



WIC

တၢ်မၤအါထီၣ် တၢ်သူးတၢ်သ့ၣ်ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ် စးထီၣ်လၢလါအီးကထိဘၢၣ် 1 သီ, 2022 နံၣ်

အဝဲအံၤမ့ၢ်တၢ်လွံၢ်မၤလၢနဂီၢ်လၢနကဘၣ်သ့ၣ်ညါ-

- စးထီၣ်လၢ လါအီးကထိဘၢၣ် 1 သီ, 2022 နံၣ် ပှၤလၢအန့ၢ်လီၤ ပၣ်ဃုာ်သကိးတဖၣ်ကအိၣ်ဒီး တၢ်ဟ့ၣ်အါထီၣ်အီၤစ့ဒီးလၢၣ် \$\$\$ လၢတလါဘၣ်
စ့ၢ်စ့ၢ်အဂီၢ်လၢအကပှၤအိၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်သူး တၢ်သ့ၣ်ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်အသံကစၢ်ဒီးစ့ၢ်ခုၣ်သးတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်န့ၢ်ဘျူးစ့ဒီးလၢၣ် \$\$\$ တဖၣ်
မ့ၢ်ဝဲ-
 - » \$25 လၢ ဖိသ့ၣ် (သးနံၣ် 1-5 နံၣ်) တဂၤဘၣ်တဂၤအဂီၢ်
 - » \$44 လၢ ပှၤအိၣ်ဒီး ဟူးသး မ့တမ့ၢ် ပှၤန့ၢ်လီၤပၣ်ဃုာ်သကိးလၢအဒုးအီၤဖိန့ၢ်ထံတဂၤ ဘၣ်တဂၤအဂီၢ်
 - » \$49 လၢ ပှၤန့ၢ်လီၤပၣ်ဃုာ်သကိးလၢအဒုး အီၤဖိန့ၢ်ထံတဂၤဘၣ်တဂၤအဂီၢ်
 - » \$73.50 လၢ ပှၤပၣ်ဃုာ်မၤသကိးတၢ်တဖၣ် လၢအဒုးအီၤဖိန့ၢ်ထံတဂၤ မ့တမ့ၢ်ဖိသၢၤအလၢအပွဲၤအဂီၢ်
- ဖိသ့ၣ်တဖၣ်လၢအသးအိၣ် 9-11 လါတဖၣ်န့ၣ် ဖိသ့ၣ်တလူတၢ်သ့ၣ် ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်တဖၣ်တကးဒီးဘၣ် ဒီးန့ၢ်သ့ \$4 လၢ တလူတၢ်သ့ၣ်ဒီးတၢ်
ဒီးတၢ်လၢၣ် အခုၣ်ကျဲၤဒီးအစ့ လၢတလါစ့ၢ်စ့ၢ်န့ၣ်လီၤ.
- ဟ်လီၤတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤလၢတၢ်စူးကါစ့ဒီးလၢၣ် \$\$\$ ခဲလၢတၢ်ပှၤဝဲဒၣ် တၢ်သူးတၢ်သ့ၣ်ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်လၢတလါဘၣ်စ့ၢ်စ့ၢ်အဂီၢ်တက့ၢ်.

4. အဝဲအံၤမ့ၢ်ဝဲဒၣ်တၢ်ထံၣ်တၢ်ဆိမိၣ်အကျိၤကျဲၤတနီၤနီၤလၢအကမၤ စၢၤနတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤအဂီၢ်-

စူးကါ WIC အဆိကတၢ်.



ဖဲတၢ်န့ၢ်လီၤမၤနီၣ်မၤဃါသးအခါစူးကါဆိန့ၢ် The Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants & Children (WIC, တၢ်ဒုးအိၣ်
အါထီၣ်တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤလၢ ပှၤဟံၣ်မ့ၢ်, ပှၤဖိသ့ၣ်ဆဲးဖိဒီးပှၤ
ဖိသ့ၣ်အဂီၢ်) ခးကုလၢညါကတၢ်, တချုးဖဲန့ၣ်စူးကါတၢ်န့ၢ်ဘျူးအဂၤတဖၣ်ဒ်အမ့ၢ်
Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP, တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ
ဘၣ်ဃးတၢ်မၤစၢၤဆိၣ်ထွဲၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အီၤလၢအန့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါဂုၤလၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်
အိၣ်ချ့အဂီၢ်) အခါန့ၣ်တက့ၢ်.



ဆိကမိၣ်စ့ၢ်ကိးတၢ်စ့ၢ်ခုၣ်အဂ့ၢ်တက့ၢ်.

န့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်စ့ၢ်ခုၣ်လီၤသကၢၤတၢ်အလီၢ်, တၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်ဒီးတၢ်သူးတၢ်သ့ၣ်လၢ
တၢ်စ့ၢ်ခုၣ်ဟ်အီၤတဖၣ်ဂုၤဝဲလၢတၢ်က ဂံၢ်အီၤအထံ (smoothies) ဒီးညိဝဲလၢတနီၤ
ဘၣ်တနီၤတၢ်အိၣ်တၢ်အီၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.



မၤအကျိၤအကျဲၤလၢအညိတဘိဘိ.

ဃုထၢတၢ်သူးတၢ်သ့ၣ်ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်လၢတၢ်ဒိၣ်ဟ်အီၤဖဲတဖၣ်, မ့တမ့ၢ် သ
ဘၣ်သူးအဘိဘိဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်တဖၣ်လၢအချ့ဝဲလၢတၢ်အိၣ်တၢ်အီၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်
အိၣ်လိာ်ကွဲၤအဂီၢ်တက့ၢ်.



ပှၤတၢ်လၢအဘၣ်နသးတဖၣ်.

မၤပှၤန့ၢ်တၢ်သူးတၢ်သ့ၣ်အခွဲဒီးတၢ်သူးတၢ်သ့ၣ်အကတီၢ်ဒုၣ်ဝဲ, ဒ်အမ့ၢ်စ့ၢ်ဝဲသ့ၣ်ဒီး
သ့ၣ်တီသ့ၣ်တဖၣ်အသိးတက့ၢ်. ပှၤအိၣ်ညိန့ၢ်ဒ်အမ့ၢ်သဘၣ်လိဟ့, သဘၣ်ဆၢတၢ်,
န့ၣ်စီၤပတၢ်, ဒီးသဘၣ်ဖိလၢဟ့တဖၣ်တက့ၢ်.



ပှၤအိၣ်ဟ်ခဲအံၤ.

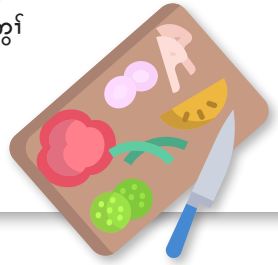
ပှၤအါထီၣ်တၢ်သူးတၢ်သ့ၣ်ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်လၢတၢ်ဟ်အီၤန့ၢ်ယာ်တဖၣ်, ဒ်အမ့ၢ်ဖိ
သ့ၣ်, သဘၣ်ဘိတၢ်, သဘၣ်ဘိတၢ်, န့ၣ်တခုတၢ်, ပသၢဂီၤသ့ၣ်, ဒီးလူၢ်ခါဒီးခါဖဲတၢ်
ဂီၢ်ခါကတီၢ်တက့ၢ်.



တၢ်မၤစၢၤ တၢ်အိၣ်တၢ်အီၤအတၢ်န့ၣ်ကျဲၤလၢ တၢ်သူးတၢ်သ့ၣ် ဒီး တၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်တဖၣ်အဂီၢ်


- ✓ ယလီၤခီ, ယဖၣ်ကပူၤ
myplate.gov/myplate-kitchen
- ✓ FoodHero.org
- ✓ အိၣ်ဒီးတၢ်မ့ၢ်တၢ်ဘိတဖၣ်
fruitsandveggies.org/recipes/
- ✓ **Texas WIC**
texaswic.org/wic-foods-and-recipes/recipes

ဒ်န့ၣ်သိးဃုကွၢ်ဖဲ WICshopper
အဲၣ်, Pinterest, မ့တမ့ၢ် သံကွၢ်
WIC လၢ တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဒီးတၢ်
ထံၣ်တၢ်ဆိမိၣ်အဂၤတဖၣ်



တၢ်ထံၣ်တၢ်ဆိမိၣ်တဖၣ်လၢအစၢၤန့ၤလၢနတၢ်စူးကါဝဲဒၣ်တၢ်သူး တၢ်သၣ်ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢနအတၢ်န့ၢ်ဘျူးတဖၣ်အဂီၢ်.

1 တံၣ်



ခုၣ်လီၤသကၢ


ဘဲးရံၣ်သၣ်ဃါဃုာ်သးအကလုာ်ကလုာ် 12 oz.	\$3.50
တၢ်ဒီးတၢ်လၢနဃါဃုာ်သးအကလုာ်ကလုာ် 16 oz.	\$1.75

အသံကစၢ်တဖၣ်

သဘၣ်ဖိလီဟ့ 1 ဝီၣ်	\$2.99
Fuji ဖိသၣ်ဖးဒိၣ် 3 ဖျၢၣ်	\$1.75

ခဲလၢာ်ဟ့ဖျိၣ် **\$9.99**

2 နံၣ်တံၣ်



ခုၣ်လီၤသကၢ

ဘုခုဆၢ 10 အိၣ်စး	\$2.00
တခိးသၣ်သ့ၣ်လီၤသးတကျဲးတကျဲး 12 oz.	\$2.99

အသံကစၢ်တဖၣ်

ဘျူးတၢ်ရံၣ်အသၣ်ဒိၣ်န့ၢ်ဆၢၣ်အသိး 6 oz.	\$3.99
သဘၣ်သ့ၣ်အလၢာ်လီဟ့ 1 ကဒိၣ်	\$2.49

ခဲလၢာ်ဟ့ဖျိၣ် **\$11.47**

ခဲလၢာ်ဟ့ဖျိၣ်
\$44.75

3 နံၣ်တံၣ်



ခုၣ်လီၤသကၢ


ဟီၣ်တၢ်ပျီၣ်ခွဲၣ်သိ 12 oz.	\$2.99
ထံမဲးတၢ်သၣ်ဖးဒိၣ်သ့ၣ်လီၤသးတကျဲးတကျဲး 10 oz.	\$2.99

အသံကစၢ်တဖၣ်

မုၤတလီၤဒီး 8 oz.	\$1.99
သဘၣ်တီတၢ် 16 oz.	\$1.99

ခဲလၢာ်ဟ့ဖျိၣ် **\$9.96**

4 နံၣ်တံၣ်



ခုၣ်လီၤသကၢ

တီဘၣ်သၣ်ဒီးသဘၣ်တီတၢ် 16 oz.	\$1.75
-----------------------------	--------

အသံကစၢ်တဖၣ်

စပဲးဂီၤသၣ် 2 ဝီၣ်	\$2.50
တကိသၣ်သ့ၣ်လီၤသးတကျဲးတကျဲး 12 oz.	\$3.50
Russet န့ၣ်တခုၣ်တၢ် 5 ဝီၣ်	\$2.99
ပသးတီလီဟ့ 1 ကဒိၣ်	\$1.99

ခဲလၢာ်ဟ့ဖျိၣ် **\$12.73**

(တၢ်နီၣ်- တၢ်ဟ့ဖျိတၢ်အပူၤကလံၤတဖၣ်ဒီးသန့ၤထီၣ်သးလၢလီၢ်ကဝီၤတၢ်ဆါကျဲးအတၢ်ဘိးဘၣ်သ့ၣ်ညါအဖီခိၣ်ဒီးမ့ၢ်ထဲလၢတၢ်ဆိမိၣ်တဖၣ်ဟ့အဂီၢ်ခိၣ်န့ၣ်လီၤ.)

တဲးဒုးသ့ၣ်ညါနတံၤသကိးတဖၣ်လၢ WIC အဂ့ၢ်ဒ်သိးအဝဲသ့ၣ် ကသုမၤန့ၢ်အါထီၣ်တၢ်သူးတၢ်သၣ်ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢနအဂီၢ်တက့ၢ်.

- နီၤလီၤဟ့ဖျိကျဲးကျဲးအညီသ့ၣ်တဖၣ်အံၤလၢတၢ်ဆဲးကျိးဒီး WIC အဂီၢ်-
- » ကွဲးဆၢတၢ်ဂ့ၢ် WIC မုတမ့ၢ် **96859**
 - » ကိးဘၣ်ဖဲ Help Me Grow WA Hotline အလီကျိၤဖဲ **1-800-322-2588**
 - » န့ၣ်လီၤကျိၢ် ParentHelp123 အ ResourceFinder ဖဲ
parenthelp123.org/resources/food-assistance-resources/the-wic-program



တၢ်ကရၢကရိအံၤမ့ၢ်ပုၤဟ့ၣ်လီၤတၢ်ခွဲးတၢ်ယာ်လၢအထံသိးတုၤသိးန့ၣ်လီၤ. **Washington WIC** တအိၣ်ဒီးတၢ်ကွၢ်တလီၤတၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. DOH 962-1005 October 2022 Karen လၢလၢကယုထီၣ်လံာ်ကွဲးနီၣ်ကွဲးယါတၢ်လၢအကွၢ်ပနီၣ်ဒီးအဂၢၢ်အဂီၢ်, ကိး 1-800-841-1410. ပုၤစူးကါတၢ်မၤစၢၤလၢအနၢ်တအၢ မုတမ့ၢ် န့ၣ်ဟ့တၢ်ကိတဖၣ်အဂီၢ်, ဝဲသးစူၤကိး 711 (Washington Relay) မုတမ့ၢ် ဆၢအမ့ၢ်(လ) ဆူ WIC@doh.wa.gov.