



# WASHINGTON

# တိပုဒတ်စိတ်

# လိုတ်နှုန်းကျ

စားစိန့်ဖဲ့ လီမ္ဂာ 2025



ယီဂ

# တုဂ္ဂိုလ်အိုဘ်တိတဖာ

## တုပ္ပါတုအင်း တုဟုံကူးတဖာ

ချုပ်ကျေးဆီတချုပ်မှုပြုတဖာ.....	1
စူးကိုနဲ့ WIC တုပ္ပါတုဝါယာတဖာအခါ .....	2
တုလာနေကာသုသွေးညွှန်တိန္ဒုတ်တဖာ .....	3
နှုပ်တုအိုဘ်များကူးဆီဘ်အကွဲ့အင်းတဖာ.....	3
ဖဲစီတိတ်ပေါ်တုအိုဘ်အလို့ .....	4
WIC Receipts .....	4-5
ဖဲတုအိုဘ်တုအိုတဖာဖော်လ၊ တအုံကိုလုံးသာသေးခါဖျို့ WIC ဒ်တုမျှုံလုံအိုအသေး.....	6

## WIC ALLOWABLE FOODS (တုအိုဘ်လ၊ WIC ဟုံအခွဲးတဖာ)

### မိသုက္ခားအတုအို

မိသုက္ခားစီရိယာဉ်(လ).....	7
မိသုက္ခားအတုအို - တာသူတာသုက္ခားတို့တုလုပ်တဖာ.....	7
မိသုက္ခားအတုအို - တုဖဲ့တို့တို့တုလုပ်တဖာ.....	8
ပထိုးသုံး - လာထားဒါအပူ .....	9
ပထိုး/သီဘာ့/သာ့ - အဆုံး .....	10
ဂိုဏ်ဘ်အို စံရုံးယာဉ် - အကိုဒီအချုပ် .....	11
ခုံ(၁) .....	12
ဆီအိုတိတ် .....	13
ညွှဲ - လာထားဒါအပူအီးလာထားဖို့အပူ .....	14

### တာသူတာသုက္ခား၊ တုဒီးတုလုပ် ဒီးသွေးကိုဝှက်စဲတဖာ

သီသံ့ပွဲ့တွဲ .....	15
ခုံပို့သကာ .....	16
တာသူတာသုက္ခားလာထားပါဒါအပူ .....	17
တုဒီးတုလုပ်လာထားပါဒါအပူ .....	18

### တာသူတာသုက္ခား

ပုံပွဲ့မှုတုလုပ် ဘာ်တုလုပ်မှုသွေးဒီး (64 oz) .....	19-20
--	-------

တာသုက္ခားတဖာဖျို့ (64oz) .....	21
--------------------------------	----

တုဒီးတုလုပ်အထု (64oz) .....	22
-----------------------------	----

တုနှုန်းဝါး - ကျိုးကိုယ် .....	23-25
--------------------------------	-------

တုနှုန်းဝါး - မြှုတဲးလဲ့နှုန်းဝါး .....	26
---	----

တုနှုန်းဝါး - တုနှုန်းဝါးအို .....	27
------------------------------------	----

ထိုဘားသာ့ဟို့လုံ .....	28
------------------------	----

သာ့တုနှုန်းထံတို့ .....	29
-------------------------	----

ထို့ပူး .....	30
---------------	----

### နဲ့ချုပ်တုနှုန်းသွေးတုပုံးတိတ်

ဟူသာရီလုံး .....	31
------------------	----

အီး(၁)မံ(လ) .....	32
-------------------	----

ထို့တံတိလုံ (Tortillas) .....	33
-------------------------------	----

ဖော်စတုရွှေ့ကျော်ပုံးပုံး .....	34
---------------------------------	----

ကို့ပို့မှုးဘူးကျော်ပုံးပုံး .....	35
------------------------------------	----

ကို့တုတ်ညွှန်ဖြော်တုကျော်ပုံးပုံး .....	36
---	----

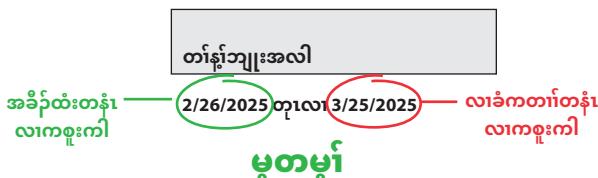
## ခုံကျော်ဆံတချုပ်လေနပါးစောင့်တော်

သမီးကုလာမှုဘေးအိပ်မန်တော်ဖို့လာနိုလာမှုနှင့်သူလနဲ WIC တော်ဘျားအဖို့တက္ကာ၊ အေဒီအိမ်ကိုကြေခံသံလာမေတ္တာအံသော်ခို့

- ဂို့နှင့်လုပ်အဆိုရုံ WIC ခေါ်အလိုင်ခံတက်ပေါ့.
  - ရူးကို WIC Shopper အဲဒဲ(ပ). ဆဲလိမ့်လုပ် WIC Card အပိုင်၊ ဒီကွားတို့၏ဘျေးလာအဖို့ဖူး**My Benefits (ယတေသနဘျေးလာ)** အဖို့ထဲ.

မာလိုက်လတ်နှင့်သူဗီးတဖော်မတ်ဒီးနစ်းကါအိုသုပ္ပမ်းနံပါးလေနရဲ့ကျွဲ့လေနကပါတ်-

- ວັນວະນິ້ງ WIC ຕ່າງປູເຕົກໂອົງທີ່ລາຍກຳ WIC ກວ່າງວິຊາ.



- ችልኩ WIC Shopper ዘመን(ሁ), አስተያየት ለገዢ WIC የጤና, የጤና አገልግሎት My Benefits.



မာတ်ပါတ်အို့စရိတ်ဒီဒေသမှုကြုံလာနကထုတ်ဘာသုလာ၊ WIC ဟူးအဲးဒီတ်အို့ မနာတ်ဖုန်လုပ်-

- WIC ተያዥ ከተኞቸውን በኋላ ስራ ተስፋል ብቻ የሚከታተሉ የWIC ዘመን የሚከታተሉ የWIC ተያዥ ነው.
  - WIC Shopper የሚከታተሉ የWIC ዘመን የሚከታተሉ የWIC ተያዥ ነው.

ବୁନ୍ଦୀରତ୍ନ -

- ဒုက္ခဘ် WIC Shopper အဲ့ပါလေကဗုံကွဲ့ WIC စတိလာအေား ဒီနဲတကော်.
  - ကွဲ့စတိတယဖုန်လာအိမ်ဒီ “WIC Accepted Here (တိုင်းဝါတိ WIC ဖဲ့အဲ့)” တုပံနှိပ်လာပါးလီအမဲ့သို့ အော်နှိတကု့.

ပလ္းသားဒီးပန္းရိုကျူးစတိအာအပါတေမာ်လုပ်တဖော်

- ተኋሪዎችን ተያያዥውን ተሸጠው ነው በኋላ ስራው ከሚገኘው ተስተካክለ ይችላል እና የዚህ ተስተካክል ተመርምሱ ይችላል.
  - ተኋሪዎችን ተያያዥውን ተሸጠው ነው በኋላ ስራው ከሚገኘው ተስተካክለ ይችላል እና የዚህ ተስተካክል ተመርምሱ ይችላል.
  - ተኋሪዎችን ተያያዥውን ተሸጠው ነው በኋላ ስራው ከሚገኘው ተስተካክለ ይችላል እና የዚህ ተስተካክል ተመርምሱ ይችላል.

# တုပ္ပါတုအကိုင် တုဟွှေ့ကူးတဖော်

## ဗုံးကို WIC တုပီးတုလီးနုပါတုအခါ

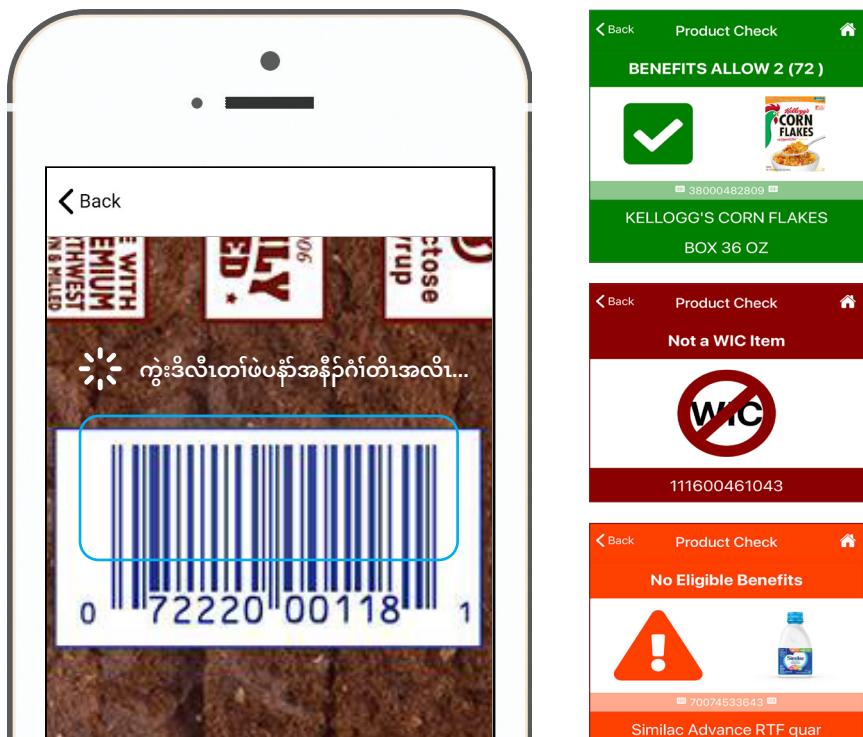
WIC တုပါတုအောင်တွေကဲ့

- ဗုံးကို WIC တုပီးတုလီးနုပါတုအောင်တွေကဲ့အောင်လုပ်စီးပွားရေး WIC ပျော်အောင်တို့မှာ WIC ပျော်အောင်တို့တော်တကော်၏
- မူပိုင်အောင်အောင်လီတို့၊ ဒီဂျွှေ့တွေကဲ့လုပ်စီးပွားရေးတုပါတုအောင်တွေကဲ့အောင် WICShopper အဲး(ဃ)လာ “WIC Allowable Foods (တုအိုင်လုပ်စီးပွားရေးတွေကဲ့အောင်တွေကဲ့အောင် WIC ဟွှေ့အခွဲ့တယ်)” ဒီပါ WIC ပုံယဲသာ နှုန်း  
doh.wa.gov/WIC/WICFoods.

WICShopper အဲး(ဃ)

ယုဝါးပို့ကျော်ပဲတုအောင်အောင်မူပိုင် WIC ဟွှေ့အခွဲ့-

- ဒီပို့ကျော်ဘဲသီး လာတုပီးတုလီးအော်အောင်မြို့ခိုင် လာစနမ်းလီတို့ မူတမ်း ဒီနှုန်းလီ UPC နှုန်း 12 ဖျော်တကော်၏
- အဲး(ဃ)ကွဲ့အောင်နှုန်းလုပ်စီးပွားရေး WIC Allowed (WIC ဟွှေ့အခွဲ့) မူတမ်း Not a WIC Item (တုအိုင် WIC တုအိုင်အော်မြို့သာ့ရေးနှုန်းလီ)
- အဲး(ဃ)မူပိုင်အောင်မြို့ထို့ No Eligible Benefits (တုအိုင်အော်မြို့သာ့လာအကြော်အဘား) ဖွံ့ဖြိုးနေတို့ရွှေ့အောင်မူပိုင် မူတမ်း တုနှုန်းသာ့အဘားလာတုအိုင်အောင်တို့တွေကဲ့အောင်မြို့သာ့လီ။



အရာ ၆၅. အဲး(ဃ)တာသွေ့ညီ တာသွေ့တာသွေ့အောင်အောင်မူပိုင် ဖော်လုပ်အဲ့ ဖော်သွေ့တယ် အဲးအောင်အောင်မူပိုင်ရှိတို့အောင် ထဲနှုန်းလီ၏ တုအိုင်စရိတုဖော်အောင်ကိုယ်အောင် “Not a WIC Item (တုအိုင် WIC တုအိုင်စရိတု)” ဖော်အဲ့မူပိုင် WIC ဟွှေ့အခွဲ့လာတုသွေ့သွေ့အဲ့တယ်အောင် ထဲနှုန်းလီ၏ သမာမိုးကာသုံးပါ 16 လာတုနှုန်းကျော်အပူလာက ထဲဘာ့ဘာ့လာနဲ့သွေ့သွေ့ညီတွေမူး လဲ့နှုန်းလီ၏

# တုပ္ပါတုအဂိုင် တုဟိုကူိုစာဖျက်

## တုလေနကသာဉ်သူ၏ညီအိုဖဲနပ္ဗာတ်အခါ

ပုံစံ WIC တိအိုင်တိအိတယ်လေနအဲ့ပိုးအို-

- နတလိုပြုနဲ့ WIC တော်ခိုးခဲလောကတာ့ပါဘူး။
  - နပ္ဗတေသာ့နဲ့နလိုဘာ့အီသုံးနဲ့နကစွားကါးအီလော်အဆိုကတော်တယ်ဒါးအကတော်တယ်နှင့်လို့။
  - နတလိုပဲနဲ့ WIC တော်နှိုးပဲ့တယ်လောကတာ့အိုးအီဘာ့နှင့်လို့။

ໜຳຕົກເຊີ້ນໃຈ: WIC ອຸ່ນກິດຕົວເຊີ້ນທີ່ລື່ມເຕັມລົງເຂົ້າລາ ກະລຸນາໃຈ: ໃຊ້ເອົາ

- ଠତିତାଫୁର୍ତ୍ତାଗତବୁଦ୍ଧି ଆଇଲାଗଟିଟି WIC ଅର୍ଥକିଟାର୍କୋ ଆହିଏଲାଗ୍.
  - ଫୁଲ୍‌ଗୁର୍ବି ଉଚିତିଲାମ୍ବୁଅଳ୍ପବୁନ୍ଦୁ ମାଲିନ୍ଦିଟାର୍କୋ ଆହିଏଲାଗ୍ କିମ୍ବା କାନ୍ଦିଲାଗ୍.
  - ବୁଗାଟିର୍କୋ ଆହିଏଲା ଯେଉଁ ଆହିଏଇ.

ကဲ့စားစားကိတ်နှုန်းသော်တခါးဒီမံနှုန်းဆောင်ရွက်တဲ့လေခံကတ်တန်းလေကစားကိ-



- ປູເຕັກລົງ, ມາໂນໂລກລົງທີ່
  - ອັດຕະກວາງຫຼັດທີ່ວະທິວະກຳຕາໂຟ້ວູ້:ຕາຍົງ
  - ອືບົນກົງໄວ້ເຊີ້ນຕາໂຟ້ວູ້:ອືບົນກົງຕາຍົງ (ເອົມ, Darigold)
  - ອັດລົງເຂົ້າຕາຍົງ

# ଫୋର୍ମଟ୍ ଅନ୍ତର୍ଭାବରେ ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁଷ୍ଠାନିକ ପରିବାର

WIC Shopper အဲဒဲပဲ မစာစာသမီးလာခံအချို့ ဖူးမှုမြတ်တော်အိုင်တော်တော်၊ တ်ဟံ့သအဲနဲ့နှင့်လို့၊ လ်တိတ်ကိုဒီလာလ်အဲ ဟ်ဖူးထိုးပွဲပွဲတော်တော်ဘို့ အကိုဂိုလ်တော်တော်၊ WIC အကိုဂိုလ်တော်တော်၏။

တိပေတ်၏တရာ့အို့အသို့အကွဲအဂိုဒီးတရာ့ကွဲးဖူးဖူးတယ်			
တရာ့အို့အထံအို့	Ounces (oz)	Liter (L) မှတ်မှု	Milliliter (ml)
1 Quart	32 oz	946 ml	
Half (1/2) Gallon	64 oz	1.89 L	
1 Gallon	128 oz	3.78 L	
တရာ့အို့ကျော်အသို့	Ounces (oz)	Grams (g)	
Half (1/2) Pound	8 oz	226 g	
1 Pound (lb)	16 oz	453 g	
2 Pounds (lbs)	32 oz	907 g	

# თარბუთარების თარგუროვნთაშრ

## ბრტყელი მდგრადი მართვის სახელი

მარტის WIC თარგურლათიშორის დაცვის სამინისტროს მიერ დაგენერირებული მდგრადი მართვის სახელი

- თარგურლათიშორის დაცვის სამინისტროს მდგრადი მართვის სახელი WIC რეგისტრის მიერ დაგენერირებული მდგრადი მართვის სახელი.
- ერთობის მდგრადი მართვის სახელი WIC რეგისტრის მიერ დაგენერირებული მდგრადი მართვის სახელი.
- თარგურლათიშორის დაცვის სამინისტროს მდგრადი მართვის სახელი WIC რეგისტრის მიერ დაგენერირებული მდგრადი მართვის სახელი.
- ამ მდგრადი მართვის სახელი 50 კალურ შენდები WIC ეს კუპის მდგრადი მართვის სახელი. ამასთვის კუპის მდგრადი მართვის სახელი დაცვის მდგრადი მართვის სახელი.

### მდგრადი მართვის PIN-

- თარგურლათიშორის დაცვის მდგრადი მართვის სახელი WIC რეგისტრის მდგრადი მართვის სახელი.
  - ფიზიკური მდგრადი მართვის სახელი WIC რეგისტრის მდგრადი მართვის სახელი.
- Supplemental Nutrition Assistance Program (თარგურლათიშორის დაცვის მდგრადი მართვის სახელი), SNAP, ფინანსურის დაცვის მდგრადი მართვის სახელი.

## WIC RECEIPTS

8 oz	თარგურლათიშორის დაცვის მდგრადი მართვის სახელი
1.75 CTR	ვავა, ახსნა მუთარი ავა
39.5 OZ	ტრანსფორმერი (ლ) - ავანს / ავანს
0 CTR	დესა / ვავაუნისტრილ
30 OZ	ლური - ავანს
** თარგურლათიშორის დაცვის მდგრადი მართვის სახელი ამავე დროის დაცვის მდგრადი მართვის სახელი **	

*	თარგურლათიშორის დაცვის მდგრადი მართვის სახელი *
0.25 CTR	ვავა, ახსნა მუთარი ავა
1 S&W	ბატონი აუგუსტინი BNS 1.39
17 OZ	ლური - ავანს
1 CHKN	ლური ტრანსფორმერი
1 OPEN NAT CHUNK	2.99 1.99
** თარგურლათიშორის დაცვის მდგრადი მართვის სახელი **	

+++	eWIC თარგურლათიშორის დაცვის მდგრადი მართვის სახელი +++
8 oz	თარგურლათიშორის დაცვის მდგრადი მართვის სახელი
1.5 CTR	ვავა, ახსნა მუთარი ავანს
39.5 OZ	ტრანსფორმერი (ლ) - ავანს / ავანს
0 CTR	დესა / ვავაუნისტრილ
13 OZ	ლური - ავანს

თარგურლათიშორის დაცვის მდგრადი მართვის სახელი  
2/25/2025 ავანს

თარგურლათიშორის დაცვის მდგრადი მართვის სახელი  
ამავე დროის დაცვის მდგრადი მართვის სახელი

თარგურლათიშორის დაცვის მდგრადი მართვის სახელი  
ამავე დროის დაცვის მდგრადი მართვის სახელი.

თარგურლათიშორის დაცვის მდგრადი მართვის სახელი  
ფინანსურის დაცვის მდგრადი მართვის სახელი

თარგურლათიშორის დაცვის მდგრადი მართვის სახელი  
ფინანსურის დაცვის მდგრადი მართვის სახელი

# တုပ္ပါတုအဂိုင် တုဟိုကူိုစာဖျက်

ហើយនូវតីលើទីផ្សារក្នុងប្រជាជាតិ។

ຝາກອົບເກີດໃຫຍ່ທີ່ໄວ້ກົງຈົນທັງນົດ, ລົງຕູ້ລົງດູຕະຫຼາມທີ່ໄວ້ມາຕົວໜີຕະຫຼາມທັງນີ້ ຫຼືຕົວໜີຕະຫຼາມເວລະວະລົງນົດລົງດູ.

ဒီပဲလ်လျှော့စွဲစံအကိုဒီပဲလျှော့စွဲတွင်သူ၏တရာ့ဝန်ဆောင်ရေးနည်းလမ်းပါးစံအပူး၊ မှတ်မှု၏ ဟု လျှော့စွဲစံတရာ့ဝန်ဆောင်ရေး WIC ID ဒီး ခေါ်လျှော့စွဲအပူးတက်၏

အရာဝိ. WIC အကုန်အတိုင်းတွေလဲတွေလဲစုံလာတော်ခဲ့ပျော်ထူးထိုးအီမံတိန် တုဒ္ဓနှင့်တော်ခဲ့ပျော်တိန် တုဒ္ဓနှင့်တော်ခဲ့ပျော်တိန် အကျဉ်းချုပ်ခဲ့လေ၏ လာတော်ဟွာအဲသာ၍ အဒါ၊ ဓာတ်တွေလဲတွေလဲတို့ဒဲ့နှင့် “Milk - 1% Nonfat and Soy (တုန်းတိ - အသိတပ် 1% ဒီတိန်)。” တော်ခဲ့ပျော်အားလုံးတို့တဲ့လေလိုသဲ-

- တုပေါ် WIC ဟူးအစွဲးလာလ် အသိစုံ (1%) ဒီးအသိတပ်ရ (0%, ထူးကွားအသိ, အသိတအို့) တုန်းထဲ မှတုမှုံးထိန်းအတံ့အဖို့ တုပုလုပ်လာလေ တုက္ခားခြင်းလိုပ်ဖူး ဒါးလော် WIC တုပုပော်အို့တုန်းကျော်အပူးပေါ်၏ တုပေါ် အိုးပော်ယူနိုင်း။

ကျော်စုံ - အသိတပ်/အသိတအို့ (0%) ဒီ:အသိစုံ (1%)

- တုန်ထံပန္ဒိ
  - တုန်ထံ
  - ကများ
  - သပ်ထံပါး/လေတုန်ဒေအပူ
  - က်အစ်ဒီပံ့လုံ(Acidophilus)
  - တုန်ဆားထံပါး(ဂ)လာတုန်ထံအပူတေပာ်  
(တုန်ဆားတို့တဲ့အပါး)
  - တုန်ထံသားတုန်မူး(ခ) (Buttermilk)
  - တုန်ထံခေါ်ယာ့(Kefir)

## ఉత్సవాలు: ఫ్రీట్ - ఆవీధి

- ## • ତାଙ୍କୁ ତାଙ୍କୁ

ଯେତ୍ରକିମ୍ବା

တုပေလဲလှမ်းတော်အခိုလျက်ထံ့သွားအီလာ WIC တုပ္ပါတ်အိုစ်စုရှုခိုး လျက်သံ့အီလာ တုထံ့သွားအီလာ WIC ခုံကူးအိုင်တွေ၏ လုံတွေလှုံစုစွဲတိအုပ်အောင်လျှော်လို့။

## WIC ቁጥር 31፡ ጥናቁጥር 32፡ የዕለታዊ ስራውን -

თარიღი	სტატუსი	მომავალი	მომავალი	მომავალი	მომავალი	მომავალი
2/26/2025						
თაღი	998833	\$11.00	\$\$\$\$	თაღის თავსაქმის თარიღი - თაღის თავსაქმის თარიღი		
3/25/2025						
	998833	16	OZ	კორპინგ მუს: ვაკუუმურებულე მუთახურ თარიღი - ამავე მუთახურ თარიღი		
	998833	2	31 დეკემბერი	შეტყობინებული - WIC ბეჭდი		
	998833	2	CTNR	ტენის ვაგუნის გარენა / ბეჭდი: WIC ბეჭდი		
	998833	6	თებერვალი	თარიღის მიზნით მუთახურ თარიღი (1% და მეტი თარიღი) WIC ბეჭდი - კუნი, მუ		

## စတိလ်တုလ်စ-

## WIC EBT တုန်းဘားစအို့တုလ်တုလ်စ

နိုဝင်း - 3/4/2025 | တားဆောကတို့ - ၂၁၁ 05:27 နှစ်ရုံး

.00 \$\$\$ ጥወኑታወቂያ፡ትኋይ፡ትልቅ - 1  
16 87 26.86

၁၆ ၀၂ ၁၁၁၃၁။/Whl

2 D02 ဆုတေသန - M1

2 CTR PB/UOO: - WIC

6 GAL තැක්ස් - 1% යුතුලාංඡික ව්‍යුහ

ຕົກລົງວິທະຍາ: ຕາຍະລູງອໍານາໄດ້ ປະເທດ: ພິມບົນ 3/25/2025

\*\*\* တော်ဘုရားအကတော်စံအို့တော်လှိုတော်လှို \*\*\*

# တုပ္ပါတူအဂို့ တုဟ္မာ်ကြုံတဖော်

## တုအို့စရိတဖော်လေတသာ်တုကျိုးဘာအီလာ WIC ဒ်တုပည့်အီအသံး

နှုံးအို့ဒီးတုသံးကွဲတဖော်လာ ဘာ့မန်အောင် တုအို့စရိတရှိအတော်သာ်တုကျိုးဘာ အီလာ WIC တုနှုံးကျိုးတဖော်အခဲ-

- ဒီတုအို့အဂို့မှ မှတုမှု့ နှုံးပြုအောင်ယ်လျှော်တူထိုတို့စွာအကွဲ့ဒီခဲလက်.
- ကွဲကော်ကူ။ “Buy (ပြု)” ဒီ “Don’t Buy (တာဘုံးပြု)” လာတော်မှုတုအို့တု နှုံးကျိုးအပှေ့ လာကသုံးညီဘုံး လာဘာရုံမန်အယ်တော်မှု WIC ဟုံးအန္တာန္တာအီးတုလုပ်အစွဲတဖော်ဘာ၏ ဒုံးသုံးညီ WIC တက္ကာ့။ စတိကဘာ့ ဟုံးလို့ WIC နှုံးတိုးတွေအို့တော်မှုအားလုံးစွာအကိုး ဖဲနှုံးနှုံးဂို့တို့အောင်လာတုအို့အား အဖို့အို့အုံလုပ်လှန်တက္ကာ့။ မှတုအို့ဒီး WIC ခေါ်ဘာရုံနှင့် နားတယ်ပန်းနှင့် ဖဲတော်မှုအား အလို့ဘာရုံလှုံး.
- သမီးကွဲ့အီးနှင့် WIC ကသံးဒါးမှ မှတုမှု့ တို့ဖျော်ထို့ကိုစွဲ တုယ့်ယူထို့ကိုစွဲ WIC ဝဲအေးခီးဖျို့
  - » ရှာက် “I couldn’t buy this (ယပ္ပါတ်အီးတော့သူ့)” လာ WIC Shopper အဲး(ပ) အော်.
  - » အံမှု(လ)ပြော [wwwicfoods@doh.wa.gov](mailto:wwwicfoods@doh.wa.gov) တက္ကာ့။ ပကလို့သုံးညီတော်လာလ်.
  - » စတိအပ်အီးတုလီးတုတ်ကျဲ့.
  - » မျှနိုတော်ကျဲ့စားပြုတော်အို့.
  - » WIC ခေါ်ဘာရုံနှုံး.
  - » တုအို့တော်ဖော်ဖျော်လှုံး၊ မှတုမှု့ တုဂို့လောအား၊ မှတုမှု့ တုဂို့ဖော်အို့။ တုမှု့ဟုံးလာ့ လှုံးထူးလှုံး မှတုမှု့ တုဂို့အလို့နှင့် ပလို့သုံးတုလာ။
- တုအို့အကလုံး (တုနှုံးထဲ၊ စံရုံယာရ်(လ)၊ အဂေါ်)
- ပန်းအပ်/အကလုံး
- တုသီးသုံးအကွဲ့အဂို့
- UPC နှုံးကို 12 ဖျက် (ပန်းနှုံးတို့)

အီ- တုအို့ဘုံးကြုံပြုသွေး, Bob's Old Fashioned Rolled Oats,

32 OZ, UPC 039978021540

ဒီးသနအို့သုံးလော်အတိအီးခို့၊ ဘာ့သုံးသုံးနယ့်လုပ်တုအို့စရိတရှိလော်အား အဖို့ခို့ကသံးဒီး အားပါယုံးသူးစံးနှုံးတို့၏။

### တုနို့-

WIC မှတုသီးတုတ်အို့တော်အို့နှုံး တဖော်လေအပြုအို့သုံးဒီးနှုံး၊ ဘုံးတုတ်နှုံးလုံး၊ ထိုဘို့ကွဲ့အီးနှုံး နှုံးပန်းတို့တို့တော်အို့အား WIC တုလို့ပဲအကို့ နှုံးတို့တော်အို့အား မှတုလို့လော်တို့တော်အို့အား ကွဲ့အီးနှုံး barcode ဖဲနှုံးတို့တော်အို့အား barcode ဖဲနှုံးအို့အားပဲနှုံးလုံး၏။ တုအို့အကမလော်တို့အို့အား(ပ) ပဲဖျော်ထို့တို့ဂို့ဘာရုံဘာရုံ တုအို့အားပဲနှုံးလုံး၏။



Key Enter UPC

The image shows a smartphone displaying the 'Check a Product' app interface. The app allows users to enter a UPC code or scan a barcode to check product information. Recent products checked include Bob's Red Mill Old Fashioned Rolled Oats and General Mills Cinnamon Cereal. A circular badge indicates a top 10 item, specifically Peach. Next to the phone is a physical bag of Bob's Red Mill Old Fashioned Rolled Oats Whole Grain cereal, which also features a barcode.

## မိသုက္ခားစံရုံယာဉ်(လ)

ပြေ

### ကဘာ်မွှဲ

8 OZ မှတမှု 16 OZ

တုၢယုထိ

ပုံးစံပေါ်စံဖျော်အံ-

Beech-Nut

Earth's Best

Gerber

အကလုံတဖျော်အံ—

Barley

Multigrain

ဒီး(ဝ)မံ(လ)

Whole grain

Organic

Non-organic

Natural



တဘာ်ပွဲ

လာအဘာ်တုစာနှုန်လီအီထို့-

တုအရှို့, တေသူတာသော်, မှတမှု အကျိုးအကျဲ့

ပြို့တဲ့အို့ထုံး, ပြို့တဲ့အို့ထုံး, မှတမှု DHA  
ထုံး၊ ကတဲ့, မှတမှု ထာ်ဖို့

မှုစံရုံယာဉ်(လ)

ဟူ့ဒုးအို့တာသျို့ မှတမှု တကေတတို့

## မိသုက္ခားတ်အို့ - တသူတသုက္ခားတ်ဒီးတ်လုံ

ပြေ

### ကဘာ်မွှဲ

အပတ် 1 မှတမှု 2

ထဲတသူတသုက္ခားတ်ဒီးတ်လုံယို

အကုအင်တေဖျော်-

4 OZ ကရားအော်ထဲကလုပ်/ဖျော်တ်းဒေတယ်

2 OZ ဖျော်တ်းဒေတယ် လာတ်အော်ခံစားအပူ  
(4 OZ ခဲလော်ဖို့)

4 OZ ဖျော်တ်းဒေတယ်လာတ်အော်ခံစားအပူ  
(8 OZ ခဲလော်ဖို့)

တ်အို့အတတ်အတာသျိုးဖျော်

ပုံးစံပေါ်စံဖျော်အံ-

Beech-Nut

Earth's Best Organic

Gerber

Happy Baby Organic

O Organics

Tippy Toes

Wild Harvest Organic

တဘာ်ပွဲ

လာအဘာ်တ်တုစာနှုန်လီအီထို့-

စံရုံယာဉ်(လ)/ဘုက္ခားတ်မှု တုအို့ကြုံနိုင်လုံ  
(granola), ဘုက္ခားတ်မှု, မှတမှု ခီနိုင်

တ်နှုန်အံ အံး သုံးကာဒါရုံအံး/စံမိ  
(cinnamon)

တ်အို့တ်ညုံး

တ်အရှို့ မှတမှု အံးသုံးဆာတယ်

ထာ်ဖို့တေဖျော်

အပတ် 3

## တ်ဟုံးကုံးလာတ်အို့

မြဲပြေမိသုက္ခားတ်အို့တာသူတသုက္ခားတ်ဒီးတ်လုံတ်  
ဖျော်အခါ, 2-ဘို့နှုန်တ်ဂို့လို့ အီအို  
2 ဒေတယ်နှုန်လုံး



= 2  
Containers

### နယုထော်

တုၢယုထို့တာသုက္ခားတ်ဒီးတ်လုံတ်မှုလုံး  
လုံး, လာအကဲဒ်နှုန်အံးသုံး, အတကဲဒ်နှုန်အံးသုံး

# မိသုက္ခားအတ်အို့

မိသုက္ခားအတ်အို့ - တ်ပုံးတ်ညျဉ်



ထဲဒ်တ်ဒ်အီဖီဆီးနှင့်လာလာပဲ့ပဲ့

ပူး

## ကဘ်မှုံး

ထဲဒ်တ်ပုံးတ်ညျဉ်ယိုလိုတခါမို့

အပတီး 1 မူတမ္မား 2

2.5 OZ ကတ်ငံ့

ပန်းမြေပန်းတဗ်ဟံ့ဌား-

Beech-Nut

Gerber

O Organics

Tippy Toes

Wild Harvest (တ်ကူးဘူအမ်း)

## နယ့်ထားသွေး

Organic

Non-organic

ယုံးမှုံးကဘ်ထုံး မူတမ္မား တ်ညျဉ်ယူရှုံးထံ

တဘ်ပူး

လာအဘ်တ်ထဲအိုးလိုအိုး

တ်အီး, အဲသုက္ခာ, မူတမ္မား တ်နှစ်မူတဗ်

စံရိယာ်(လ), ဘုက္ခာ်ဘုသုသွေးတဗ်, မူတမ္မား ခီနီတိ  
တဗ်

တာသူတာသုက္ခားတ်ဒ်တ်လုံး

တ်ဖိုးတ်ညျဉ်သို့

ဟိုတ်အိုး

အပတီး 3

## တ်နှစ်ထံ

ပူးထဲ ပန်းမြေပန်း၊ တ်ပူးတ်လီးအက်းအကိုး, အကလုံ, ဒီးတ်နှစ်ထံထဲလုံးလာတ်ဂွဲးရုံးလို့ ယ်ဖျိုးထံ  
အဲတော် နှင့် WIC Benefits အူနှစ်သို့။ လာတ်မာနှစ်အဲတို့တ်ဂွဲးတ်ကိုသာ်ယူးဒီး WIC အုပ်ကိုတ်နှစ်ထံ  
အော်၊ ကွဲပဲ့ [www.doh.wa.gov/WICFoods/InfantFormula](http://www.doh.wa.gov/WICFoods/InfantFormula), မူတမ္မား ကို 1-800-841-1410.



ယုံးကူးတ်ပို့အဲ ခီ

ဖျိုးတ်နှစ်ကျဲ့တက့်၏

တ်ပို့ရုံးရုံးလာ

WIC တ်အီးမန်တဗ်အဲထံ့၏ လာ

ပူးလာအဲတ်က်းဟုံ့ဗုံးအီ အော်၍

ထဲတဗ်အော်နှစ်သို့၏ နှစ်ဟုံ့ဗုံး

အီနှစ်ထံပဲ့ပဲ့အော်၏, နက်မာနှစ်ကိုး

ညျဉ်ဒီးနှစ်သွေးတဗ် ကမာနှစ် ဗို့သုံး

တ်အိုးတ်ဂွဲးတ်ညျဉ်တဗ်လို့၏

တ်ဟုံ့ဗုံးအီနှစ်ထံဟုံ့ဗုံးလို့အီဒီးဖီ

တဗ်သွေးသွေးသွေးတ်အီးအော်ခုံ့ဗုံး

အိုးချုံတ်နှစ်သွေးသွေးတ်အိုးအော်၏





## ပြေ

### ကဘာ့ုများ

15 oz တဲ့ 16 oz ထဲ့။

ပထိုးယိုယ် မှတမူး ပထိုးလာတော်ခဲ့းသံကာဒါက္ခာအီး  
လာအသံရှုံးယိုယ်

### နယ်ထားသူ

ခီပန်းတမ်းငရှုတမ်းဂုဏ်

စိုးအိုးယုံရှုံး၊ မှတမူး၊ တံမူးရှုံး၊ အော်အော်

ထဲ့။ 31တော်ခဲ့းမှတမူး 4-ဘီး။

လာတက်အီးကဲ့နဲ့ မှတမူး၊ ကဲ့အီးကဲ့နဲ့



4 cans

### မှတမူး



15-18 oz



16 oz

### မှတမူး

## တဘာ့ုပြေ

လ1အဘာ့ုတော်ထဲ့။ မှတမူးလီအိုး

အရှုံး မှတမူး တံမူးတံ့တံ့

ကန့်စီး၊ တံမူးတံ့တံ့၊ တံမူးတံ့လီသကာ၊ အံသံ  
ဆာ၊ မှတမူး တံမူးအကောင် တဖုံး

ပထိုးလာတော်ကျိုးမံအီတယ်

ပထိုးစုံပါ

သဘာ့စီးပွဲ

မိုးပဲ့ပတ္တာ

ပထိုးလာ မှတမူး ပထိုးသံဘာ့ု

ပထိုးပါယုံး

ပထိုးကသွေး

ဘီဘာ့ုသွေး

ထာ့ရိုးတယ်

### တံမူးထံပေးလာတံမူးတံ့အီးသံဘာ့ုဟိုးလုံး မှတမူး တံမူးအချုံအသံးတယ်

နှစ်ယုံးသွေးသွေးမှတမူးအီး၊ အယ့်လာအော်၊ အယ့်လာ မှတမူး ထံပေးသံဘာ့ုဟိုးလုံး ခီဖျို့နဲ့ WIC အတော်နှုံးသွေး  
သွေးနှုံးလို့

ယုံးသွေးအီးအား ကြေးအား 1 CTR ထံပေးသံဘာ့ုဟိုးလုံး/ပထိုးပါယုံး မှတမူးတံ့အီး၊ အိုးလာတော်ထဲ့။



ထာ့ 15-16 oz

ပုံပတ္တာလီအိုးလာတော်ထဲ့။ နှစ်ယုံးသွေးသွေးမှတမူး၊ နှစ်ယုံးပထိုးလာတော်ထဲ့။ 1 31 (CTR) လတော်၊  
တံမူးတံ့အီးအား ပထိုး 4 31 နှစ်ယုံးပထိုးလာတော်ထဲ့။ လာတော်ထဲ့။ နှစ်ယုံးသွေးနှုံး၊ အိုးလာတော်ထဲ့။

ပထိုး ထာ့ = .25 CTR

ပထိုး ခံဗျာ = .50 CTR

ပထိုး သာ့ = .75 CTR

ပထိုး လွှှာ့ = 1.0 CTR



# ပထိုး/ဘီဘာ့သုတေသန/သဘူ့ - အယူ

## ကာဘာ့မှု

16 OZ အထောက်

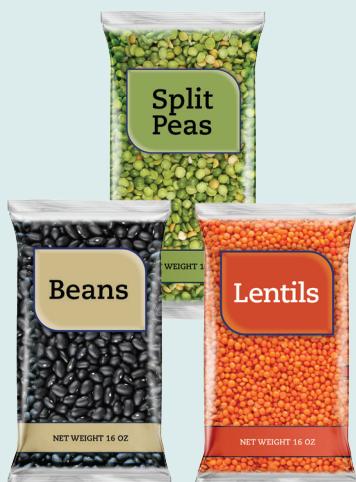
## နယ့်ထားသု

ခံပန်းတမ်းပုဂ္ဂိုလ်များ

အကလှုံကလှုံ

လေတကဲဒီကဲနံး မှတမ်း ကဲဒီကဲနံး

ပြေ



## တဘာ့ပွဲ

လေတကဲထာန်လိုအပ်၏ မှတမ်း တုန်မှတဖော်

အအောက်ဖော်

Barley

ပထိုးဒီမှုပေါ်ယူ

အဒို့ (ဆိုဒီအီဒို့ဒီအတယား)

ခုံအော်ချုံ

ခီဖို့ပတ်း

ပထိုးလေတကဲခဲ့သိကဒ်အိုအော့ထိ

ဖိရို့ (Farro)

ခုံလို့သကာ

ပထိုးလို

အဲလူ့မဲ့ (Heirloom)

ခုံအို့ဝို့ဝို့ (Quinoa)

လေတကဲအီဒီဒီတုန်များတုတေသနဖို့သိ  
မှတမ်းမဲ့ထို့သိတဖော်

ကသူထံးမှတမ်း ကသူထံးယူယူ

## တုန်ပွဲပေါ်း မှတမ်း ထိပ်သာ့ဟိုလ်

နှုံးယူထားပတ်းလွှာနှုံး၊ တုန် ၁ ၃၈ (CTR) =

16 OZ ပတ်းလွှာတော်

ကျိုးကသူ့ပေါ် ၉ လေကမာန်းအီထို့တုန်ဂျို့အေ  
ဂို့တက္ကာ့

# ကါန်တော်အို့ စံရုံးယှဉ် – အကိုဒီဒီးအချုပ်

ပြေ

## နယ်ထောသု

တားဘို့တွေ့စုတမ်းတမ်းပူး ပုံစံ 36 oz

ခီပန်းတမ်းပူးတမ်းပူး

တလဲ မူတမ်း ထားတဖို့

ကတ်ကတို့ဟေးလေးကအို့ (စံရုံးယှဉ်အချုပ်)

လာတော်ကျွဲအို့အီးသူတာသူ၌ မူတမ်း လာအမှုးအညီ၏  
နှစ်အသီး (စံရုံးယှဉ်အောင်)

လာကလူတဲ့နဲ့ (Gluten) တပ်ဆုံးသာ်

Organic

## စံရုံးယှဉ်အကုလုံးအို့တဖို့

ဘုခုကဗျာ၌တဖို့

ဥ္ဓာ(နဲ့)ကဗျာ၌တဖို့

မူတိုး

ဘုခုခြားပူး

မူတိုးပူး

အီး(ထဲ)လိုက္ခိုးပူး

ဘုက္ခိုးလိုက္ခိုးပူး

(တွေ့တွေ့လာအံသာ်ဆာ မူတမ်း တွေ့)

အီး(ထဲ)လာတော်မျော်အီး/0%

(ပေါ်ထိခိုးပူးပုံးပူးတွေ့ချုံသာ်အိမ်)

ကန်စီအီး(ထဲ) ယုံးအီးတာသာ်ချုံတဖို့

## စံရုံးယှဉ်အကိုးအကုလုံးအို့တဖို့

မူတိုင်း(မ)

ဘုက္ခိုးခြား(မ)

ဘုရားလုပ်မီး

အီး(ထဲ)မဲ့(လ) (နှိုးတော်အိုးအော်၌လာ

ထားချိန်းအရှုံးတွေ့)

စံရုံးယှဉ်လာ WIC တို့လိုက္ခိုးပူးပုံးတဖို့နှင့် လာပူးတို့  
ဘေးဝဲလာ တို့အိုးနှင့်နှင့်သားနှင့်တို့တဖို့နှင့်လို့၊ ပမာ  
လိုတော်လို့-

- ပစ်ရုံးယှဉ်တဖို့နှင့် ပုံးပူးအီးတာသာ်ဆာ တမ်း။
- ပစ်ရုံးယှဉ်တဖို့နှင့် ပုံးပူးအီးတာသာ်။
- ပရုံးယှဉ်လာ တို့လိုက္ခိုးအိုးလီအိုးတဖို့အ  
ကျိုး 75% မူးပဲ နောက်သူချုံနှင့်လို့။

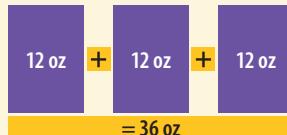


တဘာ်ပွဲ

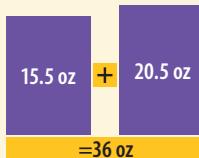
လာအော်တယ်

## တားဘို့ကူးလာတော်အကိုး

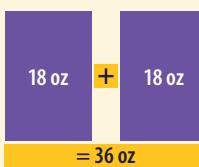
ဂျို့ဘာ့ဘို့နှိုးနှိုးလို့ WIC Shopper အေး(ဗဲ)အေးမှု မှု  
တမ်း တို့ဘို့ခိုးတို့မှုတယ်နဲ့ဖို့ဘို့လာအမှုး၊ “တား  
ဘို့ကူးလာတော်မှု WIC စံရုံးယှဉ်(လ) ဂို့တား  
ဘို့အကိုး”၊ လာတော်မှုတော်လာအမောင်အဂ္ဂာကတားလာစားလာ  
ဘို့ဟိုပဲဖို့အကိုးနှင့်လို့။



မူတမ်း



မူတမ်း



## တို့လိုက္ခိုးပူးတို့ 36 oz ဂေဂ္ဂတော်မှု:

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





## ပွဲ

## ကဘာ့မွှေ့

စားခိုက်ထားရှု လာအို့ဒီး 12 ခါ (1 ဒေစ်)

ဆီဒိုက်လာအို့ဒီးအဘူ့တဖုံး



## နယ့်ထားသု

ခီပနှံတမ်းတွေ့တမ်းတွေ့

လာအို့ဒီးထည်လွှာ့သု (အဆုံး၊ အခြားသု၊  
အခြား၊ အခြားလိုအောင်)

လာအေလွှာ့ဝါ မှတ်မွှေ့ ဘီဇွှာ့

တုတ္ထဘူ့အီလာဂြိုလ်အော်

Organic or Non-Organic

အီမဲကျော် 3

## တဘာ့ပွဲ

အဲအေဂိုလ်ဂို

လာအို့ဒီး DHA ဘာ့

ဆီဒိုက်ယူ မှတ်မွှေ့ ဆီဒိုက်ကမ္မာ့

ထိန့်ဒုံးဒို့

တုဖိတ်လုပ်လာယူစွေးကါလာဆီဒိုက်အလီးတဖုံး

လာအေဘာ့တုတ္ထလွှာ့အီလီးဂ်တဖုံး

ဆီလာဘာ့တုတ္ထဘူ့အီလာတုပျိုလ်တဖုံး

ဆီဒိုက်ချီမံတဖုံး

ဆီဒိုက်အထံတဖုံး

ဆီဒိုက်လာဘာ့တုတ္ထတုံးရှာလိုအို့လဲရှုစဉ်ထြုံတဖုံး

လာဘာ့တုပျိုသံအယ်လုံး

ဆီဒိုက်လာဘာ့တုတ္ထမေနရေးအသီတဖုံး



# တာသူတာသုံး, တိဒ်အေးတို့တာလုံး ဒီးသွှေ့ကိုဝှက်စံ တဖ် - သီသံ့ဘုံး

## ပြေ

### နယ်ထားသူ

လာခြားနှင့်တမ်းဂျာတမ်း၊ မှုတမ်း၊ အကဗလှုံးတမ်းဂျာတမ်းဂျာ

လာအောက်တုန္းလိုလိုပေါ်အေး မှုတဲ့၊ ဒီတယူပျော် ဒီတဘိ မှုတဲ့

တာသူတုတာသုံးတိဒ်အေးတို့တာလုံးကိုလာအောက်လာအောက်ပူး၊ နှုအုပ်၊ လာခွဲး၊ မှုတမ်း၊ လာတရှုံးပူးတဲ့  
တာသူတုတာသုံးတိဒ်အေးတို့တာလုံးလာသားများစွာစားအပူမှုဂျာ

တာသူတုတာသုံးတိဒ်အေးတို့တာလုံးပူးတဲ့ ပုံပုံတို့တာလုံး  
မှုတဲ့ သားများအေးပူးတဲ့ တာအိန်ဒီးသီး(စ)တာဖုံး  
သားများအေးပူးတဲ့ လာတရှုံးအီလာအေး မှုတဲ့ ပုံပုံတို့တာလုံး

သားများတဲ့သားများ

လာတကဲအီကဲနဲ့ မှုတမ်း၊ ကဲအီကဲနဲ့

## တဘ်ပြေ

လာအောက်တုတာလုံးလိုလိုအေးတို့တာ

တုတ္ထု၊ တုတ္ထ၊ သိ လာတုတ္ထကုထိုးအို့ မှုတမ်း တုတ္ထလုံးလိုလိုအေးတို့တာဖုံး

အော်၊ တုတ္ထို့တုတ္ထအေးတို့တာဖုံး၊ တုတ္ထအုပျုံတာဖုံး၊  
ဒီတုနဲ့မှုတို့

တာသူတုတာသုံးတိဒ်အေးတို့တာလုံးလိုလိုတာဖုံး

မိလုပုံအုပျုံအေးတို့တာဖုံး

တာသူတုတာသုံးတိဒ်လာအေး မှုတမ်း ကုအုပ်

တာသူတုတာသုံးတိဒ်လာပုံတို့အေး လာအပ်ပုံးအေး(စ)

တာသူတုတာသုံးတိဒ်အေးတို့တာလုံးလာပုံဆေါတ်ပါ၊  
သုတ္ထတို့အေးလို့

ထံပို့

သုတ္ထဂို့ဝို့ မှုတမ်း တုနဲ့မှုတို့တာဖုံး ဒီအော် ဘန်လုံး  
သား၊ သုတ္ထကဲဒါရအေး၊ အုပ်နဲ့(စ)၊ မှုတမ်း သီ(မ)  
လာတုတ္ထမုပ္ပါဒီ

သုတ္ထဂို့ဝို့ဝဲစဲလာကိုပူး ဒေအော် ဘန်စဲလာ)လာကိုပူး၊  
နဲ့(စ)မှုတ္ထို့တုတ္ထအုပ်အေးလို့ပူးလာ၊ မှုတ္ထွဲ မူး(စ)လာ  
ကူပူး

တိဒ်အေးတို့တာလုံးကုလာကယ်လုံးအေးတို့တာဖုံးအေး—  
ပို့ပေးသားများ၊ ပေးပါလာဘုံးတို့စားလိုလိုအေးတို့တာဖုံး၊ ထံ  
လူသား၊ လူခဲ့သားလာ ဘုံး တို့တာလုံးကယ်လုံးအေးတို့တာဖုံး

## တာသုံးကူးလာတို့တာအေး

နှကုပ္ပန်သက္ကားပူးတို့တာသုံးတိဒ်အေး တိဒ်အေးတို့တာလုံး  
အေး၊ အသာက်နဲ့ လာသာက်တို့တာလုံးအေးတို့တာအေးတို့တာလုံး  
ဖုံးတို့တာလုံးအေး၊ မှုတို့တာလုံးအေးအေးတို့တာလုံး

WIC Benefits အပူနဲ့၊ နှားကူးအေးတို့တာလုံးအေး မှုတမ်း တုတ္ထအေးသားနဲ့လို့



# တုသေသနရှိခိုင်းတုလ်-လာဘာ့တုမေလီ၊ သကေဒီတဖူ

## ပြေ

### နယ့်ထား

အသိရှိ၊ အဒါ ဒိုက်ဆံးထဲလျှင်ဂုဏ်

ခီပန်းတမ်းဂုဏ်တမ်းဂုဏ်

လာတက္ကအခီက္ကားမှုတမ်းဂုဏ်

ပထံးချုပ်စလိုသကေတယ်နှင့်သွေး(အမှုးပထံးချုပ်သွေး(black-eyed peas), အူဒါမ္မာ(edamame), ကါဘာစီ(garbanzo), ဒီးလံမားသီး(lima beans))

## တာဘာ့ပြေ

လေအားလုံးတွင်လျှင်လိုအပါတိရှိ-  
သိ၊ အံသုံး၊ အော်ရှိ၊ တုနှုန်း၊ အံသုံးဆာ၊ မှုတမ်း  
အထံဆာတဖူ

တုည်း၊ ခီနိုင်း၊ တုအချုပ်၊ အံကုတလ်ရှိခီန်း၊ မှု၊ မှုတ  
မ်းတုအချုပ်တဖူ

လေအားလုံးတွင်လျှင်လိုအပါတိရှိ-  
ခီးမှုးပူးကဗျာမှုး

လာဘာ့တွေးကဲထိုအံလောခံပါ(မ)

တုဖိတ်လုံးအံလုံး(Deli items)

တုသုံးတွင်လျှင်လိုအပါတိရှိ-  
သုံးအံးတဖူ

အုပ်လူဆုံးသိ

ဟဲး(ရှု)ပြီးနဲ့(Hash browns)

အုပ်လူတို့သွေး(Mashed potatoes), အုပ်လူအိုးပြီး  
အို(Potatoes O'Brien), ထွားတိုး(Tater Tots®)

## တုဟူ့ကုပ်လာတုပြေတုအို

နကုပ်သကိုဟန်တုသုံးတွင်လျှင်တုအို-  
အို၊ အသံကုပ်အံးလိုအံးလိုအံးသကိုအံးတွေး  
ဖို့တုပူးပေါ်သွေးနှင့်လို့။ မအိုးပူးဟန်လုန်မှုပြုတုအို-  
တုအံးတလောက့်လာဘာ့တွင်တုမှိုးပူးဟန်လုန်လုံး၊ နWIC  
Benefits အပါနှင့်၊ နဟူ့အိုတို့အပြုံးမှုတမ်းတုပူး  
အံးသကိုသွေးနှင့်လို့။



## ပြေ

### နယ့်ထားသွား

လအခါန်တမ္မားတမ္မား၊ မှတမ္မား အကလုံတမ္မားတမ္မား

အကျိုးတမ္မားလုံလုံလာတုတ္ထအန်အီဖဲယွှေးချိန်း  
ယူ မှတမ္မား အဒေဂဲဖျေးစတုးအပူယွဲပဲ

အပေါ်အယွဲ— ဘင်သွားသွဲကပ်ယွဲအီဖဲသွဲက  
ဒါရဲအီဖဲ

တုကျိုးကျိုးယွဲသွဲအမံစေရိအဆိုကတော်မှုံးတုသွဲ  
တုသွဲ

လတော်အီကဲနဲ့ မှတမ္မား ကဲအီကဲနဲ့

## တာ်ပြေ

လအသွားတုတ္ထအန်လီအီထိုံ-

တုခေါ်၊ တုသိတိချို့၊ သိ မှတမ္မား အံသွဲ

တုသွဲတုသွဲသွဲအီအားလုံးမှတမ္မား light  
(အပူး/lite (တပ်ပုံတော်အီအား) အကျိုး၊ တုသွဲတုသွဲသွဲ  
အစီးအဆိုမှတမ္မား တုသွဲအီအားလုံး

တုသွဲတုသွဲသွဲအီအားလုံး

တုသွဲတုသွဲသွဲ-တုချိုးကျိုးယွဲသွဲသွဲ

နှိုက်ဝါဒ်ကဲထိုံမီးဟံကိုတုယွဲထဲ၊ တုယွဲကိုရှိ  
လို့ဖော်၊ တုသွဲတုသွဲအီအားလုံးမှတမ္မား အ<sup>သကာ</sup>

ကိုယ်တကလုံးလတော်အန်အပူးအီးတုသွဲတုသွဲသွဲ  
အယွဲ

ထုပ်ဖိတ္ထရှု

### တုယွဲကူးလာတုပြေတုတ္ထအီး

နက္ခာသားမီးယွဲတုသွဲသွဲသွဲ တုအီးတုလုံး  
အဒေ၊ အသံကွဲ့ ဒီး လအသွားတုမာလီးသေကအီးတေ  
ဖျေး ထူးယီသွဲနှင့်လီး၊ မနို့ယ်လာနမ်းပြုတုတ္ထအီး  
တုအီးတုလာဂွဲ့လာသွဲတုတ္ထမာနို့ယွဲလာ နWIC  
Benefits အပူးနှင့်၊ နယ့်အီထိုံအပူး မှတမ္မား တုပြေ  
အံသွဲသွဲနှင့်လီး။



# တိဒီးတို့လုပ်အထံ - အခါ

ပြေ

## နယ့်ထားသူ

လာခိုပန်တမ်းဂုံးတမ်း၊ မှုတမ္မား၊ အကလုပ်တမ်းဂုံးတမ်း  
မြဲဗျာ

အကျိုးကြတဲ့လောင်လောင်တော်ထားနှင့်အီဖဲယွေးခေါ်စီး  
ပူး၊ မှုတမ္မား၊ အဒေကဲယွေးစတုးအယူယူပဲ

တကိုဆိုသားအား- အကိုဘုံး၊ အကိုဝိယိုံး၊ အ  
ကာျးဘူး၊ အဝိုးဟော၊ အယူယူပဲ၊ အဟာ၊ မှုတမ္မား  
အသုံး

တော်ကျိုးကျိုးတော်အားပူးပျော်ယွေးသား  
တယ်

တော်ကျိုးကျိုးသားအမ်းစရိတ်အဆိုအဆိုအဆိုအဆို  
တော်

နှိမ်စီးပော်

ပျော်ယွေးတော်မှုယူသား

လာတကဲအခီးကဲနဲ့းမှုတမ္မား၊ ကဲအခီးကဲနဲ့း

## တာ့ပြု

လာအားတော်ထားနှင့်အီထိုံး-  
တော်ခာ၊ တော်သံချို့၊ မှုတမ္မား၊ သံတဖျား  
တော်ကဲထိုံးအီလာခေါ်(မ) မှုတမ္မား၊ အယူယူထုံး  
နှိုက်စွဲအီးကဲထိုံးအီးဟ်

တကိုဆိုသားယူယူပဲ

တိဒီးတို့လုပ်အစိုးလို

တိဒီးတို့လုပ်လောင်တော်အားပူးပျော်ယွေးသား  
တိဒီးတို့လုပ်လောင်တော်အားပူးပျော်ယွေးသား

## တ်ဟူ့ကုံးလော်ပြုတ်အဂို

နှုကြုံသကိုးယူယူထုံးတ်သူ့သူ့တ်အီးတ်လုပ်  
အား၊ အသုံးကုံးအီးလောင်တ်အီးသကေအီးတ်  
ဖုံးတ်ပူးပျော်သူနှုံးလို့၊ မာနိုးပူးပျော်လောင်မှုးတ်အီး  
တ်အီးလောင်ကုံးလော်တ်အီးနှုံးလို့၊ နWIC  
Benefits အပြန်၊ နဟူ့အီထိုံးအား၊ မှုတမ္မား၊ တပူး၊  
အီးဘေးသူနှုံးလို့



# တုဘူတုဘ်သုပ္ပါယ် တေသာက်

## မြတ်များ ဘုရားအီ (64 oz)

ပြေ
<b>ကာဘုမ္မာ်</b>
64 oz ဖျို့စတီးပလိတ်ဖုန်း
လေတာဘုရားတုပ္ပါယ်မြတ်များ
ထဲပန်းမံပန်းတုဖုန်းအကုလှုံအီခီ
<b>Essential Everyday</b>
Berry
Cherry
Cranberry
Cranberry Raspberry
Grape Blend
100% Juice Punch
<b>Food Club</b>
Cranberry Raspberry
<b>Great Value</b>
Cranberry Blend
Cranberry Grape
Cranberry Pomegranate
White Grape and Peach
<b>Haggen</b>
Cranberry
Cranberry Raspberry
<b>Juicy Juice</b>
Apple Raspberry
Berry
Cherry
Cranberry Apple
Fruit Punch
Kiwi Strawberry
Mango
Orange Tangerine
Passion Dragonfruit
Peach Apple
Strawberry Banana
Strawberry Watermelon
Tropical
<b>Kroger</b>
Cranberry
White Grape Peach

ပြေ
<b>Langers</b>
Apple Berry Cherry
Apple Cranberry
Apple Grape
Apple Kiwi Strawberry
Apple Orange Pineapple
Apple Peach Mango
Cranberry Grape Plus
Cranberry Plus
Cranberry Raspberry Plus
<b>Ocean Spray</b>
Cranberry Raspberry
Cranberry Cherry
Cranberry Concord Grape
Cranberry Mango
Cranberry Pineapple
Cranberry Pomegranate
Cranberry Raspberry
Cranberry Watermelon
Cranberry Elderberry
<b>Old Orchard</b>
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

စာမျက်နှာ ၁၅ - စာမျက်နှာ ၁၆ - စာမျက်နှာ ၁၇ - စာမျက်နှာ ၁၈

# တေသုတေသနထံ တိုင်းတိုင်းသုတေသနပါယ် မူတမ္မား ဘာ်တို့မာသူးအီး (64 oz)

۶۱

**Signature Select**

- Cranberry  
Cranberry Grape  
Cranberry Raspberry

## Tree Top

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

## **Welch's (Bold)**

- White Grape Raspberry  
White Grape Peach  
Orange Pineapple Apple



တဘာ့ပုံ

## တလိဂ်းခိုမှုတမ္ပါ၏ မြဲတံကာလေပလီတဖျား

မြန်မာ

ခိုး(က)ထုံး(လ)

ခုပုဂ္ဂန်

၁၂

ပန်ကျေသာ

၁၀

၁၃၅

Organic

୧୨୮୦

သုတေသန 100%

လာသုတေသန

## လေတာက်ထိပို့သက်အင်

**ທ່ານ້ວຍ** **ຕາວຸຕາວຸກໍ**  
**ຫົ້ວໜ້າຕາລູ້ໜີ (64 oz)**

ມືລ

**ກວາງໝູ້**

64 oz ພູະທະບລິຫາຍົ່ງ  
 ລາຫາກົດຕົກບັນຫຼິຫຼັບອໍາເວັດ  
 ດັບຟົ້ວໜ້າຕາລູ້ໜີເວັດແຈ້ງເວັດ

**ໜ້າວົງ**

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

**ອັບະຍັດ, ອັບະດິເຍັດ, ມູຕະມູ້ອັບະດິກຳ**

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

ມືລ

**ກໍະວົງ**

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

**ດົ່ວໜ້າວົງໝູ້**

ກວາງໝູ້  
 ຫົ້ວໜ້າວົງໝູ້ 100%  
 ລາຫາກົດຕົກບັນຫຼິຫຼັບອໍາເວັດ  
 ອໍາເວັດ  
 ດັບຟົ້ວໜ້າຕາລູ້ໜີເວັດ

**ຕາວຸຕາວຸກໍ—**

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



**ກວາງໝູ້**

ຕົກລາຄາວິຊີ່ບາ ຈ.ຈ

୧୦

### ଗାର୍ଜମ୍

- 64 oz ଫ୍ରେଶଟାଇପ୍ ବଲ୍ଟିଟାଫର୍
- ଲାଲବାହିତାର୍ ବର୍କ୍ ଏର୍ ବର୍କ୍ ଏର୍ ବର୍କ୍
- ଠାବନ୍ଦୀର୍ ମାପିନ୍ଦୀର୍ ବାହିତାର୍ ବର୍କ୍ ଏର୍ ବର୍କ୍ ଏର୍ ବର୍କ୍

### 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





## လအကဲတိတဖ်

**ပေါ်**

### ကဘာမှု

ထတ်နှုန်းအသိကလွှာတဖ်လာ (သိရှိတပ်ဘာရှု—0%, သိရှိ—1%, ဘာရှိတမြစ်လီးသံ—2%, ဒီးပုံးပုံးပူးပို့ပူးပို့) ဒ်ဘာရှိတပ်ဖျို့စီးပွားရေး၊ WIC အလုပ်နှုန်းအပူး

အေဒလ 1 Gallon, 96 oz, half-gallon, မူတမှု quart.

အိုးတလေစံခံအပူး မူတမှု ဖျိုးစတ်းအေပူး

### ကျို့နှုန်း

လအာရှိတပ်ချိုးအပူးလုံး

လအာရှိတပ်ပုံးပူးပို့အိုး

လအာရှိတထာနှုန်းအိုးရှိအို့ဝှက်ဘာရှု

ကျို့နှုန်းလာ WIC တုံးတို့ဟုပ်ပဲတဖ်နှင့်  
လာပူးတို့ဘားဝဲလာ တုံးအို့နှုန်းကိုနှုန်းသိနှုန်းတို့  
ရှုနှုန်းလို့။

### ပမာဏလို့လာ ပကျို့နှုန်း

#### တဖ်အပူး ပုံးပူးပို့အိုး-

- အစ္စကတော်၏ ဘုံးတာ်မူးမြို့  
A ပုံးလ 150 mcg  
တခွဲးအပူး
- အစ္စကတော်၏ ဘုံးတာ်မူးမြို့  
D ပုံးလ 2.5 mcg တခွဲးအပူး



**ပေါ်**

### နယ့်ထား

တုံးတို့ဟုပ်တုံးတို့လအကဲလုပ်တဖ်၊ လအကဲလုပ်တတ်တဖ်၊ ဒီးလအကဲလုပ်တို့ပူးပို့တဖ်နှုန်းဘာရှု တုံးတို့ဖျို့ပူးအိုးလာ၊ WIC အလုပ်နှုန်းအပူး ကိုအစီးပို့ဖို့ဖို့(စ) (Acidophilus)

မီပါန်တဗောဓာဂောဓာ

တိန်စံဘားတုံးမူး(ခ) (Buttermilk)

တိန်စံလတော်တာနှုန်းအိုးတို့ပဲလုပ်ယာ်(မ) (Calcium)

တိန်စံခံယာ်(Kefir)

တိန်စံခံအရှုံး(Kosher)

လဲးတိုးစံလေး(စ) (Lactobacillus)

တုံးအလေးထိုး(စ) လအာရှိတပ်အပူးတပ် (တုံးအလေးတို့တအိုး)

ပြုံးအိုးထိုး(ခ) (Probiotics)

Organic

တိန်စံလအသိတအိုးအိုးတုံးတို့အိုး

## တုံးဟုပ်ကူးလအာရှိတပ်အဂို

တိန်စံတန်း၊ တုံးဟုပ်ပျော်လို့ဘာရှုခီးလာ၊ အို့လ 1အေဒ အိုးအေး မူတမှု တုံးပူးတုံးလို့ တဘာရှိလို့ဘာရှုစံ အယုံနှုန်းလို့ အဒီ—fairlife® ဒီး a2 Milk® တမှုးအိုးအေးလာအသာရှုနှုန်းဘာရှု။ ဒ်နှုန်းအသိုး တိန်စံလ မဲ့ထဲက လာခွဲးပူးတဖ်နှင့် တုံးတို့အိုးဘာရှု။

နမူးကျော်စာ gallonနှင့်, နမူးအိုးလအတာဘျို့လာ half-gallonနှင့် မူတမှု လွှှားလွှှား၊ quarts သာနှုန်းလို့။



1.0 GAL = 1 gallon  
မူတမှု 128 oz



0.5 GAL = 1 half gallon  
မူတမှု 64 oz



0.25 GAL = 1 quart  
မူတမှု 32 oz

## တုန်းထံသာဝါ

ပြေ	ပြေ
<p><b>ကာဘာ့မှု၏</b></p> <p>ထဲတုန်းထံအသိကလုံတယ်ရလာ (သို့ဟပ်ဘုံဘုံ— 0%, သိစ္စ— 1%, ဘုရားမေစ္စလီးသီ— 2%, ဒီးပုံဟုံသီးသို့ပုံ)၊ ငိုဘာရုတ်တယ်ဖူးတို့ရလာ WIC အလုပ်နှုန်းအပျော်၊ တအေ 12 oz</p> <p>ကျိုးနှုန်းထံ</p> <p>လာဘာ့တုန်းချို့သုတေသနလုံ</p> <p>လာတုန်းထဲတယ်အဲထို့အရှိုးဘုံ</p> <p>*တို့ရှိရ - စွဲ့လာကာဘျိုးပါ 23 လအကျိုးနှုန်းထံ အတော် အီးနှုန်းကိုဖော်ပါအသိအဂို့တက္ကာ.</p>	<p><b>နယူထားသာ</b></p> <p>ခိုပ်နှုန်းတမ်းတရာ့တမ်းတရာ့၊ တုန်းထံလုပ်ထားနှုန်းအဲထို့ခဲလစ်ယာဉ်(မ) (Calcium)</p> <p>တုန်းထံခာရှု(Kosher)</p>

## တုပ္ပါတ်အဂို့ တုဟ္မာ့ကူာ့တယ်

တုန်းထံလုပ်တုန်းထံအသိပုံပုံအဲတော်တွေတက္ကာ့လီးယူ ထဲတုန်းထံအသိပုံပုံ(Whole Milk)။ လာအေ လိုဘာ့ပုံတုန်းထံ 5 အေ ဒီးပုံးပုံတော်တက္ကာ့အဂို့ဒီးနမေနှုန်းဘုံ WIC အသျော်ပုံပုံအဂို့တက္ကာ့။



တုန်းထံသာဝါ 5 အေ = 1 gallon





# တိန်ထုံး - မြတ်လဲနှင့်

ပြေ

ကသာ၍မွှဲလဲခီပန်တယ်အား၊ မူတမ္မားအကလုံတယ်အား၊

## 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)



မြတ်လဲနှင့်တယ်၊ WIC တို့လိုဟူပဲဝဲတယ်  
လာပဲတို့ဘဲလဲ၊ တုအိုနဲ့ဂို့ဘို့နဲ့တို့တယ်နှင့်လို့၊

မေတ္တာလိုတို့လဲ၊ ပမ်းမြတ်လဲနှင့်တယ်အပူ၊ ပျော်ဟူမိုး-

- အစုံကတော် ဘီးတုံးမို့ A ပုံးမှု 150 mcg တစ္ဆေးအပူ၊
- အစုံကတော် ဘီးတုံးမို့ D ပုံးမှု 2.5 mcg တစ္ဆေးအပူ၊

မြတ်လဲနှင့်ကမ္မားလဲတော်ကျော်အီးခူးတို့	ထံသု
တိန်ထုံးအ <sup>31</sup> အော်အခံး	တိကျော်အီးထံ
1 31	တိန်ထုံး 3 quarts
2 31	တိန်ထုံး 6 quarts
3 31	တိန်ထုံး 9 quarts
4 31	တိန်ထုံး 12 quarts
တဘို့ 12 OZ	တိန်ထုံး 3 quarts
တဘို့ 12 4-oz	တိန်ထုံး 4 quarts

## တဘို့ပူး

မြတ်လဲနှင့်တယ်လဲခီပန်အကာ

# တုန်းထံ- တုန်းထံဆံ့ (YOGURT)

ပြေ

## ကာဘုံမ္မား

ထဲတုန်းထံအသိကလုံတယ်လာ (လိုရှိတပ်ဘာ၍ 0%၊ သီ္ပါ—1%，ဒီးပုံပုံပုံဒီးသီ္ပါပုံပုံဒီးဘာရတ်ပုံပုံဒီံပုံပုံလာ WIC အလုပ်နှုန်းအပူ။  
1 quart (32 ounces)

အအကဲဖျေးစတဲး

ကျွန်းထံ

လာတူကျောက်ကျောက်ထို့အီတံ့ယံး  
လာဘုံတူချို့သံအယ်ဝံး

တုန်းထံဆံ့ 8 OZကာဘုံပုံပုံဒီးအံသုံးဆာစုနှုန်း  
ဒံး 40 grams

## ကာဘုံမ္မားထံလာခိပန်တယ်အံး

- 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

ပြေ

## နယ်ထား

တုန်းထံဆံ့အရှိုးယိုယ် မူတမ်း တုန်းတူတေသုံးအရှိုး (လေတုန်းထံဆံ့ 8 OZကာဘုံပုံပုံဒီးအံသုံးဆာစုနှုန်း 40 grams ဒီးတာဘုံပုံပုံဒီးတူမူခာ အဂ်ဘာရ်) (ကျွန်းလာတူတာဘုံပုံသံ)

တုန်းခံကြီး လာတကဲ့အီကဲနံးဘာ၍

တုန်းခံကြီး လာတကဲ့အီကဲနံးဘာ၍



## တဘုံပူး

တူမူခာအထိုံးတူအက— အေးစပ်ထဲ(မ)  
(aspartame), ဓားခါ်ရဲ့(saccharin), မူတမ်း စူရဲ့  
လီးစူ(sucralose) စပျော်ဒုံး(Splenda™)

တုန်းထံဆံ့လာပုံပုံဒီးတူန်းထံ 2%

လာအဘုံးတူထားနှင့်အီတံ့ယံး

အရှိုး၊ တုန်းထံဟုတ်တဖ်၊ မူတမ်း

တုန်းသံးရုံးတဖ်

တုန်းအားလုံးတူ၊ ကနဲ့စီ၊ တုန်းမူး

မူတမ်း ဖရို့ပုံးနံး

အေးစပ် (Custards) မူတမ်း တုန်းထံပုံပုံဒီး(whips)

တုန်းထံဆံ့လာအကဲတူထံတယ်

တုန်းထံဆံ့လာအကဲ

တုန်းထံဆံ့အရှိုးကျိုး

Organic

တုန်းထံသံးကျွန်း

တုန်းထံဆံ့အအေးဆံ့လာတူအိုံးအိုံး

တုန်းထံဆံ့အစူးဆံးဆံးမူတမ်း

တုန်းထံ-  
ကာဘုံမ္မား  
အေးစပ်

ପ୍ରୋ

### ଖାଦ୍ୟମୁକ୍ତି

15-18 oz ଗୃହିତାଯର୍

### ଖାଦ୍ୟିବୁ

ଶିଳ୍ପିତାମ୍ଭରେତାମ୍ଭରୁ

ଆଗାମି(ମ) ମୁତାମୁର୍ ଅଧିକ:

ଆମେରିକାରେ: ଆଗରିନ୍ ଲିର୍ ମୁତାମୁର୍ ଆଗରିନ୍ ଲିର୍ ଏବଂ ଏହିରୁ  
ଲାଇଏପ୍ରିଭାର୍ଟ୍ ଅମ୍ଭର୍ ପ୍ରିଭାର୍ଟ୍

ଲାଇଏପ୍ରିଭାର୍ଟ୍ ଅମ୍ଭର୍ (sodium) ଫ୍ରୀ

ଫ୍ରୋର୍ମାର୍ ତେବେ: ଖାଦ୍ୟକ ଗ୍ରହିଣୀ

ଲାଇଏପ୍ରିଭାର୍ଟ୍ ଏବଂ ଏହି ମୁତାମୁର୍ କାର୍ବତ୍ରୋ ଏବଂ ଏହି ଏହିରୁ

ମାଲ୍‌ଟିଫିକ୍ସନ୍ ଅମ୍ଭର୍ ଏବଂ ମୁତାମୁର୍ ଆଗରିନ୍ ଏବଂ ଏହିରୁ

ଲାଇଏପ୍ରିଭାର୍ଟ୍ ମୁତାମୁର୍ ତାହିର୍ କାର୍ବତ୍ରୋ



ତାହାର୍ ପ୍ରୋ

ଆମେରିକାରେ: ଖାଦ୍ୟକ ଗ୍ରହିଣୀ

ଟାର୍କୋମ୍ବାର୍ ଅମ୍ଭର୍ ଏବଂ ଏହି ମୁତାମୁର୍ ଗର୍ବିଲାଫିକାର୍

ତେବେ: ଖାଦ୍ୟକ ଗ୍ରହିଣୀ ଏବଂ ଏହି ମୁତାମୁର୍ ଏବଂ ଏହି

ମୁତାମୁର୍ ଏବଂ ଏହି ମୁତାମୁର୍ ଏବଂ ଏହି ମୁତାମୁର୍ ଏବଂ ଏହି

ମୁତାମୁର୍ ଏବଂ ଏହି

ମୁତାମୁର୍ ଏବଂ ଏହି ମୁତାମୁର୍ ଏବଂ ଏହି ମୁତାମୁର୍ ଏବଂ ଏହି

ମୁତାମୁର୍ ଏବଂ ଏହି

ମୁତାମୁର୍ ଏବଂ ଏହି

ମୁତାମୁର୍ ଏବଂ ଏହି

ମୁତାମୁର୍ ଏବଂ ଏହି ମୁତାମୁର୍ ଏବଂ ଏହି

ମୁତାମୁର୍ ଏବଂ ଏହି ମୁତାମୁର୍ ଏବଂ ଏହି ମୁତାମୁର୍ ଏବଂ ଏହି

ମୁତାମୁର୍ ଏବଂ ଏହି

ମୁତାମୁର୍ ଏବଂ ଏହି

ମୁତାମୁର୍ ଏବଂ ଏହି

ମୁତାମୁର୍ ଏବଂ ଏହି

ମୁତାମୁର୍ ଏବଂ ଏହି

ମୁତାମୁର୍ ଏବଂ ଏହି ମୁତାମୁର୍ ଏବଂ ଏହି

ମୁତାମୁର୍ ଏବଂ ଏହି

ମୁତାମୁର୍ ଏବଂ ଏହି

ମୁତାମୁର୍ ଏବଂ ଏହି

### ଟାର୍କୁ ତେବେ: ଲାଇଏପ୍ରିଭାର୍ଟ୍ ଅମ୍ଭର୍ ଏବଂ ଏହି ମୁତାମୁର୍ ଏବଂ ଏହି ଟାର୍କୁ ଏବଂ ଏହି ଏହି ଏହି ଏହି

ଫ୍ରୋର୍ମାର୍ ଏବଂ ଏହି ମୁତାମୁର୍ ଏବଂ ଏହି ମୁତାମୁର୍ ଏବଂ ଏହି ଏହି ଏହି ଏହି ଏହି ଏହି ଏହି

ଏହି ଏହି ଏହି ଏହି ଏହି ଏହି ଏହି ଏହି ଏହି ଏହି ଏହି ଏହି ଏହି ଏହି ଏହି ଏହି



ମୁତାମୁର୍



16 oz

ମୁତାମୁର୍



15-16 oz

ଟାର୍କୁ ତେବେ: ଖାଦ୍ୟକ ଗ୍ରହିଣୀ ଏବଂ ଏହି ଏହି



## ပြေ

### ကဘာ့်မူ့လာခီပန်းတယ်အံ့၊ မုတမူ့ အကလုံတယ်အံ့

ပန်းအမဲ့

အဒို့အဆံ့

အကလုံ

လာအဘာ့တ်ပံ့ခုံ့ မုတမူ့ တဘာ့တ်ပံ့ခုံ့

8th Continent

half gallon

Original

လာဘာ့တ်ပံ့ခုံ့  
ဟျာဒီး



Pacific Ultra

32 oz  
(quart)

Original

လာတဘာ့တ်ပံ့  
ခုံ့ဟျာဒီးဘာ့



Silk

32 oz (quart),  
half gallon,  
မုတမူ့အဘို့တ်  
ယံ့ (2 half gallon)

Original

တ်ပံ့ခုံ့အီး  
မုတမူ့  
တ်ပံ့ခုံ့အီး



Bettergoods

half gallon

Original

လာဘာ့တ်ပံ့ခုံ့  
ဟျာဒီး



## တဘာ့ပြေ

တာဝါတာစွဲခုံ့အုံ့ကိုဖော်အုံ့ထံအကောင်အမွှု အလမ့်  
ထဲ၊ ယီ၏။ထဲ၊ ညီ၏။အထဲ မုတမူ့ မှတ်

ပတ်လာတ်မဲဘျေးအီး မုတမူ့ အထံပံ့တယ်

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

## တ်ဟျာ့ကုံ့လာတ်ပြေတ်အဂို့

2 qts = 1 half gallon

4 qts = 1 gallon

2 half gallons = 1 gallon

ထိန်တော်ထံတရာ့နှင့်တယ်

## ပြေ

## ကဘာမ့်မူး

ထဲတ်အဒါ 8 oz မှတမ့် 16 oz

## နယ်ထာသူ

ဒီကိုလို, ကိုလိုဆံးဆံးဖို့, မှတမ့် လေအကဘျုံ  
လာတကဲအီကဲ့နဲ့ မှတမ့် ကဲအီကဲ့နဲ့

သျော်/ကျော်ချုပ်များ

ကျော်

ကျော်တို့ရတဆံး

ပုံး

စု(လ)၊ (န) ထို့မူး

ထို့မူးလေ WIC တူးစွဲဟူသူ့ပူးဝဲတယ်နှင့် လာပုံတို့  
ဘာဝလေ တူးစွဲရန် ဂိုဏ်ဘ်ရှိနိုင်တယ်နှင့်လို့  
ပမာဏလိုက်လေ ပထို့မူးဖူးတယ် ပုံးမျှသို့မူးလိုက်  
ယာဉ်(မ) 100 mg လာတို့ဖူး 100 grams  
အပူးနှင့်လို့



## တဘာ့ပူး

လေတ်ထာန်လိုအရှို့, တူးအီးတ်အီး, မှတမ့် တ်  
နှုမူတယ်

လာတ်ကုံးဘာ့အီး

ထို့နှုံးကိုလိုနိုင်ဆာတယ်

ထို့နှုံးကိုလိုလေတ်ဆံးသိအီး

လေတဘာ့တ်တူးပုံးယူယ်အီးဘာ့



# နွောက်တုချိတ်သုတေသနပညာ

## ဘူယား

ပြု

### နယ့်ထားသူ

ခိုပ်နှင့်တမ်းဂျာတဲ့ရဲ့  
အသိုက်မှတဲ့ အောက်တရ်  
လာကလူတဲ့ရဲ့(Gluten) တပ်ယ်ဘာ့  
လာတော်ကျဲ့အိုင်အီးသာ့တဘူးပါ။ မှတဲ့မှုံး လာအမှုံးအောင်အီး  
ညီးအသိုက်  
Non-organic or organic  
အကလျှော်တရ်— တုချိတ်သုတေသန လာအဖော်၊ အထိုင်၊  
အထိုင်အိုင်၊ မှတဲ့မှုံး အပျော်  
တုချို့တုတ်စွာတမ်းဂျာတဲ့ရဲ့ ပုံစွဲ 48 oz



## တာဘုံးပြု

လာတော်ထားနှင့်အရှို့၊ တုချို့တုတ်အီး၊ မှတဲ့မှုံး တုချို့တုတ်  
နှင့်တရ်  
ဘာစမားတံ့ဌား(Basmati)  
အလွှားသူ  
အိုင် (ဆိုဒ်အီးပျိုးအတယ်)  
လာတော်ချို့အီးလာအတော်ပုံးသူ  
ခုံအား ချုံ  
ဖိရှိပြု (Farro)  
ကြိုး(ထု)(Grits)  
အသိုက်ဆံးဆံးလို့လာတုချို့တုတ်ဘူးအိုး  
ဘုံးကဲ့ဗုံးစမ်း(Jasmine)  
ဘုံးမဟို့ကန်(Mahogany)  
ဘုံးကျဲ့ကျဲ့ပျိုးပါယ် (Mixed rice)  
ခုံအိုင်ဝို့ (Quinoa)  
ဘုံးဂိုး  
လာတော်တွေ့အီးတုချို့တုတ်သုတေသနများထိုးသို့သို့ မှတဲ့မှုံး မဲ  
ထိုးသို့တရ် ဘုံး  
ဘုံးမှုံး

## တုဟ္မာ့ကုံးလာတုချို့တုတ်အကို

တုဟ္မာ့ထုက်နှင့်တုချို့တုတ်သုတေသနများ(Ounces) (oz)ဒေသအိုင်ပျို့လာတုချို့တုတ်လံအောင်အလိုက်နှင့်လို့၏ သိုးတုဟ္မာ့လံတို့လာ နှင့် စုံကိုနှင့်အိုင်တုချို့တုတ်သုတေသနများအောင်အလိုက်နှင့်လို့၏ သိုးတုဟ္မာ့လံတို့လာတုချို့တုတ်သုတေသနများ၏ အလိုက်အလိုက် ဖော်လွှာ့နှင့်ကျဲ့အကျိုးပါ 31 ဒီးလံတိုးဘာ့ရဲလို့၊ "တုဟ္မာ့ကုံးလာတုချို့တုတ်သုတေသနများ၏ ပြုတုန်းသုတေသနများ" တကု့၏

## အီး(ထု)မံ(လ)

ပြု

### နယ့်ထားသူ

ခိုပ်နှင့်တမ်းဂျာတဲ့ရဲ့  
အသိုက်၊ အအောင် မှတဲ့မှုံး စံခိုးအတရ်  
လာကလူတဲ့ရဲ့(Gluten) တပ်ယ်ဘာ့  
လာတော်ကျဲ့အိုင်အီးသာ့ဘူးပါ။ ညီးပျိုးတရ်  
Non-organic or organic  
လာအကဲအီး(လု)ခဲ့ချိတ်(နဲ့) (Old-fashioned), ဒ်အညီ<sup>နဲ့</sup>အသိုက်၊ မှတဲ့မှုံး ကဲစတံ့ဌား(steel cut)  
တုချို့တုတ်စွာတမ်းဂျာတဲ့ရဲ့ ပုံစွဲ 48 oz



## တာဘုံးပြု

လာတော်ထားနှင့်အရှို့၊ တုချို့တုတ်အီး၊ မှတဲ့မှုံး တုချို့တုတ်  
နှင့်တရ်  
အအောင်အီးအသိုက်ဆံးဆံးလို့လာတုချို့တုတ်အပူး  
အိုင် (ဆိုဒ်အီးပျိုးအတယ်)  
တုချို့ကြိုးနှင့်လုံး(Granola)  
ကြိုး(ထု)(Grits)  
အသိုက်ဆံးဆံးလို့လာတုချို့တုတ်ဘူးအိုး  
လာတော်တရ်  
ခုံအိုင်ဝို့ (Quinoa)



## ထို့ထံလုပ်ကုပ် (SOFT TORTILLAS)

ပြေ

### ကသာ၍မှု၏

ထို့ထံလုပ်နေဆာ်ဘက္ဗူ၍  
မှတ့မှု၏  
ဘုရားထို့ထံလုပ်ယိုင်၊ ဝါစ်၊ မှတ့မှု၏ အဘို

### နှုန်းထုတေသာ

တို့၏ထို့ထံတို့၏တံ့ခွဲတမ်းလုပ် ပေါ်တူ 48 oz  
ထို့ထံလုပ်လုပ်တု့အီဒီးဘုရားမှတ့မှု၏ ဘုရားမှု၏  
စဉ် (corn masa)  
ထို့ထံလုပ်ကုပ်လုပ်တု့အီဒီးဟိုဝံး(Whole wheat)  
လာအိုဒီးအံသာ၍ (sodium) နှု  
လာတကဲအိုကဲနဲ့ မှတ့မှု၏ ကဲအိုကဲနဲ့

ထို့ထံလုပ်လုပ် WIC တို့၏ဟုပ်ပူးပဲတဖော်နှင့် လာ  
ပဲတို့ဘူးပဲလာ တို့၏နှင့်ကိုနှိမ်ထို့တရာ့  
နှုန်း၏။  
ပမာဏလော်လာ ပထို့ထံလုပ်တဖော် မှုနေဆာ်ဘူး  
ဗူဗူ၍ဖျော်ပြု၍

- ပန္တဆာ်ဘက္ဗူ၍ထို့ထံလုပ်တဖော်နှင့် တို့၏မှု  
အီလာ 100% နေဆာ်ဘက္ဗူ၍ကဗျာမှု၏နှုန်း၏။  
("Whole wheat flour နေဆာ်ဘက္ဗူ၍ကဗျာမှု၏")  
မှုဝါးဘက္ဗူ၍ကဗျာမှု၏တု့ဂွဲးရှုပ်ယားအီလာ၏  
တု့လာအပူးပူးပဲ့ပဲ့၏။)
- ပဘုရား၍ထို့ထံလုပ်တဖော်နှင့် တို့၏အီလာ  
မှုရားဘက္ဗူ၍သို့ကဗျာမှု၏ (ဘုရားကဗျာမှု၏) နှုန်း၏။



တဘုံးပြု

လာတို့ထံတို့လီအေရာင်း၊ တို့အီ၏တို့၊ မှတ့မှု၏ တို့  
နှုန်းထုတေသာ

ကဲပို့း 96%

ထို့ထံလုပ်ခဲ့သို့၏(Chips), ထို့အီသာ၏စံးပါလာ  
အွေး (taco salad bowls), ထို့အီအဲးသို့ (taco shells),  
ထို့အီတို့၏(tostada), မှတ့မှု၏ ထို့ထံလုပ်တကုပ်  
တဖော် (hard tortillas)

လာတို့မော်တီအေရာင်းဘို့ပြီးတဖော်

ထို့ထံလုပ်လုပ်တု့အီဒီးတို့၏ချုပ်သုတေသနအကလုံ

ဘုရားဂို့

ထို့ထံလုပ်လုပ်မော်တီလီအေရာင်းသို့ မှတ့မှု၏  
အသိတို့အေရာင်းတဖော်

လာတို့တု့အီဒီးတို့၏ချုပ်သုတေသနထို့သို့ မှတ့မှု၏  
မဲထို့သို့တဖော်

လာတို့ကတေသာ်တီယောက်အိုးတို့၏

ထို့ထံလုပ်လုပ်အသို့လီနှုန်းတွဲ့လီယ် "light  
(ဖုံး)မှတ့မှု၏ "lite"(တေပုံတော်ခါအော်)"

ထို့ထံလုပ်လုပ်တို့သို့အီတဖော်

နေဆာ်တို့၏သုတေသန

### တို့ဘုံးကုပ်လုပ်ပြုတို့အိုး

တို့ကတေသာ်တီနှင့်ကိုနှုန်းပူးပဲ့ပဲ့၏ 16 Ounces (oz)၏အီ၏သို့၏  
လာတို့ဖို့တို့လီအေအားအလိုက်ပေါ်လီ။ ဒါသို့တို့လီ  
တို့လုပ်လုပ်တု့နှင့်သာ၏တို့၏ချုပ်သုတေသနတို့၏သို့၏  
လုပ်အိုး ဖူးဘုရားလီတု့နှင့်ကဗျာမှု၏အကာသားပဲ 31 ဒီလီ  
သီးသာ်ရေလီ။ "တို့ဘုံးကုပ်ဟုပ်သုတေသနတို့၏သို့၏  
အော်အုပ်ပြုတို့၏သို့၏အိုး" တက်။

## ဟိဝံးအံုံတလ်ရီနီ (WHOLE WHEAT PASTA)

ပြေ

### ကဘာ်မှု၏

တုံးမာအေးလေ၊ နှော်ဘုက္လမ်း၊ မှတမှု၏  
နှော်ဒူရာ်(မ)ဘုက္လမ်း၏

### နုတုတေသာ့

တုံးဘို့တုံးစုံတလ်စုံတလ်၊ ပေါ်တုံး 48 oz

အော်ရီမှတမှု၏ အော်တယ်

အကလုံးတလ်လော်၏

လေတကဲ့အိုကဲ့နီး၊ မှတမှု၏ ကဲ့အိုကဲ့နီး

ဖော်တယ်လေ၊ WIC တုံးလှို့ဟုပုံပဲတယ်နှင့် လေ  
ပုံတယ်ဘားဝလေ၊ တုံးအိုနှင့်နှင့်ဘိန္ဒိတယ်တ  
ဖုန္ဂုန်လို့၏

ပမာဏိတ်လေ၊ ပဆောတယ်တယ်နှင့်-

- တုံးမာအေးလေ၊ နှော်ဘုက္လမ်းမှုံး/မှတမှု၏ နှော်ဒူရာ်(မ)ဘုက္လမ်းနှင့်လို့၏ ("Whole wheat flour (နှော်ဘုက္လမ်း)" ဒီးမှတမှု၏ "whole durum wheat flour (နှော်ဒူရာ်(မ)ဘုက္လမ်း)" မှုံးလဲဘုက္လမ်းတယ်ရဲ့၊ တုံးထားအိုး၏ လေ တုံးလေအပော်ဟုပဲတယ်၏ ရရှိအပူနှော်လို့၏)
- ပူဇ္ဈိုးဒီးအံုံတယ်ဆော၊ တုံးသိတ်ချို့၊ သိ မှတမှု၏  
အံုံတယ်လေ၊ တုံးထားအိုးအိုတယ်၏



ပြေ

### အကလုံးအိုတန်းနှင့် အိုးမှုံးလို့-

အုက္ခာ်ဟဲ	ဖုန္ဂု
ဘု	ရို့က်တွေ့
အုံး(ခ)နှော်	ရို့တံ့နို့
အဲလတိ	ခူး(လ)
ပွဲးတူစံနဲ့	စပါက္ဂတံ့ပို့
ဖူးတံ့နှင့်လဲ	စပါရှိ(လ)
လါဝါည်း	ဘဲမဲးစလုံး
လံကိုနဲ့	စံးတံ့ပို့
မေးကရို့နှင့်	

## တဘာ်ပွဲ

လေတယ်ထားနှင့်အော်၊ တုံးအိုးတ်အိုး မှတမှု၏ တုံး  
နှော်တယ်

လေအကဲဟဲ့ဒီး မှတမှုဟံ့ဖြူ(န) 51 များကယား  
ဘေး(ခ)ဝံး(Buckwheat)

အိုး (ဆိုအိုးဖျို့အတယာ်)

အသံကုတ်တယ်

လာကလူတဲ့နဲ့ (Gluten) တပ်းဟုပဲဘုံး

လေဘာ်တွေ့အိုးတယ်ခိုးတယ်အိုးအကလုံး  
ဟုပဲလို့သား

လေအိုးဒီးအလုံးအကလုံး

လေတလို့ရုံးမြို့အိုးတယ်

လေဘာ်တွေ့ခုံးပို့အိုး

ခိုးဘိုးတယ်တယ်တွေ့အိုးအိုးဘုက္လမ်းတယ်

စံးလဲနဲ့ (Semolina)

လေတယ်တွေ့အိုးတယ်ခိုးတယ်အိုးအိုးအိုး  
မဲထိုံးဟုပဲဖြစ်တယ်

တိုးတယ်လုံးအတု

## တိုးတယ်ကုတ်လေတယ်ပွဲတယ်အိုး

တိုးတယ်းကိုနဲ့တိုးတယ်နှင့် 00:00:00 အော်ဖျို့  
လေတယ်စိုးတယ်လေတယ်အော်လို့ဖြစ်လို့၏ ဒီးတယ်ကလုံး  
တိုးတယ်၊ နှော်ကိုနဲ့တိုးတယ်နှင့်တိုးတယ်တယ်နှင့်ဘုံး  
လော်အိုး ဖျို့တိုးတယ်နှင့်ကျော်ဘုံးပဲ 31 ဒီးလုံး  
ဘီးဘာ်ရဲ့လို့၊ "တိုးတယ်ကုတ်ဟုပဲဘုံးလေတယ်ကိုနဲ့  
ဆာ်ဘုံးပဲပြတ်နှင့်ဘုံးအိုး" တကူ့၏



## ဟိဝံးဟဲဘက် ဒီး ကိုယ်မီးဖော်

ပြု

### ကာာ်မှု

နွောက်ဘူဂျာ၍ မူတမ်း နွောက်ဘူရှုပြီ

### နယ့်ထားသူ

ခိပ်နှစ်တမ်းပေါ်တမ်းရွှေ့ ပေါ်တူ 48 oz

လေတကဲအိကဲနံး မူတမ်း ကဲအိကဲနံး

လာတုတာနှစ်လီးတုတ်အချိုအသုတေသနလာအဖို့

ကိုယ်မီးဖော်လာ WIC တုတ်ဟွှေပျဲပဲတယ်  
နှုန်းလာပွဲထို့သားပဲလာ တာအိုနှင့်ရှိနှုန်းသိနိုင်  
ထို့တယ်နှင့်လို့

ပမာဏပို့တ်လာ ပဟဲဘက် ဒီး ကိုယ်မီးဖော်  
တယ်-

- နှုန်းတုတ်အမဲ "100% whole wheat  
(100% နွောက်ဘူဂျာ၍ကိုယ်ပို့ပို့)"  
ဒီး/မူတမ်း
- ပုံပို့ဒီး နွောက်ဘူဂျာ၍ရှုပြုပြီ အရာကတာ၏  
50% လာအတယ်

နွောက်ဘူဂျာ၍ရှုပြုပြီ အီးတယ်အပူးပူး  
ဒီး- နွောက်ဘူဂျာမှုံး၊ နွောက်အီး(ထ)ဘူဂျာမှုံး၊ နွောက်ဘူဂျာတုံး၊ နွောက်မူလေးနှင့်လို့



### တဘာ်ပြု

လာတုတာနှစ်လီးအို့၊ မူတမ်း တုနှုန်းတယ်

ကိုယ်မီးလာတုတာကျိုမ်အီးတယ်ဘဲ့ပီးဖို့အားထဲ  
စုံ မူတမ်းကျိုမ်မီးကဲးတယ်

ကိုယ်မီးလာတာဘုတ်တုတ်ပို့ယ်အီးဖျေးစတဲ့အ  
တယ်

ကိုယ်မီးလာအားဘုတ်တုတ်ကဲ့လီးယ် "light (နှု)  
မူတမ်း "lite (တပ်တုအို့)" တယ်

ဘွဲ့ကုံး (Bagels)

အဲကလုံးကိုယ်ကုံး (English muffins)

လာတုတာနှစ်အို့ထို့ပဲဘာ့

လာတုတာနှစ်အို့ထို့ပဲဘာ့

ကိုကမ္မာ့ကျဲ့သားလာဘုတ်တုတ်ပို့ယ်အီးမူတမ်း  
လီးသာကေတယ်

လာကလူတဲ့နဲ့ (Gluten) တပ်ယ်ဘာ့

ကိုကမ္မာ့ကျဲ့ဝဲဘုတ်တုတ်စုံယ်ပို့ယ်အီးတယ်  
(Sourdough)

လာတုတာနှစ်အီးတုတ်ချိတ်သုတေသနဖို့သို့ မူတမ်း  
မဲထို့သို့တယ်

လာတုတာကတော်အီးအို့တယ်

### တုပြုတုအို့

### တုဟွှေ့ကူ့တုပြု

ကျွဲ့လဲကဘျားပဲ 35 င်သီးကတော်ဘုတ်တုတ်အီးဘာ့  
ထွေကိုယ်အထဲလဲတယ်နှုန်းတုတ်ပို့ယ်အသီးတက္ကာ့

တုကတ္ထုးကိုယ်တုတ်နှုန်း 0ounces (oz) အီးဖျေး  
လာတုတ်တုတ်အလီးနှုန်းလီး ၆၇၁ ဒီးတုတ်တုတ်  
တုတ်တုတ်အလီးနှုန်းလီး ၂၉၀ ဒီးတုတ်တုတ်အလီးနှုန်းလီး  
လီးတုတ်တုတ်အလီးနှုန်းလီး ၃၁၈ ဒီးတုတ်တုတ်အလီးနှုန်းလီး  
လီးတုတ်တုတ်အလီးနှုန်းလီး ၄၅၇ ဒီးတုတ်တုတ်အလီးနှုန်းလီး



**WASHINGTON STATE DEPARTMENT OF HEALTH**  
**WIC တုရွှေ့တုကျိုး**

**1-800-841-1410**  
**[www.doh.wa.gov/WICfoods](http://www.doh.wa.gov/WICfoods)**

တုကျိုးကရီအံမူးပြုဟွှေ့လီတ်ခဲ့းတုယ်လာအထဲသိုးတူသိုးနှုန်းလီ။  
Washington WIC တကွိုတလီတုံးဘုရားနှုန်းလီ။



DOH 960-278 May 2025 Karen

လာကယူထိုင်လုံးနှုံးနှိပ်ကုံးယါတ်လာအကျုပ်ပန်းစီအကောင်း၊ ကို 1-800-841-1410 တက္ကာ၊ ပူဇူးကိုတ်မော်  
လာအန်းအား မှတ်မှု နှုံးနှိပ်တုံးဘုရားနှုန်း (Washington Relay) မှတ်မှု နှုံးအံမူး(လ) ဆူ  
[WIC@doh.wa.gov](mailto:WIC@doh.wa.gov) တက္ကာ။