

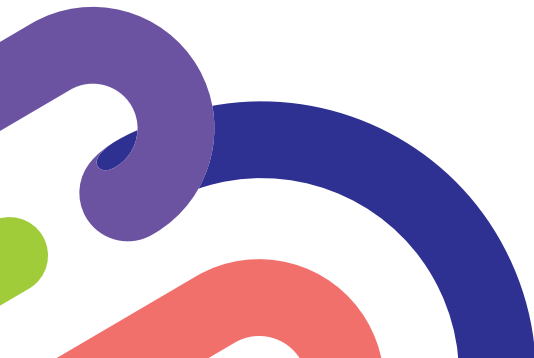


WASHINGTON

တၢ်ပူၤတၢ်ဖိတၢ်

လံၤတၢ်န့ၣ်ကျဲ

စးထီၣ်ဖဲ လိယနူၤအါရံၣ် 2025



တၢ်ပူၤတၢ်အဂီၢ် တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တဖၣ်

- ရဲၣ်ကျဲၤဆိတချုးလၢနပူၤတၢ်..... 1
- စူးကါန WIC တၢ်ပိးတၢ်လီၤဖဲနပူၤတၢ်အခါ 2
- တၢ်လၢနကဘၣ်သ့ၣ်ညါဖဲနပူၤတၢ်အခါ 3
- န့ၢ်ပၢၢ်တၢ်အိၣ်ဖဲကးဘိၣ်အက့ၢ်အဂီၢ်တဖၣ်..... 3
- ဖဲစတီၢ်တၢ်ဟ့ၣ်တၢ်အပူၤအလီၢ် 4
- WIC Receipts 4-5
- ဖဲတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တဖၣ်လၢ တအုၣ်ကီၤလုၢ်ဘၢသးခိၣ် WIC ဒ်တၢ်မ့ၢ်လၢအိၣ်အသိး..... 6

WIC ALLOWABLE FOODS (တၢ်အိၣ်လၢ WIC ဟ့ၣ်အခွဲးတဖၣ်)

- ဖိသၣ်ဆိးအတၢ်အိၣ်
 - ဖိသၣ်ဆိးစံရံၣ်ယၢၣ်(လ)..... 7
 - ဖိသၣ်ဆိးအတၢ်အိၣ် - တၢ်လူၤတၢ်လၢၣ်ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်တဖၣ်..... 7
 - ဖိသၣ်ဆိးအတၢ်အိၣ် - တၢ်ဖဲတၢ်ညါတဖၣ်..... 8
- ပထိးသၣ် - လၢထးဒါအပူၤ 9
- ပထိး/ဘိၣ်ဘၣ်/သဘု - အယုထီ..... 10
- ဂီၢ်ခိၣ်တၢ်အိၣ် စံရံၣ်ယၢၣ်— အကိၢ်ဒီးအခုၣ်..... 11
- ခွဲး(စ) 12
- ဆိဒိၣ်တဖၣ် 13
- ညါ - လၢထးဒါအပူၤဒီးလၢထၢၣ်ဖိအပူၤ 14
- တၢ်လူၤတၢ်လၢၣ်, တၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ် ဒီးသ့ၣ်ဂီၢ်ဝဲၣ်စဲတဖၣ်
 - သီသံၣ်ဘျဲ 15
 - ခုၣ်လီၤသကၢ 16
 - တၢ်လူၤတၢ်လၢၣ်လၢထးဝါဒါပူၤ 17
 - တၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်လၢထးဝါဒါပူၤ..... 18
- တၢ်လူၤတၢ်လၢၣ်ထံ
 - ပုၤနီၢ်ဒိၣ်ကရၢဖိတဖၣ် - တကီၤဆိၣ်သၣ်/တၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ် (46 oz) 19
 - ပုၤနီၢ်ဒိၣ်ကရၢဖိတဖၣ် - ခုၣ်လီၤသကၢ (11.5 မ့တမ့ၢ် 12 oz) 20
 - ပုၤဖိသၣ်အတၢ်လူၤတၢ်လၢၣ်ထံ - ဃါယုာ် မ့တမ့ၢ် ဘၣ်တၢ်မၤဘျးအိၣ် (64 oz) 21-22
 - ပုၤဖိသၣ်အတၢ်လူၤတၢ်လၢၣ်ထံ - တၢ်လၢၣ်တဖျါ (64oz) 23
 - ပုၤဖိသၣ်အတၢ်လူၤတၢ်လၢၣ်ထံ - တၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်အထံ (64oz)..... 24
- တၢ်န့ၢ်ထံ - ကျိၢ်န့ၢ်ထံ 25-27
- တၢ်န့ၢ်ထံ - ဖဲၣ်တဲးလဲးန့ၢ်ထံ 28
- တၢ်န့ၢ်ထံ - တၢ်န့ၢ်ထံဆိၣ် 29
- ထီဘးသဘုဟီၣ်လၢ 30
- သဘုတၢ်ထံတၢ်နီၢ် 31
- ထီၣ်ဖူ 32
- န့ၢ်ဆၢၣ်တၢ်ချဲၣ်တၢ်သ့ၣ်တၢ်ယုထၢကတဖၣ်
 - ဟုသးဂီၢ်လုး..... 33
 - အိး(ထ)မဲ(လ) 34
 - ထီၣ်ထံလၢၣ် (Tortillas) 35
 - ဖးစတၢ်ဘုကျဲၣ်ပုၤပုၤ 36
 - ကိၣ်ပီၣ်မူးဘုကျဲၣ်ပုၤပုၤ 37
 - ကိၣ်တၢ်ညါတြိာ်ဘုကျဲၣ်ပုၤပုၤဒီး ကိၣ်ထိးပုၣ်ဘိ 38

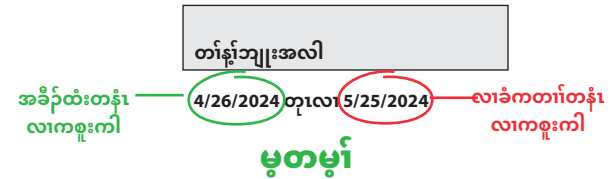
ရဲၣ်ကျဲၤဆိတချုးလၢနပူၤတၢ်

သမံသမိးကွၢ်လၢမ့ၢ်တၢ်အိၣ်မနုၤတဖၣ်အိၣ်လၢနဂီၢ်လၢနမၤန့ၢ်အိၣ်သ့ လၢန WIC တၢ်န့ၢ်ဘျးအဖိခိၣ်တက့ၢ်. အဝဲအံၤမ့ၢ်ကျဲၣ်ကျဲၣ်ခဲဘိၣ်လၢနမၤတၢ်အိၣ်သ့ခိၣ်ဖျါ-

- ကိးနီၣ်ဂီၢ်လၢအအိၣ် ဖဲန WIC ခးကွၢ်အလီၢ်ခဲတကပၤ.
- စူးကါ WICShopper အဲး(ပ). ဆဲးလီၤမံၤလၢန WIC Card အဂီၢ်, ဒီးကွၢ်တၢ်န့ၢ်ဘျးလၢအအိၣ်ဝဲ **My Benefits (ယတၢ်န့ၢ်ဘျး) အဖိလံာ်.**

မၤလီၤတၢ်လၢၣ်န့ၢ်ဘျးတဖၣ်မၤတၢ်ဒီးနစူးကါအိၣ်သ့မ့ၢ်န့ၢ်လၢနရဲၣ်ကျဲၣ်လၢနကပူၤတၢ်-

- သမံသမိး WIC တၢ်ပူၤတၢ်အိၣ်စရိလၢန WIC ကသံၣ်ဒါး.



- စူးကါ WICShopper အဲး(ပ), ဆဲးလီၤမံၤလၢန WIC ခးကွၢ်, ခးကွၢ်အဂီၢ် My Benefits.



မၤတၢ်ပူၤတၢ်အိၣ်စရိဒီးသမံသမိးကွၢ်လၢနကထံၣ်ဘၣ်လၢ WIC ဟ့ၣ်အခွဲးဒီးတၢ်အိၣ် မနုၤတဖၣ်လဲၣ်-

- WIC တၢ်ပူၤတၢ်အိၣ်တၢ်န့ၢ်ကျဲၣ် ကမၤစၢၤဒူးန့ၣ် တၢ်လၢနက "ပူၤ" အီၤ မ့တမ့ၢ် "တဘျဲပူၤ."
- WICShopper အဲး(ပ) ကပျဲၣ်လၢနကယုသ့ၣ်ညါ တၢ်အိၣ်စရိလီၤတၢ်လီၤဆဲးတဖၣ် အဂီၢ်. အဒိ, ဖဲနမ့ၢ်အိၣ်ဒီး ခွဲး(စ) န့ၣ်ကွဲးရဲၣ်လီၤအီၤလၢ My Benefits အပူၤ -
 - » စီၢ်လီၤလၢခွဲး(စ)အဖိခိၣ်ဒီးယုခွဲး(စ)လၢနအဲၣ်ဒီးပူၤဝဲလၢကထံၣ်ဘၣ်လၢ မ့ၢ်တၢ်အိၣ်တၢ်ပျဲၣ်အီၤ လၢ WIC စရိန့ၣ်လီၤ.
 - » နကထံၣ်ဝဲဒၣ်ခွဲး(စ)ခိၣ်ဖျါပနီၣ်အမံၤပနီၣ်လၢနအဲၣ်ဒီးပူၤဝဲဒီးန WIC တၢ်န့ၢ်ဘျးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

ယုကွၢ်စတီၢ်-

- စူးကါ WICShopper အဲး(ပ)လၢကယုကွၢ် WIC စတီၢ်လၢအဘျးဒီးနတက့ၢ်.
- ကွၢ်စတီၢ်တဖၣ်လၢအိၣ်ဒီး "WIC Accepted Here (တၢ်တူၢ်လီၤ WIC ဖဲအံၤ)" တၢ်ပနီၣ်လၢပိးလီၤအမံၤသၣ် အပူၤ န့ၣ်တက့ၢ်.

ပလီၤသးဒီးပနီၣ်ရဲၣ်ကျဲၣ်စတီၢ်အအပူၤတမံၤလၢလၢတဖၣ်-

- တၢ်အဘိၣ်တဖၣ်ဘၣ်တၢ်အုၣ်ကီၤလုၢ်ဘၢအီၤထဲဒၣ်ပနီၣ်ရဲၣ်ကျဲၣ်စတီၢ်ဖဲနမ့ၢ်စူးကါဝဲဒၣ်န WIC ခးကွၢ်တၢ်ပူၤတၢ် ဖိတၢ်လၢတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
 - မ့တမ့ၢ်ဘၣ်န့ၣ်**
 - နကထံၣ်ဘၣ်လၢနကပူၤန့ၢ်ကစၢ်အပနီၣ်ရဲၣ်ကျဲၣ်ထၢၣ်အပူၤ, မ့ၢ်ကြၢၤဝဲဘၣ်ဝဲန့ၣ်လီၤ.
 - မ့တမ့ၢ်**
 - ဟဲစီၢ်ယုာ်န့ၢ်ကစၢ်ထၢၣ်ဘိၣ်လၢတၢ်စူးကါက့ၤသ့

ဖဲစတီၢ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တဖၣ်အပူၤအလီၤ

မၤလီၤဆံ WIC တၢ်အိၣ်တၢ်ဖိတၢ်လံၤအဂီၢ်အပူၤအိၣ်တက့ၢ်-

- တၢ်အံၤမၤစၢၤတၢ်ဖိတၢ်အိၣ်စရိအံၤတဘျီတၢ်ကျိၢ်ဘၢအံၤလၢ WIC ဒ်တၢ်ပညိၣ်အသိးဘၣ်န့ၣ်လီၤ. န့ၣ်ကူၣ်တၢ်အိၣ်မံၤစရိကသ့ချုၣ်ထီၣ်လီၤ.
- ဟံၣ်တၢ်အိၣ်လၢအပူၤဒိၣ်တဖၣ်လၢ တၢ်စိၣ်ဆၢအိၣ်တၢ်ဖိတၢ်ကိးအဖီခိၣ်တက့ၢ်. လၢတၢ်န့ၣ်အသိး န့ၣ်အိၣ်ဒီး တၢ်န့ၣ်ဘျုးလၢလၢပုၤလၢကကျိၢ်ဘၢတၢ်အိၣ်စရိတခါခါ, လၢ WIC ကဟ့ၣ်တၢ်ဖိတၢ်လံၤလၢအပူၤဒိၣ်အိၣ်အလီၤအဂီၢ်တက့ၢ်.
- အိၣ်ဒီးတၢ်ဟံၣ်ပညိၣ်တၢ်ဖိတၢ်လံၤ 50 ကလၢဖဲန့ၣ်ကၢ WIC ခးက့ၢ်အခါန့ၣ်လီၤ. န့ၣ်တၢ်ကျိၢ်လၢနကပူၤဝဲဒၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်အါဂီၢ်ဂီၢ်ဆဲးကတီၢ်တဘျီ, မၤပူၤတၢ်လိာ်စုနီၤဖးလီၤတၢ်ဖိတၢ်လံၤလၢတၢ်ပူၤလီၤဆံဝဲဒၣ်အဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.

တြၢ်န့ WIC ခးက့ၢ်ဒီးတၢ်န့ၣ်လီၤန့ PIN-

- တၢ်အိၣ်အံၤတၢ်မ့ၢ်တကျိၢ်ဘၢမၤစၢၤအံၤလၢ WIC ဒ်တၢ်ပညိၣ်အိၣ်အသိး ဘၣ်န့ၣ်, နတဘျီပူၤအံၤဘၣ်န့ၣ်လီၤ.
- န့ၣ်ပူၤထၢလၢ နကဟ့ၣ်တၢ်အိၣ်စရိတမံၤလၢလၢအပူၤလၢ တၢ်တကျိၢ်ဘၢမၤစၢၤအံၤလၢ WIC (စူးကါ Supplemental Nutrition Assistance Program (တၢ်ဟ့ၣ်အါထီၣ် တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂီၢ်န့ၣ်ဘၢတၢ်မၤစၢၤတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျိၢ်, SNAP), စုနီၤ, ဒီးဘွဲး, ခရဲးဒဲး) သ့ မ့တမ့ၢ် ဟံၣ်က့ၢ်အံၤလၢ အလီၤန့ၣ်တက့ၢ်.

WIC RECEIPTS

8 oz တၢ်အိၣ်ဘုကျိၣ်သ့ဒီး
1.75 CTR သဘ့, အယုထီ မ့တမ့ၢ် အဒါ
39.5 OZ စံရံၤယၢၣ်(လၢ) - အကီၢ် / အခုၣ်
0 CTR ထီပး / သဘ့ၣ်ဟီၣ်လၢ
30 OZ ညှိ - အဒါ
** တၢ်စးထီၣ်တၢ်န့ၣ်ဘျုးလၢအိၣ်တၢ်အကတၢ် **

* တၢ်ရဲၣ်ထီၣ်က့ၢ်/တၢ်ပူၤ eWIC တၢ်န့ၣ်ဘျုး *

0.25 CTR သဘ့, အယုထီ မ့တမ့ၢ် အဒါ
1 S&W ပထိးဂီၤချဲးဒိၣ် BNS 1.39
17 OZ ညှိ - အဒါ
1 CHKN ညှိထုန့ၣ်ပီၣ်လဲၣ် 2.99
1 OPN NAT CHUNK 1.99
** တၢ်ရဲၣ်ထီၣ်က့ၢ်/တၢ်ပူၤတၢ်န့ၣ်ဘျုးအကတၢ် **

+++ eWIC တၢ်န့ၣ်ဘျုးတဖၣ်အိၣ်တၢ်ဒီး +++

8 oz တၢ်အိၣ်ဘုကျိၣ်သ့ဒီး
1.5 CTR သဘ့, အယုထီ မ့တမ့ၢ် အဒါ
39.5 OZ စံရံၤယၢၣ်(လၢ) - အကီၢ် / အခုၣ်
0 CTR ထီပး / သဘ့ၣ်ဟီၣ်လၢ
13 OZ ညှိ - အဒါ

တၢ်န့ၣ်ဘျုးတဖၣ်အဆၢကတီၢ်လၢဝဲဖဲဖဲဖဲဖဲ
5/25/2024 အနီၤ

တၢ်အကူၢ်အံၤကွဲးရဲၣ်လီၤတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တဖၣ်လၢနမၤန့ၣ်အံၤသ့ တချုးလၢနပူၤ တၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အိၣ်တၢ်န့ၣ်ကွဲးရဲၣ်လီၤအသးလၢ OZ, တၢ်အိၣ်တၢ်န့ၣ်အိၣ်လၢ ထးဒါအပူၤ, ဒီးတၢ်သ့တၢ်သ့ဒီး တၢ်ဒီးတၢ်လဲၣ်တဖၣ်န့ၣ် အိၣ်လၢဒီလဲၣ်စ့ၣ်ဖိၣ်အပူၤန့ၣ်လီၤ.

တၢ်အကူၢ်အံၤကွဲးရဲၣ်လီၤတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တဖၣ်လၢနပူၤအံၤအခဲအံၤန့ၣ်လီၤ.

တၢ်အကူၢ်အံၤကွဲးရဲၣ်လီၤနစ့အိၣ်တၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်တဖၣ်အံၤမ့ၢ်ဝဲ WIC တၢ်အိၣ်လၢအအိၣ်တၢ်အကတၢ်တဘျီလၢနကစူးကါအနီၤသ့အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်အံၤဒုးန့ၣ်လၢလၢခံကတၢ်တသီလၢနပူၤတၢ်သ့န့ၣ်မ့ၢ်ဝဲ န WIC တၢ်အိၣ်လၢအအိၣ်တၢ်လၢတလါအံၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. န WIC တၢ်န့ၣ်ဘျုး လၢခံတဘျီန့ၣ် နစးထီၣ်စူးကါအံၤကသ့ဖဲ ဂီၤခိ 12:01 န့ၣ်ရဲၣ် လၢခံတန့ၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဟံၣ်န့ၣ်လီၤတၢ်လိာ်စုအကွဲးဒိတဖၣ်တက့ၢ်.

န့ၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်သံကွဲးတဖၣ်န့ၣ်, လိာ်စုတဖၣ်မၤစၢၤပူၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်သ့ လၢကယုသ့ၣ်ညါတၢ်မနုၤမၤအသးလိာ်န့ၣ်လီၤ.

ဒိဟံၣ်လိာ်စုတဖၣ်မၤစၢၤဒီးဟံၣ်ကီၤဟံၣ်တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်လၢနလီၤတဲစံအပူၤ မ့တမ့ၢ် ဟံၣ် လိာ်စုတဖၣ်မၤစၢၤ WIC ID ဒီးခးက့ၢ်လိာ်စုအပူၤတက့ၢ်.

အရူၤဒိၣ်. WIC ခးက့ၢ်စ့အိၣ်တၢ်လိာ်စုတဖၣ်မၤစၢၤတၢ်စကျိးထုးထီၣ်အံၤဖဲစတီၢ်န့ၣ် **တဒုးန့ၣ်တၢ်အိၣ်စရိအကလုာ်ခဲလၢ်လၢတၢ်ဟ့ၣ်အခွဲးဘၣ်.** အဒိ, စ့အိၣ်တၢ်လိာ်စုတဖၣ်မၤစၢၤန့ၣ် ⁴⁴“Milk - 1% Nonfat and Soy (တၢ်န့ၣ်ထီ - အသိတပၣ်) 1% ဒီးထီနီၤ)” တၢ်အံၤ အခိပညိၣ်လၢနမၤန့ၣ်တၢ်ဟံၣ်ထွဲလၢလၢဝဲ-

- တၢ်လၢ WIC ဟ့ၣ်အခွဲးခဲလၢ် အသိတပၣ် (1%) ဒီးအသိတပၣ် (0%, ထုးကွဲးအသိ, အသိတအိၣ်) တၢ်န့ၣ်ထီ မ့တမ့ၢ် ထီနီၤအထံအနီၤ တၢ်သ့ထၢလၢတၢ်ကွဲးရဲၣ်လီၤဟံၣ်ဖျါ အံၤလၢ WIC တၢ်ပူၤတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်ကျိၢ်အပူၤလီၤ. တၢ်အံၤပၣ်ယုာ်ဒီး-

ကျိၢ်နီၤထီ - အသိတပၣ်/အသိတအိၣ် (0%) ဒီးအသိတပၣ် (1%)

- တၢ်ထီတၢ်နီၤ
- တၢ်ယုထီ
- ကမူၣ်
- သဝံထီၣ်/လၢတၢ်ဒါအပူၤ
- ကံအစံဒိၣ်ဖဲလး(စ) (Acidophilus)
- တၢ်ဆၢလဲးထိး(စ)လၢတၢ်န့ၣ်ထီအပူၤတပၣ် (တၢ်ဆၢလဲးထီတအိၣ်)
- တၢ်န့ၣ်ထီဘးတၢ်မံၣ်(ခ) (Buttermilk)
- တၢ်န့ၣ်ထီခါဖဲယၢၣ်(Kefir)

မံၣ်တးလဲးနီၤထီ - အသိတပၣ်

- တၢ်ထီတၢ်နီၤ

ထီနီၤတၢ်ထီတၢ်နီၤတဖၣ်

တၢ်လၢလၢမ့ၢ်တၢ်အိၣ်လၢနကထီၣ်ဘၣ်အံၤလၢ WIC တၢ်ပူၤတၢ်အိၣ်စရိအဖီခိၣ် လၢကသံၣ်ဒါးထီၣ်သၢတြၢ်ဒီးတၢ်လၢတၢ်ထီၣ်ဘၣ်အံၤလၢ WIC ခးက့ၢ်စ့အိၣ်တၢ်လိာ်စုဖဲစတီၢ်အပူၤန့ၣ်လီၤ.

WIC ကသံၣ်ဒါးတၢ်ပူၤတၢ်အိၣ်စရိ -

တၢ်န့ၣ်ဘျုးအလါ	စံရံၤယၢၣ်(လၢ) နီၣ်ဂံၢ်	အကီၢ်အစံ	UOM	တၢ်ဟံၣ်ဖျါ
4/26/2024 တုၤလၢ	998833	\$11.00	\$\$\$\$	တၢ်သ့တၢ်သ့ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢ - တၢ်ဒုးန့ၣ်လၢအိၣ်ဒီးစ့အလုာ်အပူၤ (Cash Value Voucher)
5/25/2024	998833	16	OZ	ကိၣ်ပီၣ်မူးဘုကျိၣ်ပုၤပုၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်အိၣ်အစံၤအသ့း
	998833	2	ဒါစုၣ်	ဆီဒိၣ် - WIC ခဲလၢ်
	998833	2	CTNR	ထီပးသဘ့ၣ်ဟီၣ်လၢ/ပထိး WIC ခဲလၢ်
	998833	6	လၢ	ကျိၢ်, မံၣ်တးလဲး, ထီနီၤ

စတီၢ်လိာ်စု-

WIC EBT တၢ်န့ၣ်ဘျုးစ့အိၣ်တၢ်လိာ်စု

နီၤသိ- 5/4/2024 တၢ်ဆၢကတီၢ်- ဟါခိ 05:27 န့ၣ်ရဲၣ်

11.00 \$\$\$ တၢ်သ့တၢ်သ့ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢ - WIC

16 OZ WW ကိၣ်ပီၣ်မူး/Whl Grn - WIC

2 DOZ ဆီဒိၣ်ဒါစုၣ် - WIC

2 CTR PB/ပထိး - WIC

6 GAL တၢ်န့ၣ်ထီ - 1% ထီနီၤလၢတၢ်အသိတအိၣ်

တၢ်န့ၣ်ဘျုးတဖၣ်အံၤ ဖဲဖဲဖဲဖဲ 5/25/2024

*** တၢ်န့ၣ်ဘျုးအကတၢ်စ့အိၣ်တၢ်လိာ်စုလိာ်စု ***

တၢ်အိၣ်စရိတဖၣ်လၢတဘၣ်တၢ်ကျၢၢ်ဘၢအိၣ်လၢ WIC ဒ်တၢ်ပညိၣ်အိၣ်အသး

နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်သံကွၢ်တဖၣ်လၢ ဘၣ်မနုၤအယံ တၢ်အိၣ်စရိအံၤတဘၣ်တၢ်ကျၢၢ်ဘၢ အိၣ်လၢ WIC တၢ်န့ၢ်ကျဲးတဖၣ်အခါ-

- ဒ်တၢ်အိၣ်အဂီၢ် မ့တမ့ၢ် နမ့ၢ်ပူၤအိၣ်ဟံးဟံးလိာ်တူၢ်လိာ်စ့အကွဲးဒီးခဲလၢာ်.
- ကွၢ်ကဒါကွၢ် “Buy (ပူၤ)” ဒီး “Don’t Buy (တဘၣ်ပူၤ)” လၢတၢ်ပူၤတၢ်အိၣ်တၢ် နံၣ်ကျဲးအပူၤ လၢကသ့ၣ်ညါတၢ်လၢ ဘၣ်မနုၤအယံတၢ်အိၣ်တမ့ၢ် WIC ဟ့ၣ်အခွဲး န့ၣ်တက့ၢ်.
- တၢ်မ့ၢ်တကျၢၢ်ဘၢဝဲဒ်တၢ်သ့တၢ်သ့ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢအစ့တဖၣ်ဘၣ်န့ၣ်, ဒုးသ့ၣ်ညါ WIC တက့ၢ်. စတိကဘၣ်ဟ့ၣ် လီၤ WIC နီၣ်ဂံၢ်ဒီးတၢ်အိၣ်တခါအံၤစ့တဖၣ်အဂီၢ် ဖဲပနီၣ်နီၣ်ဂံၢ်တၢ်အိၣ်လၢတၢ်အိၣ်အံၤ အဖိခိၣ်ဒ်လၢန့ၣ်တက့ၢ်. မ့ၢ်တအိၣ်ဒီး WIC ခးကွၢ်ဘၣ်န့ၣ် နခးတဖၣ်ပနီၣ်တၢ်အိၣ်စရိ ဖဲတၢ်ဟ့ၣ်တၢ်အပူၤ အလီၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.
- သမံသမိးကွၢ်ဒီးန WIC ကသ့ၣ်ဒါး မ့တမ့ၢ် တီၣ်ဖျါထီၣ် တၢ်ဃုထီၣ်ဆူ ကီၢ်စဲၣ် WIC ဝဲဒါးခိၣ်ဖျါ
 - » စူးကါ “I couldn’t buy this (ယပူၤတၢ်အိၣ်တသ့)” လၢ WIC Shopper အဲး(ပ) အပူၤ.
 - » အဲမ့(လ)ပူၤဖဲ wawicfoods@doh.wa.gov တက့ၢ်. ပကလိၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်လၢလၢာ်-
 - » စတိအမံၤဒီးတၢ်လိာ်တၢ်ကျဲး.
 - » မ့ၢ်န့ၢ်လၢန့ၣ်ကျဲးစးပူၤတၢ်အိၣ်.
 - » WIC ခးကွၢ်နီၣ်ဂံၢ်.
 - » တၢ်အိၣ်တၢ်ဟံးဖျါ—လိာ်တူၢ်လိာ်စ့, မ့တမ့ၢ် တၢ်ဂီၢ်လၢအဆ့, မ့တမ့ၢ် တၢ်ဂ့ၢ်ဖဲအိၣ်. တၢ်မ့ၢ်ဟ့ၣ်လီၤ တၢ်ဂ့ၢ်လၢ လိာ်တူၢ်လိာ်စ့ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဂီၢ်လၢအလီၢ်န့ၣ်, ပလိၣ်ဘၣ်တၢ် လၢလၢာ်-

▶ တၢ်အိၣ်အကလုာ် (တၢ်န့ၢ်ထံ, စံရံယၢၣ်(လ), အဂၢၢ်)

▶ ပနီၣ်အမံၤ/အကလုာ်

▶ တၢ်ဘိၣ်အကွၢ်အဂီၢ်

▶ UPC နီၣ်ဂံၢ် 12 ဖျါၣ် (ပနီၣ်နီၣ်ဂံၢ်တီၢ်)

အဒိ- တၢ်အိၣ်ဘုကူၣ်သ့ၣ်, Bob’s Old Fashioned Rolled Oats, 32 OZ, UPC 039978021540

ဒီးသန့ထီၣ်သးလၢစတိအဖိခိၣ်, ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်နမ့ၢ်ကွၢ်တၢ်အိၣ်စရိလၢအ့ထၢၣ်န့ၣ် အဖိခိၣ်ကသ့ဒီး ဆူပုၤဟံးဘျးစံသ့န့ၣ်လီၤ.

တၢ်နီၣ်-

WIC မၤသီထီၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်ညါန့ၣ် တဖၣ်လၢနမ့ၢ်ပူၤအိၣ်သ့ဝဲဒီးနတၢ်န့ၣ် ဘျးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ထီၣ်ဘၣ်န့ၣ်ကွဲးဒီး န့ၢ်ပနီၣ်တဖၣ်တၢ်လၢလၢတၢ်မၤလီၤ တၢ်လၢအမ့ၢ် WIC တူၢ်လိာ်ဝဲအဂ့ၢ် န့ၣ်တက့ၢ်. မၤလီၤတၢ်လၢတၢ်က ကွဲးဒီးန့ၢ် barcode ဖဲပနီၣ်တဖၣ် တၢ်လၢအလီၢ်ဒီးတမ့ၢ် barcode ဖဲစီၤဟံးခိၣ်အလီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ် အံၤကမၤလီၤတၢ်ဝဲဒ်အဲး(ပ) ဟံးဖျါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျဲးဘၣ် ဝဲအဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ.

Key Enter UPC

ဖိသၢ်ဆဲးစံရံယၢၣ်(လ)

ပူၤ
ကဘၣ်မ့ၢ်
8 OZ မ့တမ့ၢ် 16 OZ
တၢ်ဃုထီၣ်
ပနီၣ်မံၤပနီၣ်တဖၣ်အံၤ-
Beech-Nut
Earth’s Best
Gerber
အကလုာ်တဖၣ်အံၤ—
Barley
Multigrain
အိး(ထ)မံ(လ)
Whole grain
Organic
Non-organic
Natural

ဖိသၢ်ဆဲးတၢ်အိၣ် - တၢ်သ့တၢ်သ့ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢ

ပူၤ
ကဘၣ်မ့ၢ်
အပတီၢ် 1 မ့တမ့ၢ် 2
ထဲတၢ်သ့တၢ်သ့ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢယံထီၣ်
အကွၢ်အဂီၢ်တဖၣ်-
4 OZ ကတံၤမိၣ်ထံကလၢ/ဖျးစတဲးဒါတဖၣ်
2 OZ ဖျးစတဲးဒါတဖၣ် လၢတၢ်အဘိၣ်ခဲစးအပူၤ (4 OZ ခဲလၢာ်ဟံးဖျါ)
4 OZ ဖျးစတဲးဒါတဖၣ်လၢတၢ်အဘိၣ်ခဲစးအပူၤ (8 OZ ခဲလၢာ်ဟံးဖျါ)
တၢ်ဘိၣ်အတလၢဒါတဘျးဖျါ
ပနီၣ်မံၤပနီၣ်တဖၣ်အံၤ-
Beech-Nut
Earth’s Best Organic
Gerber
Happy Baby Organic
O Organics
Tippy Toes
Wild Harvest Organic
န့ၣ်ထုထၢသ့
တၢ်ဃုထီၣ်တၢ်သ့တၢ်သ့ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢတဖၣ်လၢ လၢ, လၢအကဲဒ်န့ၣ်အသး, အတကဲဒ်န့ၣ်အသး

တဘၣ်ပူၤ
လၢအဘၣ်တၢ်ထၢန့ၢ်လီၤအါထီၣ်-
တၢ်အရီၢ်, တၢ်သ့တၢ်သ့, မ့တမ့ၢ် အကျိၤအကျိၤ ဖြိၣ်ဘၣ်အိၣ်ထူး, ဖြိၣ်ဘၣ်အိၣ်ထူး, မ့တမ့ၢ် DHA ထးဒါ, ကတံၤ, မ့တမ့ၢ် ထၢၣ်ဖိ
မ့ၢ်စံရံယၢၣ်(လ)
ဟ့ၣ်ဒုးအိၣ်တဘျီ မ့တမ့ၢ် ထၢၣ်တဘိၣ်

တဘၣ်ပူၤ
လၢအဘၣ်တၢ်ထၢန့ၢ်လီၤအါထီၣ်-
စံရံယၢၣ်(လ)/ဘုကူၣ်ဘုစၢ - တၢ်အိၣ်ကြိၣ်နီၣ်လၢ (granola), ဘုကူၣ်, မ့ၢ်, မ့တမ့ၢ် ခိနီၣ်ဘိ
တၢ်န့ၢ်န့ၢ်အိၣ် အဒိ. သ့ၣ်ကဒါရၢအဖဲး/စံနံမိ (cinnamon)
တၢ်ဖဲးတၢ်ညၢၣ်
တၢ်အရီၢ် မ့တမ့ၢ် အံၤသ့ၣ်ဆါတဖၣ်
ထၢၣ်ဖိတဖၣ်
အပတီၢ် 3

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢတၢ်ပူၤတၢ်အဂီၢ်

ဖဲပူၤဖိသၢ်ဆဲးတၢ်အိၣ်တၢ်သ့တၢ်သ့ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢတဖၣ် အခါ, 2-ဘိၣ်န့ၣ်တၢ်ဂီၢ်ဃုာ် အိၣ်ဒိ 2 ဒါအသးနံၣ်လီၤ.




ဖိသန်ဆဲးအတၢ်အိၣ် - တၢ်ဖဲးတၢ်ညး

 ထဲဒၣ်တၢ်ဒုးအိၣ်ဖိဆဲးန့ၣ်ထံလၢလၢပုၤပုၤ

ပူၤ
ကဘၣ်မ့ၢ်
ထဲဒၣ်တၢ်ဖဲးတၢ်ညးယိယိတခါဇဲ
အပတီၢ် 1 မ့တမ့ၢ် 2
2.5 OZ ကတံၤဆဲး
ပန်မံၤပနီၣ်တဖၣ်အံၤ-
Beech-Nut
Gerber
O Organics
Tippy Toes
Wild Harvest (တၢ်ကူးဘုအမံၤ)
နယုထာသ့
Organic
Non-organic
ဃုာ်ဒီးကသူထံ မ့တမ့ၢ် တၢ်ညးဃုာ်ထံ

တဘၣ်ပူၤ
လၢအဘၣ်တၢ်ထၢန့ၣ်လီၤအါထီၣ်-
တၢ်အရီၢ်, အံၤသၣ်ဆၢ, မ့တမ့ၢ် တၢ်န့ၣ်မ့တဖၣ်
စံရံၤယၢၣ်(လ), ဘုက့ၣ်ဘုသ့းတဖၣ်, မ့တမ့ၢ် ခိနီၣ်ဘိတဖၣ်
တၢ်သ့တၢ်သ့ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်
တၢ်ဖဲးတၢ်ညးဘိ
ဟါတၢ်အိၣ်
အပတီၢ် 3

တၢ်န့ၣ်ထံ
ပူၤထံ ပန်မံၤပနီၣ်, တၢ်ပူၤတၢ်လီၤအက့ၢ်အဂီၢ်, အကလုာ်, ဒီးတၢ်န့ၣ်ထံထဲလဲၣ်လၢတၢ်ကွဲးရဲၣ်လီၤ ဟံၤဖျါထီၣ်အီၤလၢ န WIC Benefits အပူၤန့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်မၤန့ၢ်အါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျါတၢ်ဘးဒီး WIC အုၣ်ကီၤတၢ်န့ၣ်ထံအဂီၢ်, ကွၢ်ဖဲ www.doh.wa.gov/WICFoods/InfantFormula, မ့တမ့ၢ် ကိး 1-800-841-1410.

 ဃုက့ၢ်တၢ်ပနီၣ်အံၤ ခိဖျါတၢ်န့ၣ်ကျဲတက့ၢ်. တၢ်ပနီၣ်ဒုးန့ၣ်လၢ WIC တၢ်အိၣ်မနုၤတဖၣ်အါထီၣ် လၢပူၤလၢအါတက့ၢ်ဟ့ၣ်ဒုးအီၤ အဖိန့ၢ်ထံတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်ဟ့ၣ်ဒုးအီၤန့ၣ်ထံပုၤပုၤန့ၣ်, နကမၤန့ၢ်စီၣ်ကီၤညးဒီးနဖိဆဲးတဖၣ် ကမၤန့ၢ်ဖိသန်တၢ်အိၣ်တၢ်ဖဲးတၢ်ညးတဖၣ်လီၤ. တၢ်ဟ့ၣ်ဒုးအီၤန့ၣ်ထံဟ့ၣ်လီၤမိၢ်ဒီးဖိတဖၣ်ဒီး သးသမ့ၤဒိစါတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်န့ၣ်ဘျး တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.



ပူၤ

ကဘၣ်မ့ၢ်
15 oz တူၤ 16 oz ထးဒၢ
ပထိးယိယိ မ့တမ့ၢ် ပထိးလၢတၢ်ဆဲးသိကဒါက့ၤအီၤ လၢအသိၣ်ယိယိ

နယုထာသ့
ခိပနီၣ်တမံၤဂ့ၢ်တမံၤဂ့ၢ်
စိၣ်ဒိၣ်ယၢၣ်စ့ၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်မၤစ့ၤလီၤအီၤ
ထးဒၢတဒါစ့ၣ်စ့ၣ် မ့တမ့ၢ် 4-ဘိၣ်
လၢတကဲအီၤကဲနဲး မ့တမ့ၢ် ကဲအီၤကဲနဲး



တဘၣ်ပူၤ

လၢအဘၣ်တၢ်ထၢန့ၣ်လီၤအါထီၣ်-
အရီၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဖဲးတၢ်ညး
ကနဲစီ, တၢ်ဆၢထံဟံ, တၢ်ဆၢထံလီၤသကၢ, အံၤသၣ်ဆၢ, မ့တမ့ၢ် တၢ်ဆၢအဂၤ တဖၣ်
ပထိးလၢတၢ်က့ၢ်မံၤအီၤတဖၣ်
ပထိးစံးဃါ
သဘ့စိးပုၤ
မိၢ်ဟံပထိး
ပထိးလီ မ့တမ့ၢ် ပထိးဘိၣ်
ပထိးဃါဃုာ်
ပထိးကသူထံ
ဘိဘၣ်သၣ်
ထၢၣ်ဖိတဖၣ်

တၢ်ပုၤထံပးလၢတၢ်တုၤအိၣ်ဒီးသဘ့ၣ်ဟီၣ်လၢ မ့တမ့ၢ် တၢ်အချဲအသၣ်တဖၣ်

နကယုထာပူၤသဘ့ၣ်ဟီၣ်လၢအိၣ်လၢအဒၢပူၤ, အယုထံ မ့တမ့ၢ် ထံပးသဘ့ၣ်ဟီၣ်လၢခိဖျါ န WIC အတၢ်န့ၣ်ဘျးသ့န့ၣ်လီၤ

ဃုထာပူၤအဒိၣ်အဆဲးဖဲအကြးအဘၣ် 1 CTR ထံပးသဘ့ၣ်ဟီၣ်လၢ/ပထိးဃု မ့တမ့ၢ် အိၣ်လၢထးဒၢအပူၤ=

	မ့တမ့ၢ်		မ့တမ့ၢ်	
15-18 oz		16 oz		တဒါ 15-16 oz

ပူၤပထိးလၢအိၣ်လၢထးဒၢအပူၤ နမ့ၢ်ဃုထာလၢ နကပူၤပထိးလၢအိၣ်လၢထးဒၢ အပူၤတဖၣ်န့ၣ်, 1 ဒါ (CTR) လၢတၢ်ပူၤတၢ်ဖဲးတၢ်လံၤစရိအဖိခိၣ် = ပထိး 4 ဒါ နကဘၣ်ပူၤပထိးလွၢၤဒါလၢာ် လၢကမၤလီၤတၢ်န့ၣ်မၤန့ၢ် န WIC တၢ်န့ၣ်ဘျးခဲလၢာ်.

ပထိး တဒါ = .25 CTR
ပထိး ခံဒါ = .50 CTR
ပထိး သၢဒါ = .75 CTR
ပထိး လွၢ်ဒါ = 1.0 CTR

ဖိသန်ဆဲးအတၢ်အိၣ်

ပထိး - လၢထးဒၢအပူၤ

ပူ

ကဘာ်မှ်
 16 OZ အထာ်
နယုထာသု
 ခိပနာ်တမံၤတမံၤဂ့ၤ
 အကလုာ်ကလုာ်
 လၢတကဲအိကဲနဲး မ့တမ့ၢ် ကဲအိကဲနဲး



တဘာ်ပူ

လၢတၢ်ထၢန့ၢ်လီၤအရီၢ်, မ့တမ့ၢ် တၢ်နၢမ့တဖၣ်
 အဒါတဖၣ်
 Barley
 ပထိးဒီးမ့ၢ်ယါယုာ်
 အဒိၣ် (ဆါအီၤခိဖျါအတယၢ်)
 ခွဲအာ် ချဲ
 ခိဖဲပထိး
 ပထိးလၢတၢ်ဆဲးသိကဒါက့ၤအီၤအဖုထီ
 ဖါရီၣ် (Farro)
 ခုၣ်လီၤသကၤ
 ပထိးလါ
 အဲလူ (မ) (Heirloom)
 ခွဲအိနီၣ်ဝုာ် (Quinoa)
 လၢတၢ်တုၤအီၤဒီးတၢ်ချဲၣ်သၢ်ဖးထီၣ်သီ
 မ့တမ့ၢ် မဲထီၣ်သီတဖၣ်
 ကသူထံ မ့တမ့ၢ် ကသူထံယါယုာ်

တၢ်ပူပထိး မ့တမ့ၢ် ထိပးသဘာ်ဟီၣ်

နမ့ၢ်ယုထာ်ပထိးယုန့ၢ်, တၢ်ဒါ 1 ဒါ (CTR) =
 16 OZ ပထိးယုထာ်
 ကျိကဘျိးပ 9 လၢကမၤန့ၢ်အါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိအ
 ဂီၢ်တက့ၢ်.

ပူ

နယုထာသု
 တၢ်ဘိၣ်တၢ်စ့ၢ်တမံၤဂ့ၤတမံၤဂ့ၤ ပၢ်တုၤ 36 oz
 ခိပနာ်တမံၤဂ့ၤတမံၤဂ့ၤ
 တလါ မ့တမ့ၢ် ထာ်တဖၣ်
 ကတံာ်ကတီၢ်ဟံးဝံးလဲလၢကအိၣ် (စံရံယာ်အခု)
 လၢတၢ်ကျဲအိၣ်အီၤသ့တဘျီမီ မ့တမ့ၢ် လၢအမ့ၢ်ဒ်အညီ
 န့ၢ်အသိး (စံရံယာ်အကိ်)
 လၢကလူတဲၣ်(န) (Gluten) တပၣ်ယုာ်ဘၣ်
 Organic
စံရံယာ်အခုအကလုာ်အဒိတဖၣ်-
 ဘုခကဘျုးတဖၣ်
 ဩဲ(န)ကဘျုးတဖၣ်
 မ့ၢ်စိုး
 ဘုခစိုးယု
 မ့ၢ်စိုးယု
 အိး(ထ)လိၣ်စိုးယု
 ဘုကျဲၣ်လိၣ်စိုးယု
 (တၢ်စုာ်လၢအိၣ်သၢ် မ့တမ့ၢ် တစုာ်)
 အိး(ထ)လၢတၢ်မၤယုအီၤ/0's
 (ယိယိဒီးပၣ်ယုာ်တၢ်ချဲၣ်သၢ်အါမံၤ)
 ကနစီအိး(ထ) ယုာ်ဒီးတၢ်သၢ်ချဲၣ်တဖၣ်

စံရံယာ်အကိ်အကလုာ်အဒိတဖၣ်-

မ့ၢ်ခရံၣ်(မ)
 ဘုကျဲၣ်ခရံၣ်(မ)
 ဘၣ်လိၣ်မိး
 အိး(ထ)မံ(လ) (နီၢ်တၢ်ကအိၣ်အဘိၣ်လၢ
 တအိၣ်ဒီးအရီၢ်တဖၣ်)

**စံရံယာ်လၢ WIC တူၢ်လီၤဟ့ၣ်ပျဲတဖၣ်န့ၢ် လၢပုၤထီၣ်
 ဘးဝဲလၢ တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘိၣ်ထီၣ်တဖၣ်န့ၢ်လီၤ. ပမၤ
 လီၤတၢ်လၢ-**

- ပစံရံယာ်တဖၣ်န့ၢ် ပၣ်ယုာ်ဒီးအိၣ်သၢ်ဆါတစဲး.
- ပစံရံယာ်တဖၣ် ပၣ်ယုာ်ဒီးထးဂံၢ်.
- ပစံရံယာ်လၢ တၢ်တူၢ်လီၤအာ်လီၤအီၤတဖၣ်အ
 ကျဲ 75% မ့ၢ်ဝဲ န့ၢ်ဆါဘုချဲၣ်န့ၢ်လီၤ.

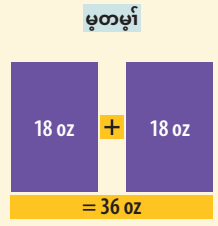
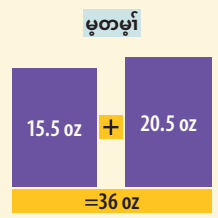
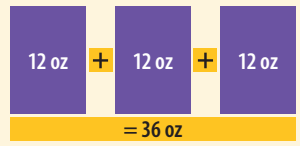


တဘာ်ပူ

လၢအဒါတဖၣ်

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢတၢ်ပူတၢ်အကိ်

က့ၢ်ဘၣ်လီၤနီၤလီၤ WIC Shopper အဲ(ပ)အပူၤ မ့
 တမ့ၢ် တၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီဖဲအ့ထၢ်နဲးဖိခိၣ်လၢအမ့ၢ်, “တၢ်
 ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးလၢတၢ်ပူၤ WIC စံရံယာ်(လ)ဂီၤတၢ်
 အိၣ်အကိ်”. လၢတၢ်ယုက့ၢ်စၢၤစံရံယာ်(လ)ဒီးတၢ်
 ဘိၣ်အက့ၢ်ဂီၤတဖၣ်လၢအမၤတၢ်အဂ့ၢ်တၢ်လၢန
 ဟ့ၣ်ဖိယိဖိအဂီၢ်န့ၢ်လီၤ.



တၢ်ဟံးဖိၣ်ပုၤထီၣ် 36 oz ဂုၤဂၤတဖၣ်:

9 + 9 + 9 + 9	15.5 + 20.5
9 + 9 + 18	18 + 18
10.6 + 13.4 + 12	14 + 22
12 + 12 + 12	16 + 20
12 + 24	36

ပထမ/ဘိဘက်/သဘာ - အဖွဲ့

ဂီဇိတ်အိပ် စံရံယာန်- အကိ်ဒီးအခု

ပွၤ

ကဘၣ်မ့ၢ်

တၢ်တုၤအီၤဒီးကျိၢ်န့ၢ်ထံလီၤသကၢတၢ်ချီၣ်သံအယၢ်လံတဖၣ်

တၢ်တုၤအီၤလၢအမဲၤရကၢပုၤ

အက့ၢ်အဂီၢ်တဖၣ်-

8 oz

16 oz (1 lb)

32 oz (2 lbs)

အကလုာ်တဖၣ်အံၤ—

ခွဲၣ်ဒုၣ်တၢ်န့ၢ်ထံလီၤသကၢ (Cheddar) (လၢအကမီပတီၢ်, အခၢၣ်သးပတီၢ်, အကျၢပတီၢ် လၢအလွၢ်ဘီမ့တမ့ၢ် အလွၢ်ဝါ)

Colby

Colby Jack

Colby Monterey Jack

Monterey Jack

မီးစရူလၢ (Mozzarella)

မၢ(န)စတၢ် (Munster)

ဖရီဘလီ(န)(Provolone)

စဝံးစ (Swiss)

နယုထာသ့

ခိပန့ၢ်တမံၤဂ့ၤတမံၤဂ့ၤ

အကလုာ်တဖၣ်အံၤ—

တၢ်န့ၢ်ထံလီၤသကၢလၢအကီၣ်လိၣ် မ့တမ့ၢ် လၢအဘီ

တၢ်န့ၢ်ထံလီၤသကၢလၢဘၣ်တၢ်သ့ၣ်လီၤအီၤဘူဘူ မ့တမ့ၢ် လၢအကမ့ၢ်

တၢ်န့ၢ်ထံလီၤသကၢလၢအိၣ်သးတပျုဖိတပျုဖိ မ့တမ့ၢ် အဘီဆဲးဆဲး

လၢအမ့ၢ်တၢ်အိၣ်ခိၣ်ရၢၣ် မ့တမ့ၢ် တမ့ၢ်ခိၣ်ရၢၣ် (Kosher)

တဘၣ်ပွၤ

တၢ်န့ၢ်ထံလီၤသကၢလၢဘၣ်တၢ်ထၢန့ၢ်အရီၢ်, တၢ်န့ၢ်မ့ၢ်, တၢ်သၣ်ချီ, သ့ၣ်ဂံးစဲ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဒီးတၢ်လၢတဖၣ် တၢ်န့ၢ်ထံလီၤသကၢလၢပုၤဆါအီၤလၢတၢ်အိၣ်တဘျီအဂီၢ်တဖၣ်

တၢ်န့ၢ်ထံလီၤသကၢလၢပုၤတုၤအီၤဒီး တၢ်န့ၢ်ထံသံသံတဖၣ်

တၢ်န့ၢ်ထံလီၤသကၢခၢထံတီၢ် (Cotija)

တၢ်န့ၢ်ထံလီၤသကၢလၢတၢ်ဆီလီၤ

အီၤတဘျီဘူဘူဖိတဖၣ်

တၢ်န့ၢ်ထံလီၤသကၢလၢအကဟ် (Cream cheese)

တၢ်န့ၢ်ထံလီၤသကၢဒဲလိၣ်ခွဲးစ (Deli cheese)

တၢ်န့ၢ်ထံလီၤသကၢလၢအကီၣ်လိၣ်ဆဲးဆဲးဖိ မ့တမ့ၢ် အဘျီဘူဘူဖိ

တၢ်န့ၢ်ထံလီၤသကၢမီးစရူလၢသံကစၢ်

တၢ်န့ၢ်ထံလီၤသကၢလၢတၢ်တုၤအီၤဒီးမဲး

တလဲးမ့တမ့ၢ်သိန့ၢ်ထံ

တၢ်န့ၢ်ထံလီၤသကၢလၢဟဲလၢကီၢ်ချါ

တၢ်ဆါလဲးထိးစ)လၢတၢ်န့ၢ်ထံအပူၤတပၣ် (တၢ်ဆါလဲးတီၢ်တအိၣ်)

Organic

တၢ်န့ၢ်ထံလီၤသကၢဖါမ့စါ (Parmesan)

ဖုဖၢၣ်ကွဲးခဲ (Pepper Jack)

အမဲၤရကၢတၢ်န့ၢ်ထံလီၤသကၢကတီၢ်ဃာ်တဖၣ် (Processed pasteurized American)

ခံစိဖရူၣ်စကီၣ် (Queso fresco)

ရံခိၣ်ထၣ် (Ricotta)

တၢ်န့ၢ်ထံလီၤသကၢလၢတဘၣ်တၢ်ချီၣ်သံအယၢ်တဖၣ်

တၢ်န့ၢ်ထံလီၤသကၢလီၢ်လံၤ (Vintage cheese)



ပွၤ

ကဘၣ်မ့ၢ်

စးခိကိၤထၢၣ်ဒါ လၢအိၣ်ဒီး 12 ခါ (1 ဒါစၣ်)

ဆီဒိၣ်လၢအိၣ်ဒီးအဘျီတဖၣ်



နယုထာသ့

ခိပန့ၢ်တမံၤဂ့ၤတမံၤဂ့ၤ

လၢအိၣ်ဆဲးထဲလဲၣ်သ့ (အဆဲး, အခၢၣ်သး, အဒိၣ်, အဒိၣ်လီၤဆီ)

လၢအလွၢ်ဝါ မ့တမ့ၢ် တီမ့ၢ်ဂ့ၤ

တၢ်တဘျီအီၤလၢတြၢအပူၤ

Organic or Non-Organic

အိမဲကၣ် 3

တဘၣ်ပွၤ

အါအါဂီၢ်ဂီၢ်

လၢအိၣ်ဒီး DHA ဘၣ်

ဆီဒိၣ်ဃု မ့တမ့ၢ် ဆီဒိၣ်ကမ့ၢ်

ထီၣ်ဒုၣ်ဒိၣ်

တၢ်ဖိတၢ်လီၤလၢပုၤစူးကါလၢဆီဒိၣ်အလီၢ်တဖၣ်

လၢအဘၣ်တၢ်မၤဂ့ၤအီၤဒီးကံတဖၣ်

ဆီလၢဘၣ်တၢ်ဘျီအီၤလၢတၢ်ပျီပူၤတဖၣ်

ဆီဒိၣ်ချီမဲတဖၣ်

ဆီဒိၣ်အထံတဖၣ်

ဆီဒိၣ်လၢဘၣ်တၢ်ထုးစ့ၤလီၤခိၣ်လဲၣ်စကြီတဖၣ်

လၢဘၣ်တၢ်ချီၣ်သံအယၢ်လံ

ဆီဒိၣ်လၢဘၣ်တၢ်မၤစ့ၤလီၤအသံတဖၣ်

တၢ်န့ၢ်ထံလီၤသကၢ

ဆီဒိၣ်တဖၣ်

ပျံ-ပျံအိအိပျံအိအိပျံအိအိ

တံသုတံသု/တံဒီးတံလံ-သံကံတဖ်

ပျံ

- နယုထာသု**
- ပျံထူနီ/ပျံစံလမိ ထီးဒါတဖ်- ပါတု 20 oz
 - ပျံထူနီ/ပျံစံလမိထာပျံ- 2.5-5 oz
 - ပျံစံဒုထီးဒါတဖ်- 3.75, ဒီး 4.25 oz
 - ပျံထူနီအကွဲအကီတဖ် - ကီလိပ်, အကူးလတ်, ပျံထူနီအလွဲ - အဝါ, အလွဲစါ
 - ခိပနံတမံဂုတမံဂု
 - ပျံဒီးအရီလတ်ထာနီအိတဖ်
 - အဲလဘါခိထူနီ (Albacore tuna)
 - အယံတအိပ်
 - အဒါ, ဖျဲးစတီးထာပျံ မုတမုအဘိတ်တဖ်
 - လာအိတ်ဒီးအဲသု (sodium) စု
 - တံတထာနီလီအဲသု
 - အဘုတ်တပတ်ယု
 - စကီး(ပ)ကွဲ (SkipJack)
 - ဘုတ်တံဖိတ်အိလတ်ပျံ
 - ပျံအရုဘီ



* **တံနိတ်** - နုတံယုထာအဘိတ်အဒိတ်အဆဲးတဖ် လာအထာနီပါတု 30 oz နု ကပျံတံမါအါထိတ် နုတံနုဘျဲးပျံပျံနုလီ.

တဘုတ်ပျံ

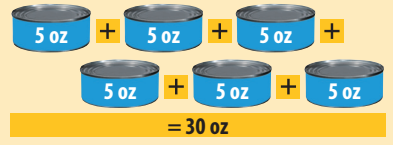
- ပျံဒီးတံအိတ်လတ်ထာနီအိတဖ်
- တြိစလုစုဒု (Brisling sardines)
- အယုတဖ်
- လာအဘုတ်ထာထူးကွဲအယံတဖ်
- အသံကစံတဖ်
- ခုတ်လီသကါ
- လာအဘုတ်ထာထူးအိလတ်ထာနီအိတဖ်
- ကွဲ(ခ)မဲးခရဲ (Jack Mackerel)
- Organic
- ပျံစံလမိအလွဲဂီတဖ်
- လာဘုတ်ထာကွဲအိဒီးမုနုအုတ်လု
- အဘိတ်ဆဲးဆဲးဖိတဖ်
- ပျံထူနီထီကီ(Tongol tuna)

တံပျံတံအိတ် တံဟုတ်ကုတ်တဖ်

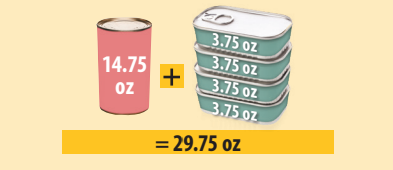
လဲနုကွဲ Department of Health (ဆုတ်ချူဝဲကျီ, DOH) တံနုကွဲလာ ပျံလာအပုဒီးဆုတ်ချူအဂီ လာ doh.wa.gov/community-and-environment/food/fish/healthy-fish-guide ဒ်သီးကမါစါနု လာနုထာတံလာအဂုလာဆုတ်ချူအဂီ ဖဲနုပျံပျံ အခါနုတကွဲ.

နုကယုထာပျံးပျံ, ပျံစံလမိဂီစါ, မုတမု ပျံစံဒု အကိတ်လိတ်လာတဒိတ်ကံဆီး ပံဖိတ်တုလာအ ounces (oz) ဒ်တံဟံဖျီထိတ်အိလတ်နု WIC Benefits နုဖိတ်အပူအသိးသုနုလီ.

တံအဒိတဖ်-



..... မုတမု



ပျံ

- နယုထာသု**
- လာခိပနံတမံဂုတမံ မုတမု အကလုတ်တမံဂုတမံ
 - လာအဘုတ်ထာဆုတ်လီယာအိ မုဂု ဒိတဖျီဒိတဘိ မုဂု
 - တံသုတံသုဒီးတံဒီးတံလံသံကစံလာအဘိတ် ပျံ, နုအပူ, လာခူးပူ မုတမု လာတရ်ပျံမုဂု
 - တံသုတံသုဒီးတံဒီးတံလံလာသံတံဖျဲးစတီး အပူမုဂု
 - တံသုတံသု ဒီး တံဒီးတံလံ ပုတ်တံတဘုတ်တဖ် ဒီးလီဖီးလံလာ တံအိတ်ဒီးဆီး(စ)တဖ်
 - သုဂံဂံဝံသံသုသု လာတံကွဲအိလတ်လာအဂီ မုတမု ပုတ်ယုအဂီ
 - ပသါဝါဒီးတုသံသုသု
 - လာတကဲအိကံနု မုတမု ကဲအိကံနု

တံဟုတ်ကုတ်လာတံပျံတံအိတ်

နုကပူသကီးပျံတံသုတံသုဒီး တံဒီးတံလံ အဒါ, အသံကစံ ဒီး လာဘုတ်ထာမါလီသကါအိတဖ် တပူယံသုနုလီ. မါနီနုယာလာနုမုပျံတံအိတ် တံအိတ်လာကွဲလာဘုတ်ထာမါနီနုယာလာ WIC Benefits အပူနု, နုဟုတ်အါထိတ်အပူ မုတမု တပူအိလာဘုတ်သုနုလီ.

တဘုတ်ပျံ

- လာအဘုတ်ထာထာနီလီအါထိတ်-
- တံထံ, တံဆါ, သံ လာတံကထီးအိတ် မုတမု တံ ကယါပျံအိတ်အိအဂီတဖ်
- အရီ, တံအိတ်တံအိ, တံအချံတဖ်, ဒီးတံနုမုတဖ်
- တံသုတံသုဒီးတံဒီးတံလံယုတဖ်
- ဖီလာပျံအိတ်အိသုတဖ်
- တံသုတံသုလာနု မုတမု ကုအပူ
- တံသုတံသုလာပုတ်တံအဂီ လာအပုတ်ယုဒီး ဆီး(စ)
- တံသုတံသုဒီးတံဒီးတံလံလာပျံဆါတံယါ ယုတ်တံအိတ်အလီ
- ထံထံ
- သုဂံဂံဝံ မုတမု တံနုမုတဖ် ဒ်အမု ဘနုလု သဘု, သုဂံကဒါအဖဲ, အံနု(စ), မုတမု သါ(မ) လာတံမါယုအိ
- သုဂံဂံဝံလဲလဲကီပူ ဒ်အမု ဘု(လ)လာကီပူ, ရိုး(စ)မုရိတ်တံနုမုဒီးလာကီပူ, မုတမု မု(ထ)လာ ကီပူ
- တံဒီးတံလံကယါကယဲတံအဂီတဖ်ဒ်အမု— မိဟံသုယု, ပသံဝါလာဘုတ်ထာစါရဲလီအိ, ထံ လူသု, လူခုသုလာ ဘု တံကယါ ကယဲအိ တဖ်



တၢ်သူတၢ်သၢ်ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢ-လၢဘၣ်တၢ်မၤလိၤသကၢအိၤတဖၣ်

ပွၤ
န့ဃုထၢသ့
အဘိၣ်, အဒၢ ဒိၣ်ဆဲးထဲလဲၣ်ဂ့ၤသ့
ခိပနၢ်တမံၤဂ့ၤတမံၤဂ့ၤ
လၢတကဲအိၣ်ကဲနဲး မ့တမ့ၢ် ကဲအိၣ်ကဲနဲး
ပထိးချဲမၤလိၤသကၢတဖၣ်န့ဃုသ့ (ဒ်အမ့ၢ် ပထိးချဲသ့ (black-eyed peas), အ့ဒါမ့ၢ်(edamame), ကါဘါစိ(garbanzo), ဒီးလဲမးဘဲး (lima beans))

တဘၣ်ပွၤ
လၢအဘၣ်တၢ်ထၢန့ၢ်လိၤအါထီၣ်- သိ, အံသၢ်, အရီၢ်, တၢ်န့ၤမူ, အံသၢ်ဆၢ မ့တမ့ၢ် အထံဆၢတဖၣ်
တၢ်ညၢၣ်, ခိနီၣ်ဘိ, တၢ်အချဲ, အိၣ်တလဲၣ်ခိနီၣ်, မ့ၤ, မ့တမ့ၢ် တၢ်အချဲတဖၣ်
လၢအဘၣ်တၢ်တီၢ်အိၤ မ့တမ့ၢ် ဘၣ်တၢ်ဖုံဘၢဒီးကိၣ် ပီၣ်မူးဃုကမ့ၢ်
လၢဘၣ်တၢ်ဒုးကဲထီၣ်အိၤလၢခရံ(မ)
တၢ်ဖိတၢ်လံၤဒဲလိၣ် (Deli items)
တၢ်သူတၢ်သၢ်, တၢ်ဒီးတၢ်လၢဘၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်သူတၢ်သၢ်အဖဲးတဖၣ်
အၣ်လူဆဲးသိ
ဟဲး(ရှု)တြိ(န(Hash browns))
အၣ်လူတီၢ်ဘျး(Mashed potatoes), အၣ်လူအိၣ်တြိအါ(Potatoes O'Brien), ထ့တၢ်ထိး(Tater Tots®)

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢတၢ်ပူၤတၢ်အဂီၢ်

န့ကပူၤသကိးဃုာ်တၢ်သူတၢ်သၢ်ဒီး တၢ်ဒီးတၢ်လၢဘၣ် အဒၢ, အသံကစံၢ် ဒီး လၢဘၣ်တၢ်မၤလိၤသကၢအိၤတဖၣ် တပူၤဃီသ့န့ၣ်လီၤ. မၤနီၣ်ဃာ်လၢန့မ့ၢ်ပူၤတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တလၢကွၢ်လၢဘၣ်တၢ်မၤနီၣ်ဃာ်လၢ နWIC Benefits အပူၤန့ၣ်, နဟ့ၣ်အါထီၣ်အပူၤ မ့တမ့ၢ် တပူၤအိၣ်တလၢကွၢ်လၢဘၣ်တၢ်မၤနီၣ်ဃာ်လၢ.

ပွၤ
န့ဃုထၢသ့
လၢခိပနၢ်တမံၤဂ့ၤတမံၤဂ့ၤ မ့တမ့ၢ် အကလုာ်တမံၤဂ့ၤတမံၤဂ့ၤ
အကွၢ်ဂီၤတမံၤလၢလၢတၢ်ထၢန့ၢ်အိၤဖဲယွၤခၢ်စိးပူၤ မ့တမ့ၢ် အဒၢကဲဖျးစတဲးအပူၤသ့ဝဲ
အဲဟ့ၣ်အယုာ်— ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကပၣ်ဃုာ်ဒီးသ့ၣ်ကဒါရၤအဖဲး
တၢ်ကျိၣ်ကျိၣ်ဃုာ်သးအမံၤစရီၤအဆိကတၢ်မ့ၢ်တၢ်သူတၢ်သၢ်
လၢတကဲအိၣ်ကဲနဲး မ့တမ့ၢ် ကဲအိၣ်ကဲနဲး

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢတၢ်ပူၤတၢ်အဂီၢ်

န့ကပူၤသကိးဃုာ်တၢ်သူတၢ်သၢ်ဒီး တၢ်ဒီးတၢ်လၢဘၣ် အဒၢ, အသံကစံၢ် ဒီး လၢဘၣ်တၢ်မၤလိၤသကၢအိၤတဖၣ် တပူၤဃီသ့န့ၣ်လီၤ. မၤနီၣ်ဃာ်လၢန့မ့ၢ်ပူၤတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တလၢကွၢ်လၢဘၣ်တၢ်မၤနီၣ်ဃာ်လၢ နWIC Benefits အပူၤန့ၣ်, နဟ့ၣ်အါထီၣ်အပူၤ မ့တမ့ၢ် တပူၤအိၣ်တလၢကွၢ်လၢဘၣ်တၢ်မၤနီၣ်ဃာ်လၢ.

တဘၣ်ပွၤ
လၢအဘၣ်တၢ်ထၢန့ၢ်လိၤအါထီၣ်- တၢ်ဆၢ, တၢ်သိတၢ်ချါ, သိ မ့တမ့ၢ် အံသၢ်
တၢ်သူတၢ်သၢ်အဒၢဖဲတၢ်ဆၢထံအယၢ မ့တမ့ၢ် light (အဖုံ)/lite (တပၣ်တၢ်အါအါ) အကျါ, တၢ်သူတၢ်သၢ်အစိထံအဆၢဖုံ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဆၢအစိထံ
တၢ်သူတၢ်သၢ်အထူတလံး
တၢ်သူတၢ်သၢ်-တၢ်ချဲကိၤဃါဃုာ်သး
နီၢ်ကစၢ်ဒုးကဲထီၣ်ဒီးဟံကိၤတၢ်ဃုာ်ထံ, တၢ်ဃုာ်ကိၣ်လိၣ်ဖဲဟံၣ်, တၢ်သူတၢ်သၢ်အဆၢထံ မ့တမ့ၢ် အသကၢ
ကိၣ်တကလုာ်လၢတၢ်ထၢန့ၢ်အပူၤဒီးတၢ်သူတၢ်သၢ်အယုာ်
ထၢၣ်ဖိတဖၣ်

တၢ်သူတၢ်သၢ်- ညၣ်ဒၢ





ပုၤ
နယုထာသ့
လၢဒီပနံၣ်တမံၤဂ့ၤတမံၤ မ့တမ့ၢ် အကလုာ်တမံၤဂ့ၤတမံၤဂ့ၤ
အက့ၢ်ဂီၤတမံၤလၢ်လၢ်တၢ်ထၢန့ၢ်အီၤဖဲယုၤခၢ်စိးပုၤ မ့တမ့ၢ် အဒါကံၤဖျးစတံးအပူၤသ့ဝဲ
တကီၤဆံၣ်သ့ၣ်အဒါ- အကံၢ်ဘျး, အကီၢ်လိာ်ဖိ, အကဘျးဘူဘူ, အဂ့ၤဟၢ, အယုာ်ထံ, အဟၢ, မ့တမ့ၢ်အသး
တၢ်ကျဲၣ်ကျိတၢ်ဒီးတၢ်လၢ်အဒါပူၤပာ်ဃုာ်ဒီးသဘုတဖၣ်
တၢ်ကျဲၣ်ကျိဃုာ်သးအမံၤစရီၤအဆိကတၢ်မ့ၢ်တၢ်ဒီးတၢ်လၢ်
နွံၣ်စီၤပၤတံၢ်
ပာ်ဃုာ်ဒီးတၢ်န့ၢ်မ့ၢ်သ့ၣ်သ့ၣ်
လၢတကဲအိကံၤနံး မ့တမ့ၢ် ကဲအိကံၤနံး

တဘျံးပုၤ
လၢအဘၣ်တၢ်ထၢန့ၢ်လီၤအါထီၣ်- တၢ်ဆၢ, တၢ်သိတၢ်ချါ, သိ မ့တမ့ၢ် အံၤသၣ်
တၢ်ဒုးကဲထီၣ်အီၤလၢခရဲ(မ) မ့တမ့ၢ် အယုာ်ထံ
နီၢ်ကစၢ်ဒုးကဲထီၣ်ဒီး ဟံၣ်ကီၤဃာ်ဖဲဟံၣ်
တကီၤဆံၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်
သ့ၣ်စၢၤယံးအသိ
တၢ်ဒီးတၢ်လၢ်အစုၣ်ဆံၣ်
တၢ်ဒီးတၢ်လၢ်လၢတၢ်ဒါန့ၢ်လီၤအါထီၣ်
တၢ်ဖဲတၢ်ညၣ်, ခိနီ, ဘု, တၢ်ချိကံၤ, ဖၣ်စတၢ်, မ့တမ့ၢ် ဘုချိပြီ

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢတၢ်ပုၤတၢ်အဂီၢ်

နကပူၤသကိးဃုာ်တၢ်သ့တၢ်သ့ဒီး တၢ်ဒီးတၢ်လၢ်အဒါ, အသံကစံၢ် ဒီး လၢဘၣ်တၢ်မၤလီၤသကၢ်အီၤတဖၣ် တပူၤဃီသ့န့ၣ်လီၤ. မၤနီၣ်ဃာ်လၢနမ့ၢ်ပုၤတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တလၢကွဲၣ်လၢဘၣ်တၢ်မၤနီၣ်ဃာ်လၢ နWIC Benefits အပူၤန့ၣ်, နဟ့ၣ်အါထီၣ်အပူၤ မ့တမ့ၢ် တပူၤအီၤဘၣ်သ့န့ၣ်လီၤ.



ပုၤ
ကဘၣ်မ့ၢ်
46 oz တၢ်ဒါ မ့တမ့ၢ် လၢဖျးစတံးပလီတဖၣ်
လၢတဘၣ်တၢ်ဟံၣ်ခုၣ်ဃာ်အီၤဘၣ်
ထဲပနံၣ်မံၤပနီၣ်တဖၣ်ဒီးအကလုာ်အံၤဇီၤ
တကီၤဆံၣ်သ့ၣ်
Campbell's
Food Club
Haggen
Kroger
That's Smart!
တၢ်ဒီးတၢ်လၢ်
Campbell's V8 Essential Antioxidants
Campbell's V8 Hint of Black Pepper
Campbell's V8 Hint of Lime
Campbell's V8 Low Sodium
Campbell's V8 Original
Campbell's V8 Spicy Hot
Campbell's V8 Spicy Hot Low Sodium
Food Club
Haggen
Kroger



တဘျံးပုၤ
တလၢစးခိ မ့တမ့ၢ် မံၢ်ထံကလၢပလီတဖၣ်
ဖီသၣ်ခိၣ်ထံ
ဒီး(က)ထု(လ)
တၢ်သ့တၢ်သ့ဝံထံတဖၣ်
Organic
တၢ်သ့တၢ်သ့ဝံဃါဃုာ်အထံ
လၢဘၣ်တၢ်ဟံၣ်ခုၣ်ဃာ်အီၤ
လၢတဘၣ်တၢ်ပုၤဘၣ်အထံအနီၣ်ဘၣ်

တၢ်ဒီးတၢ်လၢ်အထံ - အဒါ

တၢ်သ့တၢ်သ့ဝံဃါဃုာ်အထံ - ထံပုၤသးပုၤအတၢ်ပုၤဃုာ် - တကီၤဆံၣ်သ့ၣ်/တၢ်ဒီးတၢ်လၢ် (46 OZ)



ပုၤ

ကဘန်မ့ၢ်

11.5 မ့တမ့ၢ် 12 oz တၢ်ဟ်ခုၣ်လီၤသကၢၤ
ထံပန်မံၤပနီၣ်တဖၣ်ဒီးအကလုာ်အံၤဇီၤ

ဖိသန်

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

စပံးထံ မ့တမ့ၢ် စပံးဝါထံ

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

သန်သွံဆာသန်

သန်သွံဆာသန်ထံ 100% လာပန်တၢ်ကတမံၤ
လာ်

စူၢ်ဝံၣ်သန်

စူၢ်ဝံၣ်သန်အထံ 100% လာပန်တၢ်ကတမံၤ
လာ်

တၢ်သူတၢ်သန်ဃါဃုာ်အထံ

- 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

ပုၤ

- 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

နဲးသန်

- Dole
- Old Orchard



တဘန်ပုၤ

- ဖိသန်ခိၣ်ထံ
- ခီး(က)ထု(လ)
- တၢ်သူတၢ်သန်ထံတဖၣ်
- ပနီၣ်ကျဲသန်
- ပနီၣ်ကျဲသန်အထံ
- သီဘျီသန်
- သီဘျီသန်ထံ
- Organic
- တၢ်သူတၢ်သန်ဃါဃုာ်အထံလာတမ့ၢ်တၢ်သူတၢ်သန်
အထံ 100%
- လာဘန်တၢ်ဟ်ခုၣ်ဃာ်အီၤ
- လာတဘန်တၢ်ပျံဘန်အထံအနီၣ်ဘန်

ပုၤ

ကဘန်မ့ၢ်

64 oz ဖျးစတံးပလီတဖၣ်
လာတဘန်တၢ်ဟ်ခုၣ်ဃာ်အီၤဘန်
ထံပန်မံၤပနီၣ်တဖၣ်ဒီးအကလုာ်အံၤဇီၤ

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

ပုၤ

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 Raspberry
- 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

တၢ်သူတၢ်သန်အထံ - ထံလာပုသေးပျံအဂီၢ်- လာဘန်တၢ်မၤလီၤသကၢၤဃၢ်အီၤ (11.5 မ့တမ့ၢ် 12 OZ)

တၢ်သူတၢ်သန်အထံ - ထံလာဖိသန်အဂီၢ်- တၢ်သူတၢ်သန်ဃါဃုာ် မ့တမ့ၢ် ဘန်တၢ်မၤဘျးအီၤ (64 OZ)

ပွဲၤ

Signature Select

- Cranberry
- Cranberry Grape
- Cranberry Raspberry

Tree Top

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

Welch's (Bold)

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



တဘျီပွဲၤ

တလၢစးခိ မ့တမ့ၢ် မိၣ်ထဲကလၢပလီၤတဖၣ်
 ဖီသၢ်ခိၣ်ထံ
 ခီး(က)ထွ(လ)
 ခုၣ်လီၤသကၤ
 တၢ်သ့တၢ်သ့အိမ်
 ပနီၣ်ကျဲးသၢ်
 ပနီၣ်ကျဲးသၢ်အထံ
 သီဘျီသၢ်
 သီဘျီသၢ်ထံ
 Organic
 တၢ်သ့တၢ်သ့ဃါဃာ်အထံလၢတမ့ၢ်တၢ်သ့တၢ်
 သၢ်အထံ 100%
 လၢဘၣ်တၢ်ဟံးခုၣ်ဃာ်အံၤ
 လၢတဘျီတၢ်ပျီၣ်ဘၣ်အထံအနီၣ်ဘၣ်

ပွဲၤ

ကဘျီမ့ၢ်

64 oz ဖျးစတီးပလီၤတဖၣ်
 လၢတဘျီတၢ်ဟံးခုၣ်ဃာ်အံၤဘၣ်
 ထဲပနီၣ်မံၤပနီၣ်တဖၣ်ဒီးအကလၢ်အံၤဇီၤ

ဖီသၢ်

- 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

စပဲးထံ, စပဲးဂီၢ်ထံ, မ့တမ့ၢ်စပဲးဝါထံ

- 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

ပွဲၤ

နဲးသၢ်

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

စူၢ်ဝံၣ်သၢ်ထံ

ကဘျီမ့ၢ်

စူၢ်ဝံၣ်သၢ်ထံ 100%
 လၢတၢ်ဟံးအံၤလၢတၢ်ချၢသ့/တဘျီတၢ်ဟံးခုၣ်ဃာ်
 အံၤဘၣ်
 ဒီပနီၣ်တမံၤဂ့ၤတမံၤဂ့ၤ

တၢ်အိတဖၣ်—

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



တဘျီပွဲၤ

ကွၢ်လၢကဘျီပွဲၤ ၂၂

တၢ်သ့တၢ်သ့အိမ် - ထဲလၢဖိသၢ်အဂီၢ် - တၢ်သ့တၢ်သ့ဃါဃာ် မ့တမ့ၢ် ဘၣ်တၢ်မၤကျဲးအံၤ (64 OZ)

တၢ်သ့တၢ်သ့အိမ် - ထဲလၢဖိသၢ်အဂီၢ် - တၢ်သ့တၢ်သ့ဃါဃာ်ထဲတကလၢ်ဇီၤ (64 OZ)

ပျီ

ကဘၢ်မ့ၢ်

64 oz ဖျးစတီးပလီတဖၣ်
လၢတဘျီတၢ်ဟံၣ်ခုၣ်ဃာ်အီၤဘၣ်
ထံပနံၤမံၤပနီၣ်တဖၣ်ဒီးအကလုာ်အံၤဇီၤ

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



လၢအကဲတၢ်ထံတဖၣ်

ပျီ

ကဘၢ်မ့ၢ်

ထံတၢ်န့ၢ်ထံအသိကလုာ်တဖၣ်လၢ (သိၣ်တပၣ်ဘၣ်
— 0%, သီစၢၤ— 1%, ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤလီၤသီ— 2%, ဒီး
ပၣ်ဃုာ်ဒီးသိပျီပျီ)ဒ်ဘၣ်တၢ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်လၢ WIC အ
လံာ်န့ၢ်ဃျးအပူၤ

အဒၢလၢ Gallon, 96 oz, half-gallon, မ့တမ့ၢ် quart.

အိၣ်လၢစးခိဒၢပူၤ မ့တမ့ၢ် ဖျးစတီးဒၢပူၤ

ကျိၢ်န့ၢ်ထံ
လၢဘၣ်တၢ်ချီသံအဃာ်လံ

လၢဘၣ်တၢ်ဟံၣ်ခုၣ်ဃာ်အီၤ

လၢတၢ်တထၢန့ၢ်အါထီၣ်အရီၢ်ဘၣ်

ကျိၢ်န့ၢ်ထံလၢ WIC တူၢ်လီၤဟ့ၣ်ပျဲထံတဖၣ်န့ၣ်
လၢပျဲထီၣ်ဘးဝဲလၢ တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂီၢ်

န့ၢ်ဘါနီၣ်ထီၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

ပမၤလီၤတၢ်လၢ ပကျိၢ်န့ၢ်ထံတဖၣ်
အပူၤ ပၣ်ဃုာ်ဒီး-

- အစၢၤကတၢၢ် ဘၣ်တၢ်မံၣ်
A ပၣ်လၢ 150 mcg
တခွးအပူၤ
- အစၢၤကတၢၢ် ဘၣ်တၢ်မံၣ်
D ပၣ်လၢ 2.5 mcg တခွးအပူၤ



ပျီ

န့ၣ်ဃုာ်သ့

တၢ်ဟံၣ်ဖျါတၢ်န့ၢ်ထံလၢအကါလၢတဖၣ်, လၢကါလၢ
တဝဲတဖၣ်, ဒီးလၢကါလၢလံာ်လွံၣ်ပူၤတပူၤတဖၣ်န့ၣ် ဘၣ်
တၢ်ဟံၣ်ဖျါဃာ်အီၤလၢ WIC အလံာ်န့ၢ်ဃျးအပူၤ

ကဲအစံၤဒိၣ်ဖဲလး(စ) (Acidophilus)

ဒီပနံၤတမံၤဂ့ၤတမံၤဂ့ၤ

တၢ်န့ၢ်ထံဘးထၢၣ်မံၣ်(ခ) (Buttermilk)

တၢ်န့ၢ်ထံလၢတၢ်ထၢန့ၢ်အါထီၣ်ခဲလံာ်ယၢၣ်(မ)
(Calcium)

တၢ်န့ၢ်ထံခါဖဲယၢၣ်(Kefir)

တၢ်န့ၢ်ထံခါရှၢ(Kosher)

လဲးထီၣ်ဘးစိလး(စ)(Lactobacillus)

တၢ်ဆၢလဲးထီၣ်(စ)လၢတၢ်န့ၢ်ထံအပူၤတပၣ်
(တၢ်ဆၢလဲးတီၢ်တအိၣ်)

ဖြဲဘဲအိထီၣ်(ခ) (Probiotics)

Organic

တၢ်န့ၢ်ထံလၢအသိတအိၣ်ဒီးတၢ်မၤဟံၣ်ထီၣ်အီၤ

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢတၢ်ပျဲတၢ်အဂီၢ်

တၢ်န့ၢ်ထံတနီၤ တၢ်ဟ့ၣ်ပျဲတူၢ်လီၤဘၣ်ခိဖျါလၢ အိၣ်လၢအဒၢ အဒိၣ်အဆဲး မ့တမ့ၢ် တၢ်ပူၤတၢ်လီၤ တဘၣ်လီၤဘၣ်စး
အသိန့ၣ်လီၤ အဒိ— fairlife® ဒီး a2 Milk® တမ့ၢ်အဒိၣ်အဆဲးလၢအဘၣ်န့ၣ်ဘၣ်. ဒ်န့ၣ်အသိး တၢ်န့ၢ်ထံလၢ မံၤထံက
လၢခွးပူၤတဖၣ်န့ၣ် တၢ်တပျဲအီၤဘၣ်.

န့ၣ်ကပူၤတ gallonန့ၣ်, န့ၣ်ပူၤအီၤလၢတဘျီလၢhalf-gallonsခဲဒၢ မ့တမ့ၢ် လွံၣ် quarts သ့န့ၣ်လီၤ.



1.0 GAL = 1 gallon
မ့တမ့ၢ် 128 oz



0.5 GAL = 1 half gallon
မ့တမ့ၢ် 64 oz



0.25 GAL = 1 quart
မ့တမ့ၢ် 32 oz

တၢ်သ့တၢ်သ့အံၤ - ထံဖိသၢ်အဂီၢ်- တၢ်ဒီးတၢ်လၢ်အံၤ (640Z)

တၢ်န့ၢ်ထံ- ကျိၢ်န့ၢ်ထံ

တၢ်န့ၢ်ထံသဝံ

ပုၤ
ကဘၣ်မ့ၢ်
ထဲတၢ်န့ၢ်ထံအသိကလုာ်တဖၣ်လၢ (သိၣ်တပၣ်ဘၣ် — 0%, သိၣ်စၢ— 1%, ဘၣ်တၢ်မၤစၢလီၤသိ— 2%, ဒီးပၣ်ဃုာ်ဒီးသိပံၤပံၤ)ဒ်ဘၣ်တၢ်ဟံဖျါထီၣ်လၢ WIC အလံာ်န့ၢ်ဘျးအပူၤ
တဒါ 12 oz
ကျီၢ်န့ၢ်ထံ
လၢဘၣ်တၢ်ချီၣ်အယၢ်လံ
လၢတၢ်တထၢန့ၢ်အါထီၣ်အရီၢ်ဘၣ်
<i>*တၢ်နီၣ် - ကွၢ်လၢကဘျးပၤ 2.5 လၢကျီၢ်န့ၢ်ထံ အတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘၢအိၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.</i>

ပုၤ
န့ၢ်ထံသ့
ခိပန့ၢ်တမံၤဂ့ၤတမံၤဂ့ၤ
တၢ်န့ၢ်ထံလၢတၢ်ထၢန့ၢ်အါထီၣ်ခဲလစံယၢ်(မ) (Calcium)
တၢ်န့ၢ်ထံခၢၣ်(Kosher)

တၢ်ပူၤတၢ်အဂီၢ် တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တဖၣ်

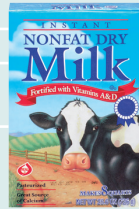
တၢ်န့ၢ်ထံလၢအမ့ၢ်တၢ်န့ၢ်ထံအသိပံၤပံၤအါတက့ၢ်တၢ်ကွဲးလီၤဟံ “တၢ်န့ၢ်ထံအသိပံၤပံၤ(Whole Milk)” လၢအဒါလီၤဘၣ် ပူၤတၢ်န့ၢ်ထံ 5 ဒါ ဒ်ဒီးကပဲၤထီၣ်တကါလၢအဂီၢ်ဒီးန့ၢ်မၤန့ၢ်ဘၣ် WIC အဘျးပံၤပံၤအဂီၢ်တက့ၢ်.



တၢ်န့ၢ်ထံသဝံ 5 ဒါ = 1 gallon

တၢ်ဃုထီ

ပုၤ
ကဘၣ်မ့ၢ်
ထဲတၢ်န့ၢ်ထံအသိကလုာ်တဖၣ်လၢ (သိၣ်တပၣ်ဘၣ် — 0%, သိၣ်စၢ— 1%, ဘၣ်တၢ်မၤစၢလီၤသိ— 2%, ဒီးပၣ်ဃုာ်ဒီးသိပံၤပံၤ)ဒ်ဘၣ်တၢ်ဟံဖျါထီၣ်လၢ WIC အလံာ်န့ၢ်ဘျးအပူၤ
တၢ်ကျိၣ်ကျီၢ်အီၤလၢ တၢ်န့ၢ်ထံ 1 quart မ့တမ့ၢ်အါန့ၢ်အီၤကျီၢ်န့ၢ်ထံ
လၢတၢ်ကျိၣ်ကျီၢ်မၤကဲထီၣ်အီၤတမံၤဟီ
လၢဘၣ်တၢ်ချီၣ်အယၢ်လံ
လၢတၢ်တထၢန့ၢ်အါထီၣ်အရီၢ်ဘၣ်
န့ၢ်ထံသ့
စးခိဘိၣ်, လၢအဒါ, ဖျးစတဲးဘိၣ်, မ့တမ့ၢ် အထၢၣ်ဆဲးဆဲးဖိသ့
ခိပန့ၢ်တမံၤဂ့ၤတမံၤဂ့ၤ
တၢ်န့ၢ်ထံလၢတၢ်ထၢန့ၢ်အါထီၣ်ခဲလစံယၢ်(မ) (Calcium)
တၢ်န့ၢ်ထံခၢၣ်(Kosher)
<i>*တၢ်နီၣ် - ကွၢ်လၢကဘျးပၤ 2.5 လၢကျီၢ်န့ၢ်ထံ အတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘၢအိၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.</i>



တဘၣ်ပူၤကျီၢ်န့ၢ်ထံကိးကလုာ်ဒီး

လၢအဘၣ်တၢ်ထၢန့ၢ်လီၤအရီၢ်, တၢ်အိၣ်တၢ်အိ မ့တမ့ၢ် တၢ်န့ၢ်မ့တဖၣ်
အဲလမိအချ, ဃီၤသၣ်, ညါဖိ, ဘု, မ့တမ့ၢ် တၢ်ချီတၢ်သၣ်အဂၤ
တၢ်န့ၢ်ထံကမ့ၢ်အါအါဂီၢ်ဂီၢ်
ခွီးကလဲးတၢ်န့ၢ်ထံ
တၢ်န့ၢ်ထံလၢဘၣ်တၢ်မၤပံၤထီၣ်အီၤ (Filled milk)
တၢ်န့ၢ်ထံလၢပလီၤပူၤ
တၢ်န့ၢ်ထံဟး(ဖ)အဲ(န)ဟး(ဖ) (Half and half)
တၢ်န့ၢ်ထံလၢဘၣ်တၢ်မၤစၢလီၤအိၣ်သၣ်ဆၢတဖၣ်
လၢတၢ်တကျိၣ်ကျီၢ်မၤကဲထီၣ်အီၤတၢ်တမံၤဟီဘၣ်အိမဲကၣ် 3
ဆၣ်ဖိကီၢ်ဖိအဂၤအန့ၢ်ထံ, ဒ်အမ့ၢ် မံၤတဲးလဲး မ့တမ့ၢ် သိ

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢတၢ်ပူၤတၢ်အဂီၢ်

အနီၣ်ဂံၢ်နီၣ်ဒွဲးတဖၣ်ဘၣ်တၢ်ဟံဖျါထီၣ်ဃာ်အီၤလၢ WIC တၢ်န့ၢ်ဘျးအလံာ်ပူၤအထဲသိးတုၤသိးဒီးတၢ်န့ၢ်ထံကမ့ၢ်လၢဘၣ်တၢ်ကျိၣ်ကျီၢ်ဃုာ်ဒီးဝံၤအလံာ်ခဲအနီၣ်ဂံၢ်နီၣ်ဒွဲးန့ၢ်လီၤ. ကွၢ်စရိလၢလံာ်အဲၤဒ်သိးနကဒွဲးကွၢ်တၢ်န့ၢ်ထံကမ့ၢ်ဆူအကါလၢအဖီခိၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.

တၢ်န့ၢ်ထံအသိ	အဒိၣ်အဆဲးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်ဟံဖျါထီၣ်ဃာ်အီၤလၢတၢ်ဒါအလံာ်	တၢ်ကျိၣ်အီၤဒီးထံ
--------------	------------------------------------------------	------------------

လၢအသိတအိၣ်ဘၣ်	9.6 oz	3 Quarts
လၢအသိတအိၣ်ဘၣ်	9.64 oz	3 Quarts
လၢအသိတအိၣ်ဘၣ်	25.6 oz	8 Quarts
လၢအသိတအိၣ်ဘၣ်	32 oz	10 Quarts
လၢအသိတအိၣ်ဘၣ်	64 oz	20 Quarts
လၢအိၣ်ဒီးအသိပံၤပံၤ	12.6 oz	3 Quarts
လၢအိၣ်ဒီးအသိပံၤပံၤ	28.1 oz	7 Quarts
လၢအိၣ်ဒီးအသိပံၤပံၤ	56.3 oz	13 Quarts

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢတၢ်ပူၤတၢ်အဂီၢ်

ကွၢ်ကဘျးပၤ 28 ဒ်သိးကကွၢ်ထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၢ် ဘၣ်ထွဲ မံၤတဲးလဲး န့ၢ်ထံဒီး ကဘျးပၤ 31 လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၢ် ဘၣ်ထွဲပဲထဲအဂီၢ်တက့ၢ်.

တၢ်န့ၢ်ထံ- ကျီၢ်န့ၢ်ထံ

တၢ်န့ၢ်ထံ- ကျီၢ်န့ၢ်ထံ

ပွဲၤ

ကဘၣ်မ့ၢ်လၢအိပန့ၢ်တဖၣ်အံၤ မ့တမ့ၢ် အကလုာ်တဖၣ်အံၤ

Meyenberg

- 12 oz Evaporated Milk, Whole (3.5% Milk Fat)
- 12 oz Powdered Milk, Whole (3.5% Milk Fat)
- 32 oz (1 quart) Liquid Milk, Whole (3.5% Milk Fat)
- 32 oz (1 quart) Liquid Milk, Low Fat (1% Milk Fat)
- 64 oz (1 quart) Liquid Milk, Whole (3.5% Milk Fat)



Grace Harbor Farms

- 32 oz (1 quart) Liquid Milk, Whole (3.5% Milk Fat)
- 32 oz (1 quart) Kefir, Whole (3.5% Milk Fat)
- 64 oz (1 quart) Liquid Milk, Whole (3.5% Milk Fat)



မၢ်တဲးလဲးန့ၢ်ထံလၢ WIC တူၢ်လီၤဟ့ၣ်ပျဲတဖၣ်

လၢပျဲထီၣ်ဘဲးဝဲလၢ တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘၢနီၣ်ထီၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

ပမၤလီၤတၢ်လၢ ပမၢ်တဲးလဲးန့ၢ်ထံတဖၣ်အပူၤ ပၣ်ဃုာ်ဒီး-

- အစၢၤကတၢၢ် ဘၣ်တၢ်မံၣ် A ပၣ်လၢ 150 mcg တခွးအပူၤ
- အစၢၤကတၢၢ် ဘၣ်တၢ်မံၣ် D ပၣ်လၢ 2.5 mcg တခွးအပူၤ

မၢ်တဲးလဲးန့ၢ်ထံကမ့ၢ်လၢတၢ်ကျဲက့ၢ်အိၣ်ဆူတၢ်န့ၢ်ထံသ့

တၢ်န့ၢ်ထံအအိၣ်အဆံး	တၢ်ကျဲအိၣ်ဒီးထံ
1 31	တၢ်န့ၢ်ထံ 3 quarts
2 31	တၢ်န့ၢ်ထံ 6 quarts
3 31	တၢ်န့ၢ်ထံ 9 quarts
4 31	တၢ်န့ၢ်ထံ 12 quarts
တဘီၣ် 12 OZ	တၢ်န့ၢ်ထံ 3 quarts
တဘီၣ် 12 4-oz	တၢ်န့ၢ်ထံ 4 quarts

တဘၣ်ပွဲၤ

မၢ်တဲးလဲးန့ၢ်ထံလၢအိပန့ၢ်အဂၤ

ပွဲၤ

ကဘၣ်မ့ၢ်

ထဲတၢ်န့ၢ်ထံအသိကလုာ်တဖၣ်လၢ (သိၣ်တပၣ်ဘၣ်— 0%, သိၣ်စၢၤ— 1%, ဒီးပၣ်ဃုာ်ဒီးသိၣ်ပွဲၤ)ဒိဘၣ်တၢ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်လၢ WIC အလံာ်န့ၢ်ဘျးအပူၤ

1 quart (32 ounces)

အဒၢကဲးဖျးစတံး

ကျိၢ်န့ၢ်ထံ

လၢတၢ်ကျိၣ်ကျိၣ်မၤကဲထီၣ်အိၣ်တမံၤဃီ

လၢဘၣ်တၢ်ချီသံအဖၢလံ

တၢ်န့ၢ်ထံဆံၣ် 8 OZကဘၣ်ပၣ်ဃုာ်ဒီးအဲသ့ဆၢစၢၤန့ၢ်ဒီး 40 grams

ကဘၣ်မ့ၢ်ထဲလၢအိပန့ၢ်တဖၣ်အံၤ

- 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

ပွဲၤ

နဃုထၢသ့

တၢ်န့ၢ်ထံဆံၣ်အရီၢ်ယီၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်သူတၢ်သ့အရီၢ် (လၢတၢ်န့ၢ်ထံဆံၣ် 8 OZကဘၣ်ပၣ်ဃုာ်ဒီးအဲသ့ဆၢစၢၤန့ၢ်ဒီး 40 grams ဒီးတဘၣ်ပၣ်ဃုာ်ဒီးတၢ်မၤဆၢအဂၤဘၣ်) (ကွၢ်လၢတၢ်တဘၣ်ပွဲၤဘၣ်) တၢ်ဆၢစတံးဝဲယၢၣ်န့ၢ်တဘၣ်နီၣ်မံၤဘၣ် တၢ်န့ၢ်ထံကြီး လၢတကဲအိၣ်ကဲနဲးဘၣ်



တဘၣ်ပွဲၤ

တၢ်မၤဆၢထီၣ်တၢ်အဂၤ— အဲးစပၣ်ထု(မ) (aspartame), စဲးခါၣ်ရဲ(saccharin), မ့တမ့ၢ် စူရဲၣ်လိး(စ)(sucralose) စပျု(န)ဒဲး(Splenda™) တၢ်န့ၢ်ထံဆံၣ်လၢပၣ်ဃုာ်ဒီးတၢ်န့ၢ်ထံ 2% လၢအဘၣ်တၢ်ထၢန့ၢ်လီၤအါထီၣ်- အရီၢ်, တၢ်ချဲတၢ်သ့တဖၣ်, မ့တမ့ၢ် တၢ်သ့ချဲတဖၣ် တၢ်ဆၢကိၣ်လိၣ်, ကနဲစီ, တၢ်န့ၢ်မူ, မ့တမ့ၢ် ဖရိၣ်ထံ(န) ခဲးစတၢ်း (Custards) မ့တမ့ၢ် တၢ်န့ၢ်ထံဝံၣ်ပံၣ်ခြိ(မ) (whips) တၢ်န့ၢ်ထံဆံၣ်လၢအကဲတၢ်ထံတဖၣ် တၢ်န့ၢ်ထံဆံၣ်လီၤသကၢ တၢ်န့ၢ်ထံဆံၣ်အရီၢ်ကဖီ Organic တၢ်န့ၢ်ထံသံကစံ တၢ်န့ၢ်ထံဆံၣ်အဒၢဆဲးဆဲးဖိလၢတၢ်အိၣ်တဘျီအဂီၢ် တၢ်န့ၢ်ထံဆံၣ်အစူၣ်ဆဲးဆဲးဖိတဖၣ်

တၢ်န့ၢ်ထံ- မၢ်တဲးလဲးန့ၢ်ထံ

တၢ်န့ၢ်ထံ- တၢ်န့ၢ်ထံဆံၣ်(YOGURT)

ပူၤ

ကဘၣ်မ့ၢ်

15-18 oz ကွါတဖၣ်

နယုထာၣ်သ့

ခိပနီၣ်တမံၤဂ့ၤတမံၤဂ့ၤ

အကဲၣ်ခြိ(မ) မ့တမ့ၢ် အဘျး

အအိၣ်ဒီးအကိၣ်လိၣ် မ့တမ့ၢ်အကိၣ်လိၣ်ဆဲးဆဲးဖိ

လၢအပၣ်ဃုာ်ဒီးအညၣ်ခြိဖိ


လၢအိၣ်ဒီးအံၤသ့ (sodium) စ့ၤ

န့ဆၢၣ်ထိပးသဘာၣ်ဟီၣ်လၢ်

လၢတၢ်တခွဲးခွဲးအံၤ မ့တမ့ၢ် ဘၣ်တၢ်ခွဲးခွဲးအံၤ

ဒ်အညီၣ်န့ၢ်အသိး မ့တမ့ၢ် အကဲၣ်အိၣ်ကဲးနဲး

လၢအဟီၣ် မ့တမ့ၢ် တဟီၣ်ဘၣ်



တဘၣ်ပူၤ

အဒိၣ် (ဆါအီၤခီဖျါအတယၢ်)

တၢ်ကဲကမ့ၢ်အီၤသီသီ မ့တမ့ၢ် ကဲကမ့ၢ်လၢနကစၢ်

ထိပးသဘာၣ်ဟီၣ်လၢ်လၢအခၢ်ဘိဟဲးဒြးပၣ်ဃုာ်စ့ၤ

ထိပးသဘာၣ်ဟီၣ်လၢ်လၢကျဲးခိၣ်မံး (glycemic) ပၣ်ဃုာ်စ့ၤ

သိပးလၢတၢ်တခွဲးခွဲးအံၤဒီးသဘာၣ်ဟီၣ်လၢ်အကၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်သ့ၣ်ချိအကၤ အဒိ အဲ(လ)မိ(almond), တခိးဘိၣ်ဘျး, မ့တမ့ၢ် နီၣ်သီ

အိမဲကၣ် 3

လၢအကမ့ၢ်

သဘာၣ်ဟီၣ်လၢ်လၢတၢ်ဃီအီၤဒီးကနဲစီ

လၢတၢ်ဆါအီၤအဘိၣ်ဆဲးဆဲးဒ်သိးတၢ်ကအိၣ်ထဲတဘျီအကိၣ်

လၢတၢ်ပူၤအိၣ်အံၤဒီးကိၣ်တဖၣ်

လၢတၢ်ဆါအီၤလၢတၢ်ဒါဇ်အီၤသ့

Valencia

လၢအဘၣ်တၢ်ထၢန့ၢ်လီၤအါထီၣ်-

အရီၢ်, တၢ်အိၣ်တၢ်အီၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်နၢမ့တဖၣ်

ဖျး(စ)အသိ မ့တမ့ၢ် ဖီဒီမ့ၢ်အသိ

ခွီးကလဲး

ကနဲစီ

ကွါလိၣ်

မးရှဲမဲလိၣ်

တၢ်ပူၤထိပးသဘာၣ်ဟီၣ်လၢ်တုၤအီၤဒီးသဘာၣ်ဟီၣ်လၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်အချဲအသ့တဖၣ်

နကယုထာၣ်ပူၤသဘာၣ်ဟီၣ်လၢ်လၢအိၣ်လၢအဒါပူၤ, အယုထီ မ့တမ့ၢ် ထိပးသဘာၣ်ဟီၣ်လၢ်ခီဖျါ

န WIC အတၢ်န့ၢ်ဘျးသ့န့ၢ်လီၤ

ယုထာၣ်ပူၤအဒိၣ်အဆဲးဖဲအကြးအဘၣ် 1 CTR ထိပးသဘာၣ်ဟီၣ်လၢ်/ပထိးဃု မ့တမ့ၢ် အိၣ်လၢထးဒါအပူၤ=



မ့တမ့ၢ်

15-18 oz



မ့တမ့ၢ်

16 oz



တဒါ 15-16 oz

တၢ်ပူၤထိပးသဘာၣ်ဟီၣ်လၢ် နမ့ၢ်ယုထာၣ်ထိပးသဘာၣ်ဟီၣ်လၢ်န့ၢ် တၢ်ဟီၣ်ဖျါထီၣ်လၢ WIC အတၢ်န့ၢ်ဘျးအပူၤ 1 ဒါ န့ၢ် = ထိပးသဘာၣ်ဟီၣ်လၢ် 15-18 oz တကွါန့ၢ်လီၤ. တၢ်ပူၤ 18 oz ကွါတဖျါအဆိ တၢ်ကမၤအါထီၣ် နတၢ်န့ၢ်ဘျး တဖၣ်လီၤ.

ပူၤ

ကဘၣ်မ့ၢ်လၢခိပနီၣ်တဖၣ်အံၤ မ့တမ့ၢ် အကလုာ်တဖၣ်အံၤ

ပနီၣ်အမံၤ	အဒိၣ်အဆဲး	အကလုာ်	လၢအဘၣ်တၢ်ဟီၣ်ခုၣ် မ့တမ့ၢ် တဘၣ်တၢ်ဟီၣ်ခုၣ်
8th Continent	half gallon	Original	လၢဘၣ်တၢ်ဟီၣ်ခုၣ် ဃာ်အီၤ
Pacific Ultra	32 oz (quart)	Original	လၢတဘၣ်တၢ်ဟီၣ်ခုၣ်ဃာ်အီၤဘၣ်
Silk	32 oz (quart), half gallon, မ့တမ့ၢ်အဘိၣ်တ ဃာ် (2 half gallon)	Original	တၢ်ဟီၣ်ခုၣ်အီၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်တဟီၣ်ခုၣ်အီၤ
Bettergoods	half gallon	Original	လၢဘၣ်တၢ်ဟီၣ်ခုၣ် ဃာ်အီၤ






တဘၣ်ပူၤ

တၢ်လၢတမ့ၢ်ဆၢၣ်ဖိကီၢ်ဖိအန့ၢ်ထဲအကၤဒ်အမ့ၢ် အဲလမီထဲ, ဃီၤန့ၢ်ထဲ, ညါဖိအထဲ မ့တမ့ၢ် မ့ၤထဲ

ပဲထဲလၢတၢ်မၤဘျးအီၤ မ့တမ့ၢ် အထဲဟံးတဖၣ်

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, West life

တၢ်ဟ့ၣ်ကုၣ်လၢတၢ်ပူၤတၢ်အကိၣ်

2 qts = 1 half gallon

4 qts = 1 gallon

2 half gallons = 1 gallon

ထိပးသဘာၣ်ဟီၣ်လၢ်


ထီၣ်တၢ်ထံတၢ်နီၣ်တဖၣ်

ပွဲ

ကဘၣ်မ့ၢ်
ထဲတၢ်အဒါ 8 oz မ့တမ့ၢ် 16 oz

န့ဃုထာ်သ့
ဒီကိလိပ်, ကိလိပ်ဆဲးဆဲးဖိ, မ့တမ့ၢ် လၢအကဘျး
လၢတကဲအိကဲနဲး မ့တမ့ၢ် ကဲအိကဲနဲး
ဘျး/ကျၢၤဆူၣ်မး
ကျၢၤ
ကျၢၤတဒိၣ်တဆဲး
ပွဲ
စ့(လ)ခဲ(န)ထီၣ်ပူ

ထီၣ်ပူလၢ WIC တူၢ်လိာ်ဟ့ၣ်ပျဲဝဲတဖၣ်န့ၣ် လၢပွဲထီၣ်
ဘးဝဲလၢ တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂၢ်န့ၣ်ဘိနီၣ်ထီၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
ပမၤလီၤတၢ်လၢ ပထီၣ်ပူတဖၣ် ပၣ်ဃုာ်ဒီးခဲလစံၣ်
ယၢၣ်(မ) 100 mg လၢထီၣ်ပူ 100 grams
အပူၤန့ၣ်လီၤ.



တဘၣ်ပွဲ

လၢတၢ်ထၢန့ၣ်လီၤအရီၢ်, တၢ်အိၣ်တၢ်အိ, မ့တမ့ၢ် တၢ်
န့ၣ်မ့တဖၣ်
လၢတၢ်က့ၢ်ဘၣ်အိၤ
ထိန်ကိလိပ်ဆာ်တဖၣ်
ထိန်ကိလိပ်လၢတၢ်ဆဲးသိအိၤ
လၢတဘၣ်တၢ်ဟံၣ်ခုၣ်ဃာ်အိၤဘၣ်

န့ဃုထာ်သ့

- ဘုဃး
- အိး(ထ)မဲ(လ)
- ထီၣ်ထဲလၢကဟံ (Soft Tortillas)
- ဟံဝဲးအိၣ်တလံၣ်ခိနီ (Whole Wheat Pasta)
- ဟံဝဲးကိၣ်ဟံမိး (Whole Wheat Bread)
- ဟံဝဲးဟံဘၢကၢၣ် ဒီး ကိၣ်ဟံမိးဖးထီ (Whole Wheat Hamburger and Hot Dog Buns)

အသိ! ဖဲလၢယန့ၣ်အါရဲၣ် 2025, Washington WIC န့ၣ်မၤဒိၣ်ထီၣ် တၢ်
အိၣ်အဆဲးတၢ်ဃုထာ်လၢ န့ဆာ်ဘုဃုၣ်ပြဲအါမၤအဂီၢ်လီၤ. တၢ်စူး
ကါန့ န့ဆာ်ဘုဃုၣ်ပြဲ တၢ်န့ၣ်ဘျးခဲလၢ ကလိၣ်ဘၣ်တၢ်ရဲၣ်လီၤ
ကျဲလီၤတၢ်အါထီၣ်တဲးန့ၣ်လီၤ.

ဒ်သိးတၢ်ကလီၤတၢ်လၢ န့စူးကါန့န့ဆာ်တၢ်ချဲတၢ်သၢ်တၢ်ဃုထာ်ဘျးခဲ
လၢအဂီၢ် ဖးက့ၢ်လိာ်တၢ်ဘိးဘၣ်ရဲၣ်လီၤ, "တၢ်ဟ့ၣ်က့ၢ်ဟ့ၣ်ဖးလၢ
တၢ်စူးကါန့န့ဆာ်ဘုဃုၣ်ပြဲတၢ်န့ၣ်ဘျးအဂီၢ်" တက့ၢ်.

တၢ်န့ၣ်ဘျးတလါ 16 OZ

ဃုထာ်ထဲတခါ

12 oz
ဟံဝဲးဟံဘၢကၢၣ် ဒီး (Whole Wheat Hamburger)

14 oz
ဘုဃး တၢ်အိၣ်အိၤသ့တဘျီဃီ
ဟံဝဲးဟံဘၢကၢၣ် ဒီး (Whole Wheat Hamburger)

16 oz
ဘုဃး
အိး(ထ)မဲ(လ)
ထီၣ်ထဲလၢကဟံ (Soft Tortillas)
ဟံဝဲးအိၣ်တလံၣ်ခိနီ (Whole Wheat Pasta)
ဟံဝဲးကိၣ်ဟံမိး (Whole Wheat Bread)
ဟံဝဲးဟံဘၢကၢၣ် ဒီး (Whole Wheat Hamburger)
ဟံဝဲးကိၣ်ဟံမိးဖးထီ (Whole Wheat Hot Dog Buns)

32 OZ မ့တမ့ၢ် တၢ်န့ၣ်ဘျးအါလါ

ဃုထာ် တၢ်ဖိတၢ်လံၢ်ဟံဖိၣ်

12 oz
ဟံဝဲးဟံဘၢကၢၣ် ဒီး (Whole Wheat Hamburger)

14 oz
ဘုဃး တၢ်အိၣ်အိၤသ့တဘျီဃီ
ဟံဝဲးဟံဘၢကၢၣ် ဒီး (Whole Wheat Hamburger)

16 oz
ဘုဃး
အိး(ထ)မဲ(လ)
ထီၣ်ထဲလၢကဟံ (Soft Tortillas)
ဟံဝဲးအိၣ်တလံၣ်ခိနီ (Whole Wheat Pasta)
ဟံဝဲးကိၣ်ဟံမိး (Whole Wheat Bread)
ဟံဝဲးဟံဘၢကၢၣ် ဒီး (Whole Wheat Hamburger)
ဟံဝဲးကိၣ်ဟံမိးဖးထီ (Whole Wheat Hot Dog Buns)

18 oz
အိး(ထ)မဲ(လ)

24 oz
အိး(ထ)မဲ(လ)
ဟံဝဲးကိၣ်ဟံမိး (Whole Wheat Bread)

32 oz
ဘုဃး
အိး(ထ)မဲ(လ)

တၢ်ဟ့ၣ်က့ၢ်လၢတၢ်ပွဲတၢ်အဂီၢ်

လၢန့တလါဘၣ်တလါတၢ်န့ၣ်ဘျးအဖိခိၣ်န့ၣ် တၢ်ပွဲ
တၢ်ဘိၣ်အဒိၣ်အဆဲးတနီၤအယီ တၢ်န့ၣ်ဘျးလၢ န့ကစူး
ကါဘၣ်ဒီးတဖၣ် ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် ကအိၣ်ထီၣ်ဝဲန့ၣ်လီၤ.

အဒိ, န့မ့ၢ်အိၣ်ဒီး တလါတၢ်န့ၣ်ဘျး 16 oz န့ၣ်, တၢ်ပွဲ
14 oz တၢ်ဘိၣ်အယီ န့ကအိၣ်ဒီး ဘုဃုၣ်ပြဲတၢ်န့ၣ်ဘျး
လၢန့တစူးကါဘၣ်ဒီး 2 oz န့ၣ်လီၤ. န့မ့ၢ်အိၣ်ဒီး တလါ
တၢ်န့ၣ်ဘျး 32 oz န့ၣ်, တၢ်ပွဲ 26 oz တၢ်ဘိၣ်အယီ န့က
အိၣ်ဒီး ဘုဃုၣ်ပြဲတၢ်န့ၣ်ဘျးလၢန့တစူးကါဘၣ်ဒီး
6 oz န့ၣ်လီၤ.

တၢ်နီၣ်- န့ဆာ်ဘုဃုၣ်ပြဲအဘိၣ်အဒိၣ်အဆဲးစရီ လၢ
ထးန့ၣ် န့ပၣ်ဃုာ်ဒီး အဘိၣ်အဒိၣ်အဆဲးတၢ်ဃုထာ်
ဖၣ်လၢ WIC တူၢ်လိာ်ဟ့ၣ်ပျဲခဲလၢဘၣ်.



ထိန်ကိလိပ်

န့ဆာ်တၢ်ချဲတၢ်သၢ်တၢ်ဃုထာ်ကတဖၣ်

ဘုဃး

ပွဲ
နုဃုထၢသ့
ခိပန့ၣ်တမံၤဂ့ၤတမံၤဂ့ၤ
အဘိၣ်မ့တမ့ၢ် အဒါတဖၣ်
လၢကလူတဲၣ်(န) (Gluten) တပၣ်ဃုာ်ဘၣ်
လၢတၢ်ကျဲအိၣ်အိၣ်သ့တဘျီဃီ မ့တမ့ၢ် လၢအမ့ၢ်ဒ်အညိၣ်အသး
Non-organic or organic
အကလုာ်တဖၣ်— တၢ်ချဲတၢ်သၣ် လၢအဖးထီ, အထီ, အထီဖဲအကြး, မ့တမ့ၢ် အဖုၣ်
တၢ်ဘိၣ်တၢ်စ့ၢ်တမံၤဂ့ၤတမံၤဂ့ၤ ပၢ်တုၤ 48 oz



တဘျီပွဲ
လၢတၢ်ထၢန့ၣ်လီၤအရီၢ်, တၢ်အိၣ်တၢ်အိ, မ့တမ့ၢ် တၢ်နုၤမ့တဖၣ်
ဘးစမးတဲး(Basmati)
အလွဲၣ်သူ
အဒိၣ် (ဆါအိၣ်ခိဖျါအတယၢ်)
လၢတၢ်ချီအိၣ်လၢအထၢပူၤသ့
ခွဲအၣ် ချံ
ဖါရိၣ် (Farro)
ကြိၣ်(ထ)(Grits)
အဘိၣ်ဆဲးဆဲးဖိလၢတၢ်အိၣ်ထဲတဘျီအဂီၢ်
ဘုကွဲးစမံ(Jasmine)
ဘုမဟီၣ်ကနံ(Mahogany)
ဘုကျဲၣ်ကျဲၣ်ဃီဃုာ် (Mixed rice)
ခွဲအိၣ်နီၣ်တၢ် (Quinoa)
ဘုဂီၤ
လၢတၢ်တုၤအိၣ်ဒီးတၢ်ချဲတၢ်သၣ်ဖးထီၣ်သီ မ့တမ့ၢ် မဲထီၣ်သီတဖၣ် ဘုဝါ
ဘုမံၤ

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢတၢ်ပုၤတၢ်အဂီၢ်

တၢ်ကထုးကွဲၣ်နတၢ်န့ၣ်ဘျီ: Ounces (oz)ဒ်အအိၣ်ဖျါလၢတၢ်ဖိတၢ်လဲၤအဒါအလီၤန့ၣ်လီၤ. ဒ်သိးတၢ်ကလီၤတၢ်လၢ နစူးကါနုဆာ်တၢ်ချဲတၢ်သၣ်တၢ်န့ၣ်ဘျီ:ခဲလၢ်အဂီၢ် ဖးကွဲၣ်လဲၤတၢ်န့ၣ်ကျဲၣ်အကဘျီ:ပၤ 33 ဒီးလဲၤဘိးဘၣ်ရလီၤ, "တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးလၢ တၢ်စူးကါနုဆာ်တၢ်ချဲတၢ်သၣ်တၢ်န့ၣ်ဘျီ:အဂီၢ်" တက့ၢ်.

တၢ်နီၣ်— တၢ်န့ၣ်ဖျါမ့ၢ်တဲလၢနကမၤန့ၢ်ပာ်ကြဲ(န)တလၢ 16 oz ဒီးနုဃုထၢပူၤဘုဃး 14 oz န့ၣ်, နစက့ၣ်အိၣ်တၢ် 2 oz လၢနစူးကါအိၣ်တသ့လၢဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

အိး(ထ)မံ(လ)

ပွဲ
နုဃုထၢသ့
ခိပန့ၣ်တမံၤဂ့ၤတမံၤဂ့ၤ
အဘိၣ်, အဒါ မ့တမ့ၢ် စးခိဒါတဖၣ်
လၢကလူတဲၣ်(န) (Gluten) တပၣ်ဃုာ်ဘၣ်
လၢတၢ်ကျဲအိၣ်အိၣ်သ့တဘျီဃီတဖၣ်
Non-organic or organic
လၢအကဲအိ(လ)ဖဲဆၢၣ်(န) (Old-fashioned), ဒ်အညိၣ်န့ၣ်အသိး, မ့တမ့ၢ် ကဲစတဲး (steel cut)
တၢ်ဘိၣ်တၢ်စ့ၢ်တမံၤဂ့ၤတမံၤဂ့ၤ ပၢ်တုၤ 48 oz



တဘျီပွဲ
လၢတၢ်ထၢန့ၣ်လီၤအရီၢ်, တၢ်အိၣ်တၢ်အိ, မ့တမ့ၢ် တၢ်နုၤမ့တဖၣ်
အဒါလၢအိၣ်ဒီးအဘိၣ်ဆဲးဆဲးဖိလၢအပူၤ
အဒိၣ် (ဆါအိၣ်ခိဖျါအတယၢ်)
တၢ်ချီကြိၣ်နီၣ် (Granola)
ကြိၣ်(ထ)(Grits)
အဘိၣ်ဆဲးဆဲးဖိလၢတၢ်အိၣ်ထဲတဘျီအဂီၢ်
လၢအကဲထးဒါတဖၣ်
ခွဲအိၣ်နီၣ်တၢ် (Quinoa)

တဘျီပွဲ

လၢတၢ်ထၢန့ၣ်လီၤအရီၢ်, တၢ်အိၣ်တၢ်အိ, မ့တမ့ၢ် တၢ်နုၤမ့တဖၣ်

အဒါလၢအိၣ်ဒီးအဘိၣ်ဆဲးဆဲးဖိလၢအပူၤ

အဒိၣ် (ဆါအိၣ်ခိဖျါအတယၢ်)

တၢ်ချီကြိၣ်နီၣ် (Granola)

ကြိၣ်(ထ)(Grits)

အဘိၣ်ဆဲးဆဲးဖိလၢတၢ်အိၣ်ထဲတဘျီအဂီၢ်

လၢအကဲထးဒါတဖၣ်

ခွဲအိၣ်နီၣ်တၢ် (Quinoa)

ထီၣ်ထံလၢန့ၣ်ကဟ် (SOFT TORTILLAS)

ပွဲ
ကဘျီမ့ၢ်
ထီၣ်ထံလၢန့ၣ်နုဆာ်ဘုက့ၣ်
မ့တမ့ၢ်
ဘုခ့ထီၣ်ထံလၢန့ၣ်ယီယံ, ဝါစၢ်, မ့တမ့ၢ် အဘိ
နုဃုထၢသ့
တၢ်ဘိၣ်တၢ်စ့ၢ်တမံၤဂ့ၤတမံၤဂ့ၤ ပၢ်တုၤ 48 oz
ထီၣ်ထံလၢန့ၣ်လၢတၢ်တုၤအိၣ်ဒီးဘုခ့ မ့တမ့ၢ် ဘုခ့မၣ်စ့ၣ် (corn masa)
ထီၣ်ထံလၢန့ၣ်ကဟ်လၢတၢ်တုၤအိၣ်ဒီးဟိဝဲး(Whole wheat)
လၢအိၣ်ဒီးအံၤသၣ် (sodium) စ့ၣ်
လၢတကဲအိကဲနဲး မ့တမ့ၢ် ကဲအိကဲနဲး

ထီၣ်ထံလၢန့ၣ်လၢ WIC တုၢ်လီၤဟ့ၣ်ပျဲဝဲတဖၣ်န့ၣ် လၢပုၤထီၣ်ဘးဝဲလၢ တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘိၣ်ထီၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

ပမၤလီၤတၢ်လၢ ပထီၣ်ထံလၢန့ၣ်တဖၣ် မ့ၢ်နုဆာ်ဘုက့ၣ်ဖျါၣ်ဒြး

- ပနုဆာ်ဘုက့ၣ်ထီၣ်ထံလၢန့ၣ်တဖၣ်န့ၣ် တၢ်မၤအိၣ်လၢ 100% နုဆာ်ဘုက့ၣ်ကမ့ၢ်န့ၣ်လီၤ. ("Whole wheat flour (နုဆာ်ဘုက့ၣ်ကမ့ၢ်)" မ့ၢ်ဝဲ ဘုက့ၣ်ကမ့ၢ်လၢ တၢ်ကွဲးရဲၣ်ဃာ်အိၣ်လၢ တၢ်လၢအပၣ်ဃုာ်စရီအပူၤန့ၣ်လီၤ.)
- ပဘုက့ၣ်ထီၣ်ထံလၢန့ၣ်တဖၣ်န့ၣ် တၢ်မၤအိၣ်လၢ မၣ်ဆၢဘုက့ၣ်ကဲကမ့ၢ် (ဘုခ့ကမ့ၢ်) န့ၣ်လီၤ.



တဘျီပွဲ
လၢတၢ်ထၢန့ၣ်လီၤအရီၢ်, တၢ်အိၣ်တၢ်အိ, မ့တမ့ၢ် တၢ်နုၤမ့တဖၣ်
ကဲဟိဝဲး 96%
ထီၣ်ထံလၢန့ၣ်ဆဲးသိ(Chips), ထါကိသဘၣ်စံၢ်ဃါလၢအခူး (taco salad bowls), ထါကိဆဲးသိ (taco shells), ထိးစထါဒ်(tostada), မ့တမ့ၢ် ထီၣ်ထံလၢန့ၣ်တကဟ်တဖၣ် (hard tortillas)
လၢတၢ်မၤစ့ၢ်လီၤအခၣ်ဘိၣ်ဟဲဒြးတဖၣ်
ထီၣ်ထံလၢန့ၣ်လၢတၢ်တုၤအိၣ်ဒီးတၢ်ချဲတၢ်သၣ်အကလုာ်ကလုာ်ဒ်အမ့ၢ်ဘုခ့ဃုာ်ဒီးဘုဘုခ့ဂီၤ
ထီၣ်ထံလၢန့ၣ်လၢတၢ်မၤစ့ၢ်လီၤသီ မ့တမ့ၢ် အသိတအိၣ်ဘၣ်တဖၣ်
လၢတၢ်တုၤအိၣ်ဒီးတၢ်ချဲတၢ်သၣ်ဖးထီၣ်သီ မ့တမ့ၢ် မဲထီၣ်သီတဖၣ်
လၢတၢ်ကကတီၤဃာ်အိၣ်အဂီၢ်တဖၣ်
ထီၣ်ထံလၢန့ၣ်လၢအဘိၣ်လီၤန့ၣ်တၢ်ကွဲးလီၤဃာ် "light (ဖုံ)"မ့တမ့ၢ် "lite(တပၣ်တၢ်အါအါ)"
ထီၣ်ထံလၢန့ၣ်လၢတၢ်ဘိၣ်အိၣ်တဖၣ်

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢတၢ်ပုၤတၢ်အဂီၢ်

တၢ်ကထုးကွဲၣ်နတၢ်န့ၣ်ဘျီ: Ounces (oz)ဒ်အအိၣ်ဖျါလၢတၢ်ဖိတၢ်လဲၤအဒါအလီၤန့ၣ်လီၤ. ဒ်သိးတၢ်ကလီၤတၢ်လၢ တၢ်လၢ နစူးကါနုဆာ်တၢ်ချဲတၢ်သၣ်တၢ်န့ၣ်ဘျီ:ခဲလၢ်အဂီၢ် ဖးကွဲၣ်လဲၤတၢ်န့ၣ်ကျဲၣ်အကဘျီ:ပၤ 33 ဒီးလဲၤဘိးဘၣ်ရလီၤ, "တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးလၢ တၢ်စူးကါနုဆာ်တၢ်ချဲတၢ်သၣ်တၢ်န့ၣ်ဘျီ:အဂီၢ်" တက့ၢ်.

နုဆာ်တၢ်ချဲတၢ်သၣ်တၢ်ဃုထၢကတဖၣ်

နုဆာ်တၢ်ချဲတၢ်သၣ်တၢ်ဃုထၢကတဖၣ်

ဟိဝံးအိန်တလိန်ခိနို (WHOLE WHEAT PASTA)

ပျှံ
ကဘဉ်မုာ်
တင်မါအီလါ နုဆာန်ဘုကမူာ် မုတမုာ် နုဆာန်ဒူရျာ်(မ)ဘုကမူာ်
နုယုထာသု
တင်ဘိန်တင်စာတမံၤဂုၤတမံၤဂုၤ ပါတုၤ 48 oz
အဘိန်မုတမုာ် အဒါတဖန်
အကလုာ်တမံၤလါလါ
လာတကဲအိကဲနံး မုတမုာ် ကဲအိကဲနံး
ဖးစတန်လာ WIC တူၤလိာ်ဟ့ၣ်ပျဲတဖန်န့ၣ် လာ ပျဲထီၣ်ဘးဝဲလာ တင်အိန်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘိန်ထီၣ်တဖန်န့ၣ်လီၤ.

- ပမာလီၤတင်လာ ပဖးစတန်တဖန်န့ၣ်-**
- တင်မါအီလါ နုဆာန်ဘုကမူာ်ဒီး/မုတမုာ် နုဆာန်ဒူရျာ်(မ)ကမူာ်န့ၣ်လီၤ. ("Whole wheat flour (နုဆာန်ဘုကမူာ်)" ဒီး/မုတမုာ် "whole durum wheat flour (နုဆာန်ဒူရျာ်(မ)ဘုကမူာ်)" မ့ၢ်ထဲဘုကမူာ်တဖန်လာ တင်ထာန့ၣ်အီၤ လာ တင်လာအပုာ်ဃုာ်တဖန် စရီအပူၤန့ၣ်လီၤ.)
 - ပူၤဖျးဒီး အဲသ့ၣ်ဆာ, တင်သိတင်ချို, သိ မုတမုာ် အဲသ့ၣ်လာ တင်ထာန့ၣ်အီၤထီၣ်ဃာ်



ပျှံ	ပျှံ
အကလုာ်အဒိတနီၤန့ၣ် အိန်ဖဲအဲလီၤ-	
အ့က့ၣ်ဟဲ	ဖုန့ၣ်
ဘိ	ရိၣ်ကဲတ့ၣ်
အ့ၣ်(ခ)နုဒါၣ်	ရိၣ်တံန့ၣ်
အဲလဘိ	ခ့ၤ(လ)
ဖးတူစံနံ	စပါကထံၣ်
ဖျဲၣ်စံၣ်လဲ	စပဲရီ(လ)
လါစါညုာ်	ဘဲမဲးစလဲ
လဲက့ၣ်န့ၣ်	စိၣ်တံၣ်
မးကရိန့ၣ်	

တဘဉ်ပျှံ

လာတင်ထာန့ၣ်လီၤအရီၢ်, တင်အိန်တင်အီ မုတမုာ် တင်နုမုတဖန်
 လာအကဲဟိးဝဲး မုတမုာ်ဟိၣ်ကြဲ(န) 51 ဖျးကယါ
 ဘါး(ခ)ဝဲး(Buckwheat)
 အဒိၣ် (ဆါအီၤခိဖျါအတယါ)
 အသဲကစိတဖန်
 လာကလူတဲၣ်(န) (Gluten) တပုာ်ဃုာ်ဘဉ်
 လာဘဉ်တင်တုအီၤဒီးတင်ချိုတင်သန်အါကလုာ်ဃါ
 ဃုာ်လီၤသး
 လာအိန်ဒီးအလွဲၢ်အါကလုာ်
 လာတလိၣ်ချိမဲအီၤတဖန်
 လာဘဉ်တင်ဟိးခုာ်ဃာ်အီၤ
 ခိနီဘိလာတင်တုအီၤဒီးဘုကမူာ်တဖန်
 စဲမိလဲန့ၣ် (Semolina)
 လာတင်တုအီၤဒီးတင်ချိုတင်သန်ဖးထီၣ်သီ မုတမုာ်
 မဲထီၣ်သီတဖန်
 တင်ဒီးတင်လုာ်အထံ

တင်ဟ့ၣ်ကူၣ်လာတင်ပျှံတင်အဂီၢ်

တင်ကထူးကူၣ်နတင်န့ၣ်ဘျး: Ounces (oz)ဒ်အအိန်ဖျါ
 လာတင်ဖဲတင်လဲၤအဒါအလီၤန့ၣ်လီၤ. ဒ်သိးတင်ကလီၤ
 တင်လာ နုစူးကါနုဆာန်တင်ချိုတင်သန်တင်န့ၣ်ဘျးခဲ
 လင်အဂီၢ် ဖးကွဲၢ်လိာ်တင်န့ၣ်ကျဲအကဘျးပၤ 33 ဒီးလိာ်
 ဘိးဘဉ်ရၤလီၤ, "တင်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးလာ တင်စူးကါနုဆာန်
 ဆာ်ဘုဖျါၣ်ပြဲတင်န့ၣ်ဘျးအဂီၢ်" တက့ၢ်.

ဟိဝံးကိၣ်ဟိမိး (WHOLE WHEAT BREAD)

ပျှံ
ကဘဉ်မုာ်
နုဆာန်ဘုကူၣ် မုတမုာ် နုဆာန်ဘုဖျါၣ်ပြဲ
နုယုထာသု
ခိပနီတမံၤဂုၤတမံၤဂုၤ
တင်ဘိန်တင်စာတမံၤဂုၤတမံၤဂုၤ ပါတုၤ 48 oz
လာအကီၢ်လိၣ် မုတမုာ် လာအကဘျး
လာအိန်ဒီးအဲသ့ၣ် (sodium) စ့ၤ
လာတကဲအိကဲနံး မုတမုာ် ကဲအိကဲနံး
လာတင်ထာန့ၣ်လီၤအဲသ့ၣ်ဆာဘဉ်

ကိၣ်ပိၣ်မိးလာ WIC တူၤလိာ်ဟ့ၣ်ပျဲတဖန်န့ၣ် လာပျဲထီၣ်ဘးဝဲလာ တင်အိန်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘိန်ထီၣ်တဖန်န့ၣ်လီၤ.

- ပမာလီၤတင်လာ ပကိၣ်ပိၣ်မိးတဖန်-**
- န့ၣ်တင်ထီၣ်အမဲၤ "100% whole wheat (100% နုဆာန်ဘုကူၣ်ကိၣ်ပိၣ်မိး)"
 - ဒီး/မုတမုာ်**
 - ပုာ်ဃုာ်ဒီး နုဆာန်ဘုကူၣ်ဖျါၣ်ပြဲ အစ့ၤကတါၢ် 50% လာအတယါ



တင်ဟ့ၣ်ကူၣ်လာတင်ပျှံတင်အဂီၢ်

တင်ကထူးကူၣ်နတင်န့ၣ်ဘျး: Ounces (oz)ဒ်အအိန်ဖျါ
 လာတင်ဖဲတင်လဲၤအဒါအလီၤန့ၣ်လီၤ. ဒ်သိးတင်ကလီၤ
 တင်လာ နုစူးကါနုဆာန်တင်ချိုတင်သန်တင်န့ၣ်ဘျးခဲ
 လင်အဂီၢ် ဖးကွဲၢ်လိာ်တင်န့ၣ်ကျဲအကဘျးပၤ 33 ဒီးလိာ်
 ဘိးဘဉ်ရၤလီၤ, "တင်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးလာ တင်စူးကါနုဆာန်
 ဆာ်ဘုဖျါၣ်ပြဲတင်န့ၣ်ဘျးအဂီၢ်" တက့ၢ်.

တဘဉ်ပျှံ
လာတင်ထာန့ၣ်လီၤအရီၢ်, တင်အိန်တင်အီ မုတမုာ် တင်နုမုတဖန်
ကိၣ်ဟိမိးလာတင်ကွဲၢ်မဲအီၤတဘျီတဖဲးဖိခိဖျါအုၣ်ထံ စုာ် မုတမုာ် ကူၣ်မုာ်မးကဲးတဖန်
ကိၣ်ဟိမိးလာတဘဉ်တင်ဘိန်ဃာ်အီၤဒီးဖျးစတံးဒါ တဖန်
ကိၣ်ဟိမိးလာအဒါဘဉ်တင်ကွဲၢ်လီၤဃာ် "light (ဖုံ)" မုတမုာ် "lite (တပုာ်တင်အါအါ)" တဖန်
ဘုကါၢ် (Bagels)
လာတင်တုအီၤဒီးခြး(ခ)ဝဲး(Cracked wheat)
အဲကလဲးကိၣ်ကဖိ (English muffins)
လာတင်ထာန့ၣ်အီၤထီၣ်ဖဲဘာ် (fiber)
ဖြုာ်စုာ်ကိၣ်ဟိမိး
ကိၣ်ကမူာ်ကျဲသးလာဘဉ်တင်ဟိးခုာ်ဃာ်အီၤ မုတမုာ် လီၤသကတဖန်
လာကလူတဲၣ်(န) (Gluten) တပုာ်ဃုာ်ဘဉ်
ကိၣ်ကမူာ်ကျဲဝဲဘဉ်တင်စုာ်ဆိဃာ်အီၤတဖန် (Sourdough)
လာတင်တုအီၤဒီးတင်ချိုတင်သန်ဖးထီၣ်သီ မုတမုာ် မဲထီၣ်သီတဖန်
လာတင်ကတီၤဃာ်အီၤအဂီၢ်တဖန်
ကိၣ်ကမူာ်လာတင်ကျဲဃာ်အီၤဘဉ်ဆိဃာ်တဘဉ်တင်မါ မဲအီၤဒ်ဘဉ်တဖန်
ကိၣ်ဟိမိးလာတဘဉ်တင်ဆီလီၤအီၤဒ်ဘဉ်တဖန်

တင်ဟ့ၣ်ကူၣ်လာတင်ပျှံတင်အဂီၢ်

တင်အီၤဖျါတင်အဒါလါ တင်လာအပုာ်ဃုာ်စရီ ကလီၤကဲး
 နုလဲၤလာ နုဆာန်ဘုကူၣ်ကိၣ်ပိၣ်မိး လာတင်တူၤလိာ်
 ဟ့ၣ်ပျဲအီၤန့ၣ်လီၤ. ဘုကူၣ်ဖျါၣ်ပြဲအိန်ထဲးတမံၤ လာ
 အပုာ်ဃုာ်မ့ၢ်ဝဲ "whole (နုဆာန်)" ဘုကူၣ်ဖျါၣ်ပြဲန့ၣ်လီၤ.


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 DIPHOSPHATES, CALCIUM PEROXIDE, CALCIUM IODATE, DATEM, ENZYMES, ASCORBIC ACID), SOYBEAN OIL, VINEGAR, CULTURED WHEAT FLOUR, MONOCALCIUM PHOSPHATE, CITRIC ACID, SODIUM CITRATE, SOY LECTHIN, NATAMYCN (TO RETARD SPOILAGE). CONTAINS WHEAT AND SOY.

နုဆာန်တင်ချိုတင်သန်တင်ဃုထာကတဖန်

နုဆာန်တင်ချိုတင်သန်တင်ဃုထာကတဖန်

ဟိဝံးဟဲဘာကန် ဒီး ကိပ်ဟိမိးဖးထိ

ပွဲ
<p>ကဘန်မှီ</p> <p>နို့ဆန်ဘုကူပြု မုတမ့် နို့ဆန်ဘုဖျါပြု</p> <p>နယုထာသွ</p> <p>ခိပန်တမံၤဂုၤတမံၤဂုၤ</p> <p>တၢ်ဘိတ်တၢ်စၢၤတမံၤဂုၤတမံၤဂုၤ ပၢ်တုၤ 48 oz</p> <p>လာတကဲအိကဲနံး မုတမ့် ကဲအိကဲနံး</p> <p>လာတၢ်ထၢန့ၢ်လီၤတၢ်အချဲအသန်တဖန်လာအဖိခိပ်</p> <p>ကိပ်ပိပ်မိးဖျါလၢ WIC တၢ်လိာ်ဟ့ၣ်ပျဲဝဲတဖန် န့ၣ် လၢပဲထီၣ်ဘးဝဲလၢ တၢ်အိၣ်န့ၣ်ကိၣ်န့ၣ်ဘိၣ်န့ၣ် ထီၣ်တဖန်န့ၣ်လီၤ.</p> <p>ပမၤလီၤတၢ်လၢ ပဟဲဘာကန် ဒီး ကိပ်ဟိမိးဖးထိ တဖန်-</p> <ul style="list-style-type: none"> န့ၣ်တၢ်ထီၣ်အမံၤ "100% whole wheat (100% နို့ဆန်ဘုကူပြုကိပ်ပိပ်မိး)" ဒီး/မုတမ့် ပၢ်ဃုာ်ဒီး နို့ဆန်ဘုကူပြုဖျါပြု အစ့ၤကတၢၢ် 50% လၢအတလၢ <p>နို့ဆန်ဘုကူပြုဖျါပြု အဒိတဖန်အပူၤ ပၢ်ဃုာ် ဒီး- နို့ဆန်ဘုကမူၣ်, နို့ဆန်အိး(ထ)ဘုကမူၣ်, နို့ဆန်ဘုခုတၢ်အိၣ်, နို့ဆန်မုလၢးန့ၣ်လီၤ.</p>



တဘန်ပွဲ
လာတၢ်ထၢန့ၢ်လီၤအရီၢ်, မုတမ့် တၢ်န့ၣ်မုတဖန်
ကိပ်ဟိမိးလာတၢ်ကုၢ်မံၤအိၣ်တဘျီတဖန်ဖိခိဖျါအိၣ်ထံစ့ၣ် မုတမ့် ကူမ့ၣ်မးကဲးတဖန်
ကိပ်ဟိမိးလာတဘန်တၢ်ဘိတ်ဃာ်အိၣ်ဒီးဖျါးစတံးဒၢတဖန်
ကိပ်ဟိမိးလာအဒၢဘန်တၢ်ကွဲးလီၤဃာ် "light (ဖျဲ)" မုတမ့် "lite (တပၣ်တၢ်အါအါ)" တဖန်
ဘုကၢ် (Bagels)
အဲကလိးကိပ်ကဖိ (English muffins)
လာတၢ်ထၢန့ၢ်အိၣ်ထီၣ်ဖဲဘၢၣ် (fiber)
လာတၢ်ထၢန့ၢ်အိၣ်ထီၣ်ဖဲဘၢၣ်
ကိပ်ကမူၣ်ကျဲးလၢဘၢၣ်တၢ်ဟံၣ်ခုၣ်ဃာ်အိၣ် မုတမ့် လီၤသကတဖန်
လာကလူတၢ်(န) (Gluten) တပၣ်ဃုာ်ဘၢၣ်
ကိပ်ကမူၣ်ကျဲးလၢဘၢၣ်တၢ်စုၣ်ဆိဃာ်အိၣ်တဖန် (Sourdough)
လာတၢ်တုၤအိၣ်ဒီးတၢ်ချိတ်သန်တၢ်ဖးထီၣ်သီ မုတမ့် မဲထီၣ်သီတဖန်
လာတၢ်ကကတီၢ်ဃာ်အိၣ်အဂီၢ်တဖန်

တၢ်ပွဲတၢ်အဂီၢ် တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တဖန်

ကွၢ်လဲကဘျးပၤ 37 ဒ်သီးကထိၣ်ဘၢၣ်တၢ်အဒိဘၢၣ် ထွဲကိပ်အထဲလဲတဖန်မ့ၢ်တၢ်ဒ်လဲၣ်အသီးတက့ၢ်.

တၢ်ကထုးကွၢ်န့ၣ်တၢ်န့ၣ်ဘျးOunces (oz)ဒ်အအိၣ်ဖျါ လၢတၢ်ဖိတၢ်လဲၣ်အဒၢအလီၤန့ၣ်လီၤ. ဒ်သီးတၢ်ကလီၤတံၢ်လၢ န့ၣ်ကဲးန့ၣ်နို့ဆန်တၢ်ချိတ်သန်တၢ်န့ၣ်ဘျးခဲလၢ်အဂီၢ် ဖးကွၢ်လဲၣ်တၢ်န့ၣ်ကျဲးအကဘျးပၤ 33 ဒ်လိာ်ဘိးဘၢၣ်ရၤလီၤ, "တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးလၢ တၢ်စူးကဲးနို့ဆန်ဘုကူပြုဖျါပြုတၢ်န့ၣ်ဘျးအဂီၢ်" တက့ၢ်.



WASHINGTON STATE DEPARTMENT OF HEALTH
WIC တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ

1-800-841-1410
www.doh.wa.gov/WICfoods

တၢ်ကရၢကရိအံၤမ့ၢ်ပုၤဟ့ၣ်လီၤတၢ်ခွဲးတၢ်ဃာ်လၢအထဲသိးတုၤသိးန့ၣ်လီၤ.
 Washington WIC တကွၢ်တလီၤတၢ်ဘၢၣ်န့ၣ်လီၤ.



DOH 960-278 December 2024 Karen

လာကယုထီၣ်လိာ်ကွဲးနီၣ်ကွဲးပါတၢ်လၢအကွၢ်ပနီၣ်ဒ်အဂၤအဂီၢ်, ကိး 1-800-841-1410 တက့ၢ်, ပုၤစူးကဲးတၢ်မၤစၢၤလၢအနံၤတအၢ မုတမ့် န့ၣ်ဟ့ၣ်ကိတဖန်အဂီၢ်, ဝံသးစူးကိး 711 (Washington Relay) မုတမ့် ဆၢအံၤမ့(လ) ဆူ WIC@doh.wa.gov တက့ၢ်.

နို့ဆန်တၢ်ချိတ်သန်တၢ်ဆန်ထုထုကတဖန်