

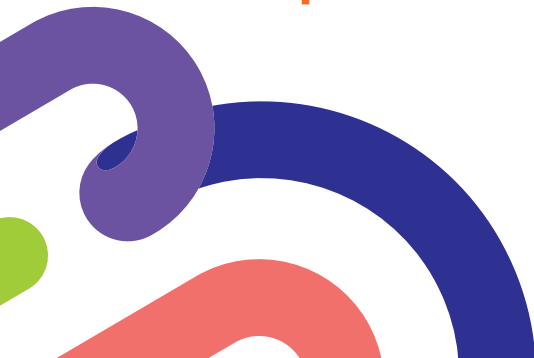


WASHINGTON

တၢ်ပွၤတၢ်ဖိတၢ်လံၤ

တၢ်န့ၣ်ကျဲ

စးထီၣ် လါအီးကထိဘၢၣ် 2023



တၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီတဖၣ်

တၢ်ပုၤတၢ်ဖိတၢ်လံၤတၢ်ဟ့ၣ်က့ၣ်တဖၣ်

- ရဲၣ်ကျဲၤဆိတချုးလၢနပုၤတၢ် 1
- စူးကါန WIC တၢ်ပိးတၢ်လီၤဖဲနပုၤတၢ်အခါ 2
- တၢ်လၢနကဘၣ်သ့ၣ်ညါဖဲနပုၤတၢ်အခါ 3
- န့ၢ်ပၢၢ်တၢ်အိၣ်ဖဲးကးဘိၣ်အက့ၢ်အဂီၢ်တဖၣ် 3
- ဖဲစတီတၢ်ဟ့ၣ်တၢ်အပူၤအလီၢ် 4
- WIC လံာ်တၢ်လီၤစ့တဖၣ် 4-5
- ဖဲတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တဖၣ်လၢ တအူၣ်ကီၢ်လုၢ်ဘၢသးဒီဖျါ WIC ဒ်ဟ်ပနီၣ်သးအသိး 6

WIC လၢတၢ်ဟ့ၣ်အခွဲးတဖၣ်

- ဖိသ့ၣ်ဆိးအတၢ်အိၣ်
 - ဖိသ့ၣ်ဆိးစံရံယၢၣ်(လ) 7
 - ဖိသ့ၣ်ဆိးအတၢ်အိၣ် - တၢ်သ့ၣ်တၢ်သ့ၣ်ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်တဖၣ် 7
 - ဖိသ့ၣ်ဆိးအတၢ်အိၣ် - တၢ်ဖဲးတၢ်ညါတဖၣ် 8
- ပထိးသၣ် - လၢထးဝါဒါအပူၤ 9
- ပထိး/ဘိဘၣ်/သဘု - အယုထီ 10
- ဂံၤခိစံရံယၢၣ်(လ) - အခုၣ် 11
- ဂံၤခိစံရံယၢၣ်(လ) - အကီၢ် 12
- ခွဲး(၈) 13
- ဆိခိၣ်တဖၣ် 14
- ညါ - လၢထးဝါဒါအပူၤဒီးလၢတၢ်ဖိအပူၤ 15
- တၢ်သ့ၣ်တၢ်သ့ၣ်ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်
 - တၢ်အစ့ 16
 - ခုၣ်လီၤသကၢ 17
 - တၢ်သ့ၣ်တၢ်သ့ၣ်ဒါ 18
 - တၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်အဒါ 19
- တၢ်သ့ၣ်တၢ်သ့ၣ်အထံ
 - ပုၤန့ၢ်လီၤပၣ်ပုၤန့ၢ်ဒိၣ်တဖၣ် - တကီၢ်ဆဲၣ်သ့ၣ်/တၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ် (46 OZ) 20
 - ပုၤန့ၢ်လီၤပၣ်ပုၤန့ၢ်ဒိၣ်တဖၣ် - လၢဘၣ်တၢ်မၤလီၤသကၢယၢ်အီၤ (11.5 မ့တမ့ၢ် 12 oz) 21
 - ပုၤဖိသ့ၣ်အတၢ်သ့ၣ်တၢ်သ့ၣ်-ယါယုၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်တၢ်မၤကျဲးအီၤ (64 oz) 22-23
 - ပုၤဖိသ့ၣ်အတၢ်သ့ၣ်တဖၣ် - တၢ်သ့ၣ်တဖၣ် (64 OZ) 24
 - ပုၤဖိသ့ၣ်အတၢ်သ့ၣ်တဖၣ် - တၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်အထံ (64oz) 25
- တၢ်န့ၢ်ထံ - ကျိၢ်န့ၢ်ထံ 26-28
- တၢ်န့ၢ်ထံ - မံၤတးလဲးန့ၢ်ထံ 29
- တၢ်န့ၢ်ထံ - ယိကး 30
- ထီဘးသဘုဟီၣ်လံာ် 31
- ထီနီၣ်တၢ်ထံတၢ်နီၣ်တဖၣ် 32
- ထီနီၣ်ဘၣ် 33
- ဟီၣ်(ကြူၤ)တၢ်ချဲတၢ်သ့ၣ်အတၢ်ယုထာတဖၣ်
 - မုၤအဂီၢ် 34
 - တၢ်အိၣ်ဘုကျဲၣ်သ့ၣ် 35
 - ထီၣ်ထံလၢၣ် 36
 - ဖဲစတီဘုကျဲၣ်ပွဲၤပွဲၤ 37
 - ကိၣ်ပိၣ်မုၤဘုကျဲၣ်ပွဲၤပွဲၤ 38
 - ကိၣ်တၢ်ညါတြိဘုကျဲၣ်ပွဲၤပွဲၤဒီး ကိၣ်ထံးဖဲၣ်ထီ 39

တၢ်ပူၤတၢ်အဂီၢ် တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တဖၣ်

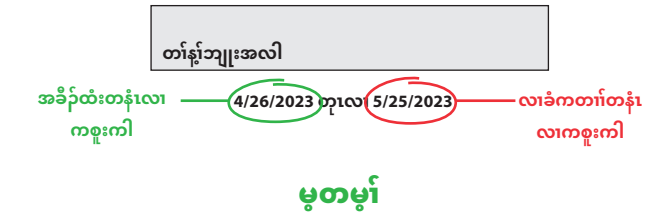
ရဲၣ်ကျဲၤဆဲးတချုးလၢနပူၤတၢ်

သမံသမိးကျိၤမ့ၢ်တၢ်အိၣ်မနုၤတဖၣ်အိၣ်လၢနဂီၢ်လၢနမၤန့ၢ်အိၣ်သ့ လၢန WIC တၢ်န့ၢ်ဘျုးအဖိအိၣ် အဝဲအံၤမ့ၢ်ကျိၤကျဲၣ်ခဲဘိၣ် လၢနမၤတၢ်အိၣ်သ့ဒီဃျီ

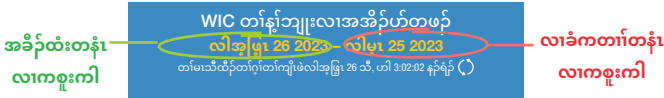
- ကိးနီၣ်ဂီၢ်လၢအအိၣ် ဖဲန WIC ခးက့ၢ်အလီၢ်ခဲတကပၤ.
- စူးကါ WICShopper အဲး(ပ) ဆဲးလီၤမံၤလၢန WIC Card အဂီၢ်, ဒီးက့ၢ်တၢ်န့ၢ်ဘျုးလၢအအိၣ်ဖဲ **My Benefits (ယတၢ်န့ၢ်ဘျုး)** အဖိလၢ်.

မၤလီၤတၢ်လၢတၢ်န့ၢ်ဘျုးတဖၣ်မၤတၢ်ဒီးနစူးကါအိၣ်သ့ဖဲမ့ၢ်န့ၢ်လၢနရဲၣ်ကျဲၤလၢနကပူၤတၢ်-

- သမံသမိး WIC တၢ်ပူၤတၢ်အိၣ်စရီလၢန WIC ကသံၣ်ဒါး.



- စူးကါ WICShopper အဲး(ပ), ဆဲးလီၤမံၤလၢန WIC ခးက့ၢ်, ဒီးက့ၢ် My Benefits.



မၤတၢ်ပူၤတၢ်အိၣ်စရီဒီးသမံသမိးကျိၤလၢနကထံၣ်ဘၣ်လၢ WIC ဟ့ၣ်အခွဲဒီးတၢ်အိၣ် မနုၤတဖၣ်လဲၣ်-

- WIC တၢ်ပူၤတၢ်အိၣ်တၢ်န့ၢ်ကျဲၤ ကမၤစၢၤဒူးန့ၣ် တၢ်လၢနက "ပူၤ" အီၤ မ့တမ့ၢ် "တဘၣ်ပူၤ"
- WICShopper အဲး(ပ) ကပုၤန့ၢ်လၢနကယုသ့ၣ်ညါ တၢ်အိၣ်စရီလီၤတၢ်လီၤဆဲးတဖၣ် အဂီၢ်. အဒိ, ဖဲနမ့ၢ်အိၣ်ဒီးခွဲ(စ) န့ၣ်ကွဲးရဲၣ်လီၤအီၤလၢ My Benefits အပူၤ-
 - » စၢ်လီၤလၢခွဲ(စ)အဖိအိၣ်ဒီးယုခွဲ(စ)လၢနအဲၣ်ဒီးပူၤဝဲလၢကထံၣ်ဘၣ်လၢ မ့ၢ်တၢ်အံၤတၢ်ပျဲအီၤလၢ WIC စရီဧါန့ၣ်လီၤ.
 - » နကထံၣ်ဝဲဒၣ်ခွဲ(စ)ခိဖျိပုၤန့ၢ်အမံၤပနီၣ်လၢနအဲၣ်ဒီးပူၤဝဲဒီးန WIC တၢ်န့ၢ်ဘျုးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

ယုက့ၢ်စတိ-

- စူးကါ WICShopper အဲး(ပ)လၢကယုက့ၢ် WIC စတိလၢအဘူးဒီးန့ၣ်တကပၤ.
- ကွၢ်စတိတဖၣ်လၢအိၣ်ဒီး "WIC Accepted Here (တၢ်တူၢ်လီၢ် WIC ဖဲအံၤ)" တၢ်ပနီၣ်လၢပိးလီၤအမံၤသ့ၣ်အပူၤန့ၣ်တက့ၢ်.

ပလီၤသးဒီးပနီၣ်ရိကျးစတိအဒါအပူၤတမံၤလၢ်တဖၣ်-

- တၢ်အဘိၣ်တဖၣ်ဘၣ်တၢ်အုၣ်ကီၤလျာ်ဘၢအီၤထဲဒၣ်ပနီၣ်ရိကျးစတိဖဲနမ့ၢ်စူးကါဝဲဒၣ်န WIC ခးက့ၢ်လၢတၢ်ပူၤတၢ်ဖိတၢ်လဲၣ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

မ့တမ့ၢ်ဘၣ်န့ၣ်

- နကလိၣ်ဘၣ်လၢနကပူၤနနီၣ်ကစၢ်အပနီၣ်ရိကျးထၢၣ်အပူၤ, မ့ၢ်ကြးဝဲဘၣ်ဝဲန့ၣ်လီၤ.

မ့တမ့ၢ်

- ဟံစိၣ်ယုာ်နနီၣ်ကစၢ်ထၢၣ်ဘိၣ်လၢတၢ်စူးကါက့ၢ်သ့

တၢ်ပှၤတၢ်အဂီၢ် တၢ်ဟ့ၣ်ကျဲၣ်တဖၣ်

စူးကါန WIC တၢ်ပိးတၢ်လိမံနပှၤတၢ်အခါ

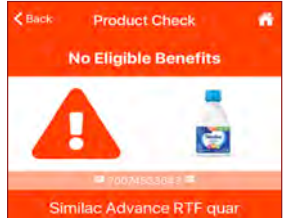
WIC တၢ်ပှၤတၢ်အိၣ်တၢ်န့ၣ်ကျဲ

- စူးကါတၢ်န့ၣ်ကျဲအံၤတူၤလၢနညီၣ်န့ၣ်ထီၣ်ဒီး WIC ပျဲတၢ်အိၣ်စရိတဖၣ်တက့ၢ်.
- နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးချူးစိလီတံစိ, ဒီးက့ၢ်တၢ်(လ) လၢအိၣ်ဒီးတၢ်ပှၤတၢ်အိၣ်တၢ်န့ၣ်ကျဲအိၣ်ဖဲ WICShopper အဲး(ပ)
 - “WIC Allowable Foods (တၢ်အိၣ်လၢ WIC ဟ့ၣ်အခွဲးတဖၣ်)” ဒီးပ WIC ပှၤယဲးသ ဆွဲဲ doh.wa.gov/WIC/WICFoods.

WICShopper အဲး(ပ)

ဟံဂၢ်ဟံကျဲၤဖဲတၢ်အိၣ်အံၤမ့ၢ် WIC ဟ့ၣ်အခွဲး-

- ဒိလီပနီၣ်နီၣ်ဂံၢ်တၢ်ဒီးနချူးစိလီတံစိ မ့တမ့ၢ် ထၢန့ၣ်လီၤ UPC 12 ဖျၢၣ်.
- အဲး(ပ)ကဒူးန့ၣ်န့ၣ်လၢမ့ၢ်တၢ်အိၣ်အံၤ **WIC Allowed (WIC ဟ့ၣ်အခွဲး)** မ့တမ့ၢ် တမ့ၢ် **Not a WIC Item (WIC တၢ်အိၣ်စရိတဖၣ်ဗၢန့ၣ်လိ)**.
- အဲး(ပ)မ့ၢ်ဒူးန့ၣ်ဖျါထီၣ် **No Eligible Benefits (တအိၣ်ဒီးတၢ်န့ၣ်ဘျူးလၢအကြးအဘၣ်)**, ဖဲန့ၣ်န့တအိၣ်စ့ၢ်ကီးဒီးတၢ်န့ၣ်ဘျူးခွဲးယံလၢပှၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်န့ၣ်ဘျူးအဘၣ်လၢတၢ်ဒီးန့ၣ်တၢ်ဖိတၢ်လံၤဖဲန့ၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.



အရ.ဒိၣ်. အဲး(ပ)တသ့ၣ်ညါ တၢ်သ့တၢ်သ့ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢအစ့ ဖဲတၢ်သ့ၣ်တဖၣ် အံၤအိၣ်ဒီးပနီၣ်နီၣ်ဂံၢ်တၢ်အခါဒၣ်လၢန့ၣ်လီၤ. တၢ်အိၣ်စရိတဖၣ်အံၤတၢ်ကဒိယာ်အံၤဒ် “တမ့ၢ် WIC တၢ်အိၣ်စရိ” ဖဲတၢ်အံၤမ့ၢ် WIC ဟ့ၣ်အခွဲးလၢတၢ်သ့တၢ်သ့ၣ်အစ့တဖၣ်အါတက့ၢ်ဒၣ်လၢန့ၣ်လီၤ. သမံသမိးကဘျူးပၤ 16 လၢတၢ်န့ၣ်ကျဲၣ်အပူၤလၢကထံၣ်ဘၣ်လၢန့ၣ်လိၣ်သ့ၣ်ညါတၢ်မနုၤလဲၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ပှဲတၢ်အဂီၢ် တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တဖၣ်

တၢ်လၢနကဘၣ်သ့ၣ်ညါအီၤဖဲနပှဲတၢ်အခါ

ပှဲထဲ WIC တၢ်အိၣ်တၢ်အိတဖၣ်လၢနအဲၣ်ဒီးအီၤ-

- နတလိၣ်ပှဲန WIC တၢ်အိၣ်ခဲလၢာ်တဘျီလီၤဘၣ်.
- နပှဲတၢ်သ့ၣ်နလိၣ်တၢ်အီၤသ့ဖဲနကစူးကါအီၤလၢအဆိကတၢ်တသီဒီးအကတၢ်တသီန့ၣ်လီၤ.
- နတလိၣ်မၤန့ၣ် WIC တၢ်န့ၣ်ဘျူးတဖၣ်လၢနတအဲၣ်ဒီးအီၤဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဖဲစတိတအိၣ်ဒီး WIC အုၣ်ကီၤတၢ်အိၣ်စရီလီၤတၢ်လီၤဆဲးလၢ နအိၣ်ဒီးအီၤအခါ-

- စတိတဖၣ်တၢ်တယုထီၣ်အီၤလၢကစီၢ် WIC အုၣ်ကီၤတၢ်အိၣ်ခဲလၢာ်.
- နသံကွၢ်စတိလၢမ့ၢ်အဝဲသ့ၣ်မၤလီၤတၢ်အိၣ်အီၤသ့ၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- ဃုက့ၢ်တၢ်အိၣ်လၢစတိအဂၤ.

ကျဲးစးစူးကါတၢ်န့ၣ်ဘျူးတဖၣ်တချုးဒီးဖဲနတၢ်ဆၢကတီၢ်လၢလၢပှဲပှဲလၢကဘျီစၢၤတၢ်ဂ့ၢ်ကိတဖၣ်လၢလၢန့ၣ်လီၤ.

- တၢ်အဝဲန့ၣ်ဟ့ၣ် WIC အပှဲမၤတၢ်ဖိတၢ်ဆၢကတီၢ်လၢလၢပှဲပှဲလၢကဘျီစၢၤတၢ်ဂ့ၢ်ကိတဖၣ်လၢလၢန့ၣ်လီၤ.

နမၤန့ၣ်အီၤသ့လၢစတိအပူၤ မ့တမ့ၢ် ဒိပနတၢ်အိၣ်တၢ်အိအစးခိကတဖၣ်, ဒ်အမ့ၢ်-

- ပှဲတခါ, မၤန့ၣ်အကလီတခါ
- ဒိပနတၢ်အိၣ်တၢ်အိအစးခိကတဖၣ် (အဒိ, Darigold)
- စတိတၢ်သ့ၣ်တီသးတီခဲးက့ၢ်န့ၣ်ဘျူးတဖၣ်
- စတိလီၤဆိတဖၣ်

နစူးကါတၢ်လီၤဆိတဖၣ်အီၤလၢ တမ့ၢ်-WIC တၢ်အိၣ်တဖၣ်အဂီၢ်သ့န့ၣ်လီၤ. အဒိ, Kellogg's ကပှဲစံရံၣ်ယၢၣ်(လ) တခါဒီးမၤန့ၣ်အကလီတခါအဂီၢ် နစူးကါသ့ WIC တၢ်န့ၣ်ဘျူးတဖၣ်လၢနကပှဲ Rice Krispies ဝံဒီး မၤန့ၣ်စံရံၣ်ယၢၣ်(လ) အကလီအဂၤတခါ လၢ WIC ဟ့ၣ်အခွဲးမ့ၢ်ဂ့ၢ် တဟ့ၣ်အခွဲးမ့ၢ်ဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ.

န့ၣ်ပၢ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိအဘိၣ်အက့ၢ်အဂီၢ်

WIC အိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်တၢ်အိအဘိၣ်အဒိၣ်အဆဲးမ့ၢ်လၢ WIC အိၣ်ဒီးမၤလီၤတၢ်လၢနမၤန့ၣ်နတၢ်အိၣ်တၢ်န့ၣ်ဘျူးတဖၣ်ခဲလၢာ်န့ၣ်လီၤ. အဒိ, WIC ဟ့ၣ်အခွဲး တကါလၢၣ်, ကါလၢၣ်တတ, ဒီးလွံၣ်ပူၤတပူၤန့ၣ်လီၤ. ဖဲနက့ၢ်အဆိကတၢ်တဘျီ, တၢ်အံၤဖျါညါလၢနကန့ၢ်ပၢ်အီၤလီၤ. တၢ်အံၤတုၤလၢနသ့ၣ်ညါလၢ တၢ်န့ၣ်ထံတနီၤန့ၣ် တစူးကါဝဲဒၣ် WIC တၢ်တုၤလီၢ်အက့ၢ်အဂီၢ် ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်န့ၣ်ထံ ကါလၢၣ်တတကဘၣ်အိၣ် 64 oz လၢအပူၤ လၢ WIC ဟ့ၣ်အခွဲး န့ၣ်လီၤ. သနက့ၢ်ပနတနီၤန့ၣ်တြီၢ် တၢ်န့ၣ်ထံထဲ 54 oz န့ၣ်လီၤ.

WIC Shopper အဲး(ပ) မၤစၢၤၤသမံသမိးလၢအဆိအချုၤသ့ ဖဲမ့ၢ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိလၢ တၢ်ဟ့ၣ်အခွဲးန့ၣ်လီၤ. လံာ်တၢ်ကျိၤဒီလၢလံာ်အံၤဟ်ဖျါထီၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်ဘိၣ်အက့ၢ်ဂီၢ်တီၤပတီၢ်လၢ WIC အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တီၤပတီၢ်တၢ်အိၣ်အဘိၣ်အက့ၢ်အဂီၢ်ဒီးတၢ်ကွဲးဖၣ်တဖၣ်		
တၢ်အိၣ်အထံအဘိၣ်	အိၣ်စး (oz)	လံးထၢၣ် (L) မ့တမ့ၢ် မံၣ်လဲၣ်လံထၢၣ် (ml)
လွံၣ်ပူၤ 1 ပူ	32 oz	946 ml
ဖးဖိ (1/2) ကါလၢၣ်	64 oz	1.89 L
1 ကါလၢၣ်	128 oz	3.78 L
တၢ်အိၣ်ကျဲးအဘိၣ်	အိၣ်စး (oz)	ကရဲ(မ)(g)
ဖးဖိ (1/2) ပီၢ်	8 oz	226 g
1 ပီၢ် (lb)	16 oz	453 g
2 ပီၢ် (lbs)	32 oz	907 g

တၢ်ပူၤတၢ်အဂီၢ် တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တဖၣ်

ဖဲစတီတၢ်ဟ့ၣ်တၢ်အပူၤအလီၢ်

မၤလီၤဆိ WIC တၢ်အိၣ်လၢတၢ်ဖိတၢ်လံၤအဂၤလၢန့ၣ်ပူၤအီၤတက့ၢ်-

- တၢ်အံၤမၤတၢ်လၢဖဲတၢ်အိၣ်စရိအံၤတဘၣ်တၢ်ကျၢၢ်ဘၢအီၤလၢ WIC ဒ်တၢ်ပညိၣ်အသိးဘၣ်န့ၣ်လီၤ. န့ၣ်ကွၢ်တၢ်အိၣ်မံၤစရိကသ့ၣ်လီၤ.
- ဟံၣ်တၢ်အိၣ်လၢအပူၤဒိၣ်တဖၣ်လၢ တၢ်စီၣ်ဆၢတၢ်အိၣ်ယီၢ်တကိးအဖီခိၣ်တက့ၢ်. လၢတၢ်န့ၣ်အပူၤ န့ၣ်မ့ၢ်ခိၣ်ဒီးတၢ်န့ၣ်ဘျးလၢလၢပံၤပုၤလၢကကျၢၢ်ဘၢတၢ်အိၣ်စရိတခါခါ, လၢ WIC ကဟ့ၣ်တၢ်ဖိတၢ်လံၤလၢအပူၤဒိၣ်အါန့ၢ်အလီၢ်အဂီၢ်တက့ၢ်.
- အိၣ်ဒီးတၢ်ဟံၣ်ပနီၣ်တၢ်ဖိတၢ်လံၤ 50 ကလုာ်ဖဲန့ၣ်ကိး WIC ခးက့ၢ်အခါန့ၣ်လီၤ. န့ၣ်မ့ၢ်တီၢ်ကျဲၤလၢနကပူၤလဲဒဲၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အီၤအါဂီၢ်ဂီၢ်ဖဲဆၢကတီၢ်တဘျီ, မၤပူၤတူၢ်လိာ်စုနီၤဖးလီၤတၢ်ဖိတၢ်လံၤလၢတၢ်ပူၤလီၤဆိဝဲအဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.

တြၢ်န့ၣ် WIC ခးက့ၢ်ဒီးထၢန့ၣ်လီၤန PIN-

- တၢ်အိၣ်အံၤမ့ၢ်တကျၢၢ်ဘၢမၤစၢၤအီၤလၢ WIC ဒ်တၢ်ပညိၣ်အီၤအသိး ဘၣ်န့ၣ်, န့ၣ်တဘၣ်ပူၤအီၤဘၣ်န့ၣ်လီၤ.
- န့ၣ်ထၢလၢနကဟ့ၣ်တၢ်အိၣ်စရိတမံၤလၢလံၤအပူၤလၢ တၢ်တကျၢၢ်ဘၢမၤစၢၤအီၤလၢ WIC (စူးကါ Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP, တၢ်ဟ့ၣ်အါထီၣ်တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂီၢ်န့ၢ်ဘၢတၢ်မၤစၢၤတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျၢၢ်), စုကဘျးဒဲးဘျး, မြဲးဒဲး) သ့ မ့ၢ်တမ့ၢ်ဟံၣ်က့ၢ်အီၤလၢ အလီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.

WIC လိာ်တူၢ်လိာ်စု

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

** End of Beginning Benefit Balance **

* eWIC Benefit Redemption/Purchase *

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

** End of Benefit Redemption/Purchase **

+++ Remaining eWIC Benefits +++

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

Benefits Expire MIDNIGHT on 5/25/2023

တၢ်အကူၢ်အံၤကွဲးရဲၣ်လီၤတၢ်အိၣ်တၢ်အီၤတဖၣ်လၢန မၤန့ၢ်အီၤသ့ တကျၢၢ်ဘၢလၢန့ၣ်ပူၤ တၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အိၣ်တနီၤန့ၣ်ကွဲးရဲၣ်လီၤအသးလၢ 0Z, တၢ်အိၣ်တနီၤအိၣ်လၢ ထးဝါဒါအပူၤ, ဒီးတၢ်သ့တၢ်သ့ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢတဖၣ်တဖၣ်န့ၣ်အိၣ်လၢဒီလၢစုတဖၣ်ဖိၣ်အပူၤန့ၣ်လီၤ

တၢ်အကူၢ်အံၤကွဲးရဲၣ်လီၤတၢ်အိၣ်တၢ်အီၤလၢန့ၣ်ပူၤအီၤ အခဲအါန့ၣ်လီၤ.

တၢ်အကူၢ်အံၤကွဲးရဲၣ်လီၤန့ၣ်အိၣ်တၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်တဖၣ်အံၤမ့ၢ်ဝဲ WIC တၢ်အိၣ်လၢအအိၣ်တၢ်အီၤအကတၢ်တဘျီလၢနကစူးကါအနံၤသဲအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်အံၤဒုးန့ၣ်လၢလၢခံကတၢ်တၢ်သီလၢန့ၣ်ပူၤတၢ်သ့န့ၣ် မ့ၢ်ဝဲ န့ၣ် WIC တၢ်အိၣ်လၢ အအိၣ်တၢ်အီၤလၢတၢ်လၢအါအါဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. န့ၣ် WIC တၢ်န့ၣ်ဘျး **လၢခဲတဘျီန့ၣ်** န့ၣ်တီၢ်စူးကါအါကသ့မဲ ဂီၤဒီ 12:01 န့ၣ်ရဲၣ် လၢခဲတနီၤန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ပူၤတၢ်အဂီၢ် တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တဖၣ်

ဟံးဃာ်န့ၣ်လၢ်တၢ်လိာ်စ့အကွဲးဒိတဖၣ်တက့ၢ်.

န့ၣ်မ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်သံကွၢ်တဖၣ်န့ၣ်, လၢ်တူၢ်လိာ်စ့တဖၣ်မၤစၢၤပူၤမၤတၢ်ဖိတဖၣ်သ့ လၢကယုသ့ၣ်ညါတၢ်မနုၤမၤအသးလဲၣ်န့ၣ်လီၤ. ဒိဃာ်လၢ်တူၢ်လိာ်စ့အဂီၢ်ဒီးဟံးဃာ်တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်လၢန့ၣ်လိတဲစိအပူၤ မ့တမ့ၢ်ဟံး လၢ်တူၢ်လိာ်စ့တဖၣ်လၢ WIC ID ဒီးခးကွၢ်လၢ်တြီၢ်အပူၤတက့ၢ်.

အရ့.ဒိၣ်. WIC ခးကွၢ်အိၣ်တူၢ်လိာ်စ့လၢတၢ်စံကျိးထူးထီၣ်အီၤဖဲစတီၣ်န့ၣ် **တဒူးန့ၣ်တၢ်အိၣ်စရိအကလုာ်ခဲလၢာ်တၢ်ဟ့ၣ်အခွဲးဘၣ်.** အဒိ, စ့အိၣ်တူၢ်လိာ်စ့န့ၣ် Milk - 1% Nonfat and Soy (တၢ်န့ၣ်ထံ - အသိတပၣ်1% ဒီးထီၣ်န့ၣ်), တၢ်အံၤအိၣ်ပညိလၢန့ၣ်မၤန့ၢ်တၢ်ဟံးထွဲလၢလၢ်သ့-

- တၢ်လၢ WIC ဟ့ၣ်အခွဲးခဲလၢာ် အသိစ့ၤ (1%) ဒီးအသိတပၣ် (0%, ထူးကွၢ်အသိ, အသိတအိၣ်) တၢ်န့ၣ်ထံ မ့တမ့ၢ် ထီၣ်န့ၣ် အထံအနီၣ် တၢ်ယုထၢလၢတၢ်ကွဲးရဲၣ်လီၤဟံးဖျါ အီၤလၢ WIC တၢ်ပူၤတၢ်အိၣ်တၢ်အီၤန့ၣ်ကျဲအပူၤလီၤ. တၢ်အံၤပၣ်ဃုာ်ဒီး-
ကျိၢ်န့ၣ်ထံ - အသိတပၣ်/အသိတအိၣ် (0%) ဒီးအသိစ့ၤ (1%)
- တၢ်ထံတၢ်နီၣ်
- သဝံထီၣ်/လၢတၢ်ဒါအပူၤ
- တၢ်ဆၢလဲးထိး(စ)လၢတၢ်န့ၣ်ထံအပူၤ
- တၢ်န့ၣ်ထံခဲဖဲယုာ်(Kefir)
- အယုထီ/အကမူၣ်
- ကံအစံဒိၣ်ဖဲလး(စ) (Acidophilus)
- တၢ်န့ၣ်ထံဘးတၢ်မံၣ်(ခ) (Buttermilk)

ဟံးတဲးလဲးန့ၣ်ထံ - အသိစ့ၤ

- တၢ်ထံတၢ်နီၣ်

ထီၣ်န့ၣ်တၢ်ထံတၢ်နီၣ်တဖၣ်

တၢ်လၢလၢ်မ့ၢ်တၢ်အဒိလၢန့ၣ်ကထံၣ်ဘၣ်အီၤလၢ WIC တၢ်ပူၤတၢ်အိၣ်စရိအဖဲစိၣ် လၢကသံၣ်ဒါဒိထံၣ်သတြီၢ်ဒီးတၢ်လၢတၢ်ထံၣ်ဘၣ်အီၤလၢ WIC ခးကွၢ်အိၣ်တူၢ်လိာ်စ့ဖဲစတီၣ်အပူၤန့ၣ်လီၤ.

WIC ကသံၣ်ဒါဒိတၢ်ပူၤတၢ်အိၣ်စရိ -

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

စတီၢ်လၢ်တၢ်လိာ်စ့-

WIC EBT Benefit Balance Receipt
 Date: 5/4/2023 Time: 05:27PM
 11.00 \$\$\$\$ Fruit & Veg - WIC
 16 OZ WW Bread/Whl Grn - WIC
 2 DOZ Eggs Dozen - WIC
 2 CTR PB/Beans - WIC
6 GAL Milk - 1% Nonfat Soy
 These Benefits expire
 at MIDNIGHT on 5/25/2023
 *** End of benefit balance receipt ***

တၢ်ပူၤတၢ်အဂီၢ် တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တဖၣ်

တၢ်အိၣ်စရိတဖၣ်လၢတဘၣ်တၢ်ကျၢၢ်ဘၢအီၤလၢ WIC ဒ်တၢ်ပညိၣ်အီၤအသး

နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်သံက့ၢ်တဖၣ်လၢ ဘၣ်မနုၤအယံ တၢ်အိၣ်စရိအံၤတဘၣ်တၢ်ကျၢၢ်ဘၢ အီၤလၢ WIC တၢ်န့ၣ်ကျဲးတဖၣ်အခါ-

- ဒိတၢ်အိၣ်အဂီၢ် မ့တမ့ၢ် နမ့ၢ်ပူၤအီၤဟံးဃာ်လံာ်တူၢ်လိာ်စ့အကွဲးဒိခဲလၢာ်.
- ကွၢ်ကဒါက့ၤ “Buy” ဒီး “Don’t Buy” လၢတၢ်ပူၤတၢ်အိၣ်တၢ် န့ၣ်ကျဲးအပူၤ လၢကသ့ၣ်ညါဘၣ်လၢ ဘၣ်မနုၤအယံတၢ် အံၤတမ့ၢ် WIC ဟ့ၣ်အခွဲး န့ၣ်တက့ၢ်.
- တၢ်မ့ၢ်တကျၢၢ်ဘၢဝဲဒၣ်တၢ်သူတၢ်သၣ်ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢာ်အစ့တဖၣ်ဘၣ်န့ၣ်. ဒူးသ့ၣ်ညါ WIC တက့ၢ်. စတိကဘၣ်ဟ့ၣ် လီၤ WIC နီၣ်ဂံၢ်ဒီးတၢ်အိၣ်တခါအံၤစ့တဖၣ်အဂီၢ် ဖဲပန့ၣ်နီၣ်ဂံၢ်တၢ်အိၣ်လၢတၢ်အိၣ်အံၤ အဖီခိၣ်ဒၣ်လံာ်န့ၣ်တက့ၢ်. မ့ၢ်တအိၣ် ဒီး WIC ခးက့ဘၣ်န့ၣ် နခးတဟ်ပနီၣ်တၢ်အိၣ်စရိ ဖဲတၢ်ဟ့ၣ်တၢ်အပူၤ အလီၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.
- သမံသမိးကွၢ်ဒီးန WIC ကသံဒါ: မ့တမ့ၢ် တီၣ်ဖျါထီၣ် တၢ်ယုထီၣ်ဆူ ကိာ်စံၣ် WIC ဝဲဒါဒီးခီဖျါ-
 - » စူးကါ “I couldn’t buy this (ယုပူၤတၢ်အံၤတသ့)” လၢ WICShopper အဲး(ဝ) အပူၤ.
 - » အဲမ့(လ)ပုၤဖဲ wawicfoods@doh.wa.gov တက့ၢ်. ပကလိာ်သ့ၣ်ညါတၢ်လၢလံာ်-
 - » စတိအမံဒီးတၢ်လီၢ်တၢ်ကျဲး.
 - » မ့ၢ်န့ၣ်လၢနက့ၢ်ကျဲးစးပူၤတၢ်အိၣ်.
 - » WIC ခးက့နီၣ်ဂံၢ်.
 - » တၢ်အိၣ်တၢ်ဟ်ဖျါ—လံာ်တူၢ်လိာ်စ့, မ့တမ့ၢ် တၢ်ဂီၤလၢအဆ့, မ့တမ့ၢ် တၢ်ဂ့ၢ်ဖဲအအိၣ်. တၢ်မ့ၢ်ဟ့ၣ်လီၤတၢ်ဂ့ၢ်လၢ လံာ်တူၢ်လိာ်စ့ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဂီၤအလီၢ်န့ၣ်, ပလိၣ်ဘၣ်တၢ် လၢလံာ်-
 - ▶ တၢ်အိၣ်အကလုာ် (တၢ်န့ၣ်ထံ, စံၣ်ယၢၣ်(လ), အဂၤ)
 - ▶ ပနီၣ်အမံ/အကလုာ်
 - ▶ တၢ်တီၣ်အကွၢ်အဂီၢ်
 - ▶ UPC နီၣ်ဂံၢ် 12 ဖျါၣ် (ပနီၣ်နီၣ်ဂံၢ်တီၤ)

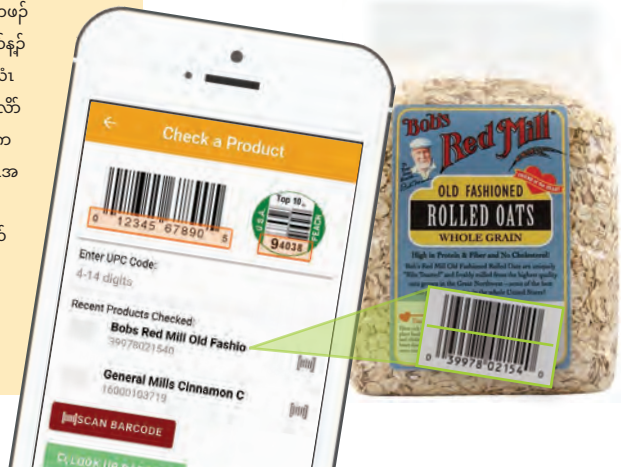
အဒိ- တၢ်အိၣ်ဘုကူၣ်သ့ၣ်, Bob’s Old Fashioned Rolled Oats, 32 OZ, UPC 039978021540

ဒီးသန့ထီၣ်သးလၢစတိအဖီခိၣ်, ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်နယုကွၢ်တၢ်အိၣ်စရိလၢအ့ထၢၣ်နး အဖီခိၣ်ကသ့ဒီးဆုၢ်ပုၤဟ့ၣ် ဘျးစံသ့န့ၣ်လီၤ.

တၢ်နီၣ်-

WIC မၤသီထီၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်တဖၣ် လၢနပူၤအီၤသ့ဝဲဒီးနတၢ်န့ၣ်ကျဲးတဖၣ်န့ၣ် လီၤ ထီၣ်ဘိန့ၣ်ကွဲးဒီးန့ၣ်ပနီၣ်တၢ်ဖဲတၢ်လၢ လၢတၢ်မၤလီၤတၢ်လၢအမ့ၢ် WIC တူၢ်လိာ် ဝဲအဂ့ၢ်န့ၣ်တက့ၢ်. မၤလီၤတၢ်လၢတၢ်က ကွဲးဒီးန့ၣ် barcode ဖဲပနီၣ်တၢ်ဖဲတၢ်လၢအ လီၤဒီးတမ့ၢ် barcode ဖဲစီၤဟီၢ်ခိၣ်အ လီၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤကမၤလီၤတၢ်ဝဲဒၣ် အဲး(ဝ)ဟ်ဖျါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ် ဝဲအဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ.

 Key Enter UPC



ဖိသန်ဆံးစံရီယာန်(လ)

ပွါ
ကဘဉ်မ့ါ
8 oz မ့တမ့ါ 16 oz တါဃုထီ
ပန်မံးပနီနီတဖဉ်အံ-
Beech-Nut
Earth's Best
Gerber
အကလုာ်တဖဉ်အံ-
Barley
Multigrain
Oatmeal
Whole grain
Organic
Non-organic
Natural



တဘဉ်ပွါ
လါအဘဉ်တါထါနုာ်လါအါထီဉ်-
တါအရီ၊ တါသုတါသဉ်ဒီးတါဒီးတါလဉ်
ဖြီဉ်ဘဉ်အိဉ်ထုး၊ ဖြီဉ်ဘဉ်အိဉ်ထုး၊ မ့တမ့ါ DHA
ထးဝါဒါ၊ ကတံ၊ မ့တမ့ါ တါဉ်ဖိ
မ့ါစံရီယာန်(လ)
ဟုဉ်ဒုးအိဉ်တဘျီ မ့တမ့ါ တဂါတဘိဉ်

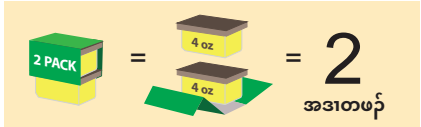
ဖိသန်ဆံးတါအိဉ် - တါသုတါသဉ်ဒီးတါဒီးတါလဉ်

ပွါ
ကဘဉ်မ့ါ
အပတီာ် 1 မ့တမ့ါ 2
ထဲတါသုတါသဉ်ဒီးတါဒီးတါလဉ်ယီယီ
အကုာ်အဂီတဖဉ်-
4 oz ကတံမံာ်ထဲကလါ/ဖျးစတဲးဒါတဖဉ်
2 oz ဖျးစတဲးဒါတဖဉ် လါတါအဘိဉ်ခဲစးအပူ (4 oz ခဲလဉ်ဟံဖျီဉ်)
4 oz ဖျးစတဲးဒါတဖဉ်လါတါအဘိဉ်ခဲစးအပူ (8 oz ခဲလဉ်ဟံဖျီဉ်)
တါဘိဉ်အတလါဒါတဘျးဖျါဉ်
ပန်မံးပနီနီတဖဉ်အံ-
Beech-Nut
Earth's Best Organic
Gerber
Happy Baby Organic
O Organics
Tippy Toes
Wild Harvest Organic
နုယုထါသု
တါဃါဃုာ်တါသုတါသဉ်ဒီးတါဒီးတါလဉ်တမံးလါလါ၊ လါအကဲဒ်နုဆါဉ်အသိး၊ အတကဲဒ်နုဆါဉ်သိး

တဘဉ်ပွါ
လါအဘဉ်တါထါနုာ်လါအါထီဉ်-
စံရီယာန်(လ)/ဘုကူဉ်ဘုစဲ - တါအိဉ်တြါနီလဉ် (granola), ဘုကူဉ်, မ့ါ, မ့တမ့ါ ဒီနီဘိ
တါနုာ်မုနုာ်အိဉ်အိဉ်- သုဉ်ကဒါရုအဖဲးစံနံမံ (cinnamon)
တါဖဲးတါညဉ်
တါအရီ မ့တမ့ါ အံသဉ်ဆါတဖဉ်
တါဉ်ဖိတဖဉ်
အပတီာ် 3

တါဟ့ဉ်ကူဉ်လါတါပွါတါအဂီ

ဖိပွါဖိသန်တါအိဉ်တါသုတါသဉ်ဒီးတါဒီးတါလဉ်တဖဉ်အခါ၊ 2-ဘိဉ်နုာ်တါဂံဃုာ် အိဉ်ဒါ 2 ဒါအသိးနုာ်လါ။



ဖိသပ်ဆဲးအတၢ်အိၣ်

ဖိသပ်ဆဲးအတၢ်အိၣ်

ဖိသပ်ဆဲးအတၢ်အိၣ် - တၢ်ဖိးတၢ်ညၣ်

ပုၤ
ကဘၣ်မ့ၢ်
ထဲဒၣ်တၢ်ဖိးတၢ်ညၣ်ယိယိတခါဇၢ
အပတီၢ် 1 မ့တမ့ၢ် 2
2.5 oz ကတၢ်ဆၢ
ပနံၣ်မဲးပနံၣ်တဖၣ်အံၤ-
Beech-Nut
Gerber
O Organics
Tippy Toes
Wild Harvest
နယုထာသ့
Organic
Non-organic
With broth or gravy

တဘၣ်ပုၤ
လာအဘၣ်တၢ်ထၢန့ၣ်လီၤအါထီၣ်-
တၢ်အရီၢ်, အိသၣ်ဆါ, မ့တမ့ၢ် တၢ်န့ၣ်မ့တဖၣ်
စံရံယၢၣ်(လ), ဘုကျုၣ်ဘုသ့းတဖၣ်, မ့တမ့ၢ် ခိနီၣ်တဖၣ်
တၢ်သုတၢ်သၣ်ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်
တၢ်ဖိးတၢ်ညၣ်ဘိ
ဟါတၢ်အိၣ်
အပတီၢ် 3

တၢ်န့ၣ်ထံ

ပုၤထံ ပနံၣ်မဲးပနံၣ်, တၢ်ပုၤတၢ်လၢ်အကုၢ်အဂီၢ်, အကလုာ်, ဒီးတၢ်န့ၣ်ထံထဲလဲၣ်လၢတၢ်ကွဲးရဲၣ်လီၤ ဟံၣ်ဖျါထီၣ်အါလၢ န WIC တၢ်န့ၣ်ဘျးအပူၤန့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်မၤန့ၣ်အါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်ဘးဒီး WIC အုၣ်ကီၤတၢ်န့ၣ်ထံအဂီၢ်, ကွၢ်ဖဲ www.doh.wa.gov/WICFoods/InfantFormula, မ့တမ့ၢ် ကိး 1-800-841-1410.



ဃုကွၢ်တၢ်ပနံၣ်အံၤ ခိ ဖျါတၢ်န့ၣ်ကျတက့ၢ်. တၢ်ပနံၣ်ဒုးအိၣ်လၢ WIC

တၢ်အိၣ်မနုၤတဖၣ်အါထီၣ် လၢပုၤလၢ အါတက့ၢ်ဟ့ၣ်ဒုးအိၣ် အဖိန့ၣ်ထံတဖၣ် အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်ဟ့ၣ်ဒုးအိၣ်ထံပုၤပုၤ န့ၣ်, နကမၤန့ၢ်စၢ်ကိးညၣ်ဒီးနဖိးဆဲးတဖၣ် ကမၤန့ၢ် ဖိသပ် တၢ်အိၣ်တၢ်ဖိးတၢ်ညၣ်တဖၣ်လီၤ.

တၢ်ဟ့ၣ်ဒုးအိၣ်န့ၣ်ထံဟ့ၣ်လီၤမိၢ်ဒီးဖိတဖၣ်ဒီး သးသမ့ဒိစိတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ် ချၢတၢ်န့ၣ်ဘျး တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.





ပူ

ကဘဉ်မ့

15 oz တူ 16 oz ထေးဝါဒါ

ပထေးယိယိ မ့တမ့ ပထေးလာတဲဆဲးသိကဒါကူအီလာ အသိစုယိယိ

နယုထာသ့

ခီပနီတဲမံဂူတဲမံဂူ

စိဉ်ခိဉ်ယာဉ်စု မ့တမ့ တဲမံဂူလီအီ

ထေးဝါဒါတဒါစုစု မ့တမ့ 4-ဘိဉ်

လာတကဲအီကဲနဲ မ့တမ့ ကဲအီကဲနဲ

တဘဉ်ပူ

လာအဘဉ်တဲထဲနဲလီအါထီဉ်-

အရီ မ့တမ့ တဲမံဂူတဲညဉ်

ကနဲစီ, တဲဆဲထဲဟဲ, တဲဆဲထဲလီယကာ, အဲသဉ်ဆဲ, မ့တမ့ တဲဆဲအဂါ တဖဉ်

ပထေးလာတဲကုမဲအီတဖဉ်

ပထေးစီယါ

သဘ့စီးပူ

မိဟဲပထေး

ပထေးလါ မ့တမ့ ပထေးဘီဘဉ်

ပထေးယါယုဉ်

ပထေးကသ့ထဲ

ဘီဘဉ်သဉ်

ထာဉ်ဖိတဖဉ်

တဲပူထဲပေးလာတဲတုအီဒီးသဘ့ဟီဉ်လဲ မ့တမ့ တဲအချဲအသဉ်တဖဉ်

နကယုထာပူသဘ့ဟီဉ်လဲလာအိဉ်လာအါပူ, အယုထဲ မ့တမ့ ထဲပေးသဘ့ဟီဉ်လဲခီဖျိ န WIC အတဲနဲကျဲသ့နဲလီ

ယုထာပူအခိဉ်အဆဲးဖဲအကြဲအဘဉ် 1 CTR ထဲပေးသဘ့ဟီဉ်လဲ/ပထေးယု မ့တမ့ အိဉ်လာထေးဝါဒါအပူ=

မ့တမ့

16 oz

မ့တမ့

16 oz

မ့တမ့

တဒါ 15-16 oz

ပူပထေးလာအိဉ်လာထေးဝါဒါအပူ နမ့ယုထာပူနကပူပထေးလာအိဉ်လာထေးဝါဒါ အပူတဖဉ်န့, 1 ဒါ (CTR) လာတဲပူတဲဖိတဲလဲစရီအဖိ ခိဉ် = ပထေး 4 ဒါ နကဘဉ်ပူပထေးလွီဒါလဲ လာကမဲလီတဲနဲမဲနဲ န WIC တဲနဲကျဲသ့နဲလီ.

ပထေး တဒါ = .25 CTR
ပထေး ခဲဒါ = .50 CTR
ပထေး သါဒါ = .75 CTR
ပထေး လွီဒါ = 1.0 CTR



ပထမီး/ဘိဘာန်သန်/သဘာ - အပူ

ပူ

ကဘာန်မုၢ်

16 oz အထၢၣ်

နယုထၢသ့

ခိပနံတမံၤဂ့ၤတမံၤဂ့ၤ

အကလံၣ်ကလံၣ်

လၢတကဲအိကဲနဲး မ့တမ့ၢ် ကဲအိကဲနဲး



တဘာန်ပူ

လၢတၢ်ထၢန့ၣ်လီၤအရိၢ်, မ့တမ့ၢ် တၢ်န့ၣ်မ့တဖၣ်

အဒၢတဖၣ်

ဘုမ့ၤလီၤတဖၣ်

ပထီးဒီးမ့ၤယါယုၣ်

အဒိၣ် (ဆါဒီးဒီးဖျိအတယၢ်)

ခွဲအိၣ် ချံ

ခိဖံၣ်ပထီး

ပထီးလၢတၢ်ဆဲးသိကဒါက့ၤအိၤအပူထီ

ဖါရိၣ် (Farro)

ခုၣ်လီၤသကၤ

ပထီးလါ

အဲလူ(မ) (Heirloom)

ခွဲအိၣ်နီၣ်ဝဲၣ် (Quinoa)

လၢတၢ်တ့ၤအိၤဒီးတၢ်ချဲၣ်တၢ်သ့ၣ်ဖးထီၣ်သီ မ့တမ့ၢ် မဲထီၣ်သီတဖၣ်

ကသူထံ မ့တမ့ၢ် ကသူထံယါယုၣ်

တၢ်ပူပထီး မ့တမ့ၢ် ထိပးသဘာဟီၣ်လၢ်

နမ့ၢ်ယုထၢပထီးယုန့ၣ်, တၢ်ဒါ 1 ဒါ (CTR) = 16 oz ပထီးယုထၢထၢၣ်

ကွၢ်ကဘျးပၤ 9 လၢကမၤန့ၢ်အါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂီၢ်တက့ၢ်.

ပထမီး/ဘိဘာန်သန်/သဘာ - အပူ

ပုၤ

ကဘၣ်မ့ၢ်

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

ထဲပန်မိၤပန်တဖၣ်ဒီးအကလုာ်အိၣ်-

W = တၢ်အိၣ်အစဲၤအသ့ၣ်း စံၣ်ယၢၣ်(လ)

Essential Everyday

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

Food Club

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

General Mills

- Cheerios: Plain (W), Multigrain (W)
- Chex (all W): Blueberry, Cinnamon, Corn, Rice, or Wheat
- Kix: Berry Berry, Honey (W), or (Plain) (W)
- Whole Grain Total (W)

Great Value

- Corn Squares
- Rice Squares

Kelloggs

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

Kroger

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

Malt-O-Meal

- Frosted Mini Spooners (W)

Market Pantry

- Toasted Rice

Post

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

Quaker

- Oatmeal Squares Brown Sugar, Cinnamon, Golden Maple, or Honey Nut (all W)

Signature Select

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

တဘၣ်ပုၤ

လၢအဘိၣ်မ့တမ့ၢ်အဒါတဖၣ်

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢတၢ်ပုၤတၢ်အဂီၢ်

ကွၢ် “တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢအိၣ်ဘၣ်ဃးတၢ်ပုၤဝဲဒၣ် WIC စံၣ်ယၢၣ်(လ)ဂီၤတၢ်အိၣ်” လၢတၢ်ဃုကွၢ်စၢၤစံၣ်ယၢၣ်(လ)ဒီး တၢ်ဘိၣ်အက့ၢ်ဂီၤတဖၣ်လၢအမၤတၢ်အဂ့ၤကတၢ်လၢန တၢ်ဖိဃီဖိအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ကွၢ်လၢကဘျးပၤ12 သိးက ဟံးန့ၢ်တၢ်အဒါအဂီၢ်တက့ၢ်.

ဂီၤခိတ်အိၣ် စံရံၣ်ယၢၣ်- လၢအကိၣ်တဖၣ်

ဂီၤခိတ်အိၣ် စံရံၣ်ယၢၣ်- လၢအကိၣ်တဖၣ်

ပွၤ

ကဘၣ်မ့ၢ်

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

ထံပနီၣ်မံၤပနီၣ်တဖၣ်ဒီးအကလုာ်အိၣ်-
W = တၢ်အိၣ်အစဲၤအသ့ၣ်း စံရံၣ်ယၢၣ်(လ)

အိး(ထ)မံ(Oatmeal)

Essential Everyday Oatmeal Instant Original
 12 အဘိၣ်တဖၣ် (W)

Food Club Oatmeal Instant Original 12 အဘိၣ်တဖၣ် (W)

Great Value Instant Oatmeal Regular 12 အဘိၣ်တဖၣ် (W)

IGA Oatmeal Instant Original 12 အဘိၣ်တဖၣ် (W)

Kroger Oatmeal Instant Original 12 အဘိၣ်တဖၣ် (W)

Signature Select Oatmeal Instant Original
 12 အဘိၣ်တဖၣ် (W)

ဘု

Cream of Rice



Cream of Rice Instant



ဘုက့ၤလိာ်

Cream of Wheat (Instant မ့တမ့ၢ် 2½ minute)

Cream of Wheat Whole Grain (Instant မ့တမ့ၢ် 2½ minute) (W)

Malt O Meal Original

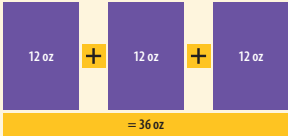
တဘၣ်ပွၤ

လၢအဘိၣ်တဖၣ်

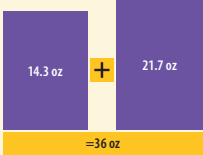
လၢအဒါတဖၣ်

တၢ်ဟ့ၣ်က့ၣ်လၢတၢ်ပွၤတၢ်အဂီၢ်

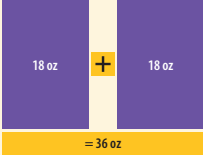
ကွၢ်ဘၣ်လၢနီၤလီၤဖဲ WICShopper အဲး(ပ)အပူၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဂီၢ်ခိၣ်တီဖဲအ့တၢ်န့းဖီခိၣ်လၢအမ့ၢ်, “တၢ်ဟ့ၣ်က့ၣ်ဟ့ၣ်ဖးလၢတၢ်ပွၤ WIC စံရံၣ်ယၢၣ်(လ)ဂီၢ်တၢ်အိၣ်အဂီၢ်”. လၢတၢ်ဟ့ၣ်က့ၣ်စၢၤစံရံၣ်ယၢၣ်(လ)ဒီးတၢ်ဘိၣ်အက့ၢ်ဂီၢ်တဖၣ်လၢအမၤတၢ်အဂ့ၢ်ကတၢ်လၢနဟ့ၣ်ဖီဖီဖီအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.



မ့တမ့ၢ်



မ့တမ့ၢ်



တၢ်ဟ့ၣ်ဖိၣ်ပွၤထီၣ် 36 အိၣ်(စ)ဂ့ၢ်ဂၤတဖၣ်:

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



ပှၢ

ကဘၣ်မ့ၢ်

တၢ်တ့အီၤဒီးကျိၢ်န့ၢ်ထံလၢဘၣ်တၢ်ချီသံအဃာ်လံတဖၣ်

တၢ်တ့အီၤလၢအမဲရကပူၤ

အက့ၢ်အဂီၢ်တဖၣ်-

8 oz

16 oz (1 lb)

32 oz (2 lbs)

အကလုာ်တဖၣ်အံၤ—

ခွံၣ်ဒၣ်တၢ်န့ၢ်ထံလီၤသကၢ (Cheddar) (လၢအကဖီပတီၢ်, အခၢၣ်သးပတီၢ်, အကျၢပတီၢ် လၢအလွၢ်ဘီ မ့တမ့ၢ် အလွၢ်ဝါ)

Colby

Colby Jack

Colby Monterey Jack

Monterey Jack

မီးစရုလၢ (Mozzarella)

မၢ(န)စတၢ် (Munster)

ဖရီဘလီ(န)(Provolone)

စဝဲး(စ (Swiss)

န့ၣ်ထၢသ့

ခိပန့ၢ်တမံၤဂ့ၢ်တမံၤဂ့ၢ်

အကလုာ်တဖၣ်အံၤ—

တၢ်န့ၢ်ထံလီၤသကၢလၢအကီၣ်လိၣ် မ့တမ့ၢ် လၢအဘိ

တၢ်န့ၢ်ထံလီၤသကၢလၢဘၣ်တၢ်သ့ၣ်လီၤအီၤဘူဘူ မ့တမ့ၢ် လၢအကမ့ၢ်

တၢ်န့ၢ်ထံလီၤသကၢလၢအိၣ်သးတပျုဖိတပျုဖိ မ့တမ့ၢ် အဘိဆိးဆိး

လၢအမ့ၢ်တၢ်အိၣ်ခိၣ်ဂ့ၢ် မ့တမ့ၢ် တမ့ၢ်ခိၣ်ဂ့ၢ် (Kosher)

တဘၣ်ပှၢ

တၢ်န့ၢ်ထံလီၤသကၢလၢဘၣ်တၢ်ထၢန့ၢ်အရိၢ်, တၢ်န့ၢ်မ့, တၢ်သၣ်ချ့, သ့ၣ်ဝဲးစဲ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဒီးတၢ်လၢတဖၣ် တၢ်န့ၢ်ထံလီၤသကၢလၢပုၤဆါအီၤလၢတၢ်အိၣ်တဘျီအဂီၢ် တဖၣ်

တၢ်န့ၢ်ထံလီၤသကၢလၢပုၤတ့အီၤဒီးတၢ်န့ၢ်ထံသံသိတဖၣ် တၢ်န့ၢ်ထံလီၤသကၢခါထံဟါ (Cotija)

တၢ်န့ၢ်ထံလီၤသကၢလၢတၢ်ဆီၤလီၤအီၤတဘျီ ဘူဘူဖိတဖၣ်

တၢ်န့ၢ်ထံလီၤသကၢလၢအကပုၤ (Cream cheese)

တၢ်န့ၢ်ထံလီၤသကၢဒဲလိၣ်ခွံး(စ) (Deli cheese)

တၢ်န့ၢ်ထံလီၤသကၢလၢအကီၣ်လိၣ်ဆိးဆိးဖိ မ့တမ့ၢ် အဘျီဘူဘူဖိ

တၢ်န့ၢ်ထံလီၤသကၢမီးစရုလၢသံကဏ်

တၢ်န့ၢ်ထံလီၤသကၢလၢတၢ်တ့အီၤဒီးမဲးတလဲးမ့တမ့ၢ်သိန့ၢ်ထံ

တၢ်န့ၢ်ထံလီၤသကၢလၢဟဲလၢကီၢ်ချါ

တၢ်ဆၢလဲးထိး(စ)လၢတၢ်န့ၢ်ထံအူၤတပုၤ (တၢ်ဆၢလဲး တီၢ်တအိၣ်)

လၢအကဲဒဲန့ၢ်အသိး

တၢ်န့ၢ်ထံလီၤသကၢဖါမ့စါ (Parmesan)

ဖုဖၢၣ်ကွဲး(ခ) (Pepper Jack)

အမဲရကၢတၢ်န့ၢ်ထံလီၤသကၢကတီၢ်ဃာ်တဖၣ် (Processed pasteurized American)

ခဲစိဖရုၣ်စကီၣ်(Queso fresco)

ရဲခိၣ်ထၣ် (Ricotta)

တၢ်န့ၢ်ထံလီၤသကၢလၢတဘၣ်တၢ်ချီသံအဃာ်တဖၣ်

တၢ်န့ၢ်ထံလီၤသကၢလီၤလံၤ(Vintage cheese)





ဆီဒိန်တဖန်

ဆီဒိန်တဖန်

ပျာ

ကဘဉ်မွှ်

ဆီဒိန်လၢတကးအိဉ် 12 ဖျါဉ်တဖန်

ဆီဒိန်လၢအိဉ်ဒီးအဘဉ်တဖန်



နယုထၢသ့

ခိပနိတ်တမံၤဂ့ၤတမံၤဂ့ၤ

လၢအိဉ်ဆိးထဲလိဉ်သ့ (အဆိး, အခါဉ်သး, အဒိဉ်, အဒိဉ်လီၤဆိ)

လၢအလွံၤဝါ မ့တမ့ၢ် ဘီမ့ၢ်ဂ့ၤ

လၢတဘဉ်တၢ်ဘျီအီၤလၢကရါၢ်ဆိးဆိး
ဖိအပူၤဘဉ်မ့ၢ်ဂ့ၤ

လၢအကဲအီၤကနဲးမ့ၢ်ဂ့ၤ တကဲအီၤကနဲးမ့ၢ်ဂ့ၤ

လၢတၢ်ထၢန့ၢ်လီၤအိမဲကဉ် 3 (Omega 3)

တဘဉ်ပျာ

အါအါဂီၢ်ဂီၢ်

လၢအိဉ်ဒီး DHA ဘဉ်

ဆီဒိန်ဃု မ့တမ့ၢ် ဆီဒိန်ကမူဉ်

ထီဉ်ဒုဉ်ဒုဉ်

တၢ်ဖိတၢ်လံၤလၢပူၤစူးကါလၢဆီဒိန်အလီၢ်တဖန်

လၢအဘဉ်တၢ်မၤဂ့ၤအီၤဒီးကဲတဖန်

ဆီလၢဘဉ်တၢ်ဘျီအီၤလၢတၢ်ပျီပူၤတဖန်

ဆီဒိန်ချီမဲတဖန်

ဆီဒိန်အထံတဖန်

ဆီဒိန်လၢဘဉ်တၢ်ထူးစ့ၤလီၤခိဉ်လဲဉ်စ့ၤထီတဖန်

လၢဘဉ်တၢ်ချီသံအဃာ်လံ

ဆီဒိန်လၢဘဉ်တၢ်မၤစ့ၤလီၤအသံတဖန်



ပျာ

ကဘာ်မှါ

ညှပ်ဒါ-

ညှပ်ထွန်နါလာထံပျာ

5 oz, 6 oz

ညှပ်စဲလမီအဂီၤစါ

5 oz, 6 oz, 7.5 oz, ဒီး 14.75 oz*

ညှပ်စဉ်ဒုလာထံပျာ

3.75 oz မ့တမ့ 4.25 oz

ညှပ်ဘိတ်တဖ်—

ညှပ်အကလုာ်ခဲလောင် လာထးတဖ်လာတာ်ပျါအဒိပ် 2.5 oz မ့တမ့ 5 oz

နယုထာသ့

ညှပ်ထွန်နါအကုာ်အဂီၤတဖ် - ကိာ်လိပ်, အကူးလံ,

ညှပ်ထွန်နါအလွာ် - အဝါ, အလွာ်စါ

ခိပနံတမံၤဂုၤတမံၤဂုၤ

ယုာ်ဒီးအရီၤလာတာ်ထာ်န့ၢ်အီၤတဖ်

အဲလဘါခိထွန်နါ (Albacore tuna)

အယံတအိပ်

အဒါ, ဖျးစတီးထာ် မ့တမ့အဘိတ်တဖ်

လာအိပ်ဒီးအဲသဉ် (sodium) စ့ၤ

တံာ်တထာ်န့ၢ်လီၤအဲသဉ်

အဘဉ်တပပ်ယုာ်

စကီး(ပ)ကွဲး (SkipJack)

ဘဉ်တံာ်ဖိာ်အီၤလာထံပျာ

ညှပ်အရုာ်



*တိာ်နိပ် - နမာ်ယုထာ်ညှပ်စဲလမီ 14.75 oz န့ၢ်နကဒီးန့ၢ်အဘျူး 1 oz လာနစူးကါအီၤ တမ့ကသ့ဘဉ်န့ၢ်လီၤ.

တဘာ်ပျာ

ယုာ်ဒီးတံာ်အိပ်လာတာ်ထာ်န့ၢ်အီၤတဖ်

တြိာ်စလုစဉ်ဒု (Brisling sardines)

အယုတဖ်

လာအဘဉ်တံာ်ထူးကွာ်အယံတဖ်

အသံကစိာ်တဖ်

ခုာ်လီၤသကါ

လာအဘဉ်တံာ်စုာ်အီၤလာယွာ်ခဉ်စိးပျာ

ကွဲး(ခ)မဲးခရဲာ် (Jack Mackerel)

လာအကိဒ်န့ၢ်အဘဉ်အသိး

ညှပ်စဲလမီအလွာ်ဂီၤတဖ်

လာဘဉ်တံာ်ကုာ်အီၤဒီးမ့ၢ်အူာ်လုာ်

အဘိတ်ဆဲးဆဲးမိတဖ်

ညှပ်ထွန်နါထီကိ(Tongol tuna)

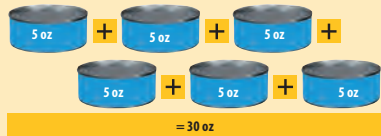
တံာ်ပျာတံာ်အဂီၢ် တံာ်ဟ့ၢ်ကုာ်တဖ်

လဲၤန့ၢ်ကွာ် Department of Health (DOH, ဆူာ်ချ့ဝဲၤကျိၢ်) တံာ်န့ၢ်ကျဲၤလာညှပ်လာအပျာဒီးဆူာ်ချ့အဂီၢ် လာ **doh.gov/community-and-environment/food/fish/healthy-fish-guide** ဒ်သီးကမၤစါန့ၢ် လာနယုထာ်တံာ်လာ

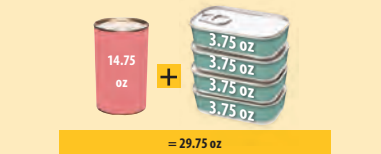
အဂ့ၤလာဆူာ်ချ့အဂီၢ် ဖဲန့ၢ်ပျာညှပ်အခါန့ၢ်တက့ၢ်.

နကယုထာ်ပျာညှပ်ထွန်နါ, ညှပ်စဲလမီဂီၤစါ, မ့တမ့ ညှပ်စဉ်ဒု အကိပ်လိာ်လာတဒိပ်ကံာ်ဆိး ပပ်ဖိာ်တုၤလာအအိပ်စး (oz) ဒ်တံာ်ဖျါထီာ်အီၤလာန WIC တံာ်န့ၢ်ဘျူးန့ၢ်ဖိာ်အပူၤအသီးသ့န့ၢ်လီၤ.

တံာ်အဒိတ်တဖ်—



..... မ့တမ့
.....



ညှပ်-ညှပ်ဒါဒီးညှပ်ဘိတ်တဖ်

တၢ်သူတၢ်သၢ်/တၢ်ဒီးတၢ်လၢ်-သံကစံတဖၣ်

ပှၤ

န့ဃုထၢသ့

လၢအိပနံတမံၤဂ့ၤတမံၤ မ့တမ့ၢ် အကလုာ်တမံၤဂ့ၤတမံၤဂ့ၤ
 လၢအဘၣ်တၢ်ဆူလီၤဃာ်အီၤ မ့ၢ်ဂ့ၤ ဒီတဖျါၣ် ဒီတဘိမ့ၢ်ဂ့ၤ
 တၢ်သူတၢ်သၢ်ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢ်သံကစံတဖၣ်လၢအဘိၣ်ပှၤ၊
 နံအပှၤ၊ လၢခွးပှၤ မ့တမ့ၢ် လၢတရၢ်ပှၤမ့ၢ်ဂ့ၤ
 တၢ်သူတၢ်သၢ်ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢ်လၢသဘိၣ်ဖျါးစတံးအ
 ပှၤမ့ၢ်ဂ့ၤ
 လၢတကဲအီကဲနံး မ့တမ့ၢ် ကဲအီကဲနံး

တၢ်ဟ့ၣ်က့ၣ်လၢတၢ်ပှၤတၢ်အဂီၢ်

နကပှၤသကဲးဃာ်တၢ်သူတၢ်သၢ်ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢ်အအ၊
 အသံကစံဒီးလၢဘၣ်တၢ်မလီၤသကဲးအီၤတဖၣ်တပှၤဃာ်
 သန့ၣ်လီၤ. မၤနီၣ်ဃာ်လၢနမ့ၢ်ပှၤတၢ်အိၣ်တၢ်အီၤတလၢကွံာ်
 လၢဘၣ်တၢ်မၤနီၣ်ဃာ်လၢ WIC အလံာ် န့ၢ်ဘျးအပှၤန့ၣ်,
 နကဟ့ၣ်အါထီၣ်အပှၤ မ့တမ့ၢ် တပှၤအီၤဘၣ်သ့န့ၣ်လီၤ.

တဘၣ်ပှၤ

လၢအဘၣ်တၢ်ထၢန့ၣ်လီၤအါထီၣ်-
 တၢ်ထံ, တၢ်ဆၢ, သီလၢတၢ်ကထိးအိၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်က
 ဃါဃာ်အိၣ်အီၤအဂီၢ်တဖၣ်
 တၢ်အရီၢ်, တၢ်အိၣ်တၢ်အီၤ, သ့ၣ်ဂံၢ်ဝဲးစဲ, တၢ်အချဲတဖၣ်,
 ဒီးတၢ်နၢမ့တဖၣ်
 တၢ်သူတၢ်သၢ်ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢ်ဃုတဖၣ်
 ဖီလၢပှၤအိၣ်အီၤသ့တဖၣ်
 တၢ်သူတၢ်သၢ်လၢန မ့တမ့ၢ် က့အပှၤ
 တၢ်သူတၢ်သၢ်လၢပၣ်တံၣ်အဂီၢ်လၢအပၣ်ဃုာ်ဒီးတၢ်ထံ
 ထိးအိၣ်အီၤမ့ၢ်ဂ့ၤတပၣ်ဃုာ်မ့ၢ်ဂ့ၤ
 တၢ်သူတၢ်သၢ်ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢ်လၢပှၤဆါတၢ်ဃါဃာ်တၢ်
 အိၣ်အလီၢ်
 ထံဟံ
 သ့ၣ်ဂံၢ်ဝဲးစဲ မ့တမ့ၢ် တၢ်နၢမ့တဖၣ်အံၤ-
 ဖီတမၣ်ပှၤ, အဲနံး(စ) (anise), တက့ၢ်လၢ်, ကဖျိၣ်လၢ်,
 ဘုလၢ် (bay leaves), ခၢ်ရၢ်ဝု (caraway), ဆၢဘံ
 (chervil), ပကျါဘိ, နၢ်နၢ်ဘျာ်, ဘုခ့အက့, ဖီယဲဒီး, ဖဲနး
 ကြီး (fenugreek), နီၣ်ဝီတဝီၢ်, ပနီကျဲအလၢ်, မၢ်ကီ
 ရဲ(မ) (marjoram), နီၣ်ဝီသ့ (mint), အီရဲကဲနံ
 (oregano), ဖၣ်စလၢ် (parsley), ရဲးစမဲရဲၣ် (rosemary),
 စူး (sage), စုဘရဲၣ် (savory), ထါရကီ (tarragon),
 ထဲ(မ) (thyme), ဘၢနဲလၢ် (vanilla beans), မ့တမ့ၢ် ဘံး
 ကြဲၣ်(စ) (wheatgrass)
 တၢ်ဒီးတၢ်လၢ်ကယဲတၢ်အဂီၢ်တဖၣ်ဒ်အမ့ၢ်-
 မိၢ်ဟံသၢ်ဃု, ပသံဝါလၢဘၣ်တၢ်စၢရဲၣ်လီၤအီၤ, ထံလူၤ
 သၢ်, လူၤခ့သၢ်လၢ ဘၣ် တၢ်ကယဲ ကယဲအီၤတဖၣ်

တၢ်သူတၢ်သၢ်/တၢ်ဒီးတၢ်လၢ်-သံကစံတဖၣ်



တၢ်သ့တၢ်သ့ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢ်-လၢဘၣ်တၢ်မၤလိၤသကၤအိၤတဖၣ်

ပွၤ
န့ဃုထာသ့
အဘိၣ်, အဒါ ဒိၣ်ဆဲးထဲလၢ်ဂ့ၤသ့
ခိပန့ၣ်တမံၤဂ့ၤတမံၤဂ့ၤ
လၢတကဲအိၣ်ကဲနဲး မ့တမ့ၢ် ကဲအိၣ်ကဲနဲး
ပထိးချဲမၤလိၤသကၤတဖၣ်န့ၣ်သ့ (ဒ်အမ့ၢ် ပထိးချဲသ့ (black-eyed peas), အ့ဒါမ့ၢ်(edamame), ကါဘီဝိ(garbanzo), ဒီးလဲမးဘဲး (lima beans))

တဘၣ်ပွၤ
လၢအဘၣ်တၢ်ထၢန့ၣ်လိၤအါထီၣ်-
သိ, အံၤသၣ်, အရီၢ်, တၢ်နၢမ့ၢ်, အံၤသၣ်ဆါ မ့တမ့ၢ် အထံဆါတဖၣ်
တၢ်ညှိ, ခိနီၣ်ဘိ, တၢ်အချ့, အိၣ်တလဲၣ်ခိနီၣ်, မ့ၢ်, မ့တမ့ၢ် တၢ်အချ့တဖၣ်
လၢအဘၣ်တၢ်တီၢ်အိၤ မ့တမ့ၢ် ဘၣ်တၢ်ဖဲဘၣ်ဒီးကိၣ်ပိၣ် မ့းဃုကမ့ၢ်
လၢဘၣ်တၢ်ဒုးကဲထီၣ်အိၤလၢခရဲ(မ)
တၢ်ဖိတၢ်လံၤဒဲလိၣ် (Deli items)
တၢ်သ့တၢ်သ့, တၢ်ဒီးတၢ်လၢ်ဃု မ့တမ့ၢ် တၢ်သ့တၢ်သ့အဖဲးတဖၣ်
အၣ်လူဆဲးသိ
ဟဲး(ရှ)တြိ(န)(Hash browns)
အၣ်လူတီၢ်ဘျး(Mashed potatoes), Potatoes O'Brien, Tater Tots®

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢတၢ်ပွၤတၢ်အကိၢ်

နကပူၤသကိးဃုတၢ်သ့တၢ်သ့ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢ်အဒါ, အသံကစံးဒီးလၢဘၣ်တၢ်မၤလိၤသကၤအိၤတဖၣ်တပူၤဃီသ့န့ၣ်လီၤ. မၤနီၣ်ဃာ်လၢနမ့ၢ်ပွၤတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တလၢကွံာ်လၢဘၣ်တၢ်မၤနီၣ်ဃာ်လၢ WIC အလံာ် န့ၣ်ဘျးအပူၤန့ၣ်, နကဟ့ၣ်အါထီၣ်အပူၤ မ့တမ့ၢ် တပူၤအိၣ်ဘၣ်သ့န့ၣ်လီၤ.

တၢ်သ့တၢ်သ့ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢ်-လၢဘၣ်တၢ်မၤလိၤသကၤအိၤတဖၣ်



တၢ်သ့တၢ်သ့- ညှိဒါ

ပှါ
န့ဃုထာ်သ့
လာ်ခိပနံၣ်တမံၤဂ့ၤတမံၤ မ့တမ့ၢ်
အကလုာ်တမံၤဂ့ၤတမံၤဂ့ၤ
အက့ၢ်ဂီၤတမံၤလၢ်လၢ်တၢ်ထၢန့ၣ်အီၤဖဲယွၤခၢ်စိးပှါ
မ့တမ့ၢ် အဒါကဲၤဖျးစတံးအပူၤသ့ဝဲ
အဲပၢ်အယုာ်— ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကပၣ်ဃုာ်ဒီးသ့ၣ်ကဒါရၢ
အဖံး
တၢ်ကျိၣ်ကျိၣ်ဃုာ်သးအမံၤစရီၤအဆိကတၢ်မ့ၢ်တၢ်သ့တၢ်
သ့ၣ်
လၢတကဲအီၤကဲနဲး မ့တမ့ၢ် ကဲအီၤကဲနဲး

တဘၣ်ပှါ
လၢအဘၣ်တၢ်ထၢန့ၣ်လီၤအါထီၣ်-
တၢ်ဆါ, တၢ်သီတၢ်ချါ, သိ မ့တမ့ၢ် အဲသ့ၣ်
တၢ်သ့တၢ်သ့အဒါဖဲတၢ်ဆါထံအယၢ မ့တမ့ၢ် “အ
ဖျး”/”တဆါအါ” အကျါ, တၢ်သ့တၢ်သ့အစီထံအဆါဖျဲ
မ့တမ့ၢ် တၢ်ဆါအစီထံ
တၢ်သ့တၢ်သ့အထူတလံး
တၢ်သ့တၢ်သ့-တၢ်ချိကီၤယါဃုာ်သး
နီၣ်ကစၢ်ဒုးကဲထီၣ်ဒီးဟံကီၤတၢ်ဃုာ်ထံ, တၢ်ဃုာ်ကိၣ်လိၣ်
ဖဲဟံၣ်, တၢ်သ့တၢ်သ့အဆါထံ မ့တမ့ၢ် အသကၢ
ကိၣ်တကလုာ်လၢတၢ်ထၢန့ၣ်အပူၤဒီးတၢ်သ့တၢ်သ့အ
ဃုာ်
ထၢၣ်ဖိတဖၣ်

တၢ်ဟ့ၣ်က့ၣ်လၢတၢ်ပှါတၢ်အဂီၢ်

နကပှါသကိးဃုာ်တၢ်သ့တၢ်သ့ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢ်အဒါ, အသံကစၢ်ဒီးလၢဘၣ်တၢ်မလီၤသကၢအီၤတဖၣ်တပူၤဃီ သန့ၣ်လီၤ. မၤနီၣ်ဃာ်လၢနမ့ၢ်ပှါတၢ်အိၣ်တၢ်အီၤတလၢက့ၢ် လၢဘၣ်တၢ်မၤနီၣ်ဃာ်လၢ WIC အလံာ် န့ၣ်ဘျးအပူၤန့ၣ်, နကဟ့ၣ်အါထီၣ်အပူၤ မ့တမ့ၢ် တပူၤအီၤဘၣ်သ့န့ၣ်လီၤ.



တၢ်သ့တၢ်သ့- ညှိဒါ

ပွဲ

နဃုထာသ့

လာဒီပနံတမံၤဂ့ၤတမံၤ မ့တမ့ၢ်
 အကလုာ်တမံၤဂ့ၤတမံၤဂ့ၤ
 အက့ၢ်ဂီၤတမံၤလၢ်တၢ်ထၢ်န့ၢ်အီၤဖဲယွၤခၢ်ဖိးပူၤ
 မ့တမ့ၢ် အဒါကဲဖျးစတံးအပူၤသ့ဝဲ
 တကီၤဆံၣ်သ့ၣ်အဒါ- အကံၢ်ဘျး, အကိၣ်လိၣ်ဖိ, အက
 ဘျးဘူၤအဝုၤဟါ, အယုၣ်ထံ, အဟါ, မ့တမ့ၢ် အသံး
 တၢ်ကျိၣ်ကျိၣ်တၢ်ဒီးတၢ်လၢ်အဒါပူၤပုၤပုၤဒီးသဘူတဖၣ်
 တၢ်ကျိၣ်ကျိၣ်ဟံၣ်သးအမံၤစရီၤအဆိကတၢ်မ့ၢ်တၢ်ဒီး
 တၢ်လၢ်
 နွံၣ်စီၤပတီၢ်
 ပုၤပုၤဒီးတၢ်န့ၢ်မူၤသ့ၣ်သ့ၣ်
 လၢတကဲအီၤကဲနံး မ့တမ့ၢ် ကဲအီၤကဲနံး

တဘျီပူၤ

လၢအဘျီတၢ်ထၢ်န့ၢ်လီၤအါထီၣ်-
 တၢ်ဆါ, တၢ်သိတၢ်ချါ, သိ မ့တမ့ၢ် အံသ့ၣ်
 တၢ်ဒုးကဲထီၣ်အီၤလၢခရံၤ(မ) မ့တမ့ၢ် အယုၣ်ထံ
 နီၢ်ကစၢ်ဒုးကဲထီၣ်ဒီး
 ဟံကီၤဃာ်ဖဲဟံၣ်
 တကီၤဆံၣ်သ့ၣ်ယုၣ်
 သ့ၣ်စၢ်ယံးအသိ
 တၢ်ဒီးတၢ်လၢ်အစ့ၣ်ဆံၣ်
 တၢ်ဒီးတၢ်လၢ်လၢတၢ်ဒါန့ၢ်လီၤအါထီၣ်
 တၢ်ဖဲးတၢ်ညှိ, ခီနီ, ဘု, တၢ်ချါကီ, ဟံစတၢ်, မ့တမ့ၢ် ဘုချါပြီ

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢတၢ်ပူၤတၢ်အဂီၢ်

နကပူၤသကိးဟံၣ်တၢ်သ့ၣ်ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢ်အဒါ, အသံကစံးဒီးလၢဘျီတၢ်မၤလီၤသကၢ်အီၤတဖၣ်တပူၤဃီ သ့န့ၣ်လီၤ. မၤနီၣ်ဃာ်လၢနမ့ၢ်ပူၤတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်လၢကွံာ် လၢဘျီတၢ်မၤနီၣ်ဃာ်လၢ WIC အလံာ် န့ၢ်ဘျီအပူၤန့ၣ်, န ကဟ့ၣ်အါထီၣ်အပူၤ မ့တမ့ၢ် တပူၤအီၤဘၣ်သ့န့ၣ်လီၤ.



တၢ်ဒီးတၢ်လၢ်အထံ - အဒါ



ပုၤ

ကဘၣ်မ့ၢ်

46 oz တၢ်ဒါ မ့တမ့ၢ် လၢဖျးစတံးပလီတဖၣ်
လၢတဘၣ်တၢ်ဟံၣ်ခုၣ်ဃာ်အီၤတၢ်
ထံပနီၣ်မံၤပနီၣ်တဖၣ်ဒီးအကလုာ်အံၤဇီၤ

တကီၤဆဲၣ်သ့ၣ်

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

တၢ်ဒီးတၢ်လၢ

- 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



တဘၣ်ပုၤ

- တဘၣ်ပုၤ
- ဖီသ့ၣ်ခိၣ်ထံ
- တၢ်အီၤလၢပၣ်ဃုာ်ဒီးသး
- တၢ်သူတၢ်သ့ၣ်အထံတဖၣ်
- လၢအကၢ်ဒ်န့ၣ်အသိး
- တၢ်သူတၢ်သ့ၣ်ဃါဃုာ်အထံ
- လၢတဘၣ်တၢ်ဟံၣ်ခုၣ်ဃာ်အီၤ
- လၢတဘၣ်တၢ်ပုၤတဘၣ်အထံအနီၣ်ဘၣ်

လၢတဘၣ်တၢ်ပုၤတဘၣ်အထံအနီၣ်ဘၣ်

ထဲလၢပုၤသးပျံၤအဂီၢ် လၢဘၣ်တၢ်မၤလီၤ တၢ်သူတၢ်သ့ၣ်အထံ သကၢဃာ်အီၤ (11.5 OZ မ့တမ့ၢ် 12 OZ)



ပျံၤ
ကဘၣ်မ့ၢ်
ကဘၣ်မ့ၢ်
ထဲပနီၣ်မံၤပနီၣ်တဖၣ်ဒီးအကလုာ်အံၤဇီၤ
ဖိသ့ၣ်
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
သ့ၣ်သ့ၣ်ဆၢသ့ၣ်
သ့ၣ်သ့ၣ်ဆၢသ့ၣ်ထံ 100% လၢပနီၣ်တၢ်ကတမံၤလၢလီၤ
စ့ၢ်ဝဲၣ်သ့ၣ်
စ့ၢ်ဝဲၣ်သ့ၣ်အထံ 100% လၢပနီၣ်တၢ်ကတမံၤလၢလီၤ
တၢ်သူတၢ်သ့ၣ်ယါဃာ်အထံ
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

ပျံၤ
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
နဲးသ့ၣ်
Dole
Old Orchard



တဘျီပျံၤ
ဖိသ့ၣ်ခိၣ်ထံ
တၢ်အီၤလၢပၣ်ဃာ်ဒီးသဲး
တၢ်သူတၢ်သ့ၣ်အထံတဖၣ်
ပနီၣ်ကျဲၣ်သ့ၣ်
ပနီၣ်ကျဲၣ်သ့ၣ်အထံ
သီဘျီသ့ၣ်
သီဘျီသ့ၣ်ထံ
အိၣ်ကဲန့ၣ်
တၢ်သူတၢ်သ့ၣ်ယါဃာ်အထံလၢတမ့ၢ်တၢ်သူတၢ်သ့ၣ်အထံ 100%
လၢဘၣ်တၢ်ဟံၣ်ခုၣ်ဃာ်အီၤ
လၢတဘျီတၢ်ပျံၤသ့ၣ်အထံအနီၣ်သ့ၣ်

တၢ်သူတၢ်သ့ၣ်အထံ - ထဲလၢပုၤသးပျံၤအဂီၢ်- လၢဘၣ်တၢ်မၤလီၤသကၢဃာ်အီၤ (11.5 မ့တမ့ၢ် 12 OZ)

တၢ်သူတၢ်သၢ်အထံ ထံလၢဖိသၢ်အဂီၢ် တၢ်သူတၢ်သၢ်ဃါဃုာ် မ့တမ့ၢ် ဘၣ်တၢ်မၤဘျးအီၤ (64 OZ)

တၢ်သူတၢ်သၢ်အထံ - ထံလၢဖိသၢ်အဂီၢ်- တၢ်သူတၢ်သၢ်ဃါဃုာ် မ့တမ့ၢ် ဘၣ်တၢ်မၤဘျးအီၤ (64 OZ)

ပွဲၤ
ကဘၣ်မ့ၢ်
64 oz ဖျးစတံးပလီတဖၣ်
လၢတဘၣ်တၢ်ဟံၣ်ခၢ်ဃာ်အီၤဘၣ်
ထံပနီၣ်မံၤပနီၣ်တဖၣ်ဒီးအကလုာ်အံၤဇီၤ
အဲၣ်စ့ရှၢၣ်အဲဘၣ်ဒုးဒုး (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

ပွဲၤ
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

ထဲလါဖိသ်အဂီၢ် တၢ်သ့တၢ်သ်ဃါဃုာ် မ့တမ့ၢ် ဘၣ်တၢ်မၤဘျးအီၤ (64 0Z)

တၢ်သ့တၢ်သ်အထံ

ပုၤ
Signature Select
Cranberry
Cranberry Grape
Cranberry Raspberry
Tree Top
Apple Berry
Apple Cranberry
Apple Grape
Orange Passionfruit
Pineapple Orange
Welch's
White Grape Raspberry
White Grape Peach
Orange Pineapple Apple



တဘျီပုၤ
တဘျီပုၤ
ဖိသ်ခိၣ်ထံ
တၢ်အီၤလၢပၢ်ဃုာ်ဒီးသံး
ခုၣ်လီၤသကၤ
တၢ်သ့တၢ်သ်အထံတဖၣ်
ပြးၣ်သ်
ပြးသၣ်ထံ
ပနီၤကျဲသၣ်
ပနီၤကျဲထံ
လၢအကဲဒ်န့ၣ်အၢ်အသိး
တၢ်သ့တၢ်သ်ဃါဃုာ်အထံလၢတမ့ၢ်တၢ်သ့တၢ်သ်အထံ 100%ၣ်
လၢဘၣ်တၢ်ဟံၣ်ခုၣ်ဃာ်အီၤ
လၢတဘျီတၢ်ပျီၣ်ဘၣ်အထံအနီၣ်ဘၣ်

တၢ်သ့တၢ်သ်အထံ - ထဲလါဖိသ်အဂီၢ် - တၢ်သ့တၢ်သ်ဃါဃုာ် မ့တမ့ၢ် ဘၣ်တၢ်မၤဘျးအီၤ (64 0Z)

တၢ်သူတၢ်သၢ်အထံ- ထံလၢဖိသၢ်အဂီၢ်- တၢ်သူတၢ်သၢ်ထံတကလၢ်ဇီၤ (64 OZ)

ပှၢ်
ကဘၢ်မ့ၢ်
64 oz ဖျးစတံးပလီတဖၣ်
လၢတဘၣ်တၢ်ဟံၣ်ခုၣ်ဃာ်အီၤဘၣ်
ထံပနီၣ်မံၤပနီၣ်တဖၣ်ဒီးအကလၢ်အံၤဇီၤ
ဖိသၢ်
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
စပံးထံ, စပံးဂီၢ်ထံ, မ့တမ့ၢ်စပံးဂီၢ်ထံ
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

ပှၢ်
နံးသၢ်
Essential Everyday
Food Club
Great Value
Kroger
Langers
Libby's
Old Orchard
Signature Select
စ့ၢ်ဝဲသၢ်ထံ
ကဘၢ်မ့ၢ်
စ့ၢ်ဝဲသၢ်ထံ 100%
လၢတၢ်ဟံၣ်အီၤလၢတၢ်ချၢသ့/တဘၣ်တၢ်ဟံၣ်ခုၣ်ဃာ်အီၤဘၣ်
ဒီပနီၣ်တမံၤဂ့ၢ်တမံၤဂ့ၢ်
တၢ်အဒိတဖၣ်—
Essential Everyday
Food Club
Golden Crown
Juicy Juice
Langers
Old Orchard
Signature Select
Tropicana



တဘၣ်ပှၢ်
ကွၢ်လၢကဘျးပၤ 21

ထဲလအိသု်အဂီု တါဒီး တါသုတါသု်အထံ တါလု်အထံ (64OZ)

ပုၤ

ကဘု်မ့ါ

64 oz ဖျးစတီးပလီတဖု်

လာတဘု်တါဟံု်ခု်ယာ်အီၤဘု်

ထဲပနံမံပနီု်တဖု်ဒီးအကလု်အံၤဇီၤ

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



တါသုတါသု်အထံ - ထဲမိသု်အဂီု- တါဒီးတါလု်အထံ (64OZ)



တၢ်န့ၢ်ထံ- ကျိၢ်န့ၢ်ထံ

လာအကဲတၢ်ထံတဖၣ်

ပုၤ
ကဘၣ်မ့ၢ်
ထံတၢ်န့ၢ်ထံအသိကလုာ်တဖၣ်လာ (သိၣ်တပၣ်ဘၣ် — 0%, သိၣ်စုၤ— 1%, ဘၣ်တၢ်မၤစုၤလီၤသီ— 2%, ဒီးပၣ် ဃုာ်ဒီးသိၣ်ပံၤပံၤ)ဒ်ဘၣ်တၢ်ဟံၤဖျါထီၣ်လာ WIC အလံာ်န့ၢ် ဘျုးအပူၤ
လာအကါလၢၣ်, လာကါလၢၣ်တတ်, လၢ ခွီး(ထ)
အိၣ်လာစးခိဒ်ပူၤ မ့တမ့ၢ် ဖျးစတီးဒါပူၤ
ကျိၢ်န့ၢ်ထံ
လာတၢ်ကျိၣ်ကျိၣ်မၤကဲထီၣ်အီၤတမံၤဃီ
လာဘၣ်တၢ်ချီသံအယၢ်လံ
လာဘၣ်တၢ်ဟံၣ်ခုၣ်ဃာ်အီၤ
လာတၢ်တယၢ်န့ၢ်အါထီၣ်အစီၢ်ဘၣ်



ပုၤ
နယုထာသ့
တၢ်ဟံၣ်ဖျိၣ်တၢ်န့ၢ်ထံလာအကါလၢၣ်တဖၣ်, လာကါလၢၣ်တတ်တဖၣ်, ဒီးလာကါလၢၣ်လွံၤပူၤတပူၤတဖၣ်န့ၢ် ဘၣ်တၢ်ဟံၤ ဖျါဃာ်အီၤလာ WIC အလံာ်န့ၢ်ဘျုးအပူၤ
ကဲအစီၢ်ဖိလး(စ) (Acidophilus)
ခိပန့ၢ်တမံၤဂ့ၤတမံၤဂ့ၤ
တၢ်န့ၢ်ထံဘးထၢၣ်မံၣ်(ခ) (Buttermilk)
တၢ်န့ၢ်ထံလာတၢ်ထၢန့ၢ်အါထီၣ်ခဲလစံယၢၣ်(မ) (Calcium)
တၢ်န့ၢ်ထံခါဖိယၢၣ်(Kefir)
တၢ်န့ၢ်ထံခါရှုၤ(Kosher)
လဲးထံဘးစံလး(စ)(Lactobacillus)
တၢ်ဆါလဲးထံး(စ)လာတၢ်န့ၢ်ထံအပူၤတပၣ် (တၢ်ဆါလဲး ထံတအိၣ်)
ဖြဲဘဲအိထံး(ခ) (Probiotics)
တၢ်န့ၢ်ထံလာအသိတအိၣ်ဒီးတၢ်မၤဟံၣ်ထီၣ်အီၤ

တၢ်န့ၢ်ထံ- ကျိၢ်န့ၢ်ထံ

တၢ်ဟ့ၣ်ကုၣ်လာတၢ်ပူၤတၢ်အကိၢ်

တၢ်န့ၢ်ထံတနီၤ တၢ်ဟ့ၣ်ပျဲတၢ်လီၤဘၣ်ခိဖျါလာ အိၣ်လာအဒါ အဒိၣ်အဆး မ့တမ့ၢ် တၢ်ပူၤတၢ်လီၤ တဘၣ်လီၤဘၣ်စးအယံန့ၢ် လီၤ- အဒိ, fairlife® ဒီး a2 Milk® တမ့ၢ်အဒိၣ်အဆးလာအဘၣ် (59oz) န့ၣ်ဘၣ်. တၢ်န့ၢ်ထံလာခွးပူၤတဖၣ်စ့ၢ်ကီးတၢ်တဟ့ၣ်ပျဲ အီၤဘၣ် (ကွၢ်လာကဘျးပၤ 26 တက့ၢ်).

နမ့ၢ်ကပူၤတကါလၢၣ်န့ၢ်, နပူၤအီၤလာတကျိၢ်လာကါလၢၣ်တတ်ခဲဒါ မ့တမ့ၢ် လာကါလၢၣ်လွံၤပူၤတပူၤလွံၤဒါ သ့န့ၣ်လီၤ.



1.0 GAL = 1 ကါလၢၣ်
မ့တမ့ၢ် 128 oz



0.5 GAL = 1 ဖးဖိ ကါလၢၣ်
မ့တမ့ၢ် 64 oz



0.25 GAL = 1 ကွး မ့တမ့ၢ်
32 oz



တၢ်န့ၢ်ထံသဝံ

ပွဲ
ကဘၣ်မ့ၢ်
ထဲတၢ်န့ၢ်ထံအသိကလုာ်တဖၣ်လၢ (သိၣ်တပၣ်ဘၣ် — 0%, သိၣ်စ့ၤ— 1%, ဘၣ်တၢ်မၤစ့ၤလီၤသိ— 2%, ဒီးပၣ် ဃုာ်ဒီးသိပုၤပုၤ)ဒ်ဘၣ်တၢ်ဟံဖျါထီၣ်လၢ WIC အလံာ်န့ၢ် ဘျူးအပူၤ
တဒၤ 12 oz
ကျီၢ်န့ၢ်ထံ
လၢတၢ်ကျၢ်ကျီၢ်မၤကံထီၣ်အိၤတမံၤဃီ
လၢဘၣ်တၢ်ချီၣ်သံအဃၢ်လံ
လၢတၢ်တထၢန့ၢ်အိၤထီၣ်အရီၢ်ဘၣ်

ပွဲ
နဃုထၢသ့
ခိပန့ၢ်တမံၤဂ့ၤတမံၤဂ့ၤ
တၢ်န့ၢ်ထံလၢတၢ်ထၢန့ၢ်အိၤထီၣ်ခဲလစံၤယၢၣ်(မ) (Calcium)
တၢ်န့ၢ်ထံခၢၣ်(Kosher)

တၢ်ပူၤတၢ်အဂီၢ် တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တဖၣ်

တၢ်န့ၢ်ထံလၢအမ့ၢ်တၢ်န့ၢ်ထံအသိပုၤပုၤအါတက့ၢ်တၢ်ကွဲးလီၤဃာ် “တၢ်န့ၢ်ထံအသိပုၤပုၤ(Whole Milk)” လၢအဒၤလီၤဘၣ် ပူၤတၢ်န့ၢ်ထံ 5 ဒ် ဒ်သိးကပုၤထီၣ်တကါလၢအဂီၢ်ဒီးနမၤန့ၢ်ဘၣ် WIC အဘျူးပုၤပုၤအဂီၢ်တက့ၢ်.



တၢ်န့ၢ်ထံသဝံ 5 ဒ်
= 1 ကါလၢ

တၢ်န့ၢ်ထံ- ကျီၢ်န့ၢ်ထံ



တၢ်န့ၢ်ထံ- ကျိၢ်န့ၢ်ထံ

တၢ်ဃုထီ

ပုၤ

ကဘၣ်မ့ၢ်

ထံတၢ်န့ၢ်ထံအသိကလုာ်တဖၣ်လၢ (သိၣ်တပၣ်ဘၣ် — 0%, သိၣ်စၢ— 1%, ဘၣ်တၢ်မၤစၢလီၤသီ— 2%, ဒီးပၣ်ဃုာ်ဒီးသိပုၤပုၤ)ဒ်ဘၣ်တၢ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်လၢ WIC အလံာ်န့ၢ်ဘျးအပူၤ

ကဘၣ်ပၣ်ဃုာ်ဒီးတၢ်န့ၢ်လၢထံသီး မ့တမ့ၢ် အါန့ၢ် ကါလၣ်လွံၣ်ပူၤတူ

ကျိၢ်န့ၢ်ထံ

လၢတၢ်ကျိၣ်ကျိၣ်မၤကဲထီၣ်အီၤတမံၤဃီ

လၢဘၣ်တၢ်ချီသံအဃာ်လံ

လၢတၢ်တထၢန့ၢ်အါထီၣ်အရီၢ်ဘၣ်

န့ဃုထၢသ့

စးခိဘိၣ်, လၢအဒါ, ဖျးစတံးဘိၣ်, မ့တမ့ၢ်အထၢၣ်ဆံးဆံးဖိသ့

ခိပန့ၢ်တမံၤဂ့ၤတမံၤဂ့ၤ

တၢ်န့ၢ်ထံလၢတၢ်ထၢန့ၢ်အါထီၣ်ခဲလစံၤဃါၣ်(မ) (Calcium)

တၢ်န့ၢ်ထံအရူၤ(Kosher)



တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢတၢ်ပုၤတၢ်အဂီၢ်

အနီၣ်ဂံၢ်နီၣ်ဒွးတဖၣ်ဘၣ်တၢ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်ဃာ်အီၤလၢ WIC တၢ်န့ၢ်ဘျးအလံာ်ပုၤအထံသီးတူၤသီးဒီးတၢ်န့ၢ်ထံကမ့ၢ်လၢဘၣ်တၢ်ကျိၣ်ကျိၣ်ဃုာ်ဒီးဝံၤအလံာ်ခဲအနီၣ်ဂံၢ်နီၣ်ဒွးန့ၢ်လီၤ. ကွၢ်စရီၤလၢလံာ်အံၤဒ်သီးနကဒွးကွၢ်တၢ်န့ၢ်ထံကမ့ၢ်ဆူအကါလၣ်အဖီခိၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.

ကျိၢ်န့ၢ်ထံကမ့ၢ် လၢတၢ်ကျိၣ်ကျိၣ်ဆူတၢ်န့ၢ်ထံသ့

တၢ်န့ၢ်ထံအသိ	အဒိၣ်အဆံးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်ဃာ်အီၤလၢတၢ်ဒါအလံာ်	တၢ်ကျိၣ်အီၤဒီးထံ
လၢအသိတအိၣ်ဘၣ်	9.6 oz	3 ကွး
လၢအသိတအိၣ်ဘၣ်	9.64 oz	3 ကွး
လၢအသိတအိၣ်ဘၣ်	25.6 oz	8 ကွး
လၢအသိတအိၣ်ဘၣ်	32 oz	10 ကွး
လၢအသိတအိၣ်ဘၣ်	64 oz	20 ကွး
လၢအိၣ်ဒီးအသိပုၤပုၤ	12.6 oz	3 ကွး
လၢအိၣ်ဒီးအသိပုၤပုၤ	28.1 oz	7 ကွး
လၢအိၣ်ဒီးအသိပုၤပုၤ	56.3 oz	13 ကွး

တၢ်န့ၢ်ထံ- ကျိၢ်န့ၢ်ထံ

တဘၣ်ပုၤကျိၢ်န့ၢ်ထံကိးကလၢဒ်ဒဲး

လၢအဘၣ်တၢ်ထၢန့ၢ်လီၤအရီၢ်, တၢ်အိၣ်တၢ်အီၤ မ့တမ့ၢ်တၢ်န့ၢ်မ့တဖၣ်

အဲလမီအချ့, ဃီၤသၣ်, ညါဖီ, ဘု, မ့တမ့ၢ် တၢ်ချီတၢ်သၣ်အဂါ

တၢ်န့ၢ်ထံကမ့ၢ်အါအါဂီၢ်ဂီၢ်

ခွီးကလဲးတၢ်န့ၢ်ထံ

တၢ်န့ၢ်ထံလၢဘၣ်တၢ်မၤပုၤထီၣ်အီၤ (Filled milk)

တၢ်န့ၢ်ထံလၢပလီၤပူၤ

တၢ်န့ၢ်ထံဟး(ဖ)အဲ(န)ဟး(ဖ) (Half and half)

တၢ်န့ၢ်ထံလၢဘၣ်တၢ်မၤစၢလီၤအံၤသၣ်ဆၢတဖၣ်

လၢတၢ်တကျိၣ်ကျိၣ်မၤကဲထီၣ်အီၤတၢ်တမံၤဃီဘၣ်

လၢတၢ်ထၢန့ၢ်လီၤအဲမဲကၣ် 3 (Omega 3)

လၢအကဲဒ်န့ၢ်အါအသိး

ဆၣ်ဖိကီၢ်ဖိအဂါအန့ၢ်ထံ, ဒ်အမ့ၢ် မာ်တဲးလဲး မ့တမ့ၢ် သိ

လၢအပဲးဖိ, ပဲးတတ် မ့တမ့ၢ် အဒါဆံးဆံးဖိတဖၣ်

တၢ်န့ၢ်ထံသံကစံၢ်

ဟ့ၣ်ဒုးအိၣ်တဘျီ မ့တမ့ၢ် တဂါတဘိၣ်

တၢ်န့ၢ်ထံနိးစံၢ်လၢအဆၢတဖၣ်

တၢ်န့ၢ်ထံနိးစံၢ်လၢအဒါကဲ UHT တဖၣ်

တၢ်န့ၢ်ထံလၢတဘၣ်တၢ်ချီသံအဃာ်တဖၣ်

တၢ်န့ၢ်ထံဝံၣ်ပံၣ်ခရံ(မ)(Whipping cream)

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢတၢ်ပုၤတၢ်အဂီၢ်

ကွၢ်ကဘျးပၤ 27 ဒ်သီးကကွၢ်ထံၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၢ် ဘၣ်ထွဲမာ်တဲးလဲး န့ၢ်ထံဒီး ကဘျးပၤ 30 လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၢ်ဘၣ်ထွဲပထံအဂီၢ်တက့ၢ်



ပွဲ

ကဘၣ်မ့ၢ်

ထဲလၢအိၣ် Meyenberg တမံၤစီ

မ့ၢ်တၢ်န့ၢ်ထံလၢအသိၣ်အိၣ်ထဲသိးတၢ်ဟံဖျါထီၣ်ယံလၢ WIC တၢ်န့ၢ်ဘျးအလံာ်ပွဲ (လၢအသိၣ်စ့ၤ မ့တမ့ၢ် အသိၣ်ပွဲ)

လၢတၢ်ကျဲၣ်ကျီမၤကဲထီၣ်အီၤတမံၤယံ

လၢဘၣ်တၢ်ချီသံအဟံလဲ

လၢဘၣ်တၢ်ဟံခုၣ်ယံအီၤ

လၢတၢ်တထၢန့ၢ်အါထီၣ်အရီၢ်ဘၣ်



တၢ်န့ၢ်ထံပွဲတၢ်န့ၢ်ဘျးတဖၣ်



တၢ်န့ၢ်ထံသိၣ်စ့ၤသိတအိၣ်တၢ်န့ၢ်ထံတၢ်န့ၢ်ဘျးတဖၣ်

ပွဲမၢ်တဲးလဲးန့ၢ်ထံကမ့ၢ်သ့ဖဲတၢ်န့ၢ်ထံလၢအိၣ်ဒီးအသိၣ်ပွဲပွဲဘၣ်တၢ်ဟံဖျါထီၣ်အီၤလၢ WIC တၢ်န့ၢ်ဘျးအလံာ်ပွဲန့ၢ်လီၤ



တၢ်န့ၢ်ထံပွဲတၢ်န့ၢ်ဘျးတဖၣ်



တၢ်န့ၢ်ထံပွဲတၢ်န့ၢ်ဘျးတဖၣ်

မၢ်တဲးလဲးန့ၢ်ထံကမ့ၢ်လၢတၢ်ကျဲၣ်ကျီအီၤဆူတၢ်န့ၢ်ထံသ့

တၢ်န့ၢ်ထံအဒါအဒိၣ်အဆဲး	တၢ်ကျဲၣ်အီၤဒီးထံ
1 ခါ	3 တၢ်န့ၢ်ထံ ကွး
2 ခါ	6 တၢ်န့ၢ်ထံ ကွး
3 ခါ	9 တၢ်န့ၢ်ထံ ကွး
4 ခါ	12 တၢ်န့ၢ်ထံ ကွး
12 oz အဘိၣ်	3 တၢ်န့ၢ်ထံ ကွး
တဖျါပုၤပုၤဟံဒီး 12.4 - oz အဘိၣ်တဖၣ်	တၢ်န့ၢ်ထံ 4 ကွး

ပွဲ

မၢ်တဲးလဲးန့ၢ်ထံသဝံသ့ဖဲတၢ်န့ၢ်ထံလၢအိၣ်ဒီးအသိၣ်ပွဲပွဲဘၣ်တၢ်ဟံဖျါထီၣ်အီၤလၢ WIC တၢ်န့ၢ်ဘျးအလံာ်ပွဲန့ၢ်လီၤ



တၢ်န့ၢ်ထံပွဲတၢ်န့ၢ်ဘျးတဖၣ်

တၢ်န့ၢ်ထံသဝံ 5 ခါ = 1 ကါလၢၣ်

တဘျးပွဲ

မၢ်တဲးလဲးန့ၢ်ထံလၢအိၣ်ပုၤအဂၢၤ

တၢ်န့ၢ်ထံ- မၢ်တဲးလဲးန့ၢ်ထံ

တၢ်ပွဲတၢ်အဂီၢ် တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တဖၣ်

တၢ်န့ၢ်ထံအါတကျဲၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်န့ၢ်ထံလၢအသိၣ်အိၣ်အသိၣ်စ့ၤအဘျးတဖၣ် ဘၣ်ဆၢၣ်မ့ၢ်မၢ်တဲးလဲးန့ၢ်ထံန့ၢ်အကမ့ၢ်တအိၣ်ဘၣ်ဒီးအန့ၢ်ထံတဖၣ်န့ၢ်တမ့ၢ်လၢနကထံၣ်ဘၣ်အီၤကိးဘျီဒီးဘၣ်.

2 ပူတပူ = 1 တတ် ကါလၢၣ်

2 ဖးဖိကါလၢၣ် = 1 ကါလၢၣ်

4 ပူတပူ = 1 ကါလၢၣ်

တၢ်န့ၢ်ထံ- တၢ်န့ၢ်ထံဆံၣ်(YOGURT)

ပွၤ

ကဘၢၣ်မ့ၢ်

ထံတၢ်န့ၢ်ထံအသိကလုာ်တဖၣ်လၢ (သိၣ်တပၣ်တၢ်
— 0%, သိၣ်စၢ— 1%, ဒီးပၣ်ဃုာ်ဒီးသိၣ်ပုၤပုၤဒ်တၢ်ဟံ
ဖျါထီၣ်လၢ WIC အလၢန့ၢ်ဘျးအပူၤ

1 ကွး (32 အိၣ်စး)

အဒၢကဲဖျးစတံး

ကျိၢ်န့ၢ်ထံ

လၢတၢ်ကျၢ်ကျိၢ်မၤကဲထီၣ်အိၣ်တမံးဃီ

လၢဘၣ်တၢ်ချိသံအယၢ်လံ

တၢ်န့ၢ်ထံဆံၣ် 8 ozကဘၢၣ်ပၣ်ဃုာ်ဒီးအံသၢ်ဆၢၣ်န့ၢ်ဒီး
40 ကြၢၣ်(မ)

ကဘၢၣ်မ့ၢ်ထံလၢခိပန့ၢ်တဖၣ်အံၤ

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

ပွၤ

နယုထာသ့

တၢ်န့ၢ်ထံဆံၣ်အရီၢ်ယီၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်သူတၢ်သၣ်အရီၢ်
(လၢတၢ်န့ၢ်ထံဆံၣ် 8 ozကဘၢၣ်ပၣ်ဃုာ်ဒီးအံသၢ်ဆၢၣ်န့ၢ်
ဒီး 40 ကြၢၣ်(မ)ဒီးတဘၣ်ပၣ်ဃုာ်ဒီးတၢ်မၤဆၢအဂၤဘၣ်)
(ကွၢ်လၢတၢ်တဘၣ်ပွၤဘၣ်)

တၢ်ဆၢစတံဝဲယၢ်န့ၢ်တဘၣ်နီမံးဘၣ်

တၢ်န့ၢ်ထံကြီး လၢတကဲအိကဲန့ၢ်တၢ်



တဘၣ်ပွၤ

တၢ်မၤဆၢထီၣ်တၢ်အဂၤ— အဲးစပၣ်ထွဲ(မ)(aspartame),
စဲးဉာ်ရဲ(saccharin), မ့တမ့ၢ် စူရၢၣ်လိး(စ)(sucralose)
စပူ(န)ဒၣ်(Splenda™)

တၢ်န့ၢ်ထံဆံၣ်လၢပၣ်ဃုာ်ဒီးတၢ်န့ၢ်ထံ 2 ဗျးကယၤ
လၢအဘၣ်တၢ်ထၢန့ၢ်လီၤအိၣ်ထီၣ်-

အရီၢ်, တၢ်ချဲတၢ်သၣ်တဖၣ်, မ့တမ့ၢ် တၢ်သၣ်ချဲတဖၣ်
တၢ်ဆၢကိၣ်လိၣ်, ကန့ၢ်စီ, တၢ်န့ၢ်မူ, မ့တမ့ၢ် ဖရိၣ်ထံ(န)

ခးစတး (Custards) မ့တမ့ၢ် တၢ်န့ၢ်ထံဝိၣ်ဝိၣ်
ခြိ(မ) (whips)

တၢ်န့ၢ်ထံဆံၣ်လၢအကဲတၢ်ထံတဖၣ်

တၢ်န့ၢ်ထံဆံၣ်လီၤသကၤ

တၢ်န့ၢ်ထံဆံၣ်အရီၢ်ကမီ

လၢအကဲဒ်န့ၢ်တၢ်အသိး

တၢ်န့ၢ်ထံသံကမံ

တၢ်န့ၢ်ထံဆံၣ်အဒၢဆဲးဆဲးဖိလၢတၢ်အိၣ်တဘျီအဂီၢ်

တၢ်န့ၢ်ထံဆံၣ်အစူၣ်ဆဲးဆဲးဖိတဖၣ်



ပှၢ်
ကဘၣ်မ့ၢ်
တဒါ 16 oz
နယုထာသ့
ခိပနံၣ်တမံၤဂ့ၤတမံၤဂ့ၤ
အကဲၤခြိ(မ) မ့တမ့ၢ် အဘျး
အအိၣ်ဒီးအကိၣ်လိၣ် မ့တမ့ၢ်အကိၣ်လိၣ်ဆဲးဆဲးဖိ
လၢအပၣ်ယုၣ်ဒီးအညၣ်ပြဲၣ်ဖိ
လၢအိၣ်ဒီးအံၤသၣ် (sodium) စ့ၤ
န့ဆၢၣ်ထိပးသဘၣ်ဟီၣ်လၢ်
လၢတၢ်တခွဲးခွဲးအိၣ် မ့တမ့ၢ် ဘၣ်တၢ်ခွဲးခွဲးအိၣ်
ဒ်အညိၣ်နီၣ်အသိး မ့တမ့ၢ် အကဲၤအိၣ်ကဲးနဲး
လၢအဟီၣ် မ့တမ့ၢ် တဟီၣ်ဘၣ်

တဘၣ်ပှၢ်
အဒိၣ် (ဆါအိၣ်ဒီးဖျိအတယၢ်)
တၢ်ကိၣ်ကမ့ၣ်အိၣ်ဒီးသိၣ် မ့တမ့ၢ် ကိၣ်ကမ့ၣ်လၢနကစၢ်
ထိပးသဘၣ်ဟီၣ်လၢ်လၢခၢ်ဘိၣ်ဖဲဒြးပၣ်ယုၣ်စ့ၤ
ထိပးသဘၣ်ဟီၣ်လၢ်လၢကျဲၣ်ခိၣ်မဲး (glycemic)ပၣ်ယုၣ်စ့ၤ
သိပးလၢတၢ်တုၤအိၣ်ဒီးသဘၣ်ဟီၣ်လၢ်အဂၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်သၣ်ချဲအဂၤ၊ အဒိ အဲ(လ)မိ(almond), တခိးဘၣ်ဘ့ချဲ, မ့တမ့ၢ် နံၣ်သိ
လၢတၢ်ထၢန့ၣ်လီၤအိၣ်မဲကၣ် 3 (Omega 3)
လၢအကမ့ၣ်
သဘၣ်ဟီၣ်လၢ်လၢတၢ်ဖိအိၣ်ဒီးကနဲစိ
လၢတၢ်ဆါအိၣ်ဒီးအဘိၣ်ဆဲးဆဲးဒ်သိးတၢ်ကအိၣ်ထဲတဘျီအဂီၢ်
လၢတၢ်ဖူအိၣ်ဒီးအိၣ်ကိၣ်တဖၣ်
လၢတၢ်ဆါအိၣ်ဒီးလၢတၢ်ဒါစိအိၣ်ဒီး
Valencia
လၢအဘၣ်တၢ်ထၢန့ၣ်လီၤအါထီၣ်-
အရီၢ်, တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်န့ၣ်မ့တဖၣ်
ဖျး(စ)အသိ မ့တမ့ၢ် ဖိဒိမ့ၢ်အသိ
ခွဲးကလဲး
ကနဲစိ
က့ၣ်လဲၣ်
မးရှုမဲလိၣ်

တၢ်ပှၢ်ထိပးလၢတၢ်တုၤအိၣ်ဒီးသဘၣ်ဟီၣ်လၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်အချဲအသၣ်တဖၣ်

နကယုထာပှၢ်သဘၣ်ဟီၣ်လၢ်လၢအိၣ်ဒီးလၢအဒါပှၢ်, အယုထိ မ့တမ့ၢ် ထိပးသဘၣ်ဟီၣ်လၢ်ခိဖျိန WIC အတၢ်န့ၣ်ဘျးသ့န့ၣ်လီၤ ယုထာပှၢ်အဒိၣ်အဆဲးဖဲအကြးအဘၣ် 1 CTR ထိပးသဘၣ်ဟီၣ်လၢ်/ပထိးယု မ့တမ့ၢ် အိၣ်လၢထးဝါဒါအပှၢ်=



16 oz

မ့တမ့ၢ်



16 oz

မ့တမ့ၢ်



တဒါ 15-16 oz

တၢ်ပှၢ်ထိပးသဘၣ်ဟီၣ်လၢ် နမ့ၢ်ယုထာထိပးသဘၣ်ဟီၣ်လၢ်န့ၣ် တၢ်ဟံၣ်ဖျိထီၣ်လၢ WIC အတၢ်န့ၣ်ဘျးအပှၢ် 1 ဒါ န့ၣ် = ထိပးသဘၣ်ဟီၣ်လၢ် 16 ozတဒါန့ၣ်လီၤ.

ထိပးသဘၣ်ဟီၣ်လၢ်



ထိန်တင်ထိန်တင်တနီတဖန်

ပျံ

ကဘန်မုာ်လၢခိပနီတဖန်အံၤ မ့တမ့ာ် အကလုာ်တဖန်အံၤ

ပနီအမံၤ အဒိာ်အဆဲး အကလုာ် လၢအဘၣ်တၢ်ဟံၣ်ခုၣ် မ့တမ့ာ် တဘၣ်တၢ်ဟံၣ်ခုၣ်

8th Continent ဖးဖိကါလၢ် မ့တမ့ာ် ကါလၢ် Original မ့တမ့ာ် Vanilla လၢဘၣ်တၢ်ဟံၣ်ခုၣ်ဃာ်အံၤ



Pacific Ultra 32 oz (ကွဲး) Original လၢတဘၣ်တၢ်ဟံၣ်ခုၣ်ဃာ်အံၤဘၣ်



Silk 32 oz (ကွဲး), ဖးဖိကါလၢ်, မ့တမ့ာ် ဘိာ်ကတြဲၤ (2 ဖးဖိကါလၢ်) Original လၢအဘၣ်တၢ်ဟံၣ်ခုၣ်အံၤ မ့တမ့ာ် လၢတဘၣ်တၢ်ဟံၣ်ခုၣ်ဃာ်အံၤဘၣ်



West Soy Organic Plus 32 oz (ကွဲး) Plain မ့တမ့ာ် Vanilla လၢတဘၣ်တၢ်ဟံၣ်ခုၣ်ဃာ်အံၤဘၣ်



တဘၣ်ပျံ

တၢ်လၢတမ့ာ်ဆၢ်ဖိကိာ်ဖိအန့ၢ်ထံအဂၢၤဒ်အမ့ာ် အဲလမိထံ, ဃီၤန့ၢ်ထံ, ညါဖိအထံ မ့တမ့ာ် မ့ၤထံ

Silk Light Original/Vanilla/Chocolate

ပဲထံလၢတၢ်မၤဘျးအံၤ မ့တမ့ာ် အထံဟံၣ်တဖန်

Silk Organic Original/Vanilla

8th Continent Complete

WestSoy

8th Continent Light

Pacific organic Unsweetened

Pacific Select

Silk Vanilla/Very Vanilla/Chocolate

Silk DHA Omega-3

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢတၢ်ပျံတၢ်အဂီၢ်

2 qts = 1 ဖးဖိကါလၢ်

4 qts = 1 ကါလၢ်

2 ဖးဖိကါလၢ် = 1 ကါလၢ်



ပျဉ်

ကဘဉ်မ့ၢ်

ထဲတၢ်အဒါ 8 oz မ့တမ့ၢ် 16 oz

အိၣ်ဒီးခဲလစံၣ်ယၢၣ်(မ)(Calcium-set)

လၢဘဉ်တၢ်ဟံၣ်ခုၣ်ဃာ်အီၤ

လၢပနံၣ်တၢ်ကပနီၣ်ဒီးအကလုာ်တဖၣ်အံၤ -

Azumaya (Extra Firm, Firm, Silken)

Franklin Farms (Extra Firm, Firm, Medium Firm, Soft)

House Foods (Extra Firm, Medium, Firm, Organic Super Firm Cubed)

Nasoya Organic (Silken, Sprouted Super Firm)

Nasoya Organic Sprouted Super Firm

O Organic (Silken, Sprouted Extra Firm)

Simple Truth Organic (Silken Soft)

န့ဃုထၢသ့

ဒီကိလိပ်, ကိလိပ်ဆဲးဆဲးဖိ, မ့တမ့ၢ် လၢအကဘျိး

လၢတကဲအီကဲနဲး မ့တမ့ၢ် ကဲအီကဲနဲး



တဘဉ်ပျဉ်

လၢတၢ်ထၢန့ၣ်လီၤအရီၢ်, တၢ်အိၣ်တၢ်အီၤ, မ့တမ့ၢ် တၢ်နၢမူ တဖၣ်

လၢတၢ်ကုာ်ဘဉ်အီၤ

ထိန်ကိလိပ်ဆၢတဖၣ်

ထိန်ကိလိပ်လၢတၢ်ဆဲးသိအီၤ

လၢတဘဉ်တၢ်ဟံၣ်ခုၣ်ဃာ်အီၤဘဉ်



ဟိကြွ(န)တၢ်ချတၢ်သၢ်အတၢ်ဃုထာတဖၣ်

နဃုထာသ့

- ဘုဃး
- အိး(ထ)မံ
- ထီၣ်ထဲလၢၣ်ကပုၣ်
- ဟိဝံးအိၣ်တလၢၣ်ခိနီၣ်
- ဟိဝံးကိၣ်ဟ်မိး
- ဟိဝံးဟံဘၢကၢၣ် ဒီး ကိၣ်ဟ်မိးဖးထီ

လၢလၢ်န့ၣ်, နကထီၣ်တၢ်အိၣ်အတၢ်ခိၣ်အဒိၣ်အဆဲးလၢဘၣ်တၢ်ပျဲအီၤဒဲၤတၢ်န့ၣ်ဘျး အသိးတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ကဘျးပၤ 33 တုၤလၢ 35 န့ၣ် ကထဲပျဲထီၣ်ဟိကြွ(န)တၢ်ချတၢ်သၢ်လၢဘၣ် တၢ်ပျဲအီၤတဖၣ်.

ဒ်သိးတၢ်ကလီၤတၢ်လၢနစူးကါဘၣ်တၢ်န့ၣ်ဘျးဘၣ်ထွဲဟိကြွ(န)တၢ်ချတၢ်သၢ်ခဲလၢ်အဂီၢ်န့ၣ်, ကွၢ်တၢ်ဃုထာတၢ်ချတၢ်သၢ်လၢလၢ်အီၤတက့ၢ်.

တၢ်န့ၣ်ဘျးတလါ 16 OZ

ဃုထာထဲတခါ	
14 oz	ဘုဃး တၢ်အိၣ်အီၤသ့တဘျီဟီ
16 oz	ဘုဃး အိး(ထ)မံ ထီၣ်ထဲလၢၣ်ကပုၣ် ဟိဝံးအိၣ်တလၢၣ်ခိနီၣ် ဟိဝံးကိၣ်ဟ်မိး ဟိဝံးဟံဘၢကၢၣ် ဒီး ဟိဝံးကိၣ်ဟ်မိးဖးထီ

32 OZ မ့တမ့ၢ် တၢ်န့ၣ်ဘျးအါလါ

ဃုထာ-	
32 oz	ဘုဃး တၢ်အိၣ်အီၤသ့တဘျီဟီ ဘုဃး အိး(ထ)မံ



ဃုထာ တၢ်ဖိတၢ်လံၤဖျိၣ်

14 oz	ဘုဃး တၢ်အိၣ်အီၤသ့တဘျီဟီ
16 oz	ဘုဃး အိး(ထ)မံ ထီၣ်ထဲလၢၣ်ကပုၣ် ဟိဝံးအိၣ်တလၢၣ်ခိနီၣ် ဟိဝံးကိၣ်ဟ်မိး ဟိဝံးဟံဘၢကၢၣ် ဒီး ဟိဝံးကိၣ်ဟ်မိးဖးထီ
18 oz*	အိး(ထ)မံ

* အိး(ထ)မံတဒါ 18 OZန့ၣ်ဟ်ဖျိၣ်အီၤဒီးဘုဃး 14 ozန့ၣ်ကထဲသိး 32 oz—



ဟိကြွ(န)တၢ်ချတၢ်သၢ်အတၢ်ဃုထာတဖၣ်



ဘုဃး

ပွဲ
ကဘၣ်မ့ၢ်
ဘုဃး 16 oz
မ့တမ့ၢ်
ထဲဘုဃး 14 oz
မ့တမ့ၢ်
တၢ်န့ၢ်ဘျုးမ့ၢ်ဟံးဖျါထီၣ်လၢအန့ၢ်အါန့ၢ်ဒ် 16 OZန့ၢ်, နက ဃုထၢပူၤ 32 ozသ့န့ၢ်လီၤ
န့ဃုထၢသ့
ခိပန့ၢ်တမံၤဂ့ၤတမံၤဂ့ၤ
အဘိၣ်မ့တမ့ၢ် အဒၢတဖၣ်
လၢကလူတၢ်(န) (Gluten) တပၣ်ဃုာ်ဘၣ်
လၢတၢ်ကျဲအိၣ်အီၤသ့တဘျီဟံး မ့တမ့ၢ် လၢအမ့ၢ်ဒ်အညီ န့ၢ်အသိး
လၢတကဲအိကဲနံး မ့တမ့ၢ် ကဲအိကဲနံး
အကလုာ်တဖၣ်— တၢ်ချၢတၢ်သၢ် လၢအဖးထီ, အထီ, အ ထီဖဲအကြး, မ့တမ့ၢ် အဖုာ်



တဘျီပူၤ
လၢတၢ်ထၢန့ၢ်လီၤအရီၢ်, တၢ်အိၣ်တၢ်အိ, မ့တမ့ၢ် တၢ်န့ၢ်မ့တဖၣ်
ဘးစမးတံး(Basmati)
အလွာ်သူ
အဒိၣ် (ဆါအီၤခီဖျါအတယၢ်)
လၢတၢ်ချီအီၤလၢအထၢၣ်ပူၤသ့
ခွဲအၣ် ချါ
ဖါရီၣ် (Farro)
ကြိၣ်(ထ)(Grits)
အဘိၣ်ဆံးဆံးဖိလၢတၢ်အိၣ်ထဲတဘျီအဂီၢ်
ဘုက့းစမံ(Jasmine)
ဘုမဟီၣ်ကနံ(Mahogany)
ဘုကျိၣ်ကျါယါဃုာ် (Mixed rice)
ခွဲအိၣ်နီၣ်ဝၣ် (Quinoa)
ဘုဂီၤ
လၢတၢ်တုအီၤဒီးတၢ်ချၢတၢ်သၢ်ဖးထီၣ်သီ မ့တမ့ၢ် မဲထီၣ်သီတဖၣ်
ဘုဝါ
ဘုမံၤ

အိး(ထ)မံ(OATMEAL)

ပွဲ
ကဘၣ်မ့ၢ်
ထဲ 16 oz
မ့တမ့ၢ်
တၢ်န့ၢ်ဘျုးမ့ၢ်ဟံးဖျါထီၣ်လၢအန့ၢ်အါန့ၢ်ဒ် 16 oz န့ၢ်, နက ဃုထၢပူၤ 18 oz မ့တမ့ၢ် 32 oz သ့န့ၢ်လီၤ
န့ဃုထၢသ့
ခိပန့ၢ်တမံၤဂ့ၤတမံၤဂ့ၤ
အဘိၣ်, အဒၢ မ့တမ့ၢ် စးခိဒၢတဖၣ်
လၢကလူတၢ်(န) (Gluten) တပၣ်ဃုာ်ဘၣ်
လၢတၢ်ကျဲအိၣ်အီၤသ့တဘျီဟံးတဖၣ်
လၢတကဲအိကဲနံး မ့တမ့ၢ် ကဲအိကဲနံး
လၢအကဲအိ(လ)ဖဲဆၢၣ်(န) (Old-fashioned), ဒ်အညီန့ၢ် အသိး, မ့တမ့ၢ် ကဲစဝဲးစး (steel cut)



တဘျီပူၤ
လၢတၢ်ထၢန့ၢ်လီၤအရီၢ်, တၢ်အိၣ်တၢ်အိ, မ့တမ့ၢ် တၢ်န့ၢ်မ့တဖၣ်
အဒၢလၢအိၣ်ဒီးအဘိၣ်ဆံးဆံးဖိလၢအပူၤ
အဒိၣ် (ဆါအီၤခီဖျါအတယၢ်)
တၢ်ချီကြိၣ်နီၣ်လၢၣ် (Granola)
ကြိၣ်(ထ)(Grits)
အဘိၣ်ဆံးဆံးဖိလၢတၢ်အိၣ်ထဲတဘျီအဂီၢ်
လၢအကဲစးဒၢတဖၣ်
ခွဲအိၣ်နီၣ်ဝၣ် (Quinoa)

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢတၢ်ပူၤတၢ်အဂီၢ်

အိၣ်စး (oz) တဖၣ်လၢအဘိၣ်အလီၤန့ၢ် ကဘၣ်တၢ်ထုးစ့ၤလီၤ လၢနတၢ်န့ၢ်ဘျုးဟံးဖျါန့ၢ်လီၤ. ကမၤလီၤတၢ်လၢ နဒီးန့ၢ်ဘၣ် အချဲအသၢၣ်တၢ်ဃုထၢခဲလၢာ်အဂီၢ် ဝဲသးစူၤကွၢ်တၢ်ချၢတၢ်သၢ်အလီၤတီဖျါလၢ ကဘျးပၤ 32 တက့ၢ်.

တၢ်န့ၢ် - တၢ်န့ၢ်ပျါမ့ၢ်တဲလၢနကမၤန့ၢ်ဟံးကြု(န)တလါ 16 oz ဒီးန့ဃုထၢပူၤဘုဃး 14 oz န့ၢ်, နစက့ၢ်ကအိၣ်တ့ၢ် 2 oz လၢနစူး ကါအီၤတသ့လၢာ်ဘၣ်န့ၢ်လီၤ

ဟိန္ဒူ(န)တၢ်ချၢတၢ်သၢ်အတၢ်ဃုထၢတဖၣ်



ဟိန္ဒြ(န)တချ်တၢ်သၣ်အတၢ်ဃုထၢတဖၣ်

ထီၣ်ထံလၢၣ်ကဟ်

ပုၤ
ကဘၣ်မ့ၢ်
ထဲ 16 oz
ကဘၣ်မ့ၢ်ခိပနၢ်အမံၤတဖၣ်အံၤ—
Celia's
Essential Everyday
Don Pancho
Great Value
Guerrero
Kroger
La Banderita
La Burrita
Market Pantry
MiCasa
Mission
Ortega
Signature Select
န့ဃုထၢသ့
ထီၣ်ထံလၢၣ်လၢတၢ်တုအိၤဒီးဘုခ့ မ့တမ့ၢ် ဘုခ့မၣ်စၣ် (corn masa)
ထီၣ်ထံလၢၣ်ကဟ်လၢတၢ်တုအိၤဒီးဟိဝဲး(Whole wheat)
လၢအိၣ်ဒီးအံၤသၣ် (sodium) ၅၁
လၢတကဲအိၣ်ကဲနဲး မ့တမ့ၢ် ကဲအိၣ်ကဲနဲး



တဘၣ်ပုၤ
လၢတၢ်တၢ်န့ၣ်လီၤအရီၢ်, တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်, မ့တမ့ၢ် တၢ်န့ၣ်မူ တဖၣ်
ကဲဟိဝဲး 96 မျးကယၤ
ထီၣ်ထံလၢၣ်ဆဲးသိ(Chips), ထၢကိသဘၣ်စိၢ်ဃါလၢအခွဲး (taco salad bowls), ထၢကိဆဲးသိ (taco shells), ထီးစထီၣ်ဒၣ်(tostada), မ့တမ့ၢ် ထီၣ်ထံလၢၣ်တကဟ်တဖၣ် (hard tortillas)
လၢတၢ်မၤစ့ၤလီၤအခၣ်ဘိဟိၣ်ဒီးတဖၣ်
ထီၣ်ထံလၢၣ်လၢတၢ်တုအိၤဒီးတၢ်ချ်တၢ်သၣ်အကလုာ်ကလုာ်ဒ်အမ့ၢ်ဘုခ့ဃုာ်ဒီးဘု
ဘုခ့ဂီၤ
ထီၣ်ထံလၢၣ်လၢတၢ်မၤစ့ၤလီၤသိ မ့တမ့ၢ် အသိတအိၣ်ဘၣ်တဖၣ်
လၢတၢ်တုအိၤဒီးတၢ်ချ်တၢ်သၣ်ဖးထီၣ်သိ မ့တမ့ၢ် မဲထီၣ်သိတဖၣ်
လၢတၢ်ကကတီၤဃာ်အိၤအဂီၢ်တဖၣ်
ထီၣ်ထံလၢၣ်လၢအဘိၣ်လီၤန့ၣ်တၢ်ကွဲးလီၤဃာ် “light ((လဲး(ထၢ))” မ့တမ့ၢ် “lite(လဲး)”
ထီၣ်ထံလၢၣ်လၢတၢ်ဘိၣ်အိၤတဖၣ်

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢတၢ်ပုၤတၢ်အဂီၢ်

အိၣ်စး (oz) တဖၣ်လၢအဘိၣ်အလီၤန့ၣ် ကဘၣ်တၢ်ထုးစ့ၤလီၤ လၢနတၢ်န့ၣ်ဘျးဟိၣ်န့ၣ်လီၤ. ကမၤလီၤတၢ်လၢ နဒီးန့ၣ်ဘၣ်အချ်အသၣ်တၢ်ဃုထၢခဲလၢအဂီၢ် ဝံသးစူၤကွၢ်ဘၣ်တၢ်ချ်တၢ်သၣ်အလံာ်တီၤဖျါလၢ ကဘျးပၤ 32 တက့ၢ်.

ဟိန္ဒြ(န)တချ်တၢ်သၣ်အတၢ်ဃုထၢတဖၣ်



ဟိဝံးအိၣ်တလံၣ်ခိနီ (WHOLE WHEAT PASTA)

ပွဲ
ကဘၣ်မ့ၢ်
ဝဲ 16 oz
ကဘၣ်မ့ၢ်ခိပနံအမံၤတဖၣ်အံၤ—
Barilla
Bella Terra
DeLallo Organic
Delverde Organic
Essential Everyday
Food Club
Full Circle Organic
Garofalo
Gia Russa
Good and Gather
Great Value
Hodgson Mill
Kroger
Natural Directions Organic
O Organics
Racconto
Ronzoni Healthy Harvest
Signature Select
Simple Truth Organic
Simply Balanced Organic
WinCo
နဃုထာသ့
အဘၣ်မ့ၢ်မုတမ့ၢ် အဒါတဖၣ်
အကလုာ်တမံၤလၢ်
လၢတကဲအီကနံး မုတမ့ၢ် ကဲအီကနံး
ဟိဝံး မုတမ့ၢ် ဟိဒူရီ(မ)ဝံး(whole durum wheat)



ပွဲ	
အိၣ်တလံၣ်ခိနီအဒိတဖၣ်—	
အဲက့ၢ်ဟဲ(Angel hair)	ဖုန့ၣ် (Penne)
ဘိ(Bows)	ရံၣ်ကုာ်တုၣ် (Rigate)
အ့ၣ်(ခ)နူဒါၣ် (Egg noodles)	ရံၣ်တံန့ၣ် (Rotini)
အဲလဘိ(Elbow)	ခွဲ(လ) (Shell)
ဖူးတူစံနံး(Fettuccine)	စပါက့ထီၣ် (Spaghetti)
ဖူၣ်စံၣ်လဲ(Fusilli)	စပဲရီ(လ) (Spirals)
လါစါညါၣ် (Lasagna)	ဘဲးစဲလဲ (Vermicelli)
လဲကွီနံ (Linguine)	စံၣ်တံၣ် (Ziti)
မးကရီနီနံ (Macaroni)	
တဘၣ်ပွဲ	
လၢတၢ်ထၢန့ၣ်လီၤအရီၢ်, တၢ်အိၣ်တၢ်အီ မုတမ့ၢ် တၢ်န့ၣ်မူတဖၣ်	
လၢအကဲဟိဝံးဝံး မုတမ့ၢ်ဟိကြွ(န) 51 မျးကယၤ	
ဘား(ခ)ဝံး(Buckwheat)	
အဒိၣ် (ဆါအီဒီဖျါအတယၢ်)	
အသံကစံတဖၣ်	
လၢကလူတၣ်(န) (Gluten) တပုၣ်ဃုာ်ဘၣ်	
လၢဘၣ်တၢ်တုအီဒီတၢ်ချံတၢ်သၢ်အါကလုာ်ဃါဃုာ် လီၤသး	
လၢအိၣ်ဒီးအလွၢ်အါကလုာ်	
လၢတလိၣ်ချိမအီတဖၣ်	
လၢဘၣ်တၢ်ဟံၣ်ခုၣ်ဃုာ်အီ	
ခိနီဘိလၢတၢ်တုအီဒီဒီးဘုကမ့ၢ်တဖၣ်	
စဲမိလဲန့ၣ် (Semolina)	
လၢတၢ်တုအီဒီတၢ်ချံတၢ်သၢ်ဖးထီၣ်သီ မုတမ့ၢ် မဲထီၣ် သီတဖၣ်	
တၢ်ဒီးတၢ်လၢ်အထီ	

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢတၢ်ပုၤတၢ်အဂီၢ်

တၢ်ကထူးကွဲးန့ၣ်တၢ်န့ၣ်ဘျုးအနီၣ်ဂံၢ်တဖၣ်ဒ်အအိၣ်ဖျါလၢ တၢ်ဖိတၢ်လံၤအဒါအလီၤန့ၣ်လီၤ. ဒ်သးနကစူးကါမၤန့ၣ်ဟိ ကြွ(န)အတၢ်န့ၣ်ဘျုးလၢလၢပုၤပုၤအဂီၢ်န့ၣ်, ဝံးစူးကွၢ်ဟိ ကြွ(န)အစရီလၢကဘျုးပၤ 32 တက့ၢ်.

ဟိကြွ(န)တၢ်ချံတၢ်သၢ်အတၢ်ဃုထာတဖၣ်



ဟိကြ(န)တချ်တသ်အတဟ်ယုထာတဖ်

ဟိဝဲးကိပ်ဟိမိး (WHOLE WHEAT BREAD)

ပျီ
ကဘဉ်မ့ါ
ထဲ 16 oz
အကဲဟိဝဲးစူးစူးမျူးကယပျဲပျဲ
မုတမ့ါ
တဟ်ယုထာတဟ်ဟိလီလီတဟ်တုကိပ်အကျါန့ၣ်စးထီၣ်အခိၣ်ထိးကတါတမဲလောအမ့ါဝဲဒၣ် “Whole (ဟိကြ(န))” န့ၣ်လီ
နယုထာသူ
ခိပန့ၣ်တမဲဂုၤတမဲဂုၤ
လာအကိၣ်လိၣ် မုတမ့ါ လာအကဘျး
လာအိၣ်ဒီးအံသၣ် (sodium) စ့ၤ
လာတကဲအိကဲနဲး မုတမ့ါ ကဲအိကဲနဲး
လာတဟ်တထာန့ၣ်လီလီအံသၣ်ဆါဘဉ်
ကိပ်ဟိမိးအမဲအဒိတဖ်—
Best Yet
Bimbo
Franz
Fred Meyer
Kroger
Oroweat
Sara Lee
Sterns



တဟ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢတဟ်ပျီတဟ်အဂီၢ်

အိၣ်စး (oz) တဖ်လၢအဘိၣ်အလီန့ၣ် ကဘဉ်တဟ်ထူးစ့ၤလီၤ လၢနတၢ်န့ၣ်ဘျးဟိဖိၣ်န့ၣ်လီၤ. ကမၤလီၤတါလၢ န့ဒီးန့ၣ်ဘဉ်အချ်အသၣ်တဟ်ယုထာခဲလၢအဂီၢ် ဝဲသးစ့ၤကွၢ်ဘဉ်တဟ်ချ်တဟ်သၣ်အလံာ်တီၤပျါလၢ ကဘျးပၤ 32 တက့ၢ်.

တဘဉ်ပျီ
လာတဟ်ထာန့ၣ်လီလီအဂီၢ်, တဟ်အိၣ်တဟ်အိ, မုတမ့ါ တၢ်န့ၣ်မုတဖ်
ကိပ်ဟိမိးလၢတၢ်က့ၢ်မဲအီၤတဘျီတဖ်ဖဲဖဲဖဲဖဲဖဲဖဲဖဲဖဲဖဲဖဲဖဲဖဲဖဲဖဲဖဲဖဲဖဲ မုတမ့ါ ကူၣ်မ့ၢ်မးကဲးတဖ်
ကိပ်ဟိမိးလၢတဘဉ်တဟ်ဘိၣ်ယၢအီၤဒီးဖျိးစတဲးဒါတဖ်
ကိပ်ဟိမိးလၢအဒါဘဉ်တဟ်ကွဲးလီၤယၢ “light (အဖုံ)” မုတမ့ါ “lite (အဂီၢ်ဖုံ)” တဖ်
ဘ့ကါ (Bagels)
လာတဟ်တုအီၤဒီးဒြး(ခဲ)ဝဲး(Cracked wheat)
အဲကလဲးကိပ်ကဖဲ (English muffins)
လာတဟ်ထာန့ၣ်အီၤထီၣ်ဖဲဘဉ် (fiber)
ဖြှံစ့ၣ်ကိပ်ဟိမိး
ကိပ်ကမ့ၢ်ကျဲးသးလာဘဉ်တဟ်ဟ်ခ့ၣ်ယၢအီၤ မုတမ့ါ လီၤသကတဖ်
လာကလူထီၣ်(န) (Gluten) တပုၣ်ယုဘဉ်
လာတဟ်တုအီၤဒီးတၢ်ချ်တၢ်သၣ်အါကလုၣ်ယၢပုၣ်လီၤသးတဖ်
ကိပ်ကမ့ၢ်ကျဲးဝဲဘဉ်တဟ်စ့ၣ်ဆိၣ်ယၢအီၤတဖ် (Sourdough)
လာတဟ်တုအီၤဒီးတၢ်ချ်တၢ်သၣ်ဖးထီၣ်သီ မုတမ့ါ မဲထီၣ်သီ တဖ်
လာတဟ်ကကတီၤယၢအီၤအဂီၢ်တဖ်
ကိပ်ကမ့ၢ်လၢတၢ်ကျဲးယၢအီၤဘဉ်ဆၣ်တဘဉ်တဟ်မဲမဲအီၤဒီးဘဉ်တဖ်
ကိပ်ဟိမိးလၢတဘဉ်တဟ်ဆီၤလီၤအီၤဘဉ်တဖ်

တဟ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢတဟ်ပျီတဟ်အဂီၢ်

တဟ်အဲၤမ့ၢ်တဟ်အဒိလၢကိပ်ဟိမိးအထဲလဲတဖ်ပုၣ်ယုဘဉ်ဒီးတဟ်မန့ၤတဖ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ. ကိပ်ဟိမိးအထဲလဲအခိၣ်ထိးကတါတမဲလောန့ၣ်မ့ါဝဲဒၣ် “whole (ဟိကြ(န))” န့ၣ်လီ

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



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

ဟိကြ(န)တချ်တသ်အတဟ်ယုထာတဖ်



ဟိဝံးဟဲဘၢကၢၣ် ဒီး ကိၣ်ဟ်မိးဖးထီ

ပုၤ
ကဘၣ်မ့ၢ်
ထဲ 16 oz
အကဲဟိဝံးစုးစုးဖျးကယၢပုၤပုၤ
မ့တမ့ၢ်
တၢ်ဟ်ဖျါတၢ်ပီးတၢ်လီလၢတၢ်တွဲကိၣ်အကျါန့ၣ်စးထီၣ်အဒိၣ်ထံးကတၢၢ်တမံလၢအမ့ၢ်ဝဲဒၣ် “whole (ဟိကြွ(န))” န့ၣ်လီၤ
နဃုထာသ့
ခိပန့ၣ်တမံဂ့ၤတမံဂ့ၤ
လၢတကဲအိကဲနဲး မ့တမ့ၢ် ကဲအိကဲနဲး
လၢတၢ်ထၢန့ၣ်လီၤတၢ်အချအသ့ၣ်တဖၣ်လၢအဖိခိၣ်
ကိၣ်ဟ်မိးအမံၤအဒိတဖၣ်—
Franz
Great Value
Open Nature
Oroweat
Signature Select
Simple Truth Orgnaic
WinCo



တဘၣ်ပုၤ
လၢတၢ်ထၢန့ၣ်လီၤအရီၢ်, မ့တမ့ၢ် တၢ်န့ၣ်မ့တဖၣ်
ကိၣ်ဟ်မိးလၢတၢ်ကူၢ်မဲအိၤတဘျီတစဲးဖိခိဖျါအၣ်ထံစၣ် မ့တမ့ၢ် ကူမ့ၢ်မးကဲးတဖၣ်
ကိၣ်ဟ်မိးလၢတဘၣ်တၢ်ဘိၣ်ဃာ်အိၤဒီးဖျးစတံးဒါတဖၣ်
ကိၣ်ဟ်မိးလၢအဒါဘၣ်တၢ်ကွဲးလီၤဃာ် “light (အဖို)” မ့တမ့ၢ် “lite (အရီၢ်ဖို)” တဖၣ်
ဘ့ကၢၢ် (Bagels)
အဲကလံးကိၣ်ကမီ (English muffins)
လၢတၢ်ထၢန့ၣ်အါထီၣ်ဖဲဘၣ် (fiber)
လၢတၢ်ထၢန့ၣ်အါထီၣ်ဖဲဘၣ်
ကိၣ်ကမ့ၢ်ကျဲးသးလၢဘၣ်တၢ်ဟ်ခုၣ်ဃာ်အိၤ မ့တမ့ၢ် လီၤသကၢတဖၣ်
လၢကလူတၣ်(န) (Gluten) တပၣ်ဃုာ်ဘၣ်
လၢတၢ်တွဲအိၤဒီးတၢ်ချတၢ်သ့ၣ်အါကလုာ်ဃါဃုာ်လီၤသးတဖၣ်
ကိၣ်ကမ့ၢ်ကျဲးဝဲဘၣ်တၢ်စုၣ်ဆိၣ်ဃာ်အိၤတဖၣ် (Sourdough)
လၢတၢ်တွဲအိၤဒီးတၢ်ချတၢ်သ့ၣ်ဖးထီၣ်သီ မ့တမ့ၢ် မဲထီၣ်သီတဖၣ်
လၢတၢ်ကကတီၤဃာ်အိၤအဂီၢ်တဖၣ်

တၢ်ပုၤတၢ်အဂီၢ် တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တဖၣ်

ကွၢ်လဲကဘျးပၤ 37 ဒ်သီးကထံၣ်ဘၣ်တၢ်အဒိဘၣ်ထွဲ ကိၣ်အထဲလဲတဖၣ်မ့ၢ်တၢ်ဒိလဲၣ်အသိးတက့ၢ်.

အိၣ်စး (oz) တဖၣ်လၢအဘိၣ်အလိၤန့ၣ် ကဘၣ်တၢ်ထုးစၢလီၤ လၢနတၢ်န့ၣ်ဘျးဟ်ဖိုၣ်န့ၣ်လီၤ. ကမၤလီၤတၢ်လၢနဒီးန့ၣ်ဘၣ်အချအသ့ၣ်တၢ်ဃုထာခဲလၢာ်အဂီၢ် ဝဲသးစူၤကွၢ်ဘၣ်တၢ်ချတၢ်သ့ၣ်အလိၤတီၤဖျါလၢ ကဘျးပၤ 32 တက့ၢ်.

ဟိကြွ(န)တၢ်ချတၢ်သ့အတၢ်ဃုထာတဖၣ်



WASHINGTON STATE DEPARTMENT OF HEALTH

WIC တတ်တော်ကျုံး

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

တၢ်ကရၢကရိအံၤမ့ၢ်ပှၤဟ့ၣ်လီၤတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢအထဲသိးတူၤသိးန့ၣ်လီၤ.
Washington WIC တက့ၢ်တလီၤတၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.



DOH 960-278 August 2023 Karen

လၢကယုထီၣ်လိာ်ကွဲးနီၣ်ကွဲးနီၣ်တၢ်လၢအကွၢ်ပနီၣ်ဒိအဂၢၤအဂီၢ်, ကိး 1-800-841-1410 တက့ၢ်.
ပှၤစူးကၢတၢ်မၤစၢၤလၢအန့ၢ်တအၢ မ့တမ့ၢ် န့ၢ်ဟူတၢ်ကိတဖၣ်အဂီၢ်, ဝံသးစူၤကိး 711 (Washington Relay)
မ့တမ့ၢ် ဆှၢအံၤမ့(လ) ဆူ WIC@doh.wa.gov WIC@doh.wa.gov တက့ၢ်.