



# WIC မနက်စာ ကွေကာ ဝယ်ရန်အတွက် အကြံပြုချက်များ

မနက်စာ ကွေကာကို အရွယ်အစားနှင့် အမျိုးအစား ပိုမိုစုံလင်စွာ ဝယ်ယူနိုင်ပါပြီ။

## အကြံပြုချက် 1

သင်၏ ကွေကာ ပမာဏကို သင်ဈေးမဝယ်မီ စစ်ပါ။

WICShopper အက်ပ်ပေါ့ရှိ **My Benefits** ခလုတ်ကိုအသုံးပြု၍ သင်၏ အကျိုးခံစားခွင့်များကို စစ်ပါ။

**မှတ်ချက်-** ကလေးများနှင့် လူကြီးများ တစ်လလျှင် ကွေကာ 36 oz ရကြသည်။

## အကြံပြုချက် 2

သင်၏ ကွေကာ ရွေးချယ်စရာ အသစ်များကို လေ့လာပါ။

သင်အကြိုက်ဆုံးကွေကာများနှင့် အရွယ်အစားများ ပိုမိုစုံလင်စွာ ရနိုင်ပါပြီ။



- ဤလမ်းညွှန်ချက်၏ ကျောဘက်တွင် အောက်ပါတို့ကိုကြည့်ပါ-
  - အသိအမှတ်ပြုထားသော ကွေကာများ
  - ၎င်းကွေကာများကို တင်ထားသော စတိုးဆိုင်များ
- WICShopper အက်ပ်ပေါ့ရှိ Scan Barcode (ဘားကုဒ်ကိုစကင်န်ဖတ်ပါ) ခလုတ်ကိုအသုံးပြု၍ ဤကွေကာအား အသိအမှတ်ပြုမပြုကြည့်ပါ။

**မှတ်ချက်-** စင်မာကပ်ထားသော စတစ်ကာကိုမဟုတ်ဘဲ ကွေကာဘူးပေါ်ရှိ ဘားကုဒ်ကို စကင်န်ဖတ်ပါ။

## အကြံပြုချက် 3

★ သင့် အကျိုးခံစားခွင့်များထဲမှ အများဆုံးကို ရယူပါ။  
12 oz သို့မဟုတ် 18 oz အရွယ်အစား အထုပ် တစ်ခုကို ရွေးပြီး-

သင်၏ ကွေကာအကျိုးခံစားခွင့်ကို ပြည့်ပြည့်ဝဝအသုံးချရန် 36 oz ပြည့်မီသော အရွယ်အစားများကို ရွေးချယ်ပါ။

- ကွေကာ 36 oz လုံးကို ရရှိရန် နည်းလမ်းများကို ရှာရန် အောက်ပါဇယားကို သုံးပါ။

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

- သင်သည် WICShopper အက်ပ်ပေါ့ရှိ **Cereal Calculator (ကွေကာ တွက်ချက်ရန်)** ကိုအသုံးပြု၍ အောင်စများကို မှတ်သားပါ။

**မှတ်ချက်-** သင့်အနေနှင့် 36 oz အတိအကျအလေးချိန်ရှိသော ကွေကာများကို မဖြစ်မနေ ဝယ်ရမည်မဟုတ်ပါ။ သို့သော်လည်း ပိုနေသောအောင်စများကို ဆုံးရှုံးမည်ဖြစ်သည်။

### ဥပမာ က

**MEENA** သည် သူမ၏ အကျိုးခံစားခွင့်အားလုံး ကို အသုံးပြုသည့် ကွေကာများကို ရှာတွေ့သွားပါသည်။

**အကြံပြုချက် 1** Meena တွင် ကွေကာ 36 oz အသုံးပြုရန်ရှိပါသည်။

**အကြံပြုချက် 2** ဤလမ်းညွှန်တွင် သူမ၏အကြိုက်ဆုံးကွေကာဖြစ်သော Honey Bunches of Oats ကို အရွယ်အစား ခြောက်မျိုး (12, 15, 18, 23, 28, 32 oz) ဖြင့် ရနိုင်ကြောင်း ပြပါသည်။

**အကြံပြုချက် 3** Meena သည် 18 oz

ကျန်ရစ်အတွက် 18 oz ဘူးကိုရွေးချယ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် သူမတွင် ဒုတိယ ဘူးအတွက် ရွေးချယ်စရာများစွာ ကျန်သွားပါသည်။ Meena က Corn Flakes 18 oz အထုပ်ကို ရွေးချယ်လိုက်ပါသည်။

*Meena သည် သူမ၏ အကျိုးခံစားခွင့်အားလုံးကို အသုံးပြုနိုင်လိုက်သဖြင့် ပျော်ရွှင် ရပါသည်။*

ကွေကာ အကျိုးခံစားခွင့် 36 oz  
- 18 oz Honey Bunches of Oats  
- 18 oz Corn Flakes  
= မသုံးဖြစ်မှု 0 oz



### ဥပမာ ခ

**MARTA** သည် သူမ အကြိုက်ဆုံး ကွေကာ ကို ရွေးချယ်လိုက်ပြီး မသုံးဖြစ်လိုက်သော အကျိုးခံစားခွင့်များအတွက်လည်း ဝမ်းမနည်းပါ။

**အကြံပြုချက် 1** Marta တွင် ကွေကာ 36 oz အသုံးပြုရန်ရှိပါသည်။

**အကြံပြုချက် 2** သူမသည် Kellogg ၏ Frosted Mini Wheats Bite Size Strawberry ကို ကြိုက်နှစ်သက်ပြီး ဤလမ်းညွှန်တွင် ၎င်းတို့ကို အရွယ်အစားလေးမျိုး (13.3, 14.3, 20, and 22 oz) ဖြင့်ရရှိနိုင်ကြောင်း တွေ့သွားပါသည်။ စတိုးဆိုင်တွင် 13.3 oz အရွယ်အစားသာရှိသောကြောင့် သူမတွင် 22.7 oz ကျန်နေပါသည် (36 - 13.3 = 22.7)။

**အကြံပြုချက် 3** Marta သည် ဤလမ်းညွှန်တွင် 22.7 oz အရွယ်အစား တိတိကျကျရှိသည့် ကွေကာမရှိကြောင်းကိုတွေ့ပါသည်။ သို့သော်လည်း 22.2 oz လေးချိန်ရှိ သူမနှစ်သက်သော Rice Chex ဘူး အပါအဝင် အခြားအရွယ်အစားရွေးချယ်စရာများစွာကို တွေ့ရှိပါသည်။ Marta သည် 36 oz မပြည့်သော်လည်း ကွေကာရွေးချယ်စရာများစွာထဲမှ ရွေးချယ်နိုင်ကြောင်း သိရသဖြင့် ပျော်သွားပါသည်။

*Marta သည် သူမ၏ အကျိုးခံစားခွင့်တချို့ အသုံးပြုမည်မဟုတ်သည်ကို သိသော်လည်း ထိုကွေကာ နှစ်ဘူးအား ဝယ်လိုက်ပါသည်။*

ကွေကာ အကျိုးခံစားခွင့် 36 oz  
- 13.3 oz Mini Wheats  
- 22.2 oz Rice Chex  
= မသုံးဖြစ်မှု 0.5 oz



# သို့အတိုင်းစားနိုင်သော ကျွေးကုစားများ

## WIC ခွင့်ပြုထား

သော ကျွေးကု  
တံဆိပ်

အမျိုးအစား

အသိအမှတ်ပြုထားသော  
ထုပ်ပိုးမှု အရွယ်အစား (OZ)

တစ်နိုင်ငံလုံးသုံး တံဆိပ်  
(မည်သည့်စတိုးဆိုင်တွင်မဆိုဝယ်  
နိုင်သည်)

စတိုးဆိုင်တံဆိပ်  
(တချို့သောစတိုးဆိုင်များတွင်သာ ဝယ်နိုင်သည်။  
စတိုးဆိုင်တစ်ခုသည် စာရင်းတွင်မပါလျှင်  
စတိုးဆိုင်အများအပြားရှိပါသည်။)

| WIC ခွင့်ပြုထား<br>သော ကျွေးကု<br>တံဆိပ်                 | အမျိုးအစား                                       | အသိအမှတ်ပြုထားသော<br>ထုပ်ပိုးမှု အရွယ်အစား (OZ) | တစ်နိုင်ငံလုံးသုံး တံဆိပ်<br>(မည်သည့်စတိုးဆိုင်တွင်မဆိုဝယ်<br>နိုင်သည်) | စတိုးဆိုင်တံဆိပ်<br>(တချို့သောစတိုးဆိုင်များတွင်သာ ဝယ်နိုင်သည်။<br>စတိုးဆိုင်တစ်ခုသည် စာရင်းတွင်မပါလျှင်<br>စတိုးဆိုင်အများအပြားရှိပါသည်။) |
|--|--|---|---|--|
| Best Yet   | Bran Flakes                                      | 17.3  | X   | ✓  |
|  | Frosted Shredded Wheat, Bite Size                | 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 & 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   | ✓ စားသောက်ကုန် စတိုးဆိုင်များ  |
|  | Frosted Shredded Wheat                           | 18  | X   | ✓ စားသောက်ကုန် စတိုးဆိုင်များ  |
|  | Toasted Oats                                     | 12  | X   | ✓ စားသောက်ကုန် စတိုးဆိုင်များ  |
| General Mills  | Cheerios Multigrain                              | 9, 12, 18, 20.6                                 | ✓ မည်သည့် စတိုးဆိုင်တွင်မဆို  | X  |
|  | Cheerios Oat Crunch Berry                        | 18, 24  | ✓ မည်သည့် စတိုးဆိုင်တွင်မဆို  | X  |
|  | Cheerios Original                                | 7.4, 8.9, 12, 18, 20, 21.7, 24, 28              | ✓ မည်သည့် စတိုးဆိုင်တွင်မဆို  | X  |
|  | Cheerios Veggie Blends Apple Strawberry          | 10.6, 18  | ✓ မည်သည့် စတိုးဆိုင်တွင်မဆို  | X  |
|  | Cheerios Veggie Blends Blueberry Banana          | 10.6, 18  | ✓ မည်သည့် စတိုးဆိုင်တွင်မဆို  | X  |
|  | Chex Blueberry                                   | 12  | ✓ မည်သည့် စတိုးဆိုင်တွင်မဆို  | X  |
|  | Chex Cinnamon                                    | 12, 19.2  | ✓ မည်သည့် စတိုးဆိုင်တွင်မဆို  | X  |
|  | Chex Corn  | 12, 18, 23.2                                    | ✓ မည်သည့် စတိုးဆိုင်တွင်မဆို  | X  |
|  | Chex Rice  | 12, 18, 22.2                                    | ✓ မည်သည့် စတိုးဆိုင်တွင်မဆို  | X  |
|  | Chex Wheat                                       | 14, 19  | ✓ မည်သည့် စတိုးဆိုင်တွင်မဆို  | X  |
|  | Fiber One Honey Clusters                         | 17.5  | ✓ မည်သည့် စတိုးဆိုင်တွင်မဆို  | X  |
|  | Kix Berry Berry                                  | 18  | ✓ မည်သည့် စတိုးဆိုင်တွင်မဆို  | X  |
|  | Kix Honey  | 18  | ✓ မည်သည့် စတိုးဆိုင်တွင်မဆို  | X  |
|  | Kix Original                                     | 12, 18  | ✓ မည်သည့် စတိုးဆိုင်တွင်မဆို  | X  |
|  | Total Whole Grain                                | 16  | ✓ မည်သည့် စတိုးဆိုင်တွင်မဆို  | X  |
| Wheaties   | 15.6   | ✓ မည်သည့် စတိုးဆိုင်တွင်မဆို                    | X   |  |
| Grain Berry  | Grain Berry Apple Cinnamon                       | 12  | X   | ✓ Safeway  |
|  | Grain Berry Honey Nut                            | 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  | ✓ မည်သည့် စတိုးဆိုင်တွင်မဆို  | X  |
|  | Corn Flakes                                      | 9.6, 12, 18, 24, 25.2, 36                       | ✓ မည်သည့် စတိုးဆိုင်တွင်မဆို  | X  |
|  | Crispix  | 9.6, 12, 18                                     | ✓ မည်သည့် စတိုးဆိုင်တွင်မဆို  | X  |
|  | Frosted Mini Wheats Bite Size Blueberry          | 14.3, 20, 22                                    | ✓ မည်သည့် စတိုးဆိုင်တွင်မဆို  | X  |
|  | Frosted Mini Wheats Bite Size Pumpkin Spice      | 20  | ✓ မည်သည့် စတိုးဆိုင်တွင်မဆို  | X  |
|  | Frosted Mini Wheats Bite Size Strawberry         | 13.3, 14.3, 20, 22                              | ✓ မည်သည့် စတိုးဆိုင်တွင်မဆို  | X  |
|  | Frosted Mini Wheats Blueberry Muffin             | 13.3  | ✓ မည်သည့် စတိုးဆိုင်တွင်မဆို  | X  |
|  | Frosted Mini Wheats Cinnamon Roll                | 13.3  | ✓ မည်သည့် စတိုးဆိုင်တွင်မဆို  | X  |
|  | Frosted Mini Wheats Golden Honey                 | 13.3, 20  | ✓ မည်သည့် စတိုးဆိုင်တွင်မဆို  | X  |
|  | Frosted Mini Wheats Little Bites                 | 14.8, 15.9, 20.2, 23                            | ✓ မည်သည့် စတိုးဆိုင်တွင်မဆို  | X  |
|  | Frosted Mini Wheats Original                     | 14.5, 16, 18, 20, 24, 29.5, 32, 34              | ✓ မည်သည့် စတိုးဆိုင်တွင်မဆို  | X  |
|  | Frosted Mini Wheats Pumpkin Pie Spice (seasonal) | 13.3, 20  | ✓ မည်သည့် စတိုးဆိုင်တွင်မဆို  | X  |
|  | Kashi Organic Blueberry Clusters                 | 13.4, 18.3                                      | ✓ မည်သည့် စတိုးဆိုင်တွင်မဆို  | X  |
|  | Kashi Organic Hearts & O's Honey Toasted         | 10.6  | ✓ မည်သည့် စတိုးဆိုင်တွင်မဆို  | X  |
|  | Kashi Organic Hearts & O's Warm Cinnamon         | 10.6  | ✓ မည်သည့် စတိုးဆိုင်တွင်မဆို  | X  |
|  | Rice Krispies                                    | 9, 12, 18, 24, 25.2                             | ✓ မည်သည့် စတိုးဆိုင်တွင်မဆို  | X  |
|  | Special K Original                               | 9.6, 12, 18                                     | ✓ မည်သည့် စတိုးဆိုင်တွင်မဆို  | X  |
| Special K Protein Original Multi-Grain Touch of Cinnamon | 12.9, 13.3, 17.5, 19                             | ✓ မည်သည့် စတိုးဆိုင်တွင်မဆို                    | X   |  |
| Malt-O-Meal  | Crispy Rice                                      | 36  | ✓ မည်သည့် စတိုးဆိုင်တွင်မဆို  | X  |
|  | Frosted Mini Spooners                            | 18, 27, 36                                      | ✓ မည်သည့် စတိုးဆိုင်တွင်မဆို  | X  |
|  | Strawberry Mini Spooners                         | 36  | ✓ မည်သည့် စတိုးဆိုင်တွင်မဆို  | X  |
| Post   | Grape Nuts Flakes                                | 18  | ✓ မည်သည့် စတိုးဆိုင်တွင်မဆို  | X  |
|  | Grape Nuts Original                              | 20.5, 29  | ✓ မည်သည့် စတိုးဆိုင်တွင်မဆို  | X  |
|  | Great Grains Banana Nut Crunch                   | 15.5, 18  | ✓ မည်သည့် စတိုးဆိုင်တွင်မဆို  | X  |
|  | Great Grains Crunchy Pecan                       | 16, 19  | ✓ မည်သည့် စတိုးဆိုင်တွင်မဆို  | X  |
|  | Honey Bunches of Oats Honey Roasted              | 12, 15, 18, 23, 28, 32                          | ✓ မည်သည့် စတိုးဆိုင်တွင်မဆို  | X  |
|  | Honey Bunches of Oats Maple & Pecans             | 12  | ✓ မည်သည့် စတိုးဆိုင်တွင်မဆို  | X  |
|  | Honey Bunches of Oats with Almonds               | 12, 15, 18, 23, 28                              | ✓ မည်သည့် စတိုးဆိုင်တွင်မဆို  | X  |
|  | Honey Bunches of Oats with Cinnamon              | 12  | ✓ မည်သည့် စတိုးဆိုင်တွင်မဆို  | X  |
|  | Honey Bunches of Oats with Vanilla               | 12, 18  | ✓ မည်သည့် စတိုးဆိုင်တွင်မဆို  | X  |
| Quaker   | Life Original                                    | 13, 22.3, 24.8                                  | ✓ မည်သည့် စတိုးဆိုင်တွင်မဆို  | X  |
|  | Life Vanilla                                     | 13  | ✓ မည်သည့် စတိုးဆိုင်တွင်မဆို  | X  |
|  | Oatmeal Squares Brown Sugar                      | 21  | ✓ မည်သည့် စတိုးဆိုင်တွင်မဆို  | X  |
| Signature Select   | 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  |

# သူ့အတိုင်း စား၍မရသော ကွေကာများ

WIC ခွင့်ပြုထား  
သော ကွေကာ  
တံဆိပ်

အမျိုးအစား

ခွင့်ပြုထားသော  
ထုပ်ပိုးမှု အရွယ်အစား (OZ)

တစ်နိုင်ငံလုံးသုံး တံဆိပ်  
(မည်သည့်စတိုးဆိုင်တွင်မဆိုဝယ်  
နိုင်သည်)

စတိုးဆိုင်တံဆိပ်  
(တချို့သောစတိုးဆိုင်များတွင်သာ ဝယ်နိုင်သည်။  
စတိုးဆိုင်တစ်ခုသည် စာရင်းတွင်မပါလျှင်  
စတိုးဆိုင်အများအပြားရှိပါသည်။)

| WIC ခွင့်ပြုထား<br>သော ကွေကာ<br>တံဆိပ် | အမျိုးအစား                    | ခွင့်ပြုထားသော<br>ထုပ်ပိုးမှု အရွယ်အစား (OZ) | တစ်နိုင်ငံလုံးသုံး တံဆိပ်<br>(မည်သည့်စတိုးဆိုင်တွင်မဆိုဝယ်<br>နိုင်သည်) | စတိုးဆိုင်တံဆိပ်<br>(တချို့သောစတိုးဆိုင်များတွင်သာ ဝယ်နိုင်သည်။<br>စတိုးဆိုင်တစ်ခုသည် စာရင်းတွင်မပါလျှင်<br>စတိုးဆိုင်အများအပြားရှိပါသည်။) |
|--|-------------------------------|--|---|--|
| Best Yet                               | Instant Oatmeal Regular       | 11.8   | X   | ✓  |
| Cream of Rice                          | Instant                       | 12   | ✓ မည်သည့် စတိုးဆိုင်တွင်မဆို  | X  |
|  | Original                      | 14   | ✓ မည်သည့် စတိုးဆိုင်တွင်မဆို  | X  |
| Cream of Wheat                         | Instant                       | 12   | ✓ မည်သည့် စတိုးဆိုင်တွင်မဆို  | X  |
|  | 1 Minute                      | 28   | ✓ မည်သည့် စတိုးဆိုင်တွင်မဆို  | X  |
|  | 2 ½ Minute                    | 12, 18, 28                                   | ✓ မည်သည့် စတိုးဆိုင်တွင်မဆို  | 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   | ✓ မည်သည့် စတိုးဆိုင်တွင်မဆို  | X  |
| Quaker                                 | Instant Oatmeal Original      | 9.8  | ✓ မည်သည့် စတိုးဆိုင်တွင်မဆို  | X  |
| Signature Select                       | Instant Oatmeal Regular       | 9.8  | X   | ✓ Safeway/Albertsons   |

DOH 961-1253 October 2024 Burmese

ဤအဖွဲ့အစည်းသည် အခွင့်အရေး သာတူညီမျှပေးသော အဖွဲ့အစည်း ဖြစ်ပါသည်။ ဝါရှင်တန်ပြည်နယ် WIC အာဟာရ ပရိုဂရမ်သည် ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းမရှိပါ။

ဤစာရွက်စာတမ်းကို အခြားဖော်မတ်ဖြင့် တောင်းဆိုရန်အတွက် 1-800-841-1410 သို့ ခေါ်ဆိုပါ။ နားမကြားသော သို့မဟုတ် အကြားအာရုံချို့တဲ့သော သုံးစွဲသူများသည် 711 (Washington Relay) သို့ခေါ်ဆိုပါ သို့မဟုတ် WIC@doh.wa.gov ထံ အီးမေးလ်ပေးပို့ပါ။

