

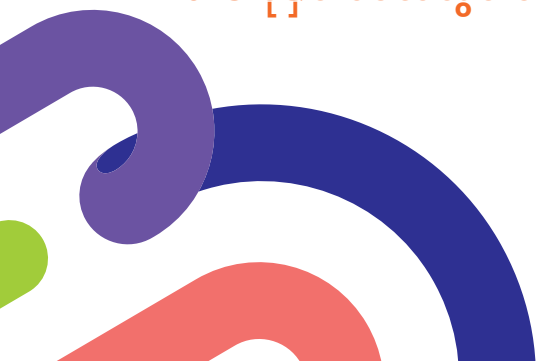


ဝါရှင်တန်ပြည်နယ်

ဈေးဝယ်

လမ်းညွှန်

2025 ခုနှစ် မေလတွင် စတင်အကျိုးဝင်သည်



ယှဉ်

ဈေးဝယ်ယူမှုဆိုင်ရာ အကြံပြုချက်များ

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

WIC က ခွင့်ပြုသော အစားအသောက်များ

ကလေး အစားအစာ	
ကလေးအတွက် စီရိယယ်	7
ကလေး အစားအစာ - သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ	7
ကလေး အစားအစာ - အသားများ	8
ပဲစေ့များ - စည်သွပ်ဘူးများ	9
ပဲစေ့များ/ပဲအမျိုးမျိုး/ပဲနီလေး - အခြောက်	10
နံနက်စာ စီရိယယ် - အပူနှင့် အအေး	11
ဒိန်ခဲ	12
ဥများ	13
ငါး - စည်သွပ်ဘူးများနှင့် အိတ်များ	14
သစ်သီးများ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်ပင်များ	
လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်	15
အေးခဲအစားအစာ	16
စည်သွပ်ထားသော အသီးများ	17
စည်သွပ်ထားသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ	18
သစ်သီးဖျော်ရည်	
ရောစပ်ထားသော သို့မဟုတ် ကြိတ်ချေထားသော (64 oz)	19-20
အသီးတစ်မျိုးတည်း (64oz)	21
ဟင်းသီးဟင်းရွက် ဖျော်ရည် (64oz)	22
အစားအသောက်များ	
- နွားနို့	23-25
- ဆိတ်နို့	26
- ဒိန်ချဉ်	27
မြေပဲ ထောပတ်	28
ပဲနီရည်	29
တို့ဟူး	30
ကောက်နုအကြမ်းဖြင့် ပြုလုပ်ထားသည့် ရွေးချယ်စရာများ	
ဆန်လုံးညို	31
အုတ်ဂျုံ	32
နို့ညှိသော တော်တီလာများ	33
လုံးတီးဂျုံကြမ်းဖြင့်ပြုလုပ်ထားသည့် ပါစတာ	34
လုံးတီးဂျုံကြမ်းဖြင့်ပြုလုပ်ထားသည့် ပေါင်မုန့်	35
လုံးတီးဂျုံကြမ်းဖြင့်ပြုလုပ်ထားသည့် ဟမ်ဘာဂါနှင့် ဟော့ဒေါ့ ပေါင်မုန့်လုံးများ	36

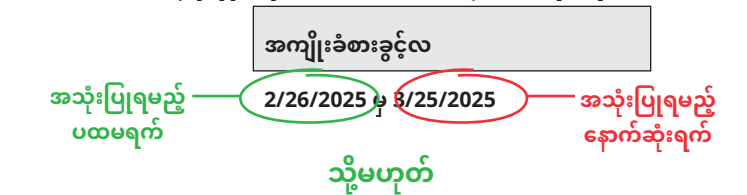
သင်ဈေးမဝယ်မီ ကြိုတင်စိစဉ်ပါ

သင့် WIC benefits ဖြင့် ရနိုင်သည့် အစားအစာများကို ကြည့်ပါ။ သင်ဆောင်ရွက်နိုင်သော နည်းလမ်း နှစ်မျိုး-

- သင့် WIC ကတ် ကျောဘက်ရှိ နံပါတ်သို့ ဖုန်းခေါ်ပါ။
- WICShopper အက်ပ်ကို သုံးပါ။ သင့် WIC ကတ်ကို စာရင်းသွင်းပြီးနောက် **My Benefits** (ကျွန်ုပ်၏ အကျိုးခံစားခွင့်များ) အောက်ရှိ လက်ရှိ အကျိုးခံစားခွင့်များကို ကြည့်ပါ။

ဈေးဝယ်ရန် သင်စိစဉ်ထားသည့်နေ့တွင် အကျိုးခံစားခွင့်များသည် အသက်ဝင်နေဆဲဖြစ်ကြောင်း သေချာပါစေ။

- သင်၏ WIC ဆေးခန်းမှ ပုံနှိပ်ထုတ်ထားသော WIC ဈေးဝယ်စာရင်းကို စစ်ဆေးပါ။



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



ဈေးဝယ်စာရင်းပြုလုပ်ပြီး WIC က ခွင့်ပြုထားသည့် ပစ္စည်းများကို သိရှိနိုင်ရန် စစ်ဆေးပါ။

- ဤ WIC ဈေးဝယ်လမ်းညွှန်သည် သင့်အား ဘယ်အရာများကို “ဝယ်ရန်” သို့မဟုတ် “မဝယ်ရန်” ပြသပေးပါမည်။
- ဤ WICShopper အက်ပ်သည် အချို့သော အစားအစာ ပစ္စည်းများကို သင့်အား ရှာဖွေခွင့် ပေးမည်ဖြစ်ပါသည်။ ဥပမာ My Benefits တွင် ဒိန်ခဲကို သင် စာရင်းသွင်းထားပါက -
 - » ဒိန်ခဲကို ကလစ်နှိပ်၍ သင်ဝယ်လိုသည့် ဒိန်ခဲသည် WIC ခွင့်ပြုပစ္စည်းဖြစ်မဖြစ်ကို ရှာဖွေပါ။
 - » သင်၏ WIC benefits ဖြင့် ဝယ်ယူနိုင်သော အမှတ်တံဆိပ်မှ ဒိန်ခဲကို တွေ့ရပါမည်။

စတိုးဆိုင် တစ်ဆိုင် ရှာပါ -

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

ဈေးဝယ်အိတ်အတွက် အစိုးအခများအကြောင်းကို သတိပြုပါ -

- သင်၏ WIC ကတ်ကို ပစ္စည်းများဝယ်ယူရန် အသုံးပြုသည့်အခါမှသာ စတိုးဆိုင်သည် အိတ်များအတွက် ကျခံပေးပါသည်။
မဟုတ်ပါက
- လိုအပ်လျှင် သင့်ကိုယ်ပိုင်ဈေးဝယ်အိတ်အတွက် ပေးချေရန် လိုအပ်မည်ဖြစ်ပါသည်။
သို့မဟုတ်
- သင့်ကိုယ်ပိုင် ပြန်သုံးနိုင်သောအိတ်များ ယူဆောင်လာပါ

ဈေးဝယ်ယူမှုဆိုင်ရာ အကြံပြုချက်များ

သင်ဈေးဝယ်နေစဉ် သင်၏ WIC ကိရိယာများကို သုံးပါ

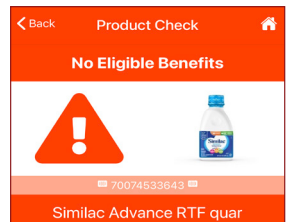
WIC ဈေးဝယ်လမ်းညွှန်

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

WICShopper အက်ပ်

ပစ္စည်းတစ်ခုကို WIC က ခွင့်ပြုထား၊ မထား အတည်ပြုပါ -

- ပစ္စည်းအထုပ်အပိုးပေါ်ရှိ ဘားကုဒ်ကို သင့်စမတ်ဖုန်းဖြင့် စကန်ဖတ်ပါ သို့မဟုတ် ကဏန်း 12 လုံးပါ UPC ကို ရိုက်ထည့်ပါ။
- ပစ္စည်းတစ်ခုသည် **WIC Allowed (WIC ကခွင့်ပြုထားသည်)** သို့မဟုတ် **Not a WIC Item (WIC ပစ္စည်း မဟုတ်)** ဖြစ်ကြောင်း ဤအက်ပ်က သင့်ကို ပြသပါမည်။
- အက်ပ်တွင် **No Eligible Benefits (သတ်မှတ်ချက်ပြည့်မီသော အကျိုးခံစားခွင့်များမရှိပါ)** ဟု ပြသပါက သင့်တွင် ထိုအရာကိုရရှိရန် လုံလောက်သောအကျိုးခံစားခွင့်များ သို့မဟုတ် မှန်ကန်သောအကျိုးခံစားခွင့်များ မရှိပါ။



အရေးကြီးသည့်အချက်။ အက်ပ်သည် လတ်ဆတ်သော သစ်သီးဝလံများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် အများစုကို ဘားကုဒ်ပါရှိလျှင်ပင် မှတ်မိမည်မဟုတ်ပါ။ လတ်ဆတ်သော သီးနှံထွက်ကုန်အများစုမှာ WIC က ခွင့်ပြုထားလျှင်ပင် ၎င်းပစ္စည်းများကို “Not a WIC Item (WIC ပစ္စည်း မဟုတ်)” အဖြစ်သာ စကန်ဖတ်ပါမည်။ သင်သိထားရမည့် အရာများကို သိနိုင်ရန် လမ်းညွှန်ပါ စာမျက်နှာ 16 ကို စစ်ပါ။

ဈေးဝယ်ချိန်တွင် သိထားရမည့်များ

သင်အလိုရှိသည့် WIC အစားအစာများကိုသာ ဝယ်ယူပါ -

- သင့် WIC အစားအစာအားလုံးကို တစ်ကြိမ်တည်း ဝယ်ရန် မလိုအပ်ပါ။
- သင်၏ ပထမဆုံးနေနှင့် နောက်ဆုံးနေများအတွင်း အချိန်ယူ၍ လိုအပ်သလောက် မကြာခဏ ဈေးဝယ်နိုင်ပါသည်။
- သင့်တွင် မရှိသည့် WIC benefits ကို သင်ရယူရန် မလိုအပ်ပါ။

စတိုးဆိုင်သည် သင်အလိုရှိသည့် WIC အတည်ပြု အစားအစာ ပစ္စည်းတစ်ခုကို မတင်ထားသောအခါ -

- စတိုးဆိုင်များသည် WIC ခွင့်ပြုထားသော အစားအစာအားလုံးကို တင်ထားရန် မလိုအပ်ပါ။
- စတိုးဆိုင်က ပစ္စည်းအား အော်ဒါပြုလုပ်ပေးနိုင်ခြင်းရှိ၊ မရှိ သင် မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။
- တခြားဆိုင်တစ်ခုတွင် ပစ္စည်းကို ရှာပါ။

သင်၏ သုံးစွဲရန်နောက်ဆုံးနေ့မတိုင်မီ အကျိုးခံစားခွင့်များကို သုံးကြည့်ပါ -

- ၎င်းသည် WIC ဝန်ထမ်းများအား ပြဿနာတိုင်းကို ကူညီဖြေရှင်းပေးရန်အတွက် အချိန် အလိုအလောက်ပေးပါသည်။

အောက်ပါကဲ့သို့သော စတိုးဆိုင် သို့မဟုတ် စားသောက်ကုန် ကုမ္ပဏီကုပွန်များကို သင် ရရှိနိုင်ပါသည် -

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

WIC မဟုတ်သော အစားအစာများအတွက် ဤအထူးပစ္စည်းများကို သင်အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

ဥပမာ - Kellogg တွင် စီရီယယ်တစ်ခု ဝယ်ပါက တစ်ခုအလကားရမည်ဆိုလျှင် သင်သည် Rice Krispies ဝယ်ရန် WIC benefits ကို သုံးနိုင်ပြီး WIC က ခွင့်ပြုမပြု မသေချာသော နောက်စီရီယယ် တစ်ခုကို အခမဲ့ ရယူနိုင်ပါသည်။

အစားအသောက် ထုပ်ပိုးမှု အရွယ်အစားများကို နားလည်ခြင်း

WIC သည် သင်က အစားအစာ အကျိုးခံစားခွင့်အားလုံးကို ရရှိကြောင်း သေချာစေလိုသောကြောင့် WIC တွင် သတ်မှတ်ထားသော အစားအသောက် ထုပ်ပိုးမှုအရွယ်အစားများရှိပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် WIC သည် gallons၊ half gallon နှင့် quarts တို့ကို ခွင့်ပြုသည်။ မြင်မြင်ချင်းတွင် ဤအရာသည် နားလည် ရန် လွယ်ကူပေါက်နိုင်ပါသည်။ ထိုအခြင်းအရာမှာ နို့အမှတ်တံဆိပ်အချို့သည် WIC ခွင့်ပြုထားသော အရွယ်အစားများကို အသုံးမပြုကြောင်း သင်သဘောပေါက်သည်အထိဖြစ်သည်။ WIC ခွင့်ပြုရန် half gallon နို့တွင် 64 oz ရှိရမည်။ သို့သော် အချို့သောအမှတ်တံဆိပ်များတွင် နို့ 54 oz သာရှိသည်။

WICshopper အက်ပ်သည် ပစ္စည်းတစ်ခုကို ခွင့်ပြုထားခြင်းရှိမရှိ လျင်မြန်စွာ စစ်ဆေးနိုင်သည်။

အောက်ပါဇယားတွင် WIC အတွက် ပုံမှန်ထုပ်ပိုးမှု အရွယ်အစားများကို ပြသထားသည်။

စံနှုန်းပြည့်အစားအစာအထုပ် အရွယ်အစားများနှင့် အတိုကောက်များ

အရည် အစားအစာ အထုပ်	Ounces (oz)	Liter (L) or Milliliter (ml)
1 Quart	32 oz	946 ml
Half (1/2) Gallon	64 oz	1.89 L
1 Gallon	128 oz	3.78 L
အစိုင်အခဲ အစားအစာ အထုပ်	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

ဈေးဝယ်ယူမှုဆိုင်ရာ အကြံပြုချက်များ

စတိုးဆိုင် စတိုးဆိုင်ငွေရှင်းကောင်တာတွင်

WIC အစားအစာများကို သင်ဝယ်ယူနေသည့် အခြားပစ္စည်းများမှ သီးခြားခွဲပါ -

- အစားအစာပစ္စည်းတစ်ခုသည် မျှော်လင့်ထားသလို WIC တွင် အကျုံးမဝင်လျှင် ဤအရာက အကူအညီပေးပါသည်။
ပစ္စည်းကို သင်ပိုမိုမြန်ဆန်စွာ ရှာဖွေနိုင်မည်ဖြစ်သည်။
- ရွှေ့လျားစက်ခါးပတ် ရှေ့တည့်တည့်တွင် သင်၏ ဈေးပိုကြီးသော အစားအစာ ပစ္စည်းများကို တင်ထားပါ။ ပစ္စည်းများအနက် တစ်ခုကို အကျုံးဝင်စေမည့် လုံလောက်သော အကျိုးခံစားခွင့်များ သင့်တွင်ရှိပါက ၎င်းနည်းအားဖြင့် WIC သည် ပို၍ ဈေးကြီးသော ပစ္စည်းကို ပေးချေပါမည်။
- သင်၏ WIC ကတ်ကို အသုံးပြုသည့်အခါ ပစ္စည်းအခုရေ 50 အထိ ကန့်သတ်ချက်ရှိသည်။ တစ်ချိန်တည်းတွင် အစားအသောက်များစွာဝယ်ရန် စိတ်ကူးထားလျှင် ပစ္စည်းများကို သီးခြား ဝယ်ယူမှုအဖြစ် ငွေကိုင်ကို ခွဲခိုင်းပါ။

သင့် WIC ကတ်ကို ပွတ်ဆွဲပြီး သင့် PIN ကို ရိုက်ထည့်ပါ -

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

WIC ပြေစာများ

8 oz ကောက်နှံအကြမ်းများ
1.75 CTR ပဲစေ့များ၊ အခြောက် သို့မဟုတ် စည်သွပ်ဘူး
39.5 OZ စီရီယယ် - အပူ / အအေး
0 CTR မြေပဲထောပတ် / ပဲများ
30 OZ ငါး - စည်သွပ်ဘူး

**** အကျိုးခံစားခွင့်လက်ကျန် အစ၏ အဆုံးသတ် ****

* eWIC အကျိုးခံစားခွင့်ပြန်လည်ရယူမှု/ဝယ်ယူမှု *

0.25 CTR ပဲစေ့များ၊ အခြောက် သို့မဟုတ် စည်သွပ်ထားသော
1 S&W RED KIDNEY BNS 1.39
17 OZ ငါး - စည်သွပ်ဘူး
CHKN OF SEA TUNA 1 2.99
OPN NAT CHUNK 1 1.99

**** အကျိုးခံစားခွင့်ပြန်လည်ရယူမှု/ဝယ်ယူမှု၏ အဆုံးသတ် ****

+++ ကျန်ရှိနေသော eWIC အကျိုးခံစားခွင့်များ +++

8 oz ကောက်နှံအကြမ်းများ
1.5 CTR ပဲစေ့များ၊ အခြောက် သို့မဟုတ် စည်သွပ်ဘူး
39.5 OZ စီရီယယ် - အပူ / အအေး
0 CTR မြေပဲထောပတ် / ပဲများ
13 OZ ငါး - စည်သွပ်ဘူး

အကျိုးခံစားခွင့်များသည် 2/25/2025 ညသန်းခေါင်တွင် ကုန်ဆုံးပါသည်။

ဤအပိုင်းသည် သင်ဈေးမဝယ်မီ သင့်အတွက်ရရှိနိုင်သော အစားအစာများကို ဖော်ပြထားသည်။ အချို့သော အစားအစာများကို အောင်စဖြင့် ဖော်ပြထားပြီး အချို့မှာ ဘူးများဟု ခေါ်ကြကာ သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ဒေါ်လာပမာဏဖြင့် စာရင်းပြုစုထားသည်။

ဤအပိုင်းတွင် သင်ဝယ်ယူခဲ့သည့် အစားအစာများကို စာရင်းပြုစုပေးထားပါသည်။

ဤအပိုင်းတွင် သင်၏လက်ကျန်ငွေပမာဏကို စာရင်းပြုစုပေးထားပါသည်။ ဤသည်တို့မှာ ဤလအတွက် သင်ဝယ်ရန်ကျန်သေးသည့် WIC အစားအစာများဖြစ်ပါသည်။

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

သင့်ပြေစာများ၏ မိတ္တူများကို သိမ်းထားပါ။

သင့်တွင်မေးမြန်းလိုသည်များရှိလျှင် ပြေစာများက ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည်ကို ဝန်ထမ်းများ သိရှိစေရန် ကူညီနိုင်ပါသည်။

ပြေစာကို ဓာတ်ပုံရိုက်ထားပြီး သင့်ဖုန်းအတွင်း သိမ်းထားပါ သို့မဟုတ် ပြေစာကို WIC အိုင်ဒီ နှင့် ကဒ် ဖိုင်တွဲထဲတွင် သိမ်းထားပါ။

အရေးကြီးသည့်အချက်။ စတိုးဆိုင်တွင် ပုံနှိပ်ထားသည့် WIC ကတ် လက်ကျန်ငွေ ပြေစာများတွင် ခွင့်ပြုထားသော ပစ္စည်းများ၏ အမျိုးအစားအားလုံးကို ပြသမည်မဟုတ်ပါ။ ဥပမာ - လက်ကျန်ငွေ ပြေစာများက “Milk - 1% Nonfat and Soy (နို့ - အဆီမပါသော 1% နှင့် ပဲနို့)” ကို ပြသလျှင် သင်က အောက်ပါတို့ကို ရနိုင်သည်ဟု ဆိုလိုပါသည် -

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

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

- အရည်
- အခြောက်ခံထားသော
- အမှုန့်
- နို့စိမ်း/နို့ဘူး
- အချဉ်ဖောက်ထားသော
- နို့သကြားမပါ
- ထောပတ်ထုတ်ယူပြီးနို့ရည်
- ကီဟ

ဆိတ်နို့ - အဆီနည်း

- အရည်

ပိပ်စပ် အချိုရည်

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

WIC ဆေးခန်း ဈေးဝယ်စာရင်း -

အကျိုးခံစားခွင့်လ	အမှတ်စဉ် နံပါတ်	အရေအတွက်	UOM (အတိုင်းအတာ ယူနစ်)	အမျိုးအမည် ဖော်ပြချက်
2/26/2025 မှ 3/25/2025	998833	\$11.00	\$\$\$\$	သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ - ငွေသား တန်ဖိုး ဘောက်ချာ
	998833	16	Ounce	လုံးတီးဂျုံကြမ်းဖြင့်ပြုလုပ်ထားသည့် ပေါင်မုန့် သို့မဟုတ် ကောက်နုအကြမ်းများ
	998833	2	Dozen	ဥများ - WIC အားလုံး
	998833	2	CTNR	မြေပဲထောပတ်/ပဲများ WIC အားလုံး
	998833	6	Gallon	နို့ သို့မဟုတ် ပဲနို့ (1% နှင့် အဆီမပါသော) WIC အားလုံး - နွားနို့၊ ဆိတ်နို့၊ ပဲနို့

စတိုးဆိုင် ပြေစာ -

WIC EBT Benefit Balance Receipt

Date: 3/4/2025 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 3/25/2025

*** End of benefit balance receipt ***

ဈေးဝယ်ယူမှုဆိုင်ရာ အကြံပြုချက်များ

အစားအသောက်များသည် WIC တွင် မျှော်လင့်ထားသလို အကျိုးမဝင်သောအခါ

အစားအစာ ပစ္စည်းမှာ WIC benefits တွင် အကျိုးမဝင်သည့် အကြောင်းရင်းဆိုင်ရာ မေးခွန်းများ သင့်တွင်ရှိပါက -

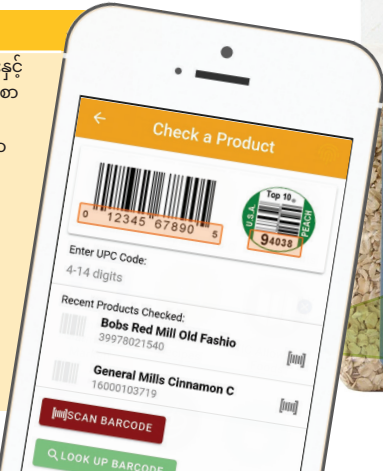
- ပစ္စည်းကို ဓာတ်ပုံရိုက်ထားပါ သို့မဟုတ် ဝယ်ယူပြီးချိန်တွင် ပြေစာအားလုံး၏ မိတ္တူကို သိမ်းဆည်းထားပါ။
- ၎င်းကို WIC တွင် ခွင့်ပြုမထားနိုင်သည့် အကြောင်းရင်းကို သိနိုင်ရန် ဈေးဝယ်လမ်းညွှန်ရှိ “ဝယ်ရန်” နှင့် “မဝယ်ရန်” ကို ဖတ်ရှုသုံးသပ်ပါ။
- လတ်ဆတ်သော အသီးအနှံများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ အကျိုးမဝင်ပါက WIC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

ဥပမာ - Oatmeal Bob's Old fashioned Rolled Oats၊ 32 oz အရွယ်အစား၊ UPC 039978021540

စတိုးပေါ်တွင် မူတည်ပြီး ပစ္စည်းကို အွန်လိုင်းမှတစ်ဆင့်လည်း ရှာတွေ့နိုင်သလို ကျွန်ုပ်တို့ကိုလည်း လင့်ခ်တစ်ခု ပို့ပေးနိုင်ပါသည်။

မှတ်ချက်

WIC သည် သင့်အကျိုးခံစားခွင့်များနှင့် အတူ သင်ဝယ်ယူနိုင်သော အစားအစာများကို ပုံမှန် မှမ်းမပြင်ဆင်ပါသည်။ WIC အတည်ပြုဖြစ်ကြောင်း သေချာစေရန် ထုတ်ကုန်ကို အမြဲစကန်ဖတ်ပါ။ ထုတ်ကုန်ပေါ်ရှိ ဘားကုဒ်ကို စကန်ဖတ်ပြီး စင်တင်ဘားကုဒ်မဟုတ်ကြောင်း သေချာပါစေ။ ၎င်းက အက်ပ်သည် တိကျသော အချက်အလက်ကို ပေးကြောင်း သေချာစေမည် ဖြစ်သည်။



ကလေးအတွက် စီရီယယ်

ဝယ်ရန်

အောက်ပါတို့ ဖြစ်ရမည်
 8 oz သို့မဟုတ် 16 oz

အခြောက်ခံထားသော

ဤတံဆိပ်များ -
 Beech-Nut
 Earth's Best
 Gerber

ဤအမျိုးအစားများ -
 ဘာလီ
 ကောက်နှံစုံ
 အုတ်ဂျုံ
 လုံးတီးကောက်နှံ
 အော်ဂဲနစ်
 အော်ဂဲနစ်မဟုတ်သော
 သဘာဝ





မဝယ်ရန်

အောက်ပါတို့ကို ထည့်ထားသော -

အနံ့အရသာများ၊ သစ်သီး သို့မဟုတ် ဖော်မြူလာ

ပရိုဘီယိုတစ်များ၊ ပရိုဘီယိုတစ်အိုတစ်များ

သို့မဟုတ် DHA

စည်သွပ်ဘူးများ၊ ဖန်ဘူးများ သို့မဟုတ် အိတ်များ

ဆန်စီရီယယ်

တစ်ခါသုံး သို့မဟုတ် တစ်ထပ်ချင်း အိတ်များ

ကလေး အစားအစာ - သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

ဝယ်ရန်

အောက်ပါတို့ ဖြစ်ရမည်

အဆင့် 1 သို့မဟုတ် 2

သစ်သီး နှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်သာ

အရွယ်အစားများ -

4 oz ဖန်ပုလင်းများ/ပလတ်စတစ်ဘူးများ

2 oz အထုပ်နှစ်ထုပ်တွဲ ပလတ်စတစ်ဘူးများ
 (စုစုပေါင်း 4 oz)

4 oz အထုပ်နှစ်ထုပ်တွဲ ပလတ်စတစ်ဘူးများ
 (စုစုပေါင်း 8 oz)

အထုပ်ရေများစွာထုပ်ထားသောဘူးများ

ဤတံဆိပ်များ -
 Beech-Nut
 Earth's Best Organic
 Gerber
 Happy Baby Organic
 O Organics
 Tippy Toes
 Wild Harvest Organic

သင်ရွေးချယ်နိုင်သည်မှာ

အသီးအနှံများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ မည်သည့် ပေါင်းစပ်မှုမဆို၊ အော်ဂဲနစ်ဖြစ်သော၊ အော်ဂဲနစ် မဖြစ်သော

မဝယ်ရန်

အောက်ပါတို့ကို ထည့်ထားသော -

ကွေ့ကာ/အစေ့အဆန် - ဂနိုလာ၊ အုတ်၊ ဆန်

သို့မဟုတ် ခေါက်ဆွဲ

ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်၊ ဥပမာ သစ်ကြံပိုးခေါက်

အသားများ

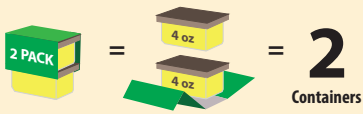
အနံ့အရသာများ သို့မဟုတ် သကြားများ

အိတ်များ

အဆင့် 3

ဈေးဝယ်ယူမှုဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်

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



2 PACK = 4 oz + 4 oz = 2 Containers

ကလေး အစားအစာ - အသားများ



အပြည့်အဝ နို့ချို တိုက်ကျွေးထားသော ကလေးငယ် များအတွက်သာ

ဝယ်ရန်

အောက်ပါတို့ ဖြစ်ရမည်

- အသား တစ်မျိုးသာ
- အဆင့် 1 သို့မဟုတ် 2
- 2.5 oz ဖန်ဘူးများ

ဤတံဆိပ်များ -

- Beech-Nut
- Gerber
- O Organics
- Tippy Toes
- Wild Harvest

သင်ရွေးချယ်နိုင်သည်မှာ

- အော်ဂဲနစ်
- အော်ဂဲနစ်မဟုတ်သော
- အသားငါး ဆန်ပြုတ် သို့မဟုတ် ဟင်းအနှစ်ဖြင့်

မဝယ်ရန်

အောက်ပါတို့ကို ထည့်ထားသော -

- အနံ့အရသာများ၊ သကြားများ သို့မဟုတ် ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ
- စီရီယယ်များ၊ ကောက်နံ့များ သို့မဟုတ် ခေါက်ဆွဲများ
- သစ်သီးများ သို့မဟုတ် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ
- အသားချောင်းများ
- ညစ်များ
- အဆင့် 3

ဖြည့်စွက်စာ

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



လမ်းညွှန် တစ်လျှောက်တွင် ဤသင်္ကေတကို ရှာပါ။ ဤသင်္ကေတသည် အများအားဖြင့် နို့တိုက်မိခင်ဖြစ်သူများအတွက် တိုးမြှင့်ထားသော WIC အစားအစာများကို ပြသပါသည်။ သင်က အပြည့်အဝ နို့တိုက်နေရလျှင် ငါးကလေး ခုနစ်လအတွင်း ဖြည့်စွက်စာများကို ဝယ်ယူရန် မလိုအပ်ပါ။ သင့်နို့စို့ကလေးက ကလေးအစားအစာ အသားများကို ရရှိပါမည်။

နို့တိုက်ခြင်းသည် မိခင်များနှင့် ကလေးငယ်များကို တစ်သက်တာကျန်းမာရေး အကျိုးကျေးဇူးများပေးစွမ်းသည်။





ဝယ်ရန်

အောက်ပါတို့ ဖြစ်ရမည်

15 oz မှ 16 oz အထိ စည်သွပ်ဘူးများ

ရိုးရိုးပဲ သို့မဟုတ် အဆီနည်း ပြန်ကြော်ထားသော
ရိုးရိုးပဲ

သင်ရွေးချယ်နိုင်သည်မှာ

မည်သည့် တံဆိပ်မဆို

ဆိုဒီယမ် ပါဝင်မှု နည်းသော သို့မဟုတ် လျော့ချ
ထားသော

တစ်ဘူးချင်း သို့မဟုတ် 4 ကတ်

အော်ဂဲနစ်မဟုတ်သော သို့မဟုတ် အော်ဂဲနစ်



မဝယ်ရန်

အောက်ပါတို့ကို ထည့်ထားသော -

အနံ့အရသာများ သို့မဟုတ် အသားများ

ပျားရည်၊ အချိုရည်၊ သကာရည်၊ သကြား
သို့မဟုတ် အခြား အချိုပစ္စည်းများ

ပေါင်းထားသော ပဲစေ့

ပဲစေ့သုပ်

ပဲပင်ပေါက်များ

ပဲနစ် အစပ်

ပဲတီစိမ်း သို့မဟုတ် ပဲထောပတ်များ

ပဲမျိုးစုံ အရောအနှောများ

ပဲစေ့ စွပ်ပြုတ်များ

ပဲအမျိုးမျိုး

အိတ်များ

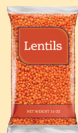
ပဲများ သို့မဟုတ် မြေပဲထောပတ်အတွက် ဈေးဝယ်ထွက်ခြင်း

ပဲစည်သွပ်ဘူးများ၊ အခြောက်ခံထားသော ပဲများ သို့မဟုတ် မြေပဲထောပတ်တို့ကို သင်၏ WIC benefits ဖြင့် သင်ရွေးချယ်နိုင်သည်

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



သို့မဟုတ်



သို့မဟုတ်



15-18 oz

16 oz

15-16 oz စည်သွပ်ဘူးများ

ပဲစည်သွပ်ဘူးများ ဝယ်ယူခြင်း သင်သည် ပဲစည်သွပ်ဘူးများကို ဝယ်ရန် ရွေးခဲ့ပါက ဈေးဝယ်
စာရင်းတွင် 1 ဘူး (CTR) = ပဲ 4 ဘူး ဖြစ်သည်။ သင်၏ WIC benefits အားလုံး ရရှိကြောင်း
သေချာစေရန် ပဲစည်သွပ်ဘူး လေးဘူးစလုံးကို သင်ဝယ်ယူရမည်။

ပဲ စည်သွပ်ဘူးတစ်ဘူး = .25 CTR

ပဲ စည်သွပ်ဘူးနှစ်ဘူး = .50 CTR

ပဲ စည်သွပ်ဘူးသုံးဘူး = .75 CTR

ပဲ စည်သွပ်ဘူးလေးဘူး = 1.0 CTR



ပဲစွေများ/ပဲအမျိုးမျိုး/ပဲနီကလေး - အခြောက်ခံထားသော

ပဲစွေများ/ပဲအမျိုးမျိုး/ပဲနီကလေး - အခြောက်ခံထားသော

ဝယ်ရန်

အောက်ပါတို့ ဖြစ်ရမည်

16 oz အိတ်

သင်ရွေးချယ်နိုင်သည်မှာ

မည်သည့် တံဆိပ်မဆို

မည်သည့် အမျိုးအစားမဆို

အော်ဂဲနစ်မဟုတ်သော သို့မဟုတ် အော်ဂဲနစ်



မဝယ်ရန်

အနံ့အရသာများ သို့မဟုတ် ဟင်းခတ်
အမွှေးအကြိုင်များ ပါဝင်သော

ဘူးများ

ဘာလီ

ပဲစွေနှင့် ဆန် အရောအနှော

ပမာဏများသော (အလေးချိန်ဖြင့် ရောင်းသော)

ချိုယားစေ့များ

ကော်ဖီစေ့များ

ပြန်ကြော်ထားသော ပဲစွေခြောက်များ

ဟရို ပဲကြီး

အေးခဲထားသော

ပဲတီစိမ်းများ

ဟဲလွန်း

ကွီနိုအာ

အညှောက်ပေါက်နေသော သို့မဟုတ် အညှောက်
ဖောက်ထားသော

စွပ်ပြုတ် သို့မဟုတ် စွပ်ပြုတ်အရော

ပဲများ သို့မဟုတ် မြေပဲထောပတ်တို့ ဝယ်ယူခြင်း

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

နောက်ထပ်အချက်အလက်အတွက် စာမျက်နှာ 9 ကို
ကြည့်ပါ။

ဝယ်ရန်

သင်ရွေးချယ်နိုင်သည်မှာ

- 36 oz အထိ အရွယ်အစားအားလုံး
- မည်သည့် တံဆိပ်မဆို
- ဘူးများ သို့မဟုတ် အိတ်များ
- အဆင်သင့်စားသုံးနိုင်သော အစားအစာများ (စီရီရယ် အအေး)
- အသင့်စား သို့မဟုတ် ပုံမှန် (စီရီရယ်အပူ)
- ဂလူတင်မပါ
- အော်ဂဲနစ်

စီရီရယ် အအေးအမျိုးအစား ဥပမာများ -

- Corn Flakes
- Bran Flakes
- Crispy Rice
- Corn Squares
- Rice Squares
- Oat Squares
- Wheat Squares (အေးခဲထားသောနှင့် အေးခဲမထားသော)
- လှော်ထားသောကွေ့ကအူတ်/O's (အလွတ်နှင့် ကောက်နှံစုံ)
- အခွံမာသီးများပါသည့် ပျားကွေ့ကအူတ်

စီရီရယ် အအေးအမျိုးအစား ဥပမာများ -

- ဆန်စေး
- ဂျုံကြမ်းစေး
- ခလောက်ထားသော မုယောစပါး
- ကွေ့ကအူတ် (ရသာမထည့်ထားသော တစ်ခါစား အထုပ်ငယ်များ)

WIC အတည်ပြုထားသော စီရီရယ်များသည် သတ်မှတ်ထားသော အဟာရစံနှုန်းများကို ပြည့်မီပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့က သေချာအောင်ပြုလုပ်ထားသည်မှာ-

- ကျွန်ုပ်တို့၏ စီရီရယ်များ၌ သကြားအကန့်အသတ်ဖြင့်သာ ပါဝင်ပါသည်။
- ကျွန်ုပ်တို့၏ စီရီရယ်များ၌ သံဓာတ်ပါဝင်ပါသည်။
- ကျွန်ုပ်တို့၏ အသိအမှတ်ပြုထားသော စီရီရယ် 75% မှာ လုံးတီးကောက်နှံများဖြစ်ပါသည်။

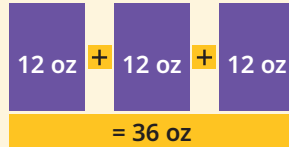


မဝယ်ရန်

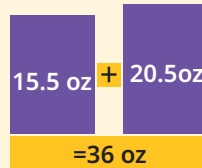
ဆလင်ဒါဘူးများ

ဈေးဝယ်ယူမှုဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်

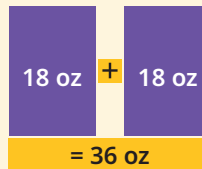
WICShopper အက်ပ် သို့မဟုတ် “WIC နံနက်စာ စီရီရယ် ဝယ်ယူခြင်းအတွက် အကြံပြုချက်များ” ခေါင်းစဉ်တပ်ထားသော အွန်လိုင်း စာစောင်ကို ကြည့်ပါ။ ၎င်းသည် သင့်မိသားစုအတွက် အသင့်တော်ဆုံးဖြစ်သော ကောက်နှံနှင့် အထုပ်အရွယ်အစားများကို ရှာဖွေရန် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။



သို့မဟုတ်



သို့မဟုတ်



အခြား 36 oz ပေါင်းစပ်မှုများ -

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



ဒိန်ခဲ

ဝယ်ရန်

အောက်ပါတို့ ဖြစ်ရမည်

ပိုးသတ်ထားသော နွားနို့မှ ပြုလုပ်ထားသည်

USA တွင် ထုတ်လုပ်သည်

အရွယ်အစားများ -

8 oz

16 oz (1 lb)

32 oz (2 lbs)

ဤအမျိုးအစားများ-

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

Colby

Colby Jack

Colby Monterey Jack

Monterey Jack

မော်ဇာရီလာဒိန်ခဲ

မွန်စတာဒိန်ခဲ

ပရိုဗိုလိုနီဒိန်ခဲ

ဆွစ်ဒိန်ခဲ

သင်ရွေးချယ်နိုင်သည်မှာ

မည်သည့် တံဆိပ်မဆို

ဤအမျိုးအစားများ-

ဒိန်ခဲတုံး သို့မဟုတ် အချောင်း

ဒိန်ခဲမျှင်နှင့် အမှုန့်

အမျှင် သို့မဟုတ် အချောင်းတို ဒိန်ခဲ

ခိုရှာ သို့မဟုတ် ခိုရှာမဟုတ်သော

မဝယ်ရန်

အနံ့အရသာများ၊ ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ၊
အခွံမာသီးများ၊ အစေ့အဆန်များ၊ ဟင်းခတ်
အမွှေးအကြိုင်များ သို့မဟုတ် ဟင်းသီးဟင်းရွက်
များ ပါဝင်သော

တစ်ခါစား အချောင်းများနှင့် အထုပ်များ

မကျိုချက်ရသေးသောနို့မှ ပြုလုပ်ထားသောဒိန်ခဲ
ကော်တီဂျာ

တုံးထားသော ဒိန်ခဲခဲရက်ကာ

ဒိန်ခဲအနှစ်

အသင့်စားဒိန်ခဲ

အတုံး သို့မဟုတ် လှီးထားသော

လတ်ဆတ်သော မော်ဇာရီလာဒိန်ခဲ

ဆိတ် သို့မဟုတ် သိုးမှ ပြုလုပ်ထားသော ဒိန်ခဲ

တင်သွင်းထားသော

နို့သကြားမပါ

အော်ဂဲနစ်

ပါမီဆန်ဒိန်ခဲ

ဂျက်ခဲဒိန်ခဲအစပ်

အဆင့်ဆင့် ပိုးသတ်ထားသော အမေရိကန်ဒိန်ခဲ

ကွီဆိုဖရက်စ်ကိုဒိန်ခဲ

ရီကောတာဒိန်ခဲ

ပိုးသတ်မထားသော

စပျစ်အရသာ ဒိန်ခဲ

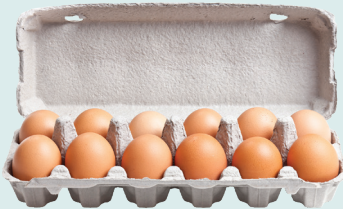


ဝယ်ရန်

အောက်ပါတို့ ဖြစ်ရမည်

12 လုံးပါ တစ်ကတ် (1 ဒါဇင်)

ကြက်မှ ထွက်သော အခွံပါဥများ ဖြစ်ရမည်



သင်ရွေးချယ်နိုင်သည်မှာ

မည်သည့် တံဆိပ်မဆို

အရွယ်အစားစုံ - အသေး၊ အလတ်၊ ကြီးမားသော၊
အလွန်ကြီးသော သို့မဟုတ် အလွန်အလွန်ကြီးသော

အဖြူရောင် သို့မဟုတ် အညိုရောင် ဥများ

လောင်အိတ်မပါဘဲ မွေးထားသော

အော်ဂဲနစ် သို့မဟုတ် အော်ဂဲနစ်မဟုတ်သော

အိုမီဂါ 3

မဝယ်ရန်

ပမာဏများပြားသော

DHA

အခြောက်ခံထားသော သို့မဟုတ် အမှန်ပြုလုပ်
ထားသော

ဘဲဥများ

ဥအစားထိုး ပစ္စည်းများ

သားပေါက်နိုင်သော

လွတ်ပေးထားသော သို့မဟုတ် စားကျက်မြေဖြင့်
ကြီးပြင်းသော

ကျက်အောင် ပြုတ်ထားသော ကြက်ဥများ

ကြက်ဥအနှစ်သီးသန့်

ကိုလက်စထရော နည်းသော သို့မဟုတ် လျော့ချ
ထားသော

အပူပေး၍ ပိုးသတ်ထားသော

ပြည့်ဝဆီများ လျော့ချထားသော



ငါး - စည်သွပ်ဘူးများနှင့် အိတ်များ

ငါး - စည်သွပ်ဘူးများနှင့် အိတ်များ

ဝယ်ရန်

သင်ရွေးချယ်နိုင်သည်မှာ

- တူနာ/ဆယ်လ်မွန်စည်သွပ်ဘူးများ - 20 oz အထိ
- တူနာ/ဆယ်လ်မွန် အထုပ်များ - 2.5-5 oz
- ဆာဒင်ငါးဘူးများ - 3.75 နှင့် 4.25 oz
- တူနာငါးပုံစံများ - ငါးအသားတုံး၊ အတုံးငယ်များ
- တူနာငါးအရောင် - အဖြူ၊ အရောင်ဖျော့
- မည်သည့် တံဆိပ်မဆို
- အနံ့အရသာများပါဝင်သော
- အယ်လဘာကိုး တူနာငါး
- အရိုးမပါသော
- ဗူးများ၊ ခဲပတ် အိတ်များ သို့မဟုတ် အိတ်များ
- ဆိုဒီယမ်နည်း
- ဆားထည့်မထားသော
- အရေခွံ နှာထားသော
- SkipJack တူနာငါး
- သဘာဝအတိုင်း ဖမ်းဆီးရမိသော
- အဝါရောင်ဆူးတောင်ပံရှိ တူနာငါး



ဈေးဝယ်ယူမှုဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်

ဈေးဝယ်ခြင်းဆိုင်ရာ အကြံပြုချက်- သင့်လစဉ် အကျိုးခံစားခွင့်များမှ အများဆုံးရနိုင်စေရန်အတွက် သင့်အကျိုးခံစားခွင့်ကို အပြည့်အဝပေါင်းထည့်စေနိုင်မည့် စည်သွပ်ဘူးနှင့် အထုပ်အရွယ်အစားများကို ဂရုတစိုက်ရွေးချယ်ပါ။

မဝယ်ရန်

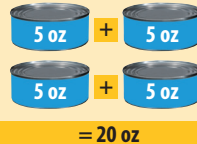
- ထည့်သွင်းထားသည့် အစားအစာများနှင့်အတူ ဘရစ်စလင်း ဆာဒင်ငါးများ
- ငါးခြောက်များ
- အရိုးထုတ်ပြီးသား ငါး
- လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်
- အေးခဲထားသော
- ဂလက်စ်ငါး
- ဂျက်ခဲ မက်ကာရယ်ငါး
- အော်ဂဲနစ်
- အနီရောင် ဆယ်လ်မွန်ငါး
- ကျပ်ကပ်ထားသော
- သွားရည်စာ ငါးမုန့်ထုပ်များ
- တွန်ဂေါလ် တူနာငါး

ဈေးဝယ်ယူမှုဆိုင်ရာ အကြံပြုချက်များ

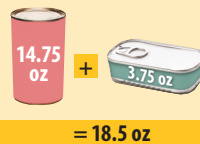
ငါးဝယ်ယူသည့်အခါ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော ရွေးချယ်မှုများပြုလုပ်ရာတွင် အထောက်အကူ ဖြစ်စေရန်အတွက် Department of Health (DOH) ကျန်းမာရေးဌာန) ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သောငါးဝယ်ယူရေးလမ်းညွှန် ကို doh.wa.gov/community-and-environment/food/fish/healthy-fish-guide တွင် သွားရောက်ကြည့်ရှုပါ။

တူနာငါးသေတ္တာဘူးများ၊ ပန်းရောင် ဆယ်လ်မွန်ငါးများ သို့မဟုတ် ဆာဒင်ငါးများ အရောအနှောကို WIC benefits တွင် ဖော်ပြထားသော အောင်စ (oz) ပမာဏအထိ ရွေးချယ်နိုင်သည်။

ဥပမာများ- လစဉ် 20 oz အကျိုးခံစားခွင့်



..... သို့မဟုတ်



သစ်သီးများ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင် ပင်များ - လတ်ဆတ်သော

ဝယ်ရန်

သင်ရွေးချယ်နိုင်သည်မှာ

မည်သည့် တံဆိပ်မဆို သို့မဟုတ် အမျိုးအစား မဆို ဖြတ်ထားသော သို့မဟုတ် တစ်ခုလုံး

အိတ်များ၊ ပလတ်စတစ် ဗန်းများ၊ ခွက်များ၊ ပလတ်စတစ် ပန်းကန်လုံးများ သို့မဟုတ် ပုံးများ အတွင်းရှိ လတ်ဆတ်သော သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

ဖော့ပြားထဲထည့်၍ ပလတ်စတစ်အုပ်ထားသော လတ်ဆတ်သည့် သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

တိုစားရသော စားမြန်ရည်မပါသည့် သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်လင်ဗန်းများ

အမြစ်ဖြတ်ထားသော သို့မဟုတ် အမြစ်ပါသော ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်ပင်များ

လတ်ဆတ်သော ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ချင်း

အော်ဂဲနစ်မဟုတ်သော သို့မဟုတ် အော်ဂဲနစ်

မဝယ်ရန်

အောက်ပါတို့ကို ထည့်ထားသော -

တို့စရာအရည်၊ ဆီနှင့်ရှာလကာရည် ရောနှောထားသော၊ အဆီများ၊ ဆီများ သို့မဟုတ် အချဉ်ရည်များ

အနံ့များ၊ အစားအစာများ၊ ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ၊ မြေပဲများ သို့မဟုတ် ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ

သစ်သီးခြောက်များ သို့မဟုတ် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

စားသုံးနိုင်သည့် ပန်းပွင့်များ

သစ်သီးခြင်းများ

တို့စရာအရည်ပါသော သို့မဟုတ် မပါသော ပါတီသုံး လင်ပန်းများ သို့မဟုတ် ရိုးရိုးလင်ပန်းများ

အသုပ်ထဲ ထည့်ရသည့် ပစ္စည်းများ

ကြံ

ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ သို့မဟုတ် ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ၊ ဥပမာ - vanilla ú၊ သစ်ကြံပိုးခေါက်၊ စမုန်ဖြူ သို့မဟုတ် စမုန်ဖြူခြောက်

အိုးဖြင့်စိုက်သော ပူစီနံ၊ အိုးဖြင့်စိုက်သော ဂျုံမေရီ သို့မဟုတ် အိုးဖြင့်စိုက်သော လေးညင်းကဲ့သို့ အိုးဖြင့်စိုက်သည့် ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်ပင်များ

အလှဆင် သို့မဟုတ် တန်ဆာဆင်ပစ္စည်းများ၊ ဥပမာ - ငရုတ်သီးခြောက်များ၊ ကြက်သွန်ဖြူအမျှင်များ၊ ဘူးသီးများ၊ ထွင်းထားသော သို့မဟုတ် အရောင်ခြယ်ထားသော ရွှေဖရုံသီးများ

ဈေးဝယ်ယူမှုဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်

စည်သူတ်ဘူးများ၊ လတ်ဆတ် ၍ ၊ အေးခဲထားသော သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ပေါင်းစပ်ဝယ်ယူနိုင်သည်။ သင့် WIC benefits တွင် ဖော်ပြထားသော အစားအစာများကို သင်ရွေးချယ်ပါက ငွေပိုပေးရနိုင်သည့် သို့မဟုတ် မဝယ်ဘဲနေနိုင်သည်ကို မှတ်ထားပါ။

သစ်သီး/ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ - လတ်ဆတ်သော



သစ်သီး / ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ - အေးခဲထားသော

ဝယ်ရန်

သင်ရွေးချယ်နိုင်သည်မှာ

မည်သည့် အိတ်၊ ဘူး သို့မဟုတ် ပေါင်းခံအိတ် အရွယ်အစားမဆို

မည်သည့် တံဆိပ်မဆို

အော်ဂဲနစ်မဟုတ်သော သို့မဟုတ် အော်ဂဲနစ်

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

မဝယ်ရန်

အောက်ပါတို့ကို ထည့်ထားသော -

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

အသားများ၊ ခေါက်ဆွဲများ၊ မြေပဲများ၊ ပါစတာ၊ ဆန် သို့မဟုတ် အစေ့အဆန်များ

ထောပတ်သုတ်ထားသော သို့မဟုတ် ပေါင်မုန့်၊ ခြောက်ကပ်၍ ကြော်ထားသော

ခရင်မ်သုတ်ထားသော

Deli ပစ္စည်းများ

သစ်သီး အခြောက်များ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ သို့မဟုတ် သစ်သီးခွံအခြောက်

အားလူချောင်းကြော်

အစိမ်းကြော်

အာလူးပြုတ်ထောင်း၊ Potatoes O'Brien၊ Tater Tots®

ဈေးဝယ်ယူမှုဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်

စည်သူတ်ဘူးများ၊ လတ်ဆတ် ၍ အေးခဲထားသော သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ပေါင်းစပ် ဝယ်ယူနိုင်သည်။ သင့် WIC benefits တွင် ဖော်ပြမ ထားသော အစားအစာများကို သင်ရွေးချယ်ပါက ငွေ ပိုပေးရနိုင်သည့် သို့မဟုတ် မဝယ်ဘဲနေနိုင်သည်ကို မှတ်ထားပါ။



ဝယ်ရန်

သင်ရွေးချယ်နိုင်သည်မှာ

- မည်သည့် တံဆိပ်မဆို သို့မဟုတ် အမျိုးအစား မဆို
- မည်သည့်ဘူးအရွယ်အစား၊ ဖန်ဘူး သို့မဟုတ် ပလတ်စတစ်ဘူးမဆို
- သစ်ကြံပိုးခေါက် ပါဝင်သော ပန်းသီးဆော့စ်
- အသီးအနှံတစ်ခု အဖြစ် ဖော်ပြထားသော ပထမဦးဆုံးပါဝင်ပစ္စည်း
- အော်ဂဲနစ်မဟုတ်သော သို့မဟုတ် အော်ဂဲနစ်

မဝယ်ရန်

- အောက်ပါတို့ကို ထည့်ထားသော -
- သကြား၊ အဆီများ၊ ဆီများနှင့် ဆား
- အရသာကတားသော သို့မဟုတ် "light (အစာကြေလွယ်သော)" / "lite (ပေါ့ပါးသော)" ဖျော်ရည်တွင် ထည့်ထားသော သစ်သီးစည်သွပ်ဘူး၊ အချိုထည့်ထားသော အသီးဖော်ရည် သို့မဟုတ် ချိုမြိန်သော ဝတ်ရည်
- အသီးအနှံများ
- သစ်သီး-အခွံမာသီးအရောအနှော
- အိမ်သုံးစည်သွပ်ဘူးများနှင့် အိမ်တွင်းထိန်းသိမ်းထားနိုင်သော ယိုများ၊ ဂျယ်လီများ၊ သစ်သီးချိုရည်များ သို့မဟုတ် သစ်သီးအနှံယိုများ
- အဆာပလာ
- အိတ်များ

ဈေးဝယ်ယူမှုဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်

စည်သွပ်ဘူးများ၊ လတ်ဆတ်၍ ။ အေးခဲထားသော သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ပေါင်းစပ်ဝယ်ယူနိုင်သည်။ သင့် WIC benefits တွင် ဖော်ပြမထားသော အစားအစာများကို သင်ရွေးချယ်ပါက ငွေပိုပေးရနိုင်သည် သို့မဟုတ် မဝယ်ဘဲနေနိုင်သည်ကို မှတ်ထားပါ။



ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ - စည်သွပ်ဘူး

ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ - စည်သွပ်ဘူး

ဝယ်ရန်
သင်ရွေးချယ်နိုင်သည်မှာ
မည်သည့် တံဆိပ်မဆို သို့မဟုတ် အမျိုးအစား မဆို
မည်သည့်ဘူးအရွယ်အစား၊ ဖန်ဘူး သို့မဟုတ် ပလတ်စတစ်ဘူးမဆို
စည်သွပ်ခရမ်းချဉ်သီးများ- ကြေမှု၊ အတုံးလိုက်၊ လှီးဖြတ်၊ သန့်စင်ထားသော၊ ငပြာရည်၊ စုပ်ပြုတ်၊ သို့မဟုတ် အနှစ်ရည်
ပဲများပါဝင်၍ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ရောနှောထားသော စည်သွပ်ဘူး
ဖော်ပြထားသည့် ပထမဦးဆုံးပါဝင်ပစ္စည်းသည် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဖြစ်သည်
ကန်စွန်းဥများ
ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ ပါဝင်နိုင်သော
အော်ဂဲနစ်မဟုတ်သော သို့မဟုတ် အော်ဂဲနစ်

မဝယ်ရန်
အောက်ပါတို့ကို ထည့်ထားသော -
သကြား၊ အဆီများ၊ သို့မဟုတ် ဆီများ
ခရမ်းသုတ်ထားသော သို့မဟုတ် ဆော့စ်ပါဝင်သော
အိမ်သုံးစည်သွပ်ဘူးများနှင့် အိမ်တွင်းထိန်းသိမ်းထားနိုင်သော
အချဉ်ရည်
သံလွင်သီး
ဟင်းသီးဟင်းရွက်သနပ်များ
ဟင်းသီးဟင်းရွက်များဖြင့် ထည့်ထားသော -
အသားများ၊ ခေါက်ဆွဲများ၊ ထမင်း၊ အခွံမာသီးများ၊
ပါစတာ သို့မဟုတ် အာဟာရများ

ဈေးဝယ်ယူမှုဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်

စည်သွပ်ဘူးများ၊ လတ်ဆတ် ၍ ၊ အေးခဲထားသော သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ပေါင်းစပ် ဝယ်ယူနိုင်သည်။ သင့် WIC benefits တွင် ဖော်ပြမထားသော အစားအစာများကို သင်ရွေးချယ်ပါက ငွေ ပိုပေးရနိုင်သည် သို့မဟုတ် မဝယ်ဘဲနေနိုင်သည်ကို မှတ်ထားပါ။



ဝယ်ရန်

Must Be

64 oz ပလတ်စတစ်ပိုလင်းများ
ရေခဲသေတ္တာထဲထည့်ထားသည့် ပစ္စည်းများသာ
ဤတံဆိပ်များနှင့် အမျိုးအစားများသာ ဖြစ်ရမည်

Essential Everyday

Berry
Cherry
Cranberry
Cranberry Raspberry
Grape Blend
100% Juice Punch

Food Club

Cranberry Raspberry

Great Value

Cranberry Blend
Cranberry Grape
Cranberry Pomegranate
White Grape and Peach

Haggen

Cranberry
Cranberry Raspberry

Juicy Juice

Apple Raspberry
Berry
Cherry
Cranberry Apple
Fruit Punch
Kiwi Strawberry
Mango
Orange Tangerine
Passion Dragonfruit
Peach Apple
Strawberry Banana
Strawberry Watermelon
Tropical

Kroger

Cranberry
White Grape Peach

ဝယ်ရန်

Langers

Apple Berry Cherry
Apple Cranberry
Apple Grape
Apple Kiwi Strawberry
Apple Orange Pineapple
Apple Peach Mango
Cranberry Grape Plus
Cranberry Plus
Cranberry Raspberry Plus

Ocean Spray

Cranberry Blackberry
Cranberry Cherry
Cranberry Concord Grape
Cranberry Mango
Cranberry Pineapple
Cranberry Pomegranate
Cranberry Raspberry
Cranberry Watermelon
Cranberry Elderberry

Old Orchard

Acai Pomegranate
Apple Cranberry
Berry Blend
Black Cherry Cranberry
Blueberry Pomegranate
Cherry Pomegranate
Cranberry Pomegranate
Immune Health Citrus
Immune Health Superfruit
Immune Health Tropical Fruit
Kiwi Strawberry
Mango Tangerine
Orange Tangerine
Peach Mango
Red Raspberry
Strawberry Watermelon
Wild Cherry

ဝယ်ရန်

Signature Select

Cranberry
Cranberry Grape
Cranberry Raspberry

Tree Top

Apple Berry
Apple Cranberry
Apple Grape
Orange Passionfruit
Pineapple Orange Buy

Welch's (Bold)

White Grape Cherry
White Grape Peach
Orange Pineapple Apple



မဝယ်ရန်

ကတ္တူဘူး သို့မဟုတ် ဖန်ပုလင်းများ
ပန်းသီးအရက်
ကော့တေးလ်
အေးခဲထားသော
ဖျော်ရည် သောက်စရာ
ရှောက်သီး
ရှောက်ဖျော်ရည်
သံပရာသီး
သံပရာရည်
အော်ဂဲနစ်
100 % ဖျော်ရည်မဟုတ်သော ဝိုင်၊အရက် သစ်သီး
တို့ရောစပ်ထားသော ယမကာ
ရေခဲရိုက်ထားသော
စစ်မထုတ်ထားသော

ဝယ်ရန်

အောက်ပါတို့ ဖြစ်ရမည်

64 oz ပလတ်စတစ်ပုလင်းများ

ရေခဲသေတ္တာထဲ မထည့်ထားသည့် ပစ္စည်းများသာ
ဤတံဆိပ်များနှင့် အမျိုးအစားများသာ ဖြစ်ရမည်
ပန်းသီး

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

**စပျစ်သီး၊ စပျစ်သီး အနီရောင်
သို့မဟုတ် စပျစ်သီး အဖြူရောင်**

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

ဝယ်ရန်

နာနတ်သီး

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

လိမ္မော်သီးဖျော်ရည်

အောက်ပါတို့ ဖြစ်ရမည်

100% လိမ္မော်ဖျော်ရည်
စင်ပေါ်ထားနိုင်သော/ ရေခဲသေတ္တာထဲမထည့်
ထားသည့်များ
မည်သည့် တံဆိပ်မဆို

ဥပမာ အချို့မှာ-

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



မဝယ်ရန်

စာမျက်နှာ 22 ကို ကြည့်ပါ။

ဝယ်ရန်

အောက်ပါတို့ ဖြစ်ရမည်

64 oz ပလတ်စတစ်ပုလင်းများ

ရေခဲသေတ္တာထဲ မထည့်ထားသည့် ပစ္စည်းများသာ
ဤတံဆိပ်များနှင့် အမျိုးအစားများသာ ဖြစ်ရမည်

Campbell's

Tomato Juice

Low Sodium Tomato Juice

Campbell's V8

Original 100% Vegetable Juice Low Sodium

100% Vegetable Juice Spicy Hot

100% Vegetable Juice

Food Club

Tomato Juice

Vegetable Juice

Spicy Vegetable Juice

Signature Select

Low Sodium 100% Vegetable Juice

Vegetable Juice

Tomato Juice

WinCo

Low Sodium 100% Vegetable Juice

100% Vegetable Juice





အရည်

ဝယ်ရန်

အောက်ပါတို့ ဖြစ်ရမည်

သင်၏ WIC benefits တွင် ဖော်ပြထားသော နို့ အဆီအမျိုးအစား (အဆီမပါ- 0%၊ အဆီနည်း- 1%၊ အဆီလျော့- 2%၊ ပြည့်ဝနို့)
Gallon၊ 96 oz၊ half-gallon သို့မဟုတ် quart
အရွယ်အစား ဘူးများ
ပလတ်စတစ် သို့မဟုတ် စက္ကူဘူးများ
နွားနို့
အပူပေး၍ ဝိုးသတ်ထားသော
ရေခဲရိုက်ထားသော
အရသာထုတ်ထားသော

**WIC အတည်ပြုထားသော
စီရိရယ်များသည် သတ်မှတ်
ထားသော အဟာရစံနှုန်း
များကို ပြည့်မီပါသည်။**

**ကျွန်ုပ်တို့၏နွားနို့တွင်
ပါဝင်သည်များမှာ -**

- တစ်ခွက်လျှင် ဗီတာမင်အေ အနည်းဆုံး 150 mcg
- တစ်ခွက်လျှင် ဗီတာမင်ဒီ အနည်းဆုံး 2.5 mcg



ဝယ်ရန်

သင်ရွေးချယ်နိုင်သည်မှာ

သင်၏ WIC benefits တွင် ဖော်ပြထားသော နို့ စုစုပေါင်း ပမာဏအထိ ဂါလံများ၊ ဂါလံဝက်များနှင့် ကွတ်များ ပေါင်းစပ်မှု
အချဉ်ဖောက်ထားသော
မည်သည့် တံဆိပ်မဆို
ထောပတ်ထုတ်ယူပြီးနို့ရည်
ကယ်လ်ဆီယမ် အားဖြည့်ထားသော
ကီဗာ
ခိုရှာ
လက်တိုဘီးလပ်စ်
နို့သကြားမပါ
ပရိုဘိုင်းအိုတစ်စ်
အော်ဂဲနစ်
စေးပျစ်စေသောအရာထည့်ထားသော မလိုင်
ထုတ်ထားသည့် နွားနို့၊ (ခရင်မ်အဆီမပါသော၊
မလိုင်များစွာ ထုတ်ထားသော)

၆၀ -
၆၀
၆၀

ဈေးဝယ်ယူမှုဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်

အချို့သောနို့များသည် ဘူးအမျိုးအစား သို့မဟုတ် အရွယ်အစား မှားယွင်းနေသောကြောင့် ခွင့်မပြုပါ။ ဥပမာ၊ fairlife® နှင့် a2 Milk® ဘူးတို့မှာ အရွယ်အစားမမှန်ပါ။ ထို့အပြင် ဖန်ဘူးတွင်း နို့ကို ခွင့်မပြုပါ။

တစ် gallon အတွက် half-gallon နှစ်ဘူး သို့မဟုတ် quart လေးခုကို ပေါင်းစပ်နိုင်ပါသည်။



1.0 GAL = 1 gallon
သို့မဟုတ် 128 oz



0.5 GAL = 1 half gallon
သို့မဟုတ် 64 oz



0.25 GAL = 1 quart
သို့မဟုတ် 32 oz



နို့စိမ်း

ဝယ်ရန်
အောက်ပါတို့ ဖြစ်ရမည်
သင်၏ WIC benefits တွင် ဖော်ပြထားသော နို့
အဆီအမျိုးအစား (အဆီမပါ- 0%၊ အဆီနည်း- 1%၊ အဆီလျော့- 2%၊ ပြည့်ဝနို့)
12 oz စည်သွပ်ဘူး
နွားနို့
အပူပေး၍ ပိုးသတ်ထားသော
အရသာထုတ်ထားသော
*မှတ်ချက် - နွားနို့အတွက် အာဟာရ စံ
သတ်မှတ်ချက်များကို စာမျက်နှာ 23 တွင်
ကြည့်ပါ။

ဝယ်ရန်
သင်ရွေးချယ်နိုင်သည်မှာ
မည်သည့် တံဆိပ်မဆို
ကယ်လီဖိုးနီးယား အားဖြည့်ထားသော
ခဲရှာ

ဈေးဝယ်ယူမှုဆိုင်ရာ အကြံပြုချက်များ

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

နို့စိမ်း 5 ဘူး = 1 gallon



အခြောက်ခံထားသော

ဝယ်ရန်

အောက်ပါတို့ ဖြစ်ရမည်

သင်၏ WIC benefits တွင် ဖော်ပြထားသော နို့ အဆီအမျိုးအစား (အဆီမပါ- 0%၊ အဆီနည်း- 1%၊ အဆီလျော့- 2%၊ ပြည့်ဝနို့)

နို့ 1 quart သို့မဟုတ် ယင်းထက်ပိုသော ပမာဏဖြင့် ရောနှောထားမှုများ

နွားနို့

မွှေထားသော

အပူပေး၍ ပိုးသတ်ထားသော

အရသာထုတ်ထားသော

သင်ရွေးချယ်နိုင်သည်မှာ

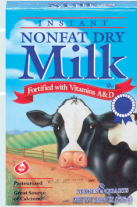
ဘူးများ၊ ဆလင်ဒါဘူးများ၊ ပလတ်စတစ်အိတ်များ သို့မဟုတ် အိတ်များ

မည်သည့် တံဆိပ်မဆို

ကယ်လီဆိုးယမ်

အားဖြည့်ထားသော

ခိုရ်



***မှတ်ချက် -** နွားနို့အတွက် အာဟာရ စံသတ်မှတ်ချက်များကို စာမျက်နှာ 23 တွင် ကြည့်ပါ။

ဈေးဝယ်ယူမှုဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်

သင်၏ WIC benefits ပေါ်တွင် ဖော်ပြထားသော ပမာဏသည် ရေနံရောပြီးမှ ရရှိသော နို့ခြောက် ပမာဏနှင့် ညီမျှပါသည်။ နို့ခြောက်ကို ကွတ်များ သို့မဟုတ် ပြောင်းလဲခြင်းအတွက် အောက်ပါ ဇယားကို ကြည့်ပါ။

နွားနို့မူနာ ရေဖြင့်ဖျော်၍ သောက်သုံးရသည်

နို့ အဆီ	ဘူးပေါ်တွင် ဖော်ပြထားသည့် အရွယ်အစား	ရေရောလိုက်ပါက ရရှိသည့်ပမာဏ
----------	-------------------------------------	----------------------------

အဆီမပါ	9.6 oz	3 Quarts
--------	--------	----------

အဆီမပါ	9.64 oz	3 Quarts
--------	---------	----------

အဆီမပါ	25.6 oz	8 Quarts
--------	---------	----------

အဆီမပါ	32 oz	10 Quarts
--------	-------	-----------

အဆီမပါ	64 oz	20 Quarts
--------	-------	-----------

အပြည့်ပါသော	12.6 oz	3 Quarts
-------------	---------	----------

အပြည့်ပါသော	28.1 oz	7 Quarts
-------------	---------	----------

အပြည့်ပါသော	56.3 oz	13 Quarts
-------------	---------	-----------

နွားနို့ အမျိုးအစားအားလုံးအတွက် မဝယ်ရန်

အနံ့အရသာများ၊ အစားအစာများ သို့မဟုတ် ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ ပါဝင်သော

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

မှုန့်နေအောင်လုပ်ထားသော နွားနို့

ချောကလက် နို့

ဖြည့်ထားသည့် နို့

ဖန် ပုလင်းများ

တစ်ဝက်စီ

ကစီဇာတ်နည်းသော နို့ထွက်ပစ္စည်း အရည်များ

မွှေမထားသော

အိုမီဂါ 3

ဆိတ် သို့မဟုတ် သိုး စသည့် အခြား တိရစ္ဆာန်နို့

ပိုင်များ၊ ပိုင်တစ်ဝက်များ သို့မဟုတ် ပိုင်သော အရွယ်အစား

မကျိုချက်ရသေးသောနို့

တစ်ခါသုံး သို့မဟုတ် တစ်ထုပ်ချင်း အိတ်များ

သကြားပါသောနို့ဆီ

UHT ဘူးများ

အပူပေး၍ ပိုးသတ်ထားသော နို့

အမြှုပ်ပွမလိုင်

ဈေးဝယ်ယူမှုဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်

ဆိတ်နို့နှင့်ပတ်သက်သော အချက်အလက်အတွက် စာမျက်နှာ 26 နှင့် ပဲပိစပ်ဖျော်ရည် အချက်အလက်အတွက် 29 ကို ကြည့်ရှုပါ။



ဝယ်ရန်

အောက်ပါ တံဆိပ်များနှင့် အမျိုးအစားများ ဖြစ်ရမည် -

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)



Grays 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)



WIC အတည်ပြုထားသော စီရိရယ်များသည် သတ်မှတ်
အာဟာရစံနှုန်းများကို ပြည့်မီပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ဆိတ်နို့တွင် ပါဝင်သည်များမှာ-

- တစ်ခွက်လျှင် ဗီတာမင်အေ အနည်းဆုံး 150 mcg
- တစ်ခွက်လျှင် ဗီတာမင်ဒီ အနည်းဆုံး 2.5 mcg



ဆိတ်နို့မှန်ရေဖြင့်ဖျော်၍ သောက်သုံးရသည်

ဘူးအရွယ်အစား ရေရောလိုက်ပါက
ရရှိသည့်ပမာဏ

1 ဘူး နို့ 3 quarts

2 ဘူး နို့ 6 quarts

3 ဘူး နို့ 9 quarts

4 ဘူး နို့ 12 quarts

12 oz အထုပ် နို့ 3 quarts

12 4-oz အိတ်
ပုံးတစ်ပုံး နို့ 4 quarts

မဝယ်ရန်

အခြား ဆိတ်နို့ တံဆိပ်များ

ဝယ်ရန်

အောက်ပါတို့ ဖြစ်ရမည်

သင်၏ WIC benefits တွင် ဖော်ပြထားသော
မလိုင်အမျိုးအစား (အဆီမပါ- 0%၊ အဆီနည်း-
1%၊ ပြည့်ဝနို့) သာလျှင်

1 quart (3 ounces)

ပလတ်စတစ်ဘူး

နွားနို့

မွှေးထားသော

အပူပေး၍ ပိုးသတ်ထားသော

8 oz လျှင် သကြား 40 grams အောက်

ဤတံဆိပ်များသာ

Activia

Best Yet

Brown Cow

Chobani

Dannon

Darigold

Essential Everyday

Food Club

Fred Meyer

Great Value

Green Valley creamery

Kroger

LaLa

Lucerne

Market Pantry

Mountain High

Nancy's

Oikos

Open Nature

Tillamook

WinCo

Yami

Yoplait

Zoi

ဝယ်ရန်

သင်ရွေးချယ်နိုင်သည်မှာ

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

ပျားရည်ရွက်က အဆင်ပြေပါသည်

ဂရီ (အော်ဂဲနစ်မဟုတ်)



မဝယ်ရန်

အတုလုပ်ထားသော ဆေးသကြားများ- အက်စ်ပါ
တမီ၊ စက်ချရင် သို့မဟုတ် စူခရာလုပ် (Splenda™)

2% နွားနို့ ဒိန်ချဉ်

အောက်ပါတို့ကို ထည့်ထားသော -

အနံ့အရသာများ၊ အစေ့များ၊ ကောက်နှံများ
သို့မဟုတ် မြေပဲများ

သကြားလုံး၊ ပျားရည်၊ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်
များ သို့မဟုတ် ဖြည့်ထားသော ပရိုတင်းဓာတ်

အစာသွက်မှန်တွင်ထည့်သည့် အဝါရောင်အချို
ရည်ပျစ် သို့မဟုတ် အမြုပ်ပွအောင် ခလောက်ထား
သည့် မလိုင်

သောက်နိုင်သော သို့မဟုတ် ညှစ်ယူနိုင်သော

အအေးခံထားသော ဒိန်ချဉ်

အပျော့စား

အော်ဂဲနစ်

မကျိုချက်ရသေးသောနို့

တစ်ခါသောက် သို့မဟုတ် အထုပ်များစွာပါဝင်သော

ဒိန်ချဉ်ပြုလုပ်သည့် ပစ္စည်းကိရိယာများ



ဝယ်ရန်

အောက်ပါတို့ ဖြစ်ရမည်

15-18 oz ဘူးများ

သင်ရွေးချယ်နိုင်သည်မှာ

မည်သည့် တံဆိပ်မဆို

မလိုင်များသော သို့မဟုတ် မွတ်ညက်သော

အတုံးအဖက်များပါသော သို့မဟုတ် အပိုအတုံး
အဖက်များပါသော

ကြွတ်ဆတ်သော သို့မဟုတ် အလွန်ကြွတ်ဆတ်
သော

ဆိုဒီယမ်နည်း

သဘာဝ မြေပဲထောပတ်

မွေ့မထားသော သို့မဟုတ် မွေ့ထားသော

ပုံမှန် သို့မဟုတ် အော်ဂဲနစ်

ဆားထည့်ထားသော သို့မဟုတ် ဆားထည့်မထား
သော



မဝယ်ရန်

ပမာဏများသော (အလေးချိန်ဖြင့် ရောင်းသော)

လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် ကြိတ်ထားသော သို့မဟုတ်
သင်ကိုယ်တိုင် ကြိတ်ထားသော

ကာဗွန်ဟိုက်ဒရိတ် နည်းသော မြေပဲထောပတ် ဖြန့်
ရသော

သွေးအချိုတက်နည်းသော

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

အိုမီဂါ 3

အမှုန့်လုပ်ထားသော

လှော်ထားသော မြေပဲအချို

တစ်ခါစား

ဖြန့်ရသော

“ညှစ်ရသည့်” ဘူးများ

Valencia

အောက်ပါတို့ကို ထည့်ထားသော -

အနံ့အရသာများ၊ အစားအစာများ သို့မဟုတ်
ဟင်းခင်းအမွှေးအကြိုင်များ

နှမ်းကြပ်ပင် သို့မဟုတ် ဆူးပန်းပွင့်အဆီ

ချောကလက်

ပျားရည်

ဂျယ်လီ

အဖြူရောင်အချိုမုန့်

ပဲများ သို့မဟုတ် မြေပဲထောပတ်အတွက် ဈေးဝယ်ထွက်ခြင်း

ပဲစည်သွပ်ဘူးများ၊ အခြောက်ခံထားသော ပဲများ သို့မဟုတ် မြေပဲထောပတ်တို့ကို သင်၏ WIC
benefits ဖြင့် သင်ရွေးချယ်နိုင်သည်

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



15-18 oz

သို့မဟုတ်



16 oz

သို့မဟုတ်



15-16 oz စည်သွပ်ဘူးများ

မြေပဲ ထောပတ် ဝယ်ယူခြင်း မြေပဲ ထောပတ်ကို သင်ရွေးချယ်ပါက WIC benefits တွင် ဖော်ပြထားသော ဘူး
1 ဘူး = 15-18 oz ဖန်ပုလင်း မြေပဲ ထောပတ် ဖြစ်သည်။ 18 oz ဘူးတစ်ဘူး ဝယ်ယူပါက သင့်အကျိုးခံစားခွင့်
များကို အများဆုံးရစေပါသည်။

ဝယ်ရန်

အောက်ပါ တံဆိပ်များနှင့် အမျိုးအစားများ ဖြစ်ရမည် -

အမှတ်တံဆိပ် အရွယ်အစားများ အမျိုးအစား ရေခဲသေတ္တာထဲထည့်ထားသော သို့မဟုတ်
ရေခဲသေတ္တာထဲမထည့်ထားသော

8th Continent

half gallon

Original

ရေခဲသေတ္တာ
ထဲထည့်ထား
သော



Pacific Ultra

32 oz (quart)

Original

ရေခဲသေတ္တာထဲ
မထည့်ထားသ
ည့် ပစ္စည်းများ
သာ



Silk

32 oz (quart)၊
half gallon
သို့မဟုတ် နှစ်
ထုပ်တွဲ
(2 half-gallon)

Original

ရေခဲသေတ္တာထဲ
ထည့်ထားသော
သို့မဟုတ်
ရေခဲသေတ္တာထဲမ
ထည့်ထားသော



Bettergoods

half gallon

Original

ရေခဲသေတ္တာ
ထဲထည့်ထား
သော



မဝယ်ရန်

အယ်လ်မွန်၊ အုန်းသီး၊ လျော်ပင် သို့မဟုတ် နို့ထမင်း
ကဲ့သို့ နို့ထွက်မဟုတ်သည့် အခြား စားစရာများ

အမှုန့်များ သို့မဟုတ် ခရင်မ်အမှုန့်များ

8th Continent Complete

8th Continent Light

Pacific organic Unsweetened

Pacific Select

Silk Vanilla/Very Vanilla/Chocolate

Silk DHA Omega-3

Silk Light Original/Vanilla/Chocolate

Silk Organic Original/Vanilla

WestSoy, West life

ဈေးဝယ်ယူမှုဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်

2 qts = 1 half gallon

4 qts = 1 gallon

2 half gallons = 1 gallon



ဝယ်ရန်

အောက်ပါတို့ ဖြစ်ရမည်

8 oz သို့မဟုတ် 16 oz ဗူးများသာ

သင်ရွေးချယ်နိုင်သည်မှာ

အတုံး၊ အကွင်း သို့မဟုတ် လှီးထားသော

အော်ဂဲနစ်မဟုတ်သော သို့မဟုတ် အော်ဂဲနစ်

အလွန်/အထူးမြဲမြံသော

မြဲမြံသော

အလယ်အလတ်မြဲမြံသော

ပျော့ပျောင်းသော

Silken

WIC အတည်ပြုထားသော စီရီရယ်များသည် သတ်မှတ်ထားသော အာဟာရစံနှုန်းများကို ပြည့်မီပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ တို့ဟူးသည် တို့ဟူး 100 gram လျှင် ကယ်စီယမ် 100 mg ပါဝင်အောင် သေချာပြုလုပ်ထားပါသည်။



မဝယ်ရန်

အနံ့အရသာများ၊ အစားအစာများ သို့မဟုတ် ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ ပါဝင်သော

ပေါင်းထားသော

အချိုတည်းစရာ တို့ဟူး

ကြော်ထားသော

ရေခဲသေတ္တာထဲမထည့်ထားသော



သင်ရွေးချယ်နိုင်သည်မှာ

- ဆန်လုံးညို
- အုတ်ဂျုံ
- နူးညံ့သော ပြောင်းမှုန့်ချပါတီ
- လုံးတီးဂျုံကြမ်းဖြင့်ပြုလုပ်ထားသည့် ပါစတာ
- လုံးတီးဂျုံကြမ်းဖြင့်ပြုလုပ်ထားသည့် ပေါင်မုန့်
- လုံးတီးဂျုံကြမ်းဖြင့်ပြုလုပ်ထားသည့် ဟမ်ဘာဂါ နှင့် ဟော့ဒေါ့ပေါင်မုန့်

အသစ်ရပြီ။ ဇန်နဝါရီလ 2025 မှစ၍ Washington WIC

သည် လုံးတီးကောက်နှံများအတွက် ရွေးစရာအရွယ်အစားကို တိုးချဲ့ထားပါသည်။ သင်၏ ကောက်နှံအကြမ်းအကျိုးခံစားခွင့်တစ်ခုလုံးကို အသုံးပြုမည်ဆိုပါက သေချာအစီအစဉ်ဆွဲရန် လိုအပ်နိုင်ပါသည်။

သင်သည် သင့် ပြည့်ဝအစေ့အဆန် အကျိုးခံစားခွင့်အားလုံးကို အသုံးပြုကြောင်း သေချာစေရန် “သင်၏ ကောက်နှံအကြမ်း အကျိုးခံစားခွင့်ကို အသုံးပြုခြင်းအတွက် အကြံပြုချက်များ” လက်ကမ်းစာစောင်ကို ကြည့်ပါ။

24 OZ လစဉ် အကျိုးခံစားခွင့်-

နှစ်ခုကို ရွေးပါ

12 oz အထုပ်များ

တစ်ခုကိုသာ ရွေးချယ်ပါ

14 oz အထုပ်

16 oz အထုပ်

18 oz အထုပ်

24 oz အထုပ်

48 OZ လစဉ် အကျိုးခံစားခွင့်-

ပေါင်းစပ်ရွေးချယ်ပါ

12 oz အထုပ်များ

14 oz အထုပ်များ

16 oz အထုပ်များ

24 oz အထုပ်များ

32 oz အထုပ်

တစ်ခုကိုသာ ရွေးချယ်ပါ

42 oz အထုပ်

ဈေးဝယ်ယူမှုဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်

သင့်လစဉ်အကျိုးခံစားခွင့် ပမာဏပေါ်မူတည်၍ အချို့သောအထုပ်အပိုအရွယ်အစားများကို ဝယ်ယူခြင်းသည် သင့်အား အသုံးမပြုရသေးသော အကျိုးခံစားခွင့်များကို ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

ဥပမာ သင့်၌ လစဉ်ခံစားခွင့် 24 oz ရှိပါက 18 oz တစ်ထုပ်ဝယ်ယူခြင်းသည် အသုံးမပြုရသေးသော ပြည့်ဝဂျုံ အကျိုးခံစားခွင့် 6 oz ကို ရရှိစေမည်ဖြစ်ပါသည်။ ဥပမာ သင့်၌ လစဉ်ခံစားခွင့် 48 oz ရှိပါက 42 oz တစ်ထုပ်ဝယ်ယူခြင်းသည် အသုံးမပြုရသေးသော ပြည့်ဝဂျုံ အကျိုးခံစားခွင့် 6 oz ကို ရရှိစေမည်ဖြစ်ပါသည်။

အတွေ့များသော အထုပ်အရွယ်အစား ဥပမာများ-

12 oz

ပြည့်ဝဂျုံ ဟမ်ဘာဂါ ပေါင်မုန့်လုံးများ

14 oz

အသင့်စားဆန်လုံးညို

ပြည့်ဝဂျုံ ဟမ်ဘာဂါ ပေါင်မုန့်လုံးများ

16 oz

ဆန်လုံးညို

ကွေ့ကအုတ်

နူးညံ့သော တော်တီလာ

ပြည့်ဝဂျုံ ပါစတာ

ပြည့်ဝဂျုံ ပေါင်မုန့်

ပြည့်ဝဂျုံ ဟမ်ဘာဂါ ပေါင်မုန့်လုံးများ

ပြည့်ဝဂျုံ ဟော့ဒေါ့ပေါင်မုန့်လုံးများ

18 oz

ကွေ့ကအုတ်

24 oz

ကွေ့ကအုတ်

ပြည့်ဝဂျုံ ပေါင်မုန့်

32 oz

ဆန်လုံးညို

ကွေ့ကအုတ်

42 oz

ကွေ့ကအုတ်

မှတ်ချက်- အထက်ပါ အထုပ်အပိုအရွယ်အစားစာရင်းသည် WIC က အတည်ပြုထားသော အထုပ်အပိုအရွယ်အစား ရွေးစရာများအားလုံး မပါဝင်ပါ။





ပြည့်ဝကောက်နှံအစားအစာ ရွေးချယ်စရာများ

ဆန်လုံးညို

ဝယ်ရန်
သင်ရွေးချယ်နိုင်သည်မှာ
မည်သည့် တံဆိပ်မဆို
အိတ်များ သို့မဟုတ် ဘူးများ
ဂလူတင်မပါ
အသင့်စား သို့မဟုတ် ပုံမှန်
အော်ဂဲနစ်မဟုတ်သော သို့မဟုတ် အော်ဂဲနစ်
အမျိုးအစားများ- အလွန်-ရှည်၊ ရှည်၊ အတန်အသင့်
သို့မဟုတ် တိုသော အစေ့အဆန်
48 oz အထိရှိသော အထုပ်အစားလုံး



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

ဈေးဝယ်ယူမှုဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်

ထုပ်ပိုးမှု ပေါ်ရှိ ounces (oz)ကို သင့် အကျိုးခံစားခွင့် စုစုပေါင်းမှ နုတ်ပါလိမ့်မည်။ သင်သည် ပြည့်ဝ အစေ့အဆန် အကျိုးခံစားခွင့်အားလုံးကို အသုံးပြုကြောင်း သေချာစေရန် “သင်၏ ကောက်နှံအကြမ်း အကျိုးခံစားခွင့်ကို အသုံးပြုခြင်းအတွက် အကြံပြုချက်များ” ဤလမ်းညွှန်ချက်နှင့် လက်ကမ်းစာစောင်၏ စာမျက်နှာ 33 ကို ကြည့်ပါ။

ကွေ့ကာအုတ်

ဝယ်ရန်
သင်ရွေးချယ်နိုင်သည်မှာ
မည်သည့် တံဆိပ်မဆို
အိတ်များ၊ ဘူးများ သို့မဟုတ် ကဒ်ထူစလင်ဒါများ
ဂလူတင်မပါ
အသင့်စား သို့မဟုတ် အမြန်ချက်
အော်ဂဲနစ်မဟုတ်သော သို့မဟုတ် အော်ဂဲနစ်
ပုံစံဟောင်း၊ ပုံမှန် သို့မဟုတ် စတီးပြားဖြင့် ဖြတ်ထားသော
48 oz အထိရှိသော အထုပ်အစားလုံး



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

ပြည့်ဝကောက်နှံအစားအစာ ရွေးချယ်စရာများ



နှူးညှိသော ပြောင်းမှုန်ချပါတီ

ဝယ်ရန်

အောက်ပါတို့ ဖြစ်ရမည်

- ပြည့်ဝဂျုံ ချပါတီ
- သို့မဟုတ်
- ရိုးရိုး၊ အဖြူဖျော့ဖျော့ သို့မဟုတ် ပြောင်းဖူးဝါ ချပါတီများ

သင်ရွေးချယ်နိုင်သည်မှာ

- 48 oz အတိရှိသော အထုပ်အစားလုံး
- ပြောင်း သို့မဟုတ် မာဆာပြောင်းမှုန်ဖြင့်လုပ်ထားသော နှူးညှိသော ပြောင်းမှုန်ချပါတီ
- လုံးတီးဂျုံကြမ်းဖြင့်ပြုလုပ်ထားသည့် နှူးညှိသော ပြောင်းမှုန်ချပါတီ
- ဆိုဒီယမ်နည်း
- အော်ဂဲနစ်မဟုတ်သော သို့မဟုတ် အော်ဂဲနစ် WIC အတည်ပြုထားသော စီရီရယ်များသည် သတ်မှတ်ထားသော အာဟာရစံနှုန်းများကို ပြည့်မီပါသည်။
- ကျွန်ုပ်တို့၏ချပါတီသည် ပြည့်ဝဂျုံဖြစ်ကြောင်း သေချာစေရန် ပြုလုပ်ထားပါသည်-
 - ကျွန်ုပ်တို့၏ ပြည့်ဝဂျုံကြမ်းချပါတီများကို ပြည့်ဝဂျုံကြမ်းမှုန့် 100% ဖြင့် ပြုလုပ်ထားပါသည်။ (“Whole wheat flour (ပြည့်ဝဂျုံကြမ်းမှုန့်)” မှာ ပါဝင်ပစ္စည်းစာရင်းတွင် စာရင်းသွင်းထားသော ဂျုံမှုန့်သာဖြစ်သည်။)
 - ကျွန်ုပ်တို့၏ပြောင်းမှုန်ချပါတီများကို ကြိတ်ထားသောမာဆာမှုန့် (ပြောင်းမှုန့်) မှ ပြုလုပ်ထားပါသည်။

မဝယ်ရန်

- အနံ့အရသာများ၊ အစားအစာများ သို့မဟုတ် ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ ပါဝင်သော
- 96% လုံးတီးဂျုံကြမ်းဖြင့်ပြုလုပ်ထားသည့်
- အပြား၊ တာကိုအသုပ်ပန်းကန်လုံးများ၊ တာကိုရှုံလ်၊ တော့စတာဒါ သို့မဟုတ် အခြား မည်သည့်ချပါတီအမာ အမျိုးအစားမဆို
- ကစီဓာတ်နည်းသော သို့မဟုတ် ကစီဓာတ်ညှိထားသော
- ဂျုံ၊ စပါးရောထားသော ချပါတီ၊ ဥပမာ ပြောင်းနှင့် ဂျုံအတူတကွပါဝင်သော
- ပြောင်းနီ
- အဆီလျှော့ထားသော သို့မဟုတ် မဆီမပါသော ချပါတီ
- အညောက်ပေါက်နေသော သို့မဟုတ် အညောက်ဖောက်ထားသော
- ဆိုင်လုပ်
- “light” (အစာကြေလွယ်သော) သို့ “lite” (ပေါ့ပါးသော) ဟု အညွှန်းတပ်ထားသော ချပါတီ
- ချပါတီ အချပ်များ

ဈေးဝယ်ယူမှုဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်

ထုပ်ပိုးမှု ပေါ်ရှိ ounces (oz)ကို သင့်အကျိုးခံစားခွင့် စုစုပေါင်းမှ နုတ်ပါလိမ့်မည်။ သင်သည် ပြည့်ဝအစေ့အဆန် အကျိုးခံစားခွင့်အားလုံးကို အသုံးပြုကြောင်း သေချာစေရန် “သင်၏ ကောက်နှံအကြမ်း အကျိုးခံစားခွင့်ကို အသုံးပြုခြင်း အတွက် အကြံပြုချက်များ” ဤလမ်းညွှန်ချက်နှင့် လက်ကမ်းစာစောင်၏ စာမျက်နှာ 33 ကို ကြည့်ပါ။

ပြည့်ဝကောက်နှံအစားအစာ ရွေးချယ်စရာများ



ပြည့်ဝကောက်နံအစားအစာ ရွေးချယ်စရာများ

လုံးတီးဂျုံကြမ်းဖြင့်ပြုလုပ်ထားသည့် ပါစတာ

ဝယ်ရန်

အောက်ပါတို့ ဖြစ်ရမည်

ပြည့်ဝဂျုံကြမ်းဖြင့် ပြုလုပ်ထားသည့်ဂျုံသို့မဟုတ် လုံးတီးဒူရမ်ဂျုံကြမ်း

သင်ရွေးချယ်နိုင်သည်မှာ

48 oz အထိရှိသော အထုပ်အစားလုံးအိတ်များ သို့မဟုတ် ဘူးများ

မည်သည့်အမျိုးအစားမဆို

အော်ဂဲနစ်မဟုတ်သော သို့မဟုတ် အော်ဂဲနစ်

WIC အတည်ပြုထားသော စီရိရယ်များသည် သတ်မှတ်ထားသော အာဟာရစံနှုန်းများကို ပြည့်မီပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ပါစတာတွင် ပါဝင်သည့်များမှာ -

- “whole wheat flour (ပြည့်ဝဂျုံကြမ်းမှုန့်)” နှင့်/သို့မဟုတ် “whole durum wheat flour (ပြည့်ဝဒူရမ်ဂျုံမှုန့်)”မှ ပြုလုပ်ထားပါသည်။ (ပြည့်ဝဂျုံကြမ်းမှုန့်နှင့်/သို့မဟုတ် ပြည့်ဝဒူရမ်ဂျုံကြမ်းမှုန့်မှာ ပါဝင်ပစ္စည်းစာရင်းတွင် စာရင်းသွင်းထားသော ဂျုံမှုန့်သာဖြစ်သည်။)
- သကြား၊ အဆီ၊ ဆီများ၊ အစားအစာများ၊ အရသာမွန့်များ သို့မဟုတ် ဆား ထည့်ထားခြင်းမရှိ

ဝယ်ရန်	
အောက်ပါတို့သည် အမျိုးအစား ဥပမာအချို့ ဖြစ်ပါသည်-	
Angel hair	Penne
Bows	Rigate
Egg noodles	Rotini
Elbow	Shell
Fettuccine	Spaghetti
Fusilli	Spirals
Lasagna	Vermicelli
Linguine	Ziti
Macaroni	

မဝယ်ရန်
အနံ့အရသာများ၊ အစားအသောက်များနှင့် ဟင်းအနှစ်များ ထည့်ထားသော
51% လုံးတီးကောက်နံ သို့မဟုတ် လုံးတီးဂျုံကြမ်းပန်းဂျုံ
ပမာဏများသော (အလေးချိန်ဖြင့် ရောင်းသော) လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်
ဂလူတင်မပါ
ရေထားသော ကောက်နံ
အရောင်စုံ
မပြတ်ထားသော၊ ရေစင်အောင် မစစ်ထားသော
ရေခဲရိုက်ထားသော
ဆန်ပါစတာ
စီမိုလီနာ
အညှောက်ပေါက်နေသော သို့မဟုတ် အညှောက်ဖောက်ထားသော
ဟင်းသီးဟင်းရွက်

ဈေးဝယ်ယူမှုဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်

ထုပ်ပိုးမှု ပေါ်ရှိ ounces (oz)ကို သင့်အကျိုးခံစားခွင့် စုစုပေါင်းမှ နုတ်ပါလိမ့်မည်။ သင်သည် ပြည့်ဝအစေ့အဆန် အကျိုးခံစားခွင့်အားလုံးကို အသုံးပြုကြောင်း သေချာစေရန် “သင်၏ ကောက်နံအကြမ်း အကျိုးခံစားခွင့်ကို အသုံးပြုခြင်းအတွက် အကြံပြုချက်များ” ဤလမ်းညွှန်ချက်နှင့် လက်ကမ်းစာစောင်၏ စာမျက်နှာ 33 ကို ကြည့်ပါ။



လုံးတီးဂျုံကြမ်းဖြင့်ပြုလုပ်ထားသည့် ပေါင်မုန့်

ဝယ်ရန်
အောက်ပါတို့ ဖြစ်ရမည်
ပြည့်ဝဂျုံကြမ်း သို့မဟုတ် ပြည့်ဝကောက်နံ
သင်ရွေးချယ်နိုင်သည်မှာ
မည်သည့် တံဆိပ်မဆို
48 oz အထိရှိသော အထုပ်အားလုံး
ဆိုဒီယမ်နည်း
အော်ဂဲနစ်မဟုတ်သော သို့မဟုတ် အော်ဂဲနစ်
သကြားမပါ

WIC အတည်ပြုထားသော စီရိရယ်များသည် သတ်မှတ်ထားသော အာဟာရဓာတ်များကို ပြည့်မီပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ပါဝင်မှုတွင် ပါဝင်သည်များမှာ-

- “100% whole wheat (100% ပြည့်ဝဂျုံကြမ်း)” ဟု တံဆိပ်တပ်ထားသည့် နှင့်/သို့မဟုတ်
- အလေးချိန်အားဖြင့် လုံးတီးကောက်နံ အကြမ်း အနည်းဆုံး 50% ပါဝင်သည်

လုံးတီးကောက်နံဂျုံ၏ ဥပမာများတွင် ပါဝင်သည်မှာ - ဂျုံကြမ်းမှုန့်၊ အုတ်ဂျုံကြမ်းမှုန့်၊ ပြောင်းမှုန့်အကြမ်း၊ လုံးနှင့် ဆပ်အကြမ်း။



ဈေးဝယ်ယူမှုဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်

ထုပ်ပိုးမှု ပေါ်ရှိ ounces (oz)ကို သင့်အကျိုးခံစားခွင့် စုစုပေါင်းမှ နုတ်ပါလိမ့်မည်။ သင်သည် ပြည့်ဝအစေ့အဆန် အကျိုးခံစားခွင့်အားလုံးကို အသုံးပြုကြောင်း သေချာစေရန် “သင်၏ ကောက်နံအကြမ်း အကျိုးခံစားခွင့်ကို အသုံးပြုခြင်းအတွက် အကြံပြုချက်များ” ဤလမ်းညွှန်ချက်နှင့် လက်ကမ်းစာစောင်၏ စာမျက်နှာ 33 ကို ကြည့်ပါ။

မဝယ်ရန်
အနံ့အရသာများ၊ အစားအစာများ သို့မဟုတ် ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ ပါဝင်သော
အာတီဆန် သို့မဟုတ် အရသာရှိအောင် ဖန်တီးထားသော (အနည်းငယ်စီသာ ဖုတ်ထားသော ပေါင်မုန့်)
ပလတ်စတစ်ဖြင့် ထုပ်ပိုးထားသည့် ပေါင်မုန့်များ
“light” (“အစာကြေလွယ်သော”) (သို့) “lite” (“ပေါ့ပါးသော”) ဟု အညွှန်းတပ်ထားသော ပေါင်မုန့်များ
ပေါင်မုန့်အကွင်း
ဂျုံအကြွပ်
အင်္ဂလိပ်ပေါင်မုန့်အပိုင်း
အပိုအမျှင်ဓာတ်
ပြင်သစ်
အအေးခံ သို့မဟုတ် ရေခဲရိုက်ထားသော ဂျုံမှုန့်ညက်
ဂလူတင်မပါ
ဂျုံမှုန့်ညက်
အညှောက်ပေါက်နေသော သို့မဟုတ် အညှောက်ဖောက်ထားသော
ဆိုင်လုပ်
မချက်ပြုတ်ရသေးသော ပေါင်မုန့်အရေ
မတိုးထားသော

ဈေးဝယ်ယူမှုဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်

ဤသည်မှာ အတည်ပြုထားသော ပြည့်ဝကောက်နံ ပေါင်မုန့်အတွက် ပါဝင်ပစ္စည်းစာရင်း၏ ဥပမာတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ ပထမဆုံး ပါဝင်ပစ္စည်းတစ်ခုမှာ “whole” (ပြည့်ဝ) ဂျုံ ဖြစ်ပါသည်။

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



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

ပြည့်ဝကောက်နံအစားအစာ ရွေးချယ်စရာများ



ပြည့်ဝကောက်နံအစားအစာ ရွေးချယ်စရာများ

လုံးတီးဂျုံကြမ်းဖြင့်ပြုလုပ်ထားသည့် ဟမ်ဘာဂါနှင့် ဟော့ဒေါ့ ပေါင်မုန့်လုံးများ

ဝယ်ရန်
အောက်ပါတို့ ဖြစ်ရမည် ပြည့်ဝဂျုံကြမ်း သို့မဟုတ် ပြည့်ဝကောက်နံ
သင်ရွေးချယ်နိုင်သည်မှာ
မည်သည့် တံဆိပ်မဆို
48 oz အထိရှိသော အထုပ်အစားလုံး
အော်ဂဲနစ်မဟုတ်သော သို့မဟုတ် အော်ဂဲနစ်
အပေါ်တွင် အစေ့များကပ်ထားသော
WIC အတည်ပြုထားသော စီရိရယ်များသည် သတ်မှတ်ထားသော အာဟာရဓါတုများကို ပြည့်မီပါသည်။
လုံးတီးဂျုံကြမ်းဖြင့်ပြုလုပ်ထားသည့် ဟမ်ဘာဂါ နှင့် ဟော့ဒေါ့ပေါင်မုန့်
“100% whole wheat (100% ပြည့်ဝဂျုံကြမ်း)” ဟု တံဆိပ်တပ်ထားသည် - နှင့်/သို့မဟုတ် - အလေးချိန်အားဖြင့် လုံးတီးကောက်နံ အကြမ်း အနည်းဆုံး 50% ပါဝင်သည်
လုံးတီးကောက်နံဂျုံ၏ ဥပမာများတွင် ပါဝင်သည်မှာ - ဂျုံကြမ်းမှုန့်၊ အုတ်ဂျုံကြမ်းမှုန့်၊ ပြောင်းမှုန့်အကြမ်း၊ လူးနှင့်ဆပ်အကြမ်း။



မဝယ်ရန်
အနံ့အရသာများ သို့မဟုတ် ဟင်းခတ် အမွှေးအကြိုင်များ ပါဝင်သော
အာတီဆန် သို့မဟုတ် အရသာရှိအောင် ဖန်တီးထားသော ပေါင်မုန့်များ (အနည်းငယ်စီသာ ဖုတ်ထားသော ပေါင်မုန့်လုံးများ)
ပလတ်စတစ်ဖြင့် ထုပ်ပိုးထားသည့် ပေါင်မုန့်လုံးများ
“light” (“အစာကြေလွယ်သော”) သို့မဟုတ် “lite” (“ပေါ့ပါးသော”) အညွှန်းပါ ပေါင်မုန့်လုံးများ
ပေါင်မုန့်အကွင်း
အင်္ဂလိပ်ပေါင်မုန့်အစိုင်
အပိုအမျှင်ဓာတ်
ညှစ်၊ ပြင်သစ် သို့မဟုတ် ဟိုဂျီပေါင်မုန့်လုံးများ သို့မဟုတ် ပေါင်မုန့်လိပ်များ
အအေးခံ သို့မဟုတ် ရေခဲရိုက်ထားသော ဂျုံမှုန့် ညက်
ဂလူတင်မပါ
ဂျုံမှုန့်ညက်
အညှောက်ပေါက်နေသော သို့မဟုတ် အညှောက်ဖောက်ထားသော
ဆိုင်လုပ်

ဈေးဝယ်ယူမှုဆိုင်ရာ အကြံပြုချက်များ

ပြည့်ဝအစေ့အဆန်ပေါင်မုန့်အတွက် ပါဝင်ပစ္စည်းစာရင်း ဘယ်လိုပုံလဲ နမူနာကို စာမျက်နှာ 37 တွင် ကြည့်ပါ။

ထုပ်ပိုးမှု ပေါ်ရှိ ounces (oz) ကို သင့် အကျိုးခံစားခွင့် စုစုပေါင်းမှ နှုတ်ပါလိမ့်မည်။ သင်သည် ပြည့်ဝအစေ့အဆန် အကျိုးခံစားခွင့်အားလုံးကို အသုံးပြုကြောင်း သေချာစေရန် “သင်၏ ကောက်နံအကြမ်း အကျိုးခံစားခွင့်ကို အသုံးပြုခြင်းအတွက် အကြံပြုချက်များ” ဤလမ်းညွှန်ချက်နှင့် လက်ကမ်းစာစောင်၏ စာမျက်နှာ 33 ကို ကြည့်ပါ။



**WASHINGTON STATE DEPARTMENT OF
HEALTH
WIC PROGRAM**

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

ဤအဖွဲ့အစည်းသည် အခွင့်အရေး သာတူညီမျှပေးသော အဖွဲ့အစည်း ဖြစ်ပါသည်။
Washington WIC သည် ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း မရှိပါ။



DOH 960-278 May 2025 Burmese

ဤစာရွက်စာတမ်းကို အခြားဖော်မက်တစ်ခုဖြင့် ရယူလိုပါက 1-800-841-1410 ကိုဖုန်းခေါ်ပါ။ နားမ
ကြားသူများနှင့် အကြားအာရုံ ချို့ယွင်းနေသည့် ဖောက်သည်များအတွက် 711 (Washington Relay)
သို့ဖုန်းခေါ်ပေးပါ သို့မဟုတ် WIC@doh.wa.gov သို့ အီးမေးလ်ပို့ပေးပါ။