



WIC

သစ်သီး နှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် တိုးမြှင့်ခြင်း 2022, အောက်တိုဘာ 1 ရက်နေ့မှ စတင်၍

သင်သိရန် အချက်လေးချက်မှာ အောက်ပါတို့ ဖြစ်ပါသည်-

- 2022, အောက်တိုဘာ 1 ရက်နေ့မှ စတင်၍** ပါဝင်သူများသည် လတ်ဆတ်၍ အေးခဲထားသော သစ်သီး နှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ဝယ်ယူရန် **လစဉ် \$\$\$** ပိုများများ ရရှိပါလိမ့်မည်။ \$\$\$ အကျိုးခံစားခွင့်များမှာ-
 - » ကလေးတစ်ယောက်(အသက် 1-5) လျှင် \$25
 - » ကိုယ်ဝန်သည် သို့မဟုတ် နို့တိုက်မနေသော ပါဝင်သူတစ်ယောက်လျှင် \$44
 - » နို့တိုက်နေသော ပါဝင်သူတစ်ယောက်လျှင် \$49
 - » နှစ်မွှားပူး သုံးမွှားပူး ကလေးငယ်များကို မိခင်နို့အပြည့်အဝတိုက်ကျွေးနေရသော ပါဝင်သူ တယောက်လျှင် \$73.50 တို့ ဖြစ်ပါသည်။
- 9-11 လ မွေးကင်းစကလေးငယ်များသည် အေးခဲပြီး လတ်ဆတ်သော သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များအတွက် လစဉ် ကလေးအစားအစာ သစ်သီးဝလံများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များအပြင် 4\$ ရရှိနိုင်သည်။
- လစဉ် သင့် သစ်သီး နှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် \$\$\$ အားလုံးကို အသုံးပြုရန် အစီအစဉ်တစ်ခု ပြုလုပ်ပါ။

4. ဤတွင် သင်စိစဉ်မှုကို ကူညီရန် အိုင်ဒီယာ အချို့ဖြစ်ပါသည်။

WIC ကို အရင်ဆုံး အသုံးပြုပါ။



Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP, ထပ်ဆောင်း အာဟာရ အထောက်အပံ့အစီအစဉ်) ကဲ့သို့သော အခြား အကျိုးခံစားခွင့်များ မတိုင်မီ မှတ်ပုံတင်တွင် အရင်ဆုံး The Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants and Children (WIC, အမျိုးသမီးများ၊ မွေးကင်းစ ကလေးငယ်များနှင့် ကလေးများအတွက် အထူးဖြည့်စွက်အာဟာရ ထောက်ပံ့မှုအစီအစဉ်) ကို အသုံးပြုပါ။



အေးခဲထားသည်များကိုလည်း ဝယ်စားရန်စဉ်းစားပါ။

သင့်တွင် အေးခဲထားနိုင်သည့်နေရာရှိပါက အေးခဲ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် သစ်သီးဝလံများသည်လည်း ဖျော်ရည်ဖျော်သောက်ရန် နှင့် အစားစားချိန်တွင် အရံဟင်းအနေဖြင့် သင့်လျော်ပါသည်။



လွယ်ကူအောင် လုပ်ထားပါ။

ပိုင်းဖြတ်ထားသော သစ်သီးဝလံ နှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ သို့မဟုတ် ထုပ်ပိုးထားသော ဆလတ်ရွက် နှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို အမြန်စာ သို့မဟုတ် သရေစာ အနေဖြင့် ရွေးချယ်ပါ။



သင်အကြိုက်ဆုံးများကို ဝယ်ယူပါ။

သင့် သစ်သီးပန်းကန်ကို လိမ္မော်သီး နှင့် သစ်တော်သီးတို့ ကဲ့သို့သော ရာသီပေါ်သီးနှံများဖြင့် ဖြည့်တင်းပါ။ ကိုက်လံ၊ မုန်လာဥနီ၊ ကန်စွန်းဥ နှင့် ဘရောက်ကိုလီ တို့ကို မကြာခဏ ဝယ်ပါ။



ယခုပဲ ဈေးဝယ်ထွက်လိုက်ပါ။

ပန်းသီး၊ ဂေါ်ဖီ၊ မုန်လာဥနီ၊ အာလူး၊ ကြက်သွန် နှင့် စက္ကပ်ရှ်ကဲ့သို့ ကြာကြာအထားခံသော သစ်သီးဝလံ နှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ပိုဝယ်ပါ။



သစ်သီး ဝလံ နှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ အတွက် ဟင်းလျာ အရင်းအမြစ်များ

- ✓ **ငါ့ပန်းကန်၊ ငါ့မီးဖိုချောင်**
myplate.gov/myplate-kitchen
- ✓ **FoodHero.org**
- ✓ **အပင်တစ်ပင်ရှိလိုက်ပါ**
fruitsandveggies.org/recipes/
- ✓ **တက်စ်ဆက်ပြည်နယ် WIC**
texaswic.org/wic-foods-and-recipes/recipes

WICShopper အက်ပ်စ်စ်

Pinterest ကိုလည်း

ဝင်ကြည့်ပါ သို့မဟုတ် အခြား

အကြံပြုချက် နှင့်





အိုင်ဒီယာရရန် WIC ကို

မေးပါ။



သင့် သစ်သီး နှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် အကျိုးခံစားခွင့်များကို အသုံးပြုရန် စီစဉ်ရာတွင် ကူညီနိုင်သော အိုင်ဒီယာများ

အပတ်စဉ် 1

အေးခဲထားသော




ဘယ်ရီမျိုးစုံ 12 oz.	\$3.50
ဟင်းသီးဟင်းရွက်မျိုးစုံ 16 oz.	\$1.75

လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်

ပန်းပွင့်စိမ်း 1 ပေါင်	\$2.99
ဖူဂျီ ပန်းသီးကြီး 3 လုံး	\$1.75

စုစုပေါင်း: \$9.99

အပတ်စဉ် 2


အေးခဲထားသော

ပြောင်းဖူး 10 oz.	\$2.00
လှီးထားသော သရက်သီး 12 oz.	\$2.99


လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်



အော်ဂဲနစ် ဘလူးဘယ်ရီ 6 oz.	\$3.99
အရွက်စိမ်း ဆလပ်ရွက် 1 ထုပ်	\$2.49

စုစုပေါင်း: \$11.47

စုစုပေါင်း: \$44.75

အပတ်စဉ် 3



အေးခဲထားသော

ကညတ်ကြော် 12 oz.	\$2.99
လှီးထားသော မက်မွန်သီး 10 oz.	\$2.99

လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်

ဟင်းနုနွယ်ရွက် 8 oz.	\$1.99
မုန်လာဥနီ အလွှာပါ 16 oz.	\$1.99

စုစုပေါင်း: \$9.96

အပတ်စဉ် 4







အေးခဲထားသော

ပဲအမျိုးမျိုး နှင့် မုန်လာဥနီ 16 oz.	\$1.75
---	--------

လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်

စပျစ်သီးအနီ 2 ပေါင်	\$2.50
သခွားဖရုံသီး အစိတ်များ 12 oz.	\$3.50
ရက်ဆဲလ် အာလူး 5 ပေါင်	\$2.99
ကြက်သွန်စိမ်း 1 ထုပ်	\$1.99

စုစုပေါင်း: \$12.73

(မှတ်ချက်- ဈေးနှုန်းများသည် ဒေသန္တရ ဆိုင်ကြော်ငြာများ နှင့် ခန့်မှန်းချက်များသာ ဖြစ်ပါသည်)

သင့်မိတ်ဆွေများလည်း ပိုများသော သစ်သီး နှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ရရှိစေရန် WIC အကြောင်းကို သင့်မိတ်ဆွေများကိုလည်း ပြောပြပေးပါ။

WIC ကို ဆက်သွယ်ရန် ဒီလွယ်ကူတဲ့နည်းလမ်းတွေကို မျှဝေလိုက်ပါ။

- » **WIC** ထံ **96859** ကို စာသားပေးပို့ပါ
- » Help Me Grow WA Hotline ထံ **1-800-322-2588** သို့ ဖုန်းဆက်ပါ
- » ParentHelp123၏ ResourceFinder ကို parenthelp123.org/resources/food-assistance-resources/the-wic-program တွင် ဝင်ကြည့်ပါ။



ဤအဖွဲ့အစည်းသည် အခွင့်အရေး သာတူညီမျှပေးသော အဖွဲ့အစည်း ဖြစ်ပါသည်။ ဝါရှင်တန် WIC သည် ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းကို မပြုလုပ်ပါ။
 DOH 962-1005 October 2022 Burmese ဤစာရွက်စာတမ်းကို အခြားဖောမက်တစ်ခုဖြင့် ရယူလိုပါက 1-800-841-1410 ကိုဖုန်းခေါ်ပါ။ နားမကြားသူများနှင့် အကြားအားနဲ့ ချို့ယွင်းနေသည့် ဖောက်သည်များအတွက် 711 (Washington Relay) သို့ ဖုန်းခေါ်ပေးပါ သို့မဟုတ် WIC@doh.wa.gov သို့ အီးမေးလ်ပို့ပေးပါ။