



တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးလၢတၢ်ပူၤ WIC ဂီၤတၢ်အိၣ်တၢ်ချ့အိၣ် အဂီၢ်

တၢ်ဆီတလဲအိၣ်တဆံးတက့ၢ်လၢပ Women, Infants and Children (WIC, ပုၤပိာ်မုၢ်, ပုၤဖိသၢ်ဆးဖိဒီး ပုၤဖိသၢ်တဖၣ်) တၢ်ဘိၣ်အတၢ်ဒိၣ်တၢ်ဆံးအဖီခိၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဆီတလဲတဖၣ်-

- ဒုးမၤန့ၣ်စၢၤန့ၣ် တၢ်ချ့အိၣ်တၢ်န့ၣ်ဘျးအဒိၣ်ကတၢၢ်န့ၣ်လီၤ.
- ကမ့ၢ်တၢ်လၢအ ကီတစဲဖိ မ့ၢ်လၢပနံၣ်ရိကျးတဖၣ် တရဲၣ်သဲကတီၤဟံဝဲ တၢ်ချ့အိၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဘိၣ်အ ဒိၣ်ဆံး ကိးကလုာ်ဒီးဘၣ်အယိန့ၣ်လီၤ.
- တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖး 3 ဘီအံၤဒီးတၢ်န့ၣ်ကျဲအံၤ ကမ့ၢ်တၢ်လၢမၤညီထီၣ်တၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်နီၣ်ဂီၢ် 1



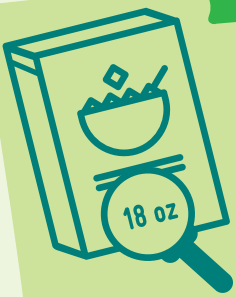
ဟံးထီၣ် WIC တၢ်ချ့အိၣ် လၢနဘၣ်သး အဒိၣ်ကတၢၢ် 2 ဘိၣ် မ့တမ့ၢ် 3 ဘိၣ်

ကွၢ်တၢ်န့ၣ်ကျဲအံၤလီၤခံလၢကထံၣ်ဘၣ်-

- တၢ်ချ့အိၣ်လၢတၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ပျဲ
- ပနံၣ်ရိကျးတဖၣ်လၢအိၣ်ဒီးတၢ်ချ့အိၣ်တဖၣ်

တီၢ်နီၣ်- နဘၣ်လဲၤဆူပနံၣ်ရိကျး မ့တမ့ၢ် ကွၢ်လီၤတၢ်ဘၣ်လၢ ပနံၣ်ရိကျးအပုၤယဲၤသန့ ဒ် သိးကထံၣ်ဘၣ်တၢ်ချ့အိၣ်မနူတဖၣ်လၢမၤန့ၣ်အီၤသ့လဲၣ် သ့န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်နီၣ်ဂီၢ် 2



ကွၢ်လီၤတၢ်ဘၣ်လၢ တၢ်ချ့အိၣ်အဒါအဖီခိၣ်အီၤ ounces (oz) အနီၣ်ဂီၢ်

စူးကါတၢ်န့ၣ်ကျဲအံၤ မ့တမ့ၢ် WICShopper အဲး(ပ) လၢကကွၢ်လီၤတၢ်ဘၣ်အ တၢ်ဒိၣ်တၢ်ဆံးလၢမၤန့ၣ်အီၤသ့ တချးလဲၤမၤန့ၣ်ဘၣ်အီၤတက့ၢ်.



တၢ်လၢနမၤသ့ဖဲ WICShopper အဲး(ပ)-

- ဒ်လီၤတၢ်ချ့အိၣ်ပနံၣ်တၢ်ကနီၣ်ဂီၢ်တီၤ ဒ်သိးကထံၣ်ဘၣ်လၢမ့ၢ် WIC ဟ့ၣ်လီၤဧါ.
- စူးကါနီၣ်ထီၣ်ဒွဲးကွၢ်တၢ်ချ့အိၣ်ဒ်သိးကသ့ၣ်ညါဘၣ်အအိၣ်စးတၢ်ဃၢ.

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်နီၣ်ဂီၢ် 3



မၤန့ၣ်အါထီၣ် နတၢ်န့ၣ်ဘျးအဒိၣ်ကတၢၢ်တက့ၢ်.

ဃုထၢတၢ်ဘိၣ်အဒိၣ်အဆံး 12 oz မ့တမ့ၢ် 18 oz -

- ★ မၤန့ၣ်ဘၣ်တၢ်ဃုထၢတၢ်ချ့အိၣ်အကီၢ်လဲၣ်ကတၢၢ်
- ★ မၤန့ၣ်ဘၣ်နတၢ်န့ၣ်ဘျးခဲလၢာ်ညီကဒ်

ပုၤန့ၣ်လီၤပာ်ဃုာ်သကိးတဂၤဒီးတဂၤ ဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်ချ့အိၣ်တလါ 36 oz န့ၣ်လီၤ. စူးကါလံာ်တီၢ်ရဲၣ်လၢလၢာ်အံၤ လၢကကွၢ်ဘၣ်ကျဲတဖၣ်လၢကဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်ချ့အိၣ် 36 oz အဂ့ၢ်ခဲလၢာ်တက့ၢ်.

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

လၢနဟံၣ်ဖိဖိအပူၤ ပုၤလၢဒီးန့ၣ်ဘၣ် WIC တၢ်ချ့အိၣ် မ့ၢ်အိၣ်ခံၤ ကမ့ၢ်ဝဲတခါ 72 oz န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်အညီတမံၤလၢကဒီးန့ၣ်ဘၣ်အါထီၣ်ခဲစးအဂီၢ် လၢအါထီၣ်တုၤ 36 oz အဂီၢ် (ဒ်လံာ်တီၢ်ရဲၣ်လၢထးအသိး) မ့ၢ်တၢ်ဒီးန့ၣ်ဘၣ် 72 oz န့ၣ်လီၤ.

တၢ်အဒိ က

MEENA ထံၣ်ဘၣ်တၢ်ချ့အိၣ်လၢက စူးကါ အတၢ်န့ၣ်ဘျးခဲလၢာ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်နီၣ်ဂီၢ် 1 Meena ဘၣ်သး Honey Bunches of Oats န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်နီၣ်ဂီၢ် 2 အဝဲထံၣ်ဘၣ်လၢတၢ်န့ၣ်ကျဲအံၤ တၢ်ပျဲတၢ်ဘိၣ်အဒိၣ် အဆံးအိၣ်သၢမံၤ 12, 14.5 မ့တမ့ၢ် 18 oz လၢတၢ်ချ့အိၣ်လၢဘၣ်သးဝဲ အဒိၣ်ကတၢၢ်န့ၣ်လီၤ. Meena မ့ၢ်ဃုထၢ 18 oz အတၢ်ဃုထၢအိၣ်အါလၢ 18 oz ခံဘိၣ်တဘိၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်နီၣ်ဂီၢ် 3 Meena မ့ၢ်ဃုထၢ Honey Bunches of Oats 18 oz ဒီး Corn Flakes 18 oz န့ၣ်လီၤ.

Meena သးခုလၢစူးကါဘၣ် အတၢ်န့ၣ်ဘျးခဲလၢာ်န့ၣ်လီၤ.



တၢ်ချ့အိၣ် 36 oz အတၢ်န့ၣ်ဘျး
- Honey Bunches of Oats 18 oz
- Corn Flakes 18 oz
= လၢတစူးကါဒီးဘၣ် 0 oz

တၢ်အဒိ ခ

MARTA ဟံးထီၣ်တၢ်ချ့အိၣ်လၢအဝဲ ဘၣ်သးအဒိၣ်ကတၢၢ် ဒီးတူၢ်လိာ်ဝဲသ့လၢ တၢ်န့ၣ်ဘျးတစူးကါဘၣ်ဝဲဒီးဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်နီၣ်ဂီၢ် 1 Marta ဘၣ်သး Oatmeal Squares န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်နီၣ်ဂီၢ် 2 အဝဲထံၣ်ဘၣ်လၢတၢ်န့ၣ်ကျဲလၢအတၢ်ချ့အိၣ်လၢဘၣ်သးဝဲဒိၣ်ကတၢၢ် အိၣ်ဝဲ 14.5 oz အခီပညီမ့ၢ်ခဲအံၤအဝဲဃုထၢ တၢ်ချ့အိၣ်အဂၤလၢတၢ်ပျဲအီၤ 21.5 oz သ့န့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်ဃုထၢပာ်ဖျိကျဲကျဲအံၤ (14.5 + 21.5) Marta ကစူးကါဘၣ်အ WIC တၢ်ချ့အိၣ်တၢ်န့ၣ်ဘျး 36 ounces ခဲလၢာ် န့ၣ်လီၤ. Marta ကွၢ်လီၤတၢ်ဝဲလၢတၢ်န့ၣ်ကျဲ ဒီးထံၣ်ဘၣ်ဝဲလၢ တၢ်ပျဲဝဲ ဒ်တၢ်ချ့အိၣ်ထဲတခါလၢ 21.5 oz ဒီးတမ့ၢ်တၢ်ချ့အိၣ်လၢအဝဲဒ် လိာ်ဘၣ်ဝဲန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်နီၣ်ဂီၢ် 3 Marta ဃုထၢ Oatmeal Squares အဘိၣ် 14.5 oz ဒီး Cheerios အဘိၣ် 20 oz န့ၣ်လီၤ. အဝဲဒ်သးခုလၢဃုထၢဘၣ်ဝဲသ့အ ဒိၣ်အဆံးအကလုာ်လၢကဒီးန့ၣ်ဘၣ် WIC တၢ်ချ့ အိၣ်လၢတၢ်ပျဲအီၤလၢလိာ်ဘၣ်ဝဲန့ၣ်လီၤ.

Marta ပုၤတၢ်အချ့အိၣ်ခံဘိၣ်ဒီးသ့ၣ်ညါဝဲဒ်လၢ တဘၣ်စူးကါကွၢ်အတၢ်န့ၣ်ဘျးတနီၤန့ၣ်လီၤ.



တၢ်ချ့အိၣ် 36 oz အတၢ်န့ၣ်ဘျး
- Oatmeal Squares 14.5 oz
- Cheerios 20 oz
= လၢတစူးကါဒီးဘၣ် 1.5 oz

တၢ်ချ့အိၣ်အချ့

တၢ်ချ့အိၣ်ပနံၣ်တၢ်ကမၤမံၤ
လၢ WIC ဟ့ၣ်တၢ်ပျဲ

အကလုာ်

တၢ်အဘိၣ်အိၣ်အဆံး (oz)
လၢတၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ပျဲ

တၢ်အဘိၣ်အိၣ်အဆံး (oz)
လၢတၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ပျဲ

ထံလီၤကီၢ်ပူၤပနံၣ်ကၢပနီၣ်
(တၢ်တၢ်ဆါအံၤလၢပနံၣ်ရိၣ်ကျဲးအါဖျါ)

ပနံၣ်ရိၣ်ကျဲးပနံၣ်ကၢပနီၣ်
(တၢ်တၢ်ဆါအံၤလၢပနံၣ်ရိၣ်ကျဲးလီၤဆီတဖၣ်
န့ၣ်လီၤ
ပနံၣ်ရိၣ်ကျဲးလီၤဆီအမံၤတဖျါ
ပနံၣ်ရိၣ်ကျဲးအါဖျါအိၣ်အါဖျါန့ၣ်လီၤ)

Essential Everyday	Corn Flakes	12	—	X	✓
	Crispy Hexagons	12	—	X	✓
	Crispy Rice	12	—	X	✓
	Crunchy Corn Squares	12	—	X	✓
	Crunchy Oat Cereal	14.5	—	X	✓
	Crunchy Rice Squares	12	—	X	✓
	Crunchy Wheat Squares	14	—	X	✓
	Oats More w/ Honey	14.5	—	X	✓
	Tasteos	12	—	X	✓
Food Club	Corn Flakes	12, 18, 24	32	X	✓
	Corn Squares	12	—	X	✓
	Crisp Rice	12	32	X	✓
	Frosted Shredded Wheat, Bite Size	18, 24	16.4, 32	X	✓
	Honey and Oats w/ Almonds	14.5	—	X	✓
	Honey Oats w/ Oat Clusters	14.5	—	X	✓
	Rice Squares	12	—	X	✓
	Strawberry Frosted Shredded Wheat, Bite Size	18	—	X	✓
	Toasted Oats	12	—	X	✓
	Twin Grain Crisps	12	—	X	✓
	Wheat Squares	14	—	X	✓
General Mills	Berry Berry Kix	18	—	✓ ပနံၣ်ရိၣ်ကျဲးထီၣ်ရီၤတဖျါ	X
	Blueberry Chex	12	—	✓ ပနံၣ်ရိၣ်ကျဲးထီၣ်ရီၤတဖျါ	X
	Cheerios	12, 14, 18, 20, 21, 21.7, 24, 36	—	✓ ပနံၣ်ရိၣ်ကျဲးထီၣ်ရီၤတဖျါ	X
	Cinnamon Chex	12	19.2, 19.6	✓ ပနံၣ်ရိၣ်ကျဲးထီၣ်ရီၤတဖျါ	X
	Corn Chex	12, 14, 18	—	✓ ပနံၣ်ရိၣ်ကျဲးထီၣ်ရီၤတဖျါ	X
	Honey Kix	18	—	✓ ပနံၣ်ရိၣ်ကျဲးထီၣ်ရီၤတဖျါ	X
	Kix	12, 18	—	✓ ပနံၣ်ရိၣ်ကျဲးထီၣ်ရီၤတဖျါ	X
	Multigrain Cheerios	9, 12, 18, 36	12.8	✓ ပနံၣ်ရိၣ်ကျဲးထီၣ်ရီၤတဖျါ	X
	Rice Chex	12, 18	12.8	✓ ပနံၣ်ရိၣ်ကျဲးထီၣ်ရီၤတဖျါ	X
	Wheat Chex	14	19	✓ ပနံၣ်ရိၣ်ကျဲးထီၣ်ရီၤတဖျါ	X
	Whole Grain Total	16	—	✓ ပနံၣ်ရိၣ်ကျဲးထီၣ်ရီၤတဖျါ	X
Great Value	Corn Squares	12	—	X	✓ Walmart
	Rice Squares	12	—	X	✓ Walmart
Kellogg's	All-Bran Complete Wheat Bran Flakes	18	—	✓ ပနံၣ်ရိၣ်ကျဲးထီၣ်ရီၤတဖျါ	X
	Corn Flakes	12, 18, 24, 36	—	✓ ပနံၣ်ရိၣ်ကျဲးထီၣ်ရီၤတဖျါ	X
	Crispix	12, 18	—	✓ ပနံၣ်ရိၣ်ကျဲးထီၣ်ရီၤတဖျါ	X
	Frosted Mini Wheats	18, 24, 36	27.6, 32	✓ ပနံၣ်ရိၣ်ကျဲးထီၣ်ရီၤတဖျါ	X
	Frosted Mini Wheats BS Blueberry	14.3, 22	16.5	✓ ပနံၣ်ရိၣ်ကျဲးထီၣ်ရီၤတဖျါ	X
	Frosted Mini Wheats BS Strawberry	14.3, 22	—	✓ ပနံၣ်ရိၣ်ကျဲးထီၣ်ရီၤတဖျါ	X
	Frosted Mini Wheats Little Bites	15.2, 21.5	15.9, 23	✓ ပနံၣ်ရိၣ်ကျဲးထီၣ်ရီၤတဖျါ	X
	Rice Krispies	12, 18, 24	—	✓ ပနံၣ်ရိၣ်ကျဲးထီၣ်ရီၤတဖျါ	X
	Spec K Protein Honey Almond Ancient Grain	11	17.1, 33	✓ ပနံၣ်ရိၣ်ကျဲးထီၣ်ရီၤတဖျါ	X
	Special K Original	12, 18	—	✓ ပနံၣ်ရိၣ်ကျဲးထီၣ်ရီၤတဖျါ	X
Kroger	Bran Flakes	18	17.3	X	✓ Fred Meyer ✓ QFC
	Corn Flakes	18	—	X	✓ Fred Meyer ✓ QFC
	Crispy Rice	12	—	X	✓ Fred Meyer ✓ QFC
	Honey Crisp Medley w/ Almonds	14.5	—	X	✓ Fred Meyer ✓ QFC
	Oat Squares	14.5	—	X	✓ Fred Meyer ✓ QFC
	Rice Bitz	12	—	X	✓ Fred Meyer ✓ QFC
	Toasted Oats	12	—	X	✓ Fred Meyer ✓ QFC
Malt-O-Meal	Frosted Mini Spooners	15, 18, 12, 36	30	✓ ပနံၣ်ရိၣ်ကျဲးထီၣ်ရီၤတဖျါ	X
Market Pantry	Toasted Rice	12	—	X	✓ Target
Post	Grape Nuts Flakes	18	—	✓ ပနံၣ်ရိၣ်ကျဲးထီၣ်ရီၤတဖျါ	X
	Grape Nuts Original	20.5	29	✓ ပနံၣ်ရိၣ်ကျဲးထီၣ်ရီၤတဖျါ	X
	Great Grains Banana Nut Crunch	15.5, 18	—	✓ ပနံၣ်ရိၣ်ကျဲးထီၣ်ရီၤတဖျါ	X
	Honey Bunches of Oats Almonds	12, 14.5, 18	23, 28, 30.5	✓ ပနံၣ်ရိၣ်ကျဲးထီၣ်ရီၤတဖျါ	X
	Honey Bunches of Oats Honey Roasted	12, 14.5, 18	23, 28, 30.5	✓ ပနံၣ်ရိၣ်ကျဲးထီၣ်ရီၤတဖျါ	X
Quaker	Oatmeal Squares Brown Sugar	14.5, 21	—	✓ ပနံၣ်ရိၣ်ကျဲးထီၣ်ရီၤတဖျါ	X
	Oatmeal Squares Cinnamon	14.5, 21	—	✓ ပနံၣ်ရိၣ်ကျဲးထီၣ်ရီၤတဖျါ	X
	Oatmeal Squares Golden Maple	14.5, 21	—	✓ ပနံၣ်ရိၣ်ကျဲးထီၣ်ရီၤတဖျါ	X
	Oatmeal Squares Honey Nut	14.5	—	✓ ပနံၣ်ရိၣ်ကျဲးထီၣ်ရီၤတဖျါ	X
Signature Select	Corn Flakes	18	—	X	✓ Safeway/Albertsons
	Corn Pockets	12	—	X	✓ Safeway/Albertsons
	Crispy Rice	12	—	X	✓ Safeway/Albertsons
	Oats More w/ Almonds	14.5	—	X	✓ Safeway/Albertsons
	Oats More w/ Honey	14.5	—	X	✓ Safeway/Albertsons
	Rice Pockets	12	—	X	✓ Safeway/Albertsons
	Toasted Oats	12, 18	28	X	✓ Safeway/Albertsons

တၢ်ချ့အိၣ်အကီၢ်

Cream of Rice	Instant	12	—	✓ ပနံၣ်ရိၣ်ကျဲးထီၣ်ရီၤတဖျါ	X
	Original	14	—	✓ ပနံၣ်ရိၣ်ကျဲးထီၣ်ရီၤတဖျါ	X
Cream of Wheat	2 1/2 minute	12	28	✓ ပနံၣ်ရိၣ်ကျဲးထီၣ်ရီၤတဖျါ	X
	Instant	12	28	✓ ပနံၣ်ရိၣ်ကျဲးထီၣ်ရီၤတဖျါ	X
	Whole Grain 2 1/2 min Original	18	28	✓ ပနံၣ်ရိၣ်ကျဲးထီၣ်ရီၤတဖျါ	X
	Whole Grain Instant	12.7	—	✓ ပနံၣ်ရိၣ်ကျဲးထီၣ်ရီၤတဖျါ	X
Essential Everyday	Oatmeal Instant Original	11.8	—	X	✓
Food Club	Oatmeal Instant Original	11.8	—	X	✓
Great Value	Instant Oatmeal Regular	11.8	—	X	✓ Walmart
IGA	Oatmeal Instant Original	11.8	—	X	✓ IGA
Kroger	Oatmeal Instant Original	12	—	X	✓ Fred Meyer ✓ QFC
Malt-O-Meal	Malt-O-Meal	36	28	✓ ပနံၣ်ရိၣ်ကျဲးထီၣ်ရီၤတဖျါ	X
Quaker	Oatmeal Instant Original	11.8	23.7	✓ ပနံၣ်ရိၣ်ကျဲးထီၣ်ရီၤတဖျါ	X
Signature Select	Oatmeal Instant Original	11.8	—	X	✓ Safeway/Albertsons



DOH 961-1253 November 2021 Karen

တၢ်ကရုၢ်အိၣ်အမံၤပူၤဟ့ၣ်လီၤတၢ်ဆါအံၤလၢအထံးတုၤသီးန့ၣ်လီၤ. Washington State WIC Nutrition Program (Washington ကီၢ်ဆၢ WIC တၢ်အိၣ်အိၣ်န့ၣ်တၢ်တၢ်ကျဲး) တဖၣ်ဖးနီၤတၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. လၢကယုထီၣ်လၢတၢ်တၢ်မိအံၤလၢကျဲးကျဲးအါအဂီၢ်, ကိး 1-800-841-1410 တက့ၢ်. ပုၤဖျါတၢ်တၢ်မိအံၤလၢအန့ၢ်တအါ မ့တမ့ၢ် န့ၣ်တၢ်ကီၢ်တဖၣ်အဂီၢ်, ဝံသးဖျါလီၤတဲးစိ 711 (Washington Relay) မ့တမ့ၢ် ဆျါအ့ၣ်မ့ၢ်(လ) ဆူ WIC@doh.wa.gov တက့ၢ်.