



# တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးလၢတၢ်ပှၤ WIC ဂီၤတၢ်အိၣ်စံၣ်ရံၣ်ယၢၣ်အဂီၢ်

အဲၣ်အံၤ နပှၤဂီၤတၢ်အိၣ်စံၣ်ရံၣ်ယၢၣ် အဘိၣ်အဒိၣ်အဆံး ဒီးအကလုာ်အါထီၣ်တဖၣ် သ့လံၣ်န့ၣ်လီၤ.

## တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ် 1



သမံသမိး နစံၣ်ရံၣ်ယၢၣ် အပံၤအံၤပံၤန့ၣ် တချုးနပှၤတၢ်တက့ၢ်.

စူးကါ **My Benefits** နီၣ်ဆိၣ်ခံၣ်လၢ WICShopper အဲး(ပ) ဒ်သီးကကွၢ်ထံ နတၢ်န့ၣ်ဘျုးတဖၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.

**တၢ်နီၣ်-** ဖိသၣ်ဒီးပှၤနီၣ်ဒိၣ်တဖၣ် တကဏ့ၢ်စ့ၢ်ဒီးန့ၣ် စံၣ်ရံၣ်ယၢၣ် 36 oz တလါတဘျီန့ၣ်လီၤ.

## တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ် 2



ကွၢ်ကဒါကုၤန့ၣ် စံၣ်ရံၣ်ယၢၣ်အသိ လၢနယု ထာသ့တဖၣ်တက့ၢ်.

အဲၣ်အံၤနဒီးန့ၣ် စံၣ်ရံၣ်ယၢၣ်လၢနဘၣ်သးကတၢ်တဖၣ် ဒီးအဘိၣ်အဒိၣ်အဆံးတဖၣ် သ့လံၣ်န့ၣ်လီၤ.



- စူးကါတၢ်န့ၣ်ကျဲအံၤအချၢတကပၤ ဒ်သီးကယုထံၣ်ဘၣ်-
  - စံၣ်ရံၣ်ယၢၣ်လၢ တၢ်တူၢ်လီၤအၢၣ်လီၤအီၤတဖၣ်
  - ပနံၣ်ရိကျဲးတဖၣ်လၢ ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် ကဆါစံၣ်ရံၣ်ယၢၣ်တဖၣ်အံၤ
- စူးကါ Scan Barcode (ဖးဒိစကၢ်ဘါခိး)နီၣ်ဆိၣ်ခံၣ် လၢ WICShopper အဲး(ပ) ဒ်သီးကကွၢ် မ့ၢ်တၢ်တူၢ်လီၤအၢၣ်လီၤစံၣ်ရံၣ်ယၢၣ်တဖၣ်အံၤ အဂီၢ်တက့ၢ်.

**တၢ်နီၣ်-** ဖးဒိစကၢ် ဘါခိးလၢစံၣ်ရံၣ်ယၢၣ်တလါအဖီခိၣ်တက့ၢ်. တမ့ၢ်လၢစီၤဖိခိၣ်စတုးခၢၣ်ဘၣ်.

## တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ် 3



မၤန့ၣ်အါကတၢ်လၢ နတၢ်န့ၣ်ဘျုးတဖၣ်တက့ၢ်.

ယုထာတၢ်ဘိၣ်အဒိၣ်အဆံး 12 oz မ့တမ့ၢ် 18 oz တလါအဒိၣ်အဆံးဒ်သီး-

- ★ ကမၤန့ၣ်ဘၣ် စံၣ်ရံၣ်ယၢၣ်လၢနယုထာသ့အါကတၢ်
- ★ ကမၤန့ၣ်ဘၣ် နတၢ်န့ၣ်ဘျုးခဲလၢကဟံၣ်ဖိၣ် ညိကဒ်အဂီၢ်တက့ၢ်

ကစူးကါ နစံၣ်ရံၣ်ယၢၣ်တၢ်န့ၣ်ဘျုးပှၤပှၤအဂီၢ် ယုထာအဘိၣ်အဒိၣ်အဆံးတဖၣ် လၢတၢ်ဟံၣ်ဖိၣ်အီၤပၢၢ်တုၤ 36 oz တက့ၢ်.

- စူးကါလံာ်တၢ်ရဲၣ်လၢလံာ်အံၤ လၢကကွၢ်ဘၣ်ကျဲတဖၣ်လၢကဒီးန့ၣ်ဘၣ် စံၣ်ရံၣ်ယၢၣ် 36 oz အဂ့ၢ်ခဲလၢက အဂီၢ်တက့ၢ်.

9 + 9 + 9 + 9	★ 12 + 12 + 12	16 + 20
9 + 9 + 18	12 + 24	★ 18 + 18
10.6 + 13.4 + 12	13 + 23	36

- နစူးကါသ့စ့ၢ်ကီး **Cereal Calculator (ပိးလိဒူးစံၣ်ရံၣ်ယၢၣ်)** လၢ WICShopper အဲး(ပ) ဒ်သီးကဟံၣ်ထွဲမၤနီၣ် အိၣ်စးတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

**တၢ်နီၣ်-** တလိၣ်နပှၤစံၣ်ရံၣ်ယၢၣ်တဖၣ် လၢတၢ်ဟံၣ်ဖိၣ်အီၤပၢၢ်တုၤ 36 oz လီၤတၢ်လီၤဆဲး ဘၣ်ဆၣ် အိၣ်စးလၢ နဟံၣ်တ့ၢ်န့ၣ် ကလီၤမၢ်ကွၢ်ဝဲလီၤ.

### တၢ်အဒိ A

**MEENA** ထံၣ်ဘၣ်စံၣ်ရံၣ်ယၢၣ်လၢ စူးကါ အတၢ်န့ၣ်ဘျုးခဲလၢန့ၣ်လီၤ.

**တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ် 1** Meena အိၣ်ဒီးစံၣ်ရံၣ်ယၢၣ် 36 oz လၢကစူးကါအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

**တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ် 2** တၢ်န့ၣ်ကျဲအံၤ ဟံၣ်ဖိၣ်ဝဲလၢ စံၣ်ရံၣ်ယၢၣ်လၢအဘိၣ်အဒိၣ်အဆံးကတၢ် Honey Bunches of Oats န့ၣ်အိၣ်ဝဲလၢ အဒိၣ်အဆံးယုမံၤ (12, 15, 18, 23, 28, 32 oz) န့ၣ်လီၤ.

**တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ် 3** Meena ယုထာဝဲ 18 oz အတလါ အယံဒီး 18 oz အိၣ်တုၢ်လၢအအိၣ်, ဒီးအဘိၣ်အဒိၣ်အဆံး တၢ်ယုထာအါမး လၢတလါခဲဖျါတဖျါအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. အဝဲပှၤဝဲ ဘုခုယုကဘျီ (Corn Flakes) 18 oz တလါန့ၣ်လီၤ.

Meena သးခုလၢစူးကါဘၣ် အတၢ်န့ၣ်ဘျုးခဲလၢအယံန့ၣ်လီၤ.

စံၣ်ရံၣ်ယၢၣ် 36 oz အတၢ်န့ၣ်ဘျုး  
- 18 oz Honey Bunches of Oats  
- 18 oz ဘုခုယုကဘျီ (Corn Flakes)  
= 0 oz လၢတၢ်တစူးကါအီၤ

### တၢ်အဒိ B

**MARTA** ဟံးထီၣ်စံၣ်ရံၣ်ယၢၣ်လၢ အဝဲ ဘၣ်သးကတၢ် ဒီးတူၢ်လီၤဝဲတၢ်န့ၣ်ဘျုးလၢတၢ်တစူးကါအီၤဘၣ်သ့န့ၣ်လီၤ.

**တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ် 1** Marta အိၣ်ဒီးစံၣ်ရံၣ်ယၢၣ် 36 oz လၢကစူးကါအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

**တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ် 2** အဝဲဘၣ်သးလၢ Kellogg အ Frosted Mini Wheats Bite Size Strawberry ဒီး ထံၣ်လၢတၢ်န့ၣ်ကျဲအပူၤလၢ တၢ်ဒီးန့ၣ်အီၤသ့လၢ အဒိၣ်အဆံးလံာ်မံၤ (13.3, 14.3, 20, and 22 oz) န့ၣ်လီၤ. ကျဲးအပူၤအိၣ်ဒ်ထဲ 13.3 oz အဘိၣ်အယံ အဝဲကအိၣ်တုၢ်ဝဲဒီး 22.7 oz (36 - 13.3 = 22.7) န့ၣ်လီၤ.

**တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ် 3** Marta ထံၣ်ဝဲလၢ လံာ်န့ၣ်ကျဲအပူၤ စံၣ်ရံၣ်ယၢၣ် 22.7 oz တအိၣ်လီၤတၢ်လီၤဆဲးဘၣ်ဆၣ် ထံၣ်ဘၣ်အဒိၣ်အဆံးအဂၢၤအါမး လၢအဝဲယုထာသ့ ပုၣ်ယုာ်ဒီး 22.2 oz Rice Chex တလါလၢ အဝဲဘၣ်သးစ့ၢ်ကီးန့ၣ်လီၤ. Marta သးခုဝဲလၢ အဝဲယုထာသ့လၢ စံၣ်ရံၣ်ယၢၣ်အကလုာ်အါမး, ဖဲအဝဲသ့ၣ်မ့ၢ်တဟံၣ်ဖိၣ်ပၢၢ်တုၤ 36 oz လီၤတၢ်လီၤဆဲးဒ်လံာ်န့ၣ်လီၤ.

Marta ပှၤဝဲစံၣ်ရံၣ်ယၢၣ်တလါခဲဖျါအံၤ ဒီးသ့ၣ်ညါဝဲလၢ တစူးကါ အတၢ်န့ၣ်ဘျုးတနီၤဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

စံၣ်ရံၣ်ယၢၣ် 36 oz အတၢ်န့ၣ်ဘျုး  
- 13.3 oz Mini Wheats  
- 22.2 oz Rice Chex  
= 0.5 oz လၢတၢ်တစူးကါအီၤ



# စံရိုက်ယာ်အချ်

စံရိုက်ယာ်ပနီတံ  
ကမ္ဘာလီ WIC  
တူလီအာ်လီဝဲ

တံဘိာ်အိာ်အဆံး  
(OZ) လာ်တူလီအာ်

ထံလီာ်ကီပူပနီကမ္ဘာလီ  
(တံဘိာ်အိာ်အဆံးလဲလဲပနီကမ္ဘာလီအါဖျါ)

ပနီရိုကျးပနီကမ္ဘာလီ  
(တံဘိာ်အိာ်အဆံးလဲလဲပနီရိုကျးလီဆီတဖ်န့ၣ်လီ၊  
ပနီရိုကျးလီဆီအမံၤတဖျါ  
ပနီရိုကျးအကဲအိာ်အါဖျါန့ၣ်လီ)

အကဲအိာ်	အကဲအိာ်	လီအါ	ထံလီာ်ကီပူပနီကမ္ဘာလီ	ပနီရိုကျးပနီကမ္ဘာလီ
Best Yet	Bran Flakes	17.3	X	✓
	Frosted Bite Size Shredded Wheat	18	X	✓
	Toasted Oats	12	X	✓
Food Club	Bran Flakes	17.3	X	✓
	Corn Flakes	18, 24	X	✓
	Corn Squares	12	X	✓
	Crisp Rice	12	X	✓
	Frosted Shredded Wheat	18	X	✓
	Frosted Shredded Wheat Bite Size	32	X	✓
	Frosted Shredded Wheat Bite Size Strawberry	16.3	X	✓
	Honey and Oats with Almonds	14.5	X	✓
	Honey and Oats with Honey and Oat Clusters	14.5	X	✓
	Rice Squares	12	X	✓
	Toasted Oats	12	X	✓
	Freedom's Choice	Bran Flakes	17.3	X
Frosted Shredded Wheat		18	X	✓ သူးပနီရိုကျးတဖ်
Toasted Oats		12	X	✓ သူးပနီရိုကျးတဖ်
General Mills	Cheerios Multigrain	9, 12, 18, 20.6	✓ ပနီရိုကျးထီရီတဖျါဖျါ	X
	Cheerios Oat Crunch Berry	18, 24	✓ ပနီရိုကျးထီရီတဖျါဖျါ	X
	Cheerios Original	7.4, 8.9, 12, 18, 20, 21.7, 24, 28	✓ ပနီရိုကျးထီရီတဖျါဖျါ	X
	Cheerios Veggie Blends Apple Strawberry	10.6, 18	✓ ပနီရိုကျးထီရီတဖျါဖျါ	X
	Cheerios Veggie Blends Blueberry Banana	10.6, 18	✓ ပနီရိုကျးထီရီတဖျါဖျါ	X
	Chex Blueberry	12	✓ ပနီရိုကျးထီရီတဖျါဖျါ	X
	Chex Cinnamon	12, 19.2	✓ ပနီရိုကျးထီရီတဖျါဖျါ	X
	Chex Corn	12, 18, 23.2	✓ ပနီရိုကျးထီရီတဖျါဖျါ	X
	Chex Rice	12, 18, 22.2	✓ ပနီရိုကျးထီရီတဖျါဖျါ	X
	Chex Wheat	14, 19	✓ ပနီရိုကျးထီရီတဖျါဖျါ	X
	Fiber One Honey Clusters	17.5	✓ ပနီရိုကျးထီရီတဖျါဖျါ	X
	Kix Berry Berry	18	✓ ပနီရိုကျးထီရီတဖျါဖျါ	X
	Kix Honey	18	✓ ပနီရိုကျးထီရီတဖျါဖျါ	X
	Kix Original	12, 18	✓ ပနီရိုကျးထီရီတဖျါဖျါ	X
	ဘုဖျါပျါတံအိာ် ကံစီပဲ	16	✓ ပနီရိုကျးထီရီတဖျါဖျါ	X
	Wheaties	15.6	✓ ပနီရိုကျးထီရီတဖျါဖျါ	X
	Grain Berry	ဟုဖျါ ဘဲရ် ဖီသံ သုာ်ကဒါရဲအမံး	12	X
ဟုဖျါ ဘဲရ် ကနီစီ တသံကုကီ		12	X	✓ Natural Grocers ✓ Sprouts
Great Value	Bran Flakes	15.6	X	✓ Walmart
	Corn Squares	12	X	✓ Walmart
	Rice Crisps	12	X	✓ Walmart
	Rice Squares	12	X	✓ Walmart
Kroger	Bran Flakes	18	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
	Kellogg's	Complete Bran	11.6	✓ ပနီရိုကျးထီရီတဖျါဖျါ
Corn Flakes		9.6, 12, 18, 24, 25.2, 36	✓ ပနီရိုကျးထီရီတဖျါဖျါ	X
Crispix		9.6, 12, 18	✓ ပနီရိုကျးထီရီတဖျါဖျါ	X
Frosted Mini Wheats Bite Size Blueberry		14.3, 20, 22	✓ ပနီရိုကျးထီရီတဖျါဖျါ	X
Frosted Mini Wheats Bite Size Pumpkin Spice		20	✓ ပနီရိုကျးထီရီတဖျါဖျါ	X
Frosted Mini Wheats Bite Size Strawberry		13.3, 14.3, 20, 22	✓ ပနီရိုကျးထီရီတဖျါဖျါ	X
Frosted Mini Wheats Blueberry Muffin		13.3	✓ ပနီရိုကျးထီရီတဖျါဖျါ	X
Frosted Mini Wheats Cinnamon Roll		13.3	✓ ပနီရိုကျးထီရီတဖျါဖျါ	X
Frosted Mini Wheats Golden Honey		13.3, 20	✓ ပနီရိုကျးထီရီတဖျါဖျါ	X
Frosted Mini Wheats Little Bites		14.8, 15.9, 20.2, 23	✓ ပနီရိုကျးထီရီတဖျါဖျါ	X
Frosted Mini Wheats Original		14.5, 16, 18, 20, 24, 29.5, 32, 34	✓ ပနီရိုကျးထီရီတဖျါဖျါ	X
Frosted Mini Wheats Pumpkin Pie Spice (seasonal)		13.3, 20	✓ ပနီရိုကျးထီရီတဖျါဖျါ	X
Kashi Organic Blueberry Clusters		13.4, 18.3	✓ ပနီရိုကျးထီရီတဖျါဖျါ	X
Kashi Organic Hearts & O's Honey Toasted		10.6	✓ ပနီရိုကျးထီရီတဖျါဖျါ	X
Kashi Organic Hearts & O's Warm Cinnamon		10.6	✓ ပနီရိုကျးထီရီတဖျါဖျါ	X
Rice Krispies		9, 12, 18, 24, 25.2	✓ ပနီရိုကျးထီရီတဖျါဖျါ	X
Special K Original		9.6, 12, 18	✓ ပနီရိုကျးထီရီတဖျါဖျါ	X
Special K Protein Original Multi-Grain Touch of Cinnamon		12.9, 13.3, 17.5, 19	✓ ပနီရိုကျးထီရီတဖျါဖျါ	X
Malt-O-Meal		Crispy Rice	36	✓ ပနီရိုကျးထီရီတဖျါဖျါ
	Frosted Mini Spooners	18, 27, 36	✓ ပနီရိုကျးထီရီတဖျါဖျါ	X
	Strawberry Mini Spooners	36	✓ ပနီရိုကျးထီရီတဖျါဖျါ	X
ဆုာ်ထီ	Grape Nuts Flakes	18	✓ ပနီရိုကျးထီရီတဖျါဖျါ	X
	Grape Nuts Original	20.5, 29	✓ ပနီရိုကျးထီရီတဖျါဖျါ	X
	Great Grains Banana Nut Crunch	15.5, 18	✓ ပနီရိုကျးထီရီတဖျါဖျါ	X
	Great Grains Crunchy Pecan	16, 19	✓ ပနီရိုကျးထီရီတဖျါဖျါ	X
	Honey Bunches of Oats Honey Roasted	12, 15, 18, 23, 28, 32	✓ ပနီရိုကျးထီရီတဖျါဖျါ	X
	Honey Bunches of Oats Maple & Pecans	12	✓ ပနီရိုကျးထီရီတဖျါဖျါ	X
	Honey Bunches of Oats with Almonds	12, 15, 18, 23, 28	✓ ပနီရိုကျးထီရီတဖျါဖျါ	X
	Honey Bunches of Oats with Cinnamon	12	✓ ပနီရိုကျးထီရီတဖျါဖျါ	X
	Honey Bunches of Oats with Vanilla	12, 18	✓ ပနီရိုကျးထီရီတဖျါဖျါ	X
Quaker	Life Original	13, 22.3, 24.8	✓ ပနီရိုကျးထီရီတဖျါဖျါ	X
	Life Vanilla	13	✓ ပနီရိုကျးထီရီတဖျါဖျါ	X
	Oatmeal Squares Brown Sugar	21	✓ ပနီရိုကျးထီရီတဖျါဖျါ	X
တံပနီလဲ တံယုထါအါ	Bran Flakes	17.3	X	✓ Safeway/Albertsons
	Corn Flakes	18	X	✓ Safeway/Albertsons
	Crispy Rice	12	X	✓ Safeway/Albertsons
	Oats and Almonds	14.5	X	✓ Safeway/Albertsons
	Oats and More with Honey	14.5	X	✓ Safeway/Albertsons
	Rice Pockets	12	X	✓ Safeway/Albertsons
	Toasted Oats	12	X	✓ Safeway/Albertsons
That's Smart!	Bran Flakes	17.3	X	✓
WinCo Foods	Corn Flakes	18	X	✓ WinCo

# စံရိုက်ယာန်အကိမ်

စံရိုက်ယာန်ပန်တီ ကမ်းလ WIC တူလ်အာန်လီဝဲ အကလုာ်		အဘိန်အိန်အဆဲး (OZ) လာတီတူလ်အာန်လီအိဝဲ	ထံလီကီပူပန်ကပန် (ဘဂ်တီအီသုလာပန်ရိုကျဲအါဖျါ)	ပန်ရိုကျဲပန်ကပန် (ဘဂ်တီအီထဲလာပန်ရိုကျဲလီဆီတဖန်န့လီ ပန်ရိုကျဲလီဆီအမံမုာ်တဖျါ ပန်ရိုကျဲအဂါအိန်အါဖျါန့လီ)
Best Yet	Instant Oatmeal Regular	11.8	X	✓
Cream of Rice	Instant	12	✓ ပန်ရိုကျဲထီရီတဖျါဖျါ	X
	Original	14	✓ ပန်ရိုကျဲထီရီတဖျါဖျါ	X
Cream of Wheat	Instant	12	✓ ပန်ရိုကျဲထီရီတဖျါဖျါ	X
	1 Minute	28	✓ ပန်ရိုကျဲထီရီတဖျါဖျါ	X
	2 ½ Minute	12, 18, 28	✓ ပန်ရိုကျဲထီရီတဖျါဖျါ	X
Food Club	Instant Oatmeal Regular	11.8	X	✓
Great Value	Instant Oatmeal Regular	11.8	X	✓ Walmart
Kroger	Original Oats Instant Oatmeal	12	X	✓ Fred Meyer ✓ QFC
Malt-O-Meal	Original Hot Wheat Cereal	36	✓ ပန်ရိုကျဲထီရီတဖျါဖျါ	X
Quaker	Instant Oatmeal Original	9.8	✓ ပန်ရိုကျဲထီရီတဖျါဖျါ	X
တပ်နီလီ တပ်ယု ထာအါ	Instant Oatmeal Regular	9.8	X	✓ Safeway/Albertsons

DOH 961-1253 October 2024 Karen

တပ်ကရုကရီအံ မုာ်ပူဟ့လီတံးတံးတံး လာအိန်ဒီးတံးထဲသီးတုသီးန့လီ. Washington State WIC Nutrition Program (Washington ကီဝဲနီ WIC တံးအိန်န့ဂံန့  
ဘါတံးတံးကျဲ) တကွမ်တံးဘဂ်.

လာကယုထီနီလီတံးတံးမိအံလာကျဲကျဲအဂါအဂါ ကိး 1-800-841-1410 တက့. ပုဟူးကါတံးမံးလဲလာအနီတအါ မုတမုာ် နုာ်ဟူတံးကီတဖန်အဂါ, ဝံသးစူကိးလီတံး  
711 (Washington Relay) မုတမုာ် ဆုာ်အံမု(လ) ဆူ WIC@doh.wa.gov တက့.

