုးခံစားခွင့်များတွင် မလိုင်ပြည့်နို့ကို ဖော်ပြသောအခါ ဆိတ်နို့စိမ်း သာ



မလိုင်ပြည့်နို့ အကျိုးခံစားခွင့်များ

နို့စိမ်း 5 ဘူး = 1 ဂါလံ

မဝယ်ရန်

အခြား ဆိတ်နို့ တံဆိပ်များ

ဈေးဝယ်ယူမှုဆိုင်ရာ အကြံပြုချက်များ

ပါဝင်သူအများစုတွင် မလိုင်နည်း/မလိုင်မပါ နို့ အကျိုးခံစားခွင့်များ ရှိပါသည်။ ဤဖြစ်ရပ်တွင် ဆိတ်နို့ရည်ကိုသာ ရနိုင်ပြီး ၎င်းကို စတိုးဆိုင်များတွင် အမြဲတမ်းတော့ မရနိုင်ပါ။

- 2 ကွတ် = 1 ဂါလံဝက်
- 2 ဂါလံဝက် = 1 ဂါလံ
- 4 ကွတ် = 1 ဂါလံ

နို့စိမ်း - ဆိတ်နို့

ဝယ်ရန်

အောက်ပါတို့ ဖြစ်ရမည်

သင်၏ WIC အကျိုးခံစားခွင့်များတွင် ဖော်ပြထားသော နို့အဆီအမျိုးအစား (အဆီမပါ- 0%၊ အဆီနည်း- 1%၊ ပြည့်ဝနို့)

1 ကွတ် (32 အောင်စ)

ပလတ်စတစ်ဘူး

နွားနို့

မွေထားသော

အပူပေး၍ ပိုးသတ်ထားသော

8 oz လျှင် သကြား 40 ဂရမ် အောက်

ဤတံဆိပ်များသာ

Activia

Best Yet

Brown Cow

Chobani

Dannon

Darigold

Essential Everyday

Food Club

Fred Meyer

Great Value

Green Valley creamery

Kroger

LaLa

Lucerne

Market Pantry

Mountain High

Nancy's

Oikos

Open Nature

Tillamook

WinCo

Yami

Yoplait

Zoi

ဝယ်ရန်

ရွေးချယ်နိုင်သည်မှာ

အလွတ် သို့မဟုတ် သစ်သီးအရသာ (8 oz လျှင် သကြား 40 grams အောက်သာ ပါပြီး ဆေးသကြား မပါဝင်မှသာ) (မဝယ်ရန်ကို ကြည့်ပါ။)

ပျားရည်ရွက်က အဆင်ပြေပါသည်

ဂရို (အော်ဂဲနစ်မဟုတ်)



မဝယ်ရန်

အတုလုပ်ထားသော ဆေးသကြားများ- အက်စ်ပါတီ၊ စက်ချရင် သို့မဟုတ် စူဒရာလစ် (Splenda™)

2% နွားနို့ ဒိန်ချဉ်

အောက်ပါတို့ကို ထည့်ထားသော-

အနံ့အရသာများ၊ အစေ့များ၊ ကောက်နံ့များ သို့မဟုတ် မြေပဲများ

သကြားလုံး၊ ပျားရည်၊ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ သို့မဟုတ် ဖြည့်ထားသော ပရိုတင်းဓာတ်

အစာသွတ်မှန်တွင်ထည့်သည့် အဝါရောင်အချိုရည်ပျစ် သို့မဟုတ် အမြုပ်ပွအောင် ခလောက်ထားသည့် မလိုင်သောက်နိုင်သော သို့မဟုတ် ညှစ်ယူနိုင်သော

အအေးခံထားသော ဒိန်ချဉ်

အပျောစား

အော်ဂဲနစ်

မကျိုချက်ရသေးသောနို့

တစ်ခါသောက် သို့မဟုတ် အထုပ်များစွာပါဝင်သော

ဒိန်ချဉ်ပြုလုပ်သည့် ပစ္စည်းကိရိယာများ



ဝယ်ရန်

အောက်ပါတို့ ဖြစ်ရမည်

16 oz ဖန်ပုလင်းသေ

ရွေးချယ်နိုင်သည်မှာ

မည်သည့် တံဆိပ်မဆို

မလိုင်များသော သို့မဟုတ် မွတ်ညက်သော

အတုံးအဖတ်များပါသော သို့မဟုတ် အပိုအတုံးအဖတ်များပါသော

ကြွတ်ဆတ်သော သို့မဟုတ် အလွန်ကြွတ်ဆတ်သော ဆိုဒီယမ်နည်း

သဘာဝ မြေပဲထောပတ်

မွေ့မထားသော သို့မဟုတ် မွေ့ထားသော

ပုံမှန် သို့မဟုတ် အော်ဂဲနစ်

ဆားထည့်ထားသော သို့မဟုတ် ဆားထည့်မထားသော



မဝယ်ရန်

ပမာဏများသော (အလေးချိန်ဖြင့် ရောင်းသော)

လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် ကြိတ်ထားသော သို့မဟုတ် သင်ကိုင်ဖို့ ကြိတ်ထားသော

ကာဗွန်ဟိုက်ဒရိတ် နည်းသော မြေပဲထောပတ် ဖြန့်ရသော

သွေးအချိုထက်နည်းသော

အခြား အစေ့ နှင့် အဆန် ထောပတ် (ဥပမာ- သစ်ကြားစေ့၊ သီဟိုဠ်စေ့၊ နှမ်း)

အိုမိုဂါ 3

အမှုန့်လုပ်ထားသော

လှော်ထားသော မြေပဲအချို

တစ်ခါစား

ဖြန့်ရသော

“ညှစ်ရသည့်” ဘူးများ

Valencia

အောက်ပါတို့ကို ထည့်ထားသော-

အနံ့အရသာများ၊ အစားအစာများ သို့မဟုတ် ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ

နှမ်းကြပ်ပင် သို့မဟုတ် ဆူးပန်းပွင့်အဆီ

ချောကလက်

ပျားရည်

ဂျယ်လီ

အဖြူရောင်အချိုမုန့်

ပဲများ သို့မဟုတ် မြေပဲထောပတ်အတွက် ဈေးဝယ်ထွက်ခြင်း

ပဲများ၊ အခြောက်ခံထားသော ပဲများ သို့မဟုတ် မြေပဲထောပတ်တို့ကို သင်၏ WIC အကျိုးခံစားခွင့်များဖြင့် သင်ရွေးချယ်နိုင်သည်

မှန်ကန်သည့် အရွယ်အစားကို ရွေးပါ။ 1 CTR မြေပဲထောပတ်/ပဲခြောက် သို့မဟုတ် ပဲစည်သွပ်ဘူးများ =



16 oz

သို့မဟုတ်



16 oz

သို့မဟုတ်



15-16 oz ဘူးမား

မြေပဲထောပတ် ဝယ်ယူခြင်း မြေပဲထောပတ်ကို သင်ရွေးချယ်ပါက WIC အကျိုးခံစားခွင့်များတွင် ဖော်ပြထားသော ဘူး 1 ဘူး = 16 oz ဖန်ပုလင်း မြေပဲထောပတ် ဖြစ်သည်။




ပံ့ပိုးမှု အချို့ရည်


ဝယ်ရန်


အောက်ပါ တံဆိပ်များနှင့် အမျိုးအစားများ ဖြစ်ရမည် -

အမှတ်တံဆိပ် အရွယ်အစားများ အမျိုးအစား ရေခဲရိုက်ထားသော သို့မဟုတ် ရေခဲရိုက်မထားသော

8th Continent	ဂါလံဝက် သို့မဟုတ် ဂါလံ	Original သို့မဟုတ် Vanilla	ရေခဲရိုက်ထားသော	
---------------	------------------------	----------------------------	-----------------	---

Pacific Ultra	32 oz (ကွတ်)	Original	ရေခဲသေတ္တာထဲ မထည့်ထားသည့် ပစ္စည်းများသာ	
---------------	--------------	----------	---	---

Silk	32 oz (ကွတ်)၊ ဂါလံဝက် သို့မဟုတ် နှစ်ထုပ်တွဲ (2 ဂါလံဝက်)	Original	ရေခဲသေတ္တာထဲထည့်ထားသော သို့မဟုတ် ရေခဲသေတ္တာထဲမထည့်ထားသည့်များသာ	
------	---	----------	---	---

West Soy Organic Plus	32 oz (ကွတ်)	Plain သို့မဟုတ် Vanilla	ရေခဲသေတ္တာထဲ မထည့်ထားသည့် ပစ္စည်းများသာ	
-----------------------	--------------	-------------------------	---	--

ပံ့ပိုးမှု အချို့ရည်

မဝယ်ရန်

- အလယ်မွန်၊ အုန်းသီး၊ လျှော်ပင် သို့မဟုတ် နို့ထမင်းကဲ့သို့ နို့ထွက်မဟုတ်သည့် အခြား စားစရာများ
- အမှုန့်များ သို့မဟုတ် ခရင်မ်အမှုန့်များ
- 8th Continent Complete
- 8th Continent Light
- Pacific organic Unsweetened
- Pacific Select
- Silk Vanilla/Very Vanilla/Chocolate

- Silk DHA Omega-3
- Silk Light Original/Vanilla/Chocolate
- Silk Organic Original/Vanilla
- WestSoy

ဈေးဝယ်ယူမှုဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်

2 qts = 1 ဂါလံဝက်
 4 qts = 1 ဂါလံဝက်
 2 ဂါလံဝက် = 1 ဂါလံ



ဝယ်ရန်

အောက်ပါတို့ ဖြစ်ရမည်

8 oz သို့မဟုတ် 16 oz ဗူးများသာ

ကယ်လီဖိုးနီးယား-အတွဲ

ရေခဲရိုက်ထားသော

ဤတံဆိပ်များနှင့် အမျိုးအစားများ-

Azumaya

(Extra Firm၊ Firm၊ Silken)

Franklin Farms

(Extra Firm၊ Firm၊ Medium Firm၊ Soft)

House Foods

(Extra Firm၊ Medium၊ Firm၊ Organic Super Firm၊ Cubed)

Nasoya Organic

(Silken၊ Sprouted Super Firm)

Nasoya Organic Sprouted

Super Firm

O Organic

(Silken၊ Sprouted Extra Firm)

Simple Truth Organic (Silken Soft)

ရွေးချယ်နိုင်သည်မှာ

အတုံး၊ အကွင်း သို့မဟုတ် လှီးထားသော

အော်ဂဲနစ်မဟုတ် သို့မဟုတ် အော်ဂဲနစ်



မဝယ်ရန်

အနံ့အရသာများ၊ အစားအစာများ သို့မဟုတ် ဟင်းခတ် အမွှေးအကြိုင်များ ပါဝင်သော

ပေါင်းထားသော

အချိုတည်းစရာ တိုဟူး

ကြော်ထားသော

အအေးမပေးထားသော



ပြည့်ဝ ဂျီအစားအစာ ရွေးချယ်စရာများ

ရွေးချယ်နိုင်သည်မှာ

- ဆန်လုံးညို
- အုတ်ဂျီ
- နူးညံ့သော ပြောင်းမှုန့်ချပါတီ
- လုံးတီးဂျီကြမ်းဖြင့်ပြုလုပ်ထားသည့် ပါစတာ
- လုံးတီးဂျီကြမ်းဖြင့်ပြုလုပ်ထားသည့် ပေါင်မုန့်
- လုံးတီးဂျီကြမ်းဖြင့်ပြုလုပ်ထားသည့် ဟမ်ဘာဂါ နှင့် ဟောဒေါ့ပေါင်မုန့်

အောက်တွင် သင်သည် အကျိုးခံစားခွင့် ထုပ်ပိုးမှု တစ်ခုချင်းစီအတွက် ခွင့်ပြုထားသော အစားအသောက် ထုပ်ပိုးမှု အရွယ်အစားကို တွေ့ရပါ လိမ့်မည်။ စာမျက်နှာ 33 မှ 35 တွင် ပြည့်ဝအစောအဆန် ရွေးချယ်စရာ တစ်ခုချင်းစီအတွက် ခွင့်ပြုထားသည်များကို ရှင်းပြပါလိမ့်မည်။

သင်သည် သင့် ပြည့်ဝအစောအဆန် အကျိုးခံစားခွင့်အားလုံးကို အသုံးပြု ပါ။ ပြည့်ဝအစောအဆန် ရွေးချယ်စရာများကို အောက်တွင် ကြည့်ပါ။

16 OZ လစဉ် အကျိုးခံစားခွင့်များ

တစ်ခုကို သာရွေးချယ်ပါ	
14 oz	ဆန်လုံးညို၊ အသင့်စား
16 oz	ဆန်လုံးညို
	အုတ်ဂျီကွေ့ကာ
	နူးညံ့သော ပြောင်းမှုန့်ချပါတီ
	လုံးတီးဂျီကြမ်းဖြင့်ပြုလုပ်ထားသည့် ပါစတာ
	လုံးတီးဂျီကြမ်းဖြင့်ပြုလုပ်ထားသည့် ပေါင်မုန့်
	လုံးတီးဂျီကြမ်းဖြင့်ပြုလုပ်ထားသည့် ဟမ်ဘာဂါ ပေါင်မုန့်
	လုံးတီးဂျီကြမ်းဖြင့်ပြုလုပ်ထားသည့် ဟောဒေါ့ပေါင်မုန့်

32 OZ သို့မဟုတ် ထို့ထက်ပို၍ လစဉ်အကျိုးခံစားခွင့်

ရွေးချယ်ပါ-	
32 oz	ဆန်လုံးညို၊ အသင့်စား
	ဆန်လုံးညို
	အုတ်ဂျီကွေ့ကာ



အရော့ကို ရွေးချယ်ပါ

14 oz	ဆန်လုံးညို၊ အသင့်စား
16 oz	ဆန်လုံးညို
	အုတ်ဂျီကွေ့ကာ
	နူးညံ့သော ပြောင်းမှုန့်ချပါတီ
	လုံးတီးဂျီကြမ်းဖြင့်ပြုလုပ်ထားသည့် ပါစတာ
	လုံးတီးဂျီကြမ်းဖြင့်ပြုလုပ်ထားသည့် ပေါင်မုန့်
	လုံးတီးဂျီကြမ်းဖြင့်ပြုလုပ်ထားသည့် ဟမ်ဘာဂါ ပေါင်မုန့်
	လုံးတီးဂျီကြမ်းဖြင့်ပြုလုပ်ထားသည့် ဟောဒေါ့ပေါင်မုန့်
18 oz*	အုတ်ဂျီကွေ့ကာ

* အုတ်ဂျီကွေ့ကာ 18 oz ကို 32 oz နှင့်တူညီရန် အသင့် စား ဆန်လုံးညို 14 oz နှင့် သာ ပေါင်းစပ်နိုင်ပါသည်။

14 oz + 18 oz = 32 oz



ပြည့်ဝ ဂျီအစားအစာ ရွေးချယ်စရာများ



ဆန်လုံးညို

ဝယ်ရန်	
အောက်ပါတို့ ဖြစ်ရမည်	
ဆန်လုံးညို 16 oz	
သို့မဟုတ်	
အသင့်စား ဆန်လုံးညို 14 oz သာ	
သို့မဟုတ်	
ထုတ်ပေးထားသော အကျိုးခံစားခွင့်များသည် 16 oz ထက်ပိုများနေပါက သင်သည် 32 oz အရွယ်အစားကိုလည်း ရွေးချယ်နိုင်ပါသည်	
ရွေးချယ်နိုင်သည်မှာ	
မည့်သည့် တံဆိပ်မဆို	
အိတ်များ သို့မဟုတ် ဘူးများ	
ဂလူတင်မပါ	
အသင့်စား သို့မဟုတ် ပုံမှန်	
အော်ဂဲလ်နစ်မဟုတ်သော သို့မဟုတ် အော်ဂဲလ်နစ်	
အမျိုးအစားများ အလွန် ရှည်၊ ရှည်၊ အတန်အသင့် သို့မဟုတ် တိုသော အစေ့အဆန်	

မဝယ်ရန်
အနံ့အရသာများ၊ အစားအစာများ သို့မဟုတ် ဟင်းခတ်
အမွှေးအကြိုင်များ ပါဝင်သော
ဘာစမက်တီ
အနက်ရောင်
ပမာဏများသော (အလေးချိန်ဖြင့် ရောင်းသော)
အိတ်ဖြင့် ချက်ပြုတ်ရသောဆန်
ချိုယားစေ့များ
ဖာရို ပဲကြီး
ပြောင်းဆန်များ
တစ်ဦးစာ စားသုံးရန် အထုပ်ငယ်များ
ဂျမင်း
မဟော်ဂနီ
ဆန်ရော
ကွီနိုအာ
ဆန်နီ
အညှောက်ပေါက်နေသော သို့မဟုတ် အညှောက်ဖောက်ထားသော
ဆန်လုံးဖြူ
ဆန်ကြမ်း

ကွေကာအုတ်

ဝယ်ရန်	
အောက်ပါတို့ ဖြစ်ရမည်	
16 oz အရွယ်အစားသာ	
သို့မဟုတ်	
ထုတ်ပေးထားသော အကျိုးခံစားခွင့်များသည် 16 oz ထက်ပိုများနေပါက သင်သည် 18 oz သို့မဟုတ် 32 oz အရွယ်အစားကိုလည်း ရွေးချယ်နိုင်ပါသည်။	
ရွေးချယ်နိုင်သည်မှာ	
မည့်သည့် တံဆိပ်မဆို	
အိတ်များ၊ ဘူးများ သို့မဟုတ် ကဒ်ထူစလင်ဒါများ	
ဂလူတင်မပါ	
အသင့်စား သို့မဟုတ် အမြန်ချက်	
အော်ဂဲလ်နစ်မဟုတ်သော သို့မဟုတ် အော်ဂဲလ်နစ်	
ပုံစံဟောင်း၊ ပုံမှန် သို့မဟုတ် စတီးပြားဖြင့် ဖြတ်ထားသော	
	

မဝယ်ရန်
အနံ့အရသာများ၊ အစားအစာများ သို့မဟုတ် ဟင်းခတ်
အမွှေးအကြိုင်များ ပါဝင်သော
အထုပ်သေးများပါဝင်သော ဘူးများ
ပမာဏများသော (အလေးချိန်ဖြင့် ရောင်းသော)
ဂရန်နိုလာ
ပြောင်းဆန်များ
တစ်ဦးစာ စားသုံးရန် အထုပ်ငယ်များ
သတ္တု ဆလင်ဒါဘူးများ
ကွီနိုအာ

ဈေးဝယ်ယူမှုဆိုင်ရာ အကြံပြုချက်

ထုပ်ပိုးမှု ပေါ်ရှိ အောင်စ (oz) ကို သင့် အကျိုးခံစားခွင့် စုစုပေါင်းမှ နှုတ်ပါလိမ့်မည်။ သင့်ပြည့်ဝအစေ့အဆန် ရွေးချယ်စရာများအားလုံးကို ရရှိစေရန် စာမျက်နှာ 32 ရှိ ပြည့်ဝအစေ့အဆန် ဇယားတွင် ကြည့်ပါ။


မှတ်ချက် - သင့်တွင် 16 oz လစဉ် အကျိုးခံစားခွင့်ရှိပြီး 14 oz အသင့်စား ဆန်လုံးညိုကို ရွေးချယ်ပါက သင့်တွင် အသုံးမပြုနိုင်သော အကျိုးခံစားခွင့် 2 oz ရှိနေပါလိမ့်မည်။



ပြည့်ဝ ဂျုံအစားအစာ ရွေးချယ်စရာများ

နူးညံ့သော ပြောင်းမုန့်ချပါတီ

ဝယ်ရန်
အောက်ပါတို့ ဖြစ်ရမည်
16 oz သာ
ဤတံဆိပ်များသာ -
Celia's
Essential Everyday
Don Pancho
Great Value
Guerrero
Kroger
La Banderita
La Burrita
Market Pantry
MiCasa
Mission
Ortega
Signature Select
ရွေးချယ်နိုင်သည်မှာ
ပြောင်း သို့မဟုတ် မာဆာပြောင်းမုန့်ဖြင့်လုပ်ထားသော နူးညံ့သော ပြောင်းမုန့်ချပါတီ
လုံးတီးဂျုံကြမ်းဖြင့်ပြုလုပ်ထားသည့် နူးညံ့သော ပြောင်းမုန့်ချပါတီ
ဆိုဒီယမ်နည်း
အော်ဂဲနစ်မဟုတ် သို့မဟုတ် အော်ဂဲနစ်



မဝယ်ရန်
အနံ့အရသာများ၊ အစားအစာများ သို့မဟုတ် ဟင်းခတ် အမွှေးအကြိုင်များ ပါဝင်သော
96% လုံးတီးဂျုံကြမ်းဖြင့်ပြုလုပ်ထားသည်
အပြား၊ တာကိုအသုတ်ပန်းကန်လုံးများ၊ တာကိုရှုံ့လ်၊ တော့စတာဒါ သို့မဟုတ် အခြား မည်သည့်ချပါတီအမာ အမျိုးအစားမဆို
ကစီဇာတံဆိပ်သော သို့မဟုတ် ကစီဇာတံဆိပ်ထားသော ဂျုံ၊ စပါးရောထားသော ချပါတီ၊ ဥပမာ ပြောင်းနှင့် ဂျုံ အတူတကွပါဝင်သော
ပြောင်းနီ
အဆီလျှော့ထားသော သို့မဟုတ် မဆီမပါသော ချပါတီ
အညောက်ပေါက်နေသော သို့မဟုတ် အညောက်ဖောက်ထားသော
ဆိုင်လုပ်
“Light” (အစာကြေလွယ်သော) သို့ “Lite” (ပေါ့ပါးသော) ဟု အညွှန်းတပ်ထားသော ချပါတီ
ချပါတီ အချပ်များ

ဈေးဝယ်ယူမှုဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်

ထုပ်ပိုးမှု ပေါ်ရှိ အောင်စ (oz)ကို သင့် အကျိုးခံစားခွင့် စုစုပေါင်းမှ နုတ်ပါလိမ့်မည်။ သင့်ပြည့်ဝအစေ့အဆန် ရွေးချယ်စရာများအားလုံးကို ရရှိစေရန် စာမျက်နှာ 32 ရှိ ပြည့်ဝအစေ့အဆန် ဇယားတွင် ကြည့်ပါ။

ပြည့်ဝ ဂျုံအစားအစာ ရွေးချယ်စရာများ



လုံးတီးဂျုံကြမ်းဖြင့်ပြုလုပ်ထားသည့် ပါစတာ

ဝယ်ရန်
အောက်ပါတို့ ဖြစ်ရမည်
16 oz သာ
ဤတံဆိပ်များသာ -
Barilla
Bella Terra
DeLallo Organic
Delverde Organic
Essential Everyday
Food Club
Full Circle Organic
Garofalo
Gia Russa
Good and Gather
Great Value
Hodgson Mill
Kroger
Natural Directions Organic
O Organics
Racconto
Ronzoni Healthy Harvest
Signature Select
Simple Truth Organic
Simply Balanced Organic
WinCo
ရွေးချယ်နိုင်သည်မှာ
အိတ်များ သို့မဟုတ် ဘူးများ
မည်သည့်အမျိုးအစားမဆို
အော်ဂဲနစ်မဟုတ် သို့မဟုတ် အော်ဂဲနစ်
လုံးတီးဂျုံကြမ်းဖြင့်ပြုလုပ်ထားသည့် ဂျုံ သို့မဟုတ်
လုံးတီးဒူရမ်ဂျုံ



ဝယ်ရန်	
အောက်ပါတို့သည် အမျိုးအစား ဥပမာအချို့ ဖြစ်ပါသည်-	
နတ်သမီးဆံပင်	ပန်းနီ
ဘိုးစ်	ရစ်ဂေး
ကြက်ဥခေါက်ဆွဲ	ရောတီနီ
အဲလ်ဘိုး	ရှဲလ်
ဖက်တူချီးနား	အီတလီခေါက်ဆွဲ
ဖရူဇီလီ	စပီရယ်
လာဇန်းနယာ	ဗာမီဆဲလ်လီ
လင်ဂျိုးနီ	ဇီတီ
မာကာရိုနီ	

မဝယ်ရန်
အနံ့အရသာများ၊ အစားအသောက်များနှင့် ဟင်းအနှစ်များ ထည့်ထားသော
51% လုံးတီးကောက်နု သို့မဟုတ် လုံးတီးဂျုံကြမ်း
ပန်းဂျုံ
ပမာဏများသော (အလေးချိန်ဖြင့် ရောင်းသော)
လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်
ဂလူတင်မပါ
ရောထားသော ကောက်နု
အရောင်စုံ
မပြုတ်ထားသော၊ ရေစင်အောင် မစစ်ထားသော
ရေခဲရိုက်ထားသော
ဆန်ပါစတာ
စီမိုလီနာ
အညှောက်ပေါက်နေသော သို့မဟုတ် အညှောက်ဖောက်ထားသော
ဟင်းသီးဟင်းရွက်

ဈေးဝယ်ယူမှုဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်

ထုပ်ပိုးမှု ပေါ်ရှိ အောင်စ (oz)ကို သင့် အကျိုးခံစားခွင့် စုစုပေါင်းမှ နုတ်ပါလိမ့်မည်။ သင့်ပြည့်ဝအစေ့အဆန် ရွေးချယ်စရာများအားလုံးကို ရရှိစေရန် စာမျက်နှာ 32 ရှိ ပြည့်ဝအစေ့အဆန် ဇယားတွင် ကြည့်ပါ။

ပြည့်ဝ ဂျုံအစားအစာ ရွေးချယ်စရာများ



ပြည့်ဝ ဂျုံအစားအစာ ရွေးချယ်စရာများ

လုံးတီးဂျုံကြမ်းဖြင့်ပြုလုပ်ထားသည့် ပေါင်မုန့်

ဝယ်ရန်
အောက်ပါတို့ ဖြစ်ရမည်
16 oz အရွယ်အစားသာ
လော့ယယ်ပေါ်တွင် 100% လုံးတီးဂျုံကြမ်းဖြင့်ပြုလုပ်ထားသည်
သို့မဟုတ်
ပါဝင်ပစ္စည်းစာရင်းတွင် ပထမဆုံး ပါဝင်ပစ္စည်း သည် “Whole” (ပြည့်ဝ) ဂျုံ ဖြစ်လျှင် ပြည့်ဝဂျုံ
ရွေးချယ်နိုင်သည်မှာ
မည်သည့် တံဆိပ်မဆို
ပေါင်မုန့်အလုံးလိုက်နှင့် လုံးပြီးသား
ဆိုဒီယမ်နည်း
အော်ဂဲနစ်မဟုတ် သို့မဟုတ် အော်ဂဲနစ်
သကြားမပါ
ဥပမာအချို့မှာ-
Best Yet
Bimbo
Franz
Fred Meyer
Kroger
Oroweat
Sara Lee
Sterns



မဝယ်ရန်
အနံ့အရသာများ၊ အစားအစာများ သို့မဟုတ် ဟင်းခတ် အမွှေးအကြိုင်များ ပါဝင်သော
အာတီဆန် သို့မဟုတ် အရသာရှိအောင် ဖန်တီးထားသော (အနည်းငယ်စီသာ ဖုတ်ထားသော ပေါင်မုန့်)
ပလတ်စတစ်ဖြင့် ထုပ်ပိုးထားသည့် ပေါင်မုန့်များ
“light” (“အစာကြေလွယ်သော”) (သို့) “lite” (“ပေါ့ပါးသော”) ဟု အညွှန်းတပ်ထားသော ပေါင်မုန့်များ
ပေါင်မုန့်အကွင်း
ဂျုံအကြပ်
အင်္ဂလိပ်ပေါင်မုန့်အပိုင်း
အပိုအမျှင်ဓာတ်
ပြင်သစ်
အအေးခဲ သို့မဟုတ် ရေခဲရိုက်ထားသော ဂျုံမှုန့်ညက်
ဂလူတင်မပါ
ဂျုံ၊ စပါးမျိုးစုံပါ
ဂျုံမှုန့်ညက်
အညှောက်ပေါက်နေသော သို့မဟုတ် အညှောက်ဖောက်ထားသော
ဆိုင်လုပ်
မချက်ပြုတ်ရသေးသော ပေါင်မုန့်အရော
မတုံးထားသော

ပြည့်ဝ ဂျုံအစားအစာ ရွေးချယ်စရာများ

ရွေးဝယ်ယူမှုဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်

ထုပ်ပိုးမှု ပေါ်ရှိ အောင်စ (oz)ကို သင့် အကျိုးခံစားခွင့် စုစုပေါင်းမှ နုတ်ပါလိမ့်မည်။ သင့်ပြည့်ဝအစေ့အဆန် ရွေးချယ်စရာများအားလုံးကို ရရှိစေရန် စာမျက်နှာ 32 ရှိ ပြည့်ဝအစေ့အဆန် ဇယားတွင် ကြည့်ပါ။

ရွေးဝယ်ယူမှုဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်

ပါဝင်ပစ္စည်းစာရင်းက ပြည့်ဝဂျုံပေါင်မုန့်အတွက် အသွင်ဆောင်သည့်အရာ၏ နမူနာတစ်ခုပါ။ ပထမဆုံး ပါဝင်ပစ္စည်းတစ်ခုက “whole” (ပြည့်ဝ) ဂျုံ ဖြစ်ပါသည်။

INGREDIENTS: WHOLE WHEAT FLOUR, WATER, YEAST, BROWN SUGAR, VITAL



INGREDIENTS: WHOLE WHEAT FLOUR, WATER, YEAST, BROWN SUGAR, VITAL WHEAT GLUTEN, CONTAINS 2% OR LESS OF EACH OF THE FOLLOWING: SALT, DOUGH CONDITIONERS (SODIUM STEAROYL LACTYLATE, CALCIUM STEAROYL LACTYLATE, MONO- AND DIGLYCERIDES, CALCIUM PEROXIDE, CALCIUM IODATE, DATEM, ENZYMES, ASCORBIC ACID), SOYBEAN OIL, VINEGAR, CULTURED WHEAT FLOUR, MONOCALCIUM PHOSPHATE, CITRIC ACID, SODIUM CITRATE, SOY LECTHIN, NATAMYCIN (TO RETARD SPOILAGE), CONTAINS WHEAT AND SOY.

ပြည့်ဝ ဂျုံအစားအစာ ရွေးချယ်စရာများ



လုံးတီးဂျုံကြမ်းဖြင့်ပြုလုပ်ထားသည့် ဟမ်ဘာဂါနှင့် ဟော့ဒေါ့ ပေါင်မုန့်လုံးများ

ဝယ်ရန်
အောက်ပါတို့ ဖြစ်ရမည်
16 oz အရွယ်အစားသာ
လောဘယ်လ်ပေါ်တွင် 100% လုံးတီးဂျုံကြမ်းဖြင့်ပြုလုပ်ထားသည်
သို့မဟုတ်
ပါဝင်ပစ္စည်းစာရင်းပါ ပထမဆုံး ပါဝင်ပစ္စည်းမှာ "whole" (ပြည့်ဝ) ကောက်နှံဖြစ်လျှင်ကောက်နှံအပြည့်
ရွေးချယ်နိုင်သည်မှာ
မည်သည့် တံဆိပ်မဆို
အော်ဂဲနစ်မဟုတ် သို့မဟုတ် အော်ဂဲနစ်
အပေါ်တွင် အစေ့များကပ်ထားသော
ဥပမာအချို့မှာ-
Franz
Great Value
Open Nature
Oroweat
Signature Select
Simple Truth Orgnaic
WinCo



မဝယ်ရန်
အနံ့အရသာများ သို့မဟုတ် ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ ပါဝင်သော
အာတီဆန် သို့မဟုတ် အရသာရှိအောင် ဖန်တီးထားသော ပေါင်မုန့်များ (အနည်းငယ်စီသာ ဖုတ်ထားသော ပေါင်မုန့်လုံးများ)
ပလတ်စတစ်ဖြင့် ထုပ်ပိုးမထားသည့် ပေါင်မုန့်လုံးများ
အညွှန်းပါ "light" ("အစာကြေလွယ်သော") သို့မဟုတ် "lite" ("ပေါ့ပါးသော") ပေါင်မုန့်လုံးများ
ပေါင်မုန့်အကွင်း
အင်္ဂလိပ်ပေါင်မုန့်အပိုင်း
အပိုအမျှင်ဓာတ်
ညှဉာ၊ ပြင်သစ် သို့မဟုတ် ဟိုဂျီပေါင်မုန့်လုံးများ သို့မဟုတ် ပေါင်မုန့်လိပ်များ
အအေးခံ သို့မဟုတ် ရေခဲရိုက်ထားသော ဂျုံမှုန့်ညက်
ဂလူတင်မပါ
ဂျုံ၊ စပါးမျိုးစုံပါ
ဂျုံမှုန့်ညက်
အညှောက်ပေါက်နေသော သို့မဟုတ် အညှောက်ဖောက်ထားသော
ဆိုင်လုပ်

ဈေးဝယ်ယူမှုဆိုင်ရာ အကြံပြုချက်များ

ပြည့်ဝအစေ့အဆန်ပေါင်မုန့်အတွက် ပါဝင်ပစ္စည်းစာရင်း ဘယ်လိုပုံလဲ နမူနာကို စာမျက်နှာ 37 တွင် ကြည့်ပါ။

ထုပ်ပိုးမှု ပေါ်ရှိ အောင်စ (oz) ကို သင့် အကျိုးခံစားခွင့် စုစုပေါင်းမှ နုတ်ပါလိမ့်မည်။ သင့်ပြည့်ဝအစေ့အဆန် ရွေးချယ်စရာများအားလုံးကို ရရှိစေရန် စာမျက်နှာ 32 ရှိ ပြည့်ဝအစေ့အဆန် ဇယားတွင် ကြည့်ပါ။

ပြည့်ဝ ဂျုံအစားအစာ ရွေးချယ်စရာများ



WASHINGTON STATE DEPARTMENT OF HEALTH

WIC အစီအစဉ်

1-800-841-1410

www.doh.wa.gov/WICfoods

ဤအဖွဲ့အစည်းသည် အခွင့်အရေး သာတူညီမျှပေးသော အဖွဲ့အစည်း ဖြစ်ပါသည်။

ဝါရှင်တန်ပြည်နယ် WIC သည် ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း မရှိပါ။



DOH 960-278 August 2023 Burmese

ဤစာရွက်စာတမ်းကို အခြားဖောက်တစ်ခုဖြင့် ရယူလိုပါက 1-800-841-1410 ကိုဖုန်းခေါ်ပါ။

နားမကြားသူများနှင့် အကြားအားရုံ ချို့ယွင်းနေသည့် ဖောက်သည်များအတွက် 711 (Washington Relay) သို့ဖုန်းခေါ်ပေးပါ

သို့မဟုတ် WIC@doh.wa.gov သို့ အီးမေးလ်ပို့ပေးပါ။