



STATE OF WASHINGTON

DEPARTMENT OF HEALTH  
Prevention and Community Health  
Office of Nutrition Services  
Washington WIC  
Post Office Box 47886  
Olympia, Washington 98504-7886  
711 Washington Relay Service

ဆူ WIC ဟံဉ်ဖိဃီဖိတဖဉ်,

ပမၤဂ့ၤမၤသီထီဉ်တၢ်ပုၤတၢ်န့ၢ်ကျဲၤလၢ Women, Infants, and Children (WIC, ပိာ်မ့ၢ် ဖိသၢ်အီၣ်ပုၣ်ထံ ဖိသၢ်ဆံး) တၢ်ပုၤတၢ်ဖိတၢ်လံၤအဂီၢ်န့ၢ်လီၤ. နမၤန့ၢ်အကွဲးဒိသ့ဖဲ-

- ပုၤယဲၤသန့အလီၤ <https://www.doh.wa.gov/YouandYourFamily/WIC/ShoppingwithWIC/WICShoppingGuideAt> (ထဲဒၣ်အကလံးကျိဉ်);
- ဖဲန့ၢ် WIC ကသံဉ်ဒါး,
- ဖဲ WIC Shopper အဲးပလံာ်က့ၢ်အပူၤ “တၢ်အီၣ်လၢ WIC Allowable Foods” (WIC ဟ့ၣ်အခွဲးတဖၣ် အဖိလၢန့ၢ်လီၤ.)

တၢ်မၤဂ့ၤမၤသီထီဉ်တၢ်န့ၢ်ကျဲၤပုၤဃုာ်ဒီး-

- တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်အသီတဖၣ်လၢတၢ်ပုၤတၢ်အဂီၢ်,
- တၢ်မၤအါထီဉ်တၢ်အီၣ်အသီစးထီဉ်လၢတၢ်မၤသီထီဉ်အလီၢ်ခံကတၢ်,
- တၢ်ထုးကွံာ်တၢ်အီၣ်လၢတၢ်အီၣ်လၢ,
- တၢ်ဖၢန့ၢ်အါထီဉ်တၢ်ဘိဉ်အဒိဉ်အဆံးလၢ, ဖိသၢ်အတၢ်သူတၢ်သၢ်, ဖိသၢ်တၢ်ဒီးတၢ်လၢ, ခွဲး(စ), ဒီးညဉ်အဖိလၢ,
- တၢ်ထုးကွံာ်ဖိသၢ်ဆံးအမ့ၤစံရံယၢ်(လ)
- United States Department of Agriculture (USDA ,အမဲရံကါကီၣ်စၢဖိဉ်တၢ်သ့ၣ်တၢ်ဖျးတၢ်ကရၢကရီ ) ဆီတလဲတၢ်ဟ့ၣ်ခွဲးတၢ်အီၣ်အဘိဉ်အဒိဉ်အဆံးလၢဂီၤ ခီ စံရံ ယၢ်(လ) ဒီးဘုက့ၢ် တၢ်ဃုထၢတဖၣ်န့ၢ်လီၤ.

WIC တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအဲဉ်ဒီးမၤစၢၤန့ၢ်လၢ တၢ်မၤန့ၢ်တၢ်အီၣ်အါကတၢ်လၢ နတၢ်န့ၢ်ဘျး အဂီၢ်န့ၢ်လီၤ. လၢတၢ်ဂ့ၢ်အံၤအယီ, နကထံဉ်ဘဉ်တၢ်ဆီတလဲတဖၣ်လၢတၢ်အီၣ်အဘိဉ် အဒိဉ်အဆံးတနီၤလၢတၢ်ဟ့ၣ်ခွဲးလၢဂီၤတၢ်အီၣ်စံရံယၢ်(လ) ဒီးဘုက့ၢ်သွဲးတဖၣ်အဂီၢ်န့ၢ်လီၤ. တၢ်အံၤကဆီတလဲတၢ်လၢနမၤန့ၢ်ညီန့ၢ်အီၣ်လၢကျးန့ၢ်လီၤ. လၢတၢ်ဂ့ၢ်အံၤအယီ, ပဃုထီဉ်န့ၢ်လၢ-

1. ကွၢ်တၢ်လီၤတံၢ်လီၤဆဲးလၢတၢ်ဘိဉ်လၢတၢ်ဟ့ၣ်ခွဲးအဘိဉ်အဒိဉ်အဆံး-
  - o စံရံယၢ်(လ)ဂီၤတၢ်အီၣ်-
    - ကွၢ်တၢ်ပုၤတၢ်အီၣ်တၢ်န့ၢ်ကျဲၤကဘျးပၤ 11 ဒီး 12 ,

- စူးကျိ“Tips for Buying WIC Breakfast Cereal”(တၢ်ဟ့ၣ်က့ၣ်တဖၣ်လၢတၢ်ပူၤဂီၤတၢ်အိၣ်စံၣ်ရံၣ်ယၢၣ်(လ).
- တၢ်အိၣ်ဘုက့ၣ်သွဲး-
  - ကွၢ်တၢ်ပူၤတၢ်အိၣ်တၢ်န့ၣ်ကျဲကဘျိးပၤ 32 တက့ၢ်.

**2. ကတဲာ်ကတီၤတၢ်လၢစံၣ်ရံၣ်ယၢၣ်ဒီးဘုက့ၣ်သွဲးအဘိအဒိၣ်အဆံးတၢ်ဆီတလဲအဂီၢ်တက့ၢ်.**

တၢ်အိၣ်ခံမံၤသၢမံၤလၢကဘၣ်ကွဲးနီၣ်ဖဲလဲၤပူၤတၢ်လၢဂီၤတၢ်အိၣ်စံၣ်ရံၣ်ယၢၣ်(လ) ဒီးဘုက့ၣ်သွဲးအဂီၢ်အခါ-

- တၢ်ဟ့ၣ်ဟံၣ်ဖိဖိအခွဲးတုၤလၢလၢအဖြ့ၣ်လၢလၢတၢ်မၤဘၣ်လိာ်အသးဒီးတၢ်ဆီတလဲအံၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်ဂ့ၢ်အံၤ, တၢ်ဘိၣ်အဒိၣ်အဆံးတနီၤန့ၣ်တၢ်တရဲၣ်လီၤအီၤလၢ “must be”(တၢ်ကဘၣ်မၤအီၤ) အဖီလၢလၢတၢ်န့ၣ်ကျဲအသီလၢတၢ်ကစကဲအီၤဒ် “allowed”(တၢ်ဟ့ၣ်ခွဲး)လၢအဲးပလံၣ်က့ၣ်ဒီးဖဲတၢ်န့ၣ်လီၤ.
- ဖဲ **လၢမ့ၤ 1, 2022** နကမၤန့ၢ်ထဲဒ်တၢ်ဘိၣ်အဒိၣ်အဆံးလၢ တၢ်ကွဲးရဲၣ်လီၤအီၤလၢ “must be” အဖီလၢလၢတၢ်မၤသီထီၣ် WICတၢ်န့ၣ်ကျဲလၢတၢ်ပူၤတၢ်အပူၤန့ၣ်လီၤ.

**3. နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်သံကွၢ်တဖၣ်န့ၣ်ဒုးသ့ၣ်ညါပုၤတက့ၢ်-**

- သံကွၢ်WIC ပုၤမၤတၢ်ဖိဖဲနတၢ်ထံၣ်လိာ်သ့ၣ်ဆၢဖးကတီၢ်လၢခံတဘျီတက့ၢ်,
- ဆုၢ်အံၤမ့(လ)ဆူ [wawicfoods@doh.wa.gov](mailto:wawicfoods@doh.wa.gov)

ပအိၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်ပိာ်သးဝးလၢတၢ်မၤသီထီၣ်တၢ်န့ၣ်ကျဲဒီးမ့ၢ်လၢနကထံၣ်ဘၣ်လၢအကဲထီၣ်တၢ်မၤစၢၤန့ၣ်လီၤ.

ပစံးဘျုးဆိစ့ၢ်ကီးနၤလၢနတၢ်သးစူၤဘၣ်ဃးလၢပတၢ်ဆီတလဲစံၣ်ရံၣ်ယၢၣ်(လ)

ဂီၤတၢ်အိၣ်ဒီးဘုက့ၣ်သွဲးအဘိအဒိၣ်အဆံးတပူၤယီၤအယီၤန့ၣ်လီၤ.

လၢတၢ်ဟံၣ်ကဲအါ,

Washington State WIC Program (Washington ကီၢ်စဲၣ် WIC တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ)

တၢ်ကရၢကရိအံၤမ့ၢ်ပုၤဟ့ၣ်လီၤတၢ်ခွဲးတၢ်ယာ်လၢအထဲသိးတုၤသိးန့ၣ်လီၤ.

**ဝၣ်ရှ့ၣ်တၢ်ကီၢ်စဲၣ် WIC Nutrition Program တအိၣ်ဒီးတၢ်ကွၢ်တလီၤတၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.**

လၢကယုထီၣ်လံာ်တီၢ်လံာ်မိအံၤလၢကျိၤကျဲအဂၤအဂီၢ်, ကိး 1-800-841-1410.

ပုၤစူးကျိတၢ်ဖိလၢအနၢ်တအၢ မ့တမ့ၢ် အိၣ်ဒီးတၢ်န့ၣ်ဟူတၢ်ကီၢ်တဖၣ်, ဝံသးစူၤကိး 711 (Washington Relay) မ့တမ့ၢ်

အံၤမ့(လ) [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov).

DOH 961-1254 December 2021 Karen