

တၢ်ဆိတလဲဒုးအိၣ်န့ၣ်ဖိသ့ၣ်ဆဲး တၢ်န့ၣ်ထံအသီ

ဖိသ့ၣ်လၢအဆိတလဲဖဲတၢ်န့ၣ်ထံကမူၣ်လၢပတီၢ်ထီၣ်ဘး အိၣ်ဒၣ်တၢ်န့ၣ်ထံတကလၢလၢဂ့ၢ်ကလၢလၢဂ့ၢ်လီၤ

ဟံးသ့ၣ်ဟံးသးလၢ-

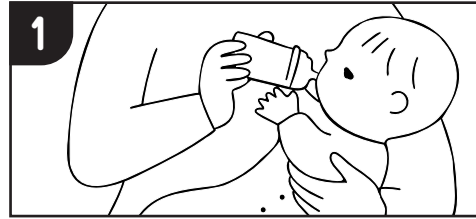
- ဖိသ့ၣ်ဆဲးလၢအဆိတလဲဖဲတၢ်န့ၣ်ထံကမူၣ်လၢပတီၢ်ထီၣ်ဘး အဘၢၣ်စၢၤတဖၣ်န့ၣ် အတၢ်ပုၣ်ဆိတလဲသးချ့ဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ကျိၣ်ကျိၣ်ဘၣ် တၢ်န့ၣ်ထံခဲကလၢလၢ 50/50 အသီ 1-3 န့ၣ်တက့ၢ်.
- နဖိသ့ၣ်ဆဲးမ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်ဆိတလဲလၢအကဘၣ်လီၤ တစဲးန့ၣ် ဟံးထွဲဘၣ်တၢ်ဆိတလဲတန့ၣ်ထံပတီၢ်သ့ၣ်တဖၣ် အံၤတက့ၢ်.
- တၢ်ဆိတလဲအပတီၢ်လၢလၢတဖၣ်အံၤ အကမၤစၢၤဝဲဒၣ်ဖိသ့ၣ်ဆဲးတဖၣ် ဖဲအဆိတလဲကွဲၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်န့ၣ်ထံကူၤယါဘျီ တၢ်ဆိတကလၢလၢဒီးတကလၢလၢအဘၢၣ်စၢၤန့ၣ်လီၤ.
- နတၢ်သံကွၢ် မ့ၢ်တမ့ၢ် တၢ်ဘၣ်ယိၣ်မ့ၢ်အိၣ်တမံၤမံၤန့ၣ် ကတီၤလၢကီးတၢ်ဒီးန့ၣ် Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children (WIC, ဟံးမုၢ်, ဖိသ့ၣ်အိၣ်ပျၢ်သီ, ဖိသ့ၣ်ဆဲး) ပုၤမၤတၢ်ဖိ မ့ၢ်တမ့ၢ် နကသံၣ်သရၣ်တက့ၢ်.

မ့ၢ်ဝဲဒၣ်န့ၣ်

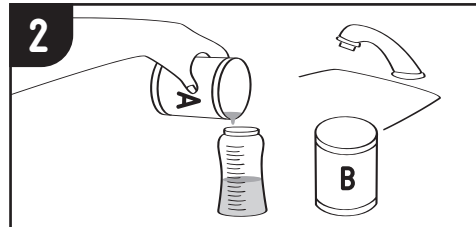
တၢ်ဟံးကိၣ်ဝဲဒၣ်ဖိသ့ၣ်တၢ်န့ၣ်ထံဒၢကမူၣ်လၢကတီၤဟံးအံၤ-

- တၢ်ဟံးကိၣ်ဝဲဒၣ်တဖၣ်အံၤ အကဂ့ၢ်ဒိၣ်န့ၣ်ဒီးတၢ်န့ၣ်ထံလၢ နဖိသ့ၣ်ဆဲးတၢ်ဘျီဂီၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တချုးဒီးလၢ နဒုးအိၣ်ဒီးဘၣ်န့ၣ်, ဟံးလီၤဆိဘၣ် တၢ်န့ၣ်ထံကမူၣ်တဒၢန့ၣ် အိၣ် 2- တုၤ 4-0z န့ၣ်လီၤ.
- ဟံးကိၣ်ဝဲ တၢ်န့ၣ်ထံကမူၣ်လၢတၢ်ကတီၤဟံးအံၤ လၢတၢ်ဟံး ခုၣ်ဒၢပုၤအါန့ၣ်ဒီး 24 န့ၣ်ရၣ်တက့ၢ်.
- ဟံးကိၣ်ဝဲ တၢ်န့ၣ်ထံကမူၣ်အကျဲလၢ နအိၣ်-သ့-လဲ လၢတၢ်ကတီၤ ဟံးအံၤ လၢတၢ်ဟံးခုၣ်ဒၢပုၤအါန့ၣ်ဒီး 48 န့ၣ်ရၣ်တက့ၢ်.

တၢ်ဆိတလဲဖိသ့ၣ်တၢ်န့ၣ်ထံအပတီၢ်တဖၣ်



1 မ့ၢ်တမ့ၢ်



2

ဟ့ၣ်လီၤမၤစၢၤ တၢ်န့ၣ်ထံကမူၣ်သီ

ဟ့ၣ်လီၤဘၣ်တၢ်န့ၣ်ထံလၢအသီ ဒ်သီးနကသ့ၣ်ညါဘၣ်ဝဲဒၣ် မ့ၢ်နဖိသ့ၣ်ဆဲးအဖိးလိာ်သးဒီးတၢ်န့ၣ်ထံကမူၣ်န့ၣ်လီၤ. နဖိသ့ၣ်ဆဲးအိၣ်ဒၣ်တၢ်န့ၣ်ထံအသီလၢအပူၤကွဲၣ် ဒီးအမ့ၢ်တဘၣ်သးဝဲဒၣ်ဘၣ်ဒီး ဒုးအိၣ်ကဒီးအသီတဘျီတက့ၢ်. ဖိသ့ၣ်တဖၣ်အသးန့ၣ်ပုၤထီၣ်ဒီး အရီၢ်စ့ၢ်ကီးဆိတလဲအသးသ့ဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ.

လၢအကျိၣ်ကျိၣ်သးလၢ တၢ်န့ၣ်ထံအသီကယံကယံ

စးထီၣ်ထၢန့ၣ်လီၤဝဲဒၣ် ဖိသ့ၣ်တၢ်န့ၣ်ထံဆဲးအသီဆူ အလီၢ်လံၤတက့ၢ်. တနံၤဘၣ်တနံၤန့ၣ်, ထၢန့ၣ် ကျိၣ်ကျိၣ်ဃုာ်ဘၣ် တၢ်န့ၣ်ထံလၢအသီ လၢတၢ်န့ၣ်အယံဒီးနကဖိကညီန့ၣ်ထီၣ်ဒၣ်ဒီးတၢ်အရီၢ်ဝဲန့ၣ်လီၤ. လၢတနံၤန့ၣ်, နဖိသ့ၣ်ဆဲးကဘၣ်တူၢ်လိာ်ဝဲဒၣ် တၢ်န့ၣ်ထံအသီန့ၣ်လီၤ. ဟံးထွဲဘၣ်တၢ်ဟံးန့ၣ်လၢ လၢတဖၣ် လၢတၢ်ကဒုးသ့ၣ်ညါဘၣ်ဝဲဒၣ်ဖိသ့ၣ်တၢ်န့ၣ်ထံအသီအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

လၢနကကျိၣ်န့ၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်န့ၣ်ထံကျဲ 8-0z ဒၢ-

	ဖဲ 1 & 2 သီ	ဖဲ 3 & 4 သီ	ဖဲ 5 & 6 သီ	ဖဲ 7 သီ
ဖိသ့ၣ်တၢ်န့ၣ်ထံဒၢကမူၣ် ဒ်အဝဲသ့ၣ်အဒီးအဆဲးအသီး, တၢ်န့ၣ်ထံကမူၣ်ဒၢလၢ အအိၣ်ဝဲဒၣ် 6-10 ဒၢတဖၣ်န့ၣ် အကဘၣ်ဟံးထွဲဝဲဒၣ် တၢ်ပတီၢ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.	ကျိၣ်ကျိၣ် ထံ 8 oz + 3 နီၢ်တၢၤ တၢ်န့ၣ်ထံကမူၣ်လီၤလံၤ + 1 နီၢ်တၢၤ တၢ်န့ၣ်ထံကမူၣ်သီ	ကျိၣ်ကျိၣ် ထံ 8 oz + 2 နီၢ်တၢၤ တၢ်န့ၣ်ထံကမူၣ်လီၤလံၤ + 2 နီၢ်တၢၤ တၢ်န့ၣ်ထံကမူၣ်သီ	ကျိၣ်ကျိၣ် ထံ 8 oz + 1 နီၢ်တၢၤ တၢ်န့ၣ်ထံကမူၣ်လီၤလံၤ + 3 နီၢ်တၢၤ တၢ်န့ၣ်ထံကမူၣ်သီ	လၢတၢ်ကတီၢ်ကတီၤဝဲဒၣ် ဖိသ့ၣ်တၢ်န့ၣ်ထံဒၢ အသီတဖၣ်အဂီၢ် ဟံးထွဲဘၣ်တၢ်ဟံးန့ၣ်တဖၣ်အံၤတက့ၢ်.
ဖိသ့ၣ်ဆဲးတၢ်န့ၣ်ထံဟံး ဖိသ့ၣ်ဆဲး တၢ်န့ၣ်ထံအကျဲထံ ဒ်အဝဲသ့ၣ်အဒီးအဆဲးအသီး, တၢ်န့ၣ်ထံကမူၣ်ဒၢလၢ အအိၣ်ဝဲဒၣ် 1-2 ဒၢတဖၣ်န့ၣ် အကဘၣ်ဟံးထွဲဝဲဒၣ် တၢ်ပတီၢ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ဘျီထီၣ်ဘၣ်တၢ်န့ၣ်ထံကမူၣ်ဒီး နီၢ်တၢၤလၢအဟံး ဃုာ်လၢတၢ်န့ၣ်ထံဒၢန့ၣ်ထီၣ်ဘၣ်တက့ၢ်.	ကျိၣ်ကျိၣ် ထံ 4 oz + 3 oz တၢ်န့ၣ်ထံကမူၣ်လီၤလံၤ + 1 oz တၢ်န့ၣ်ထံကမူၣ်သီ	ကျိၣ်ကျိၣ် ထံ 4 oz + 2 oz တၢ်န့ၣ်ထံကမူၣ်လီၤလံၤ + 2 oz တၢ်န့ၣ်ထံကမူၣ်သီ	ကျိၣ်ကျိၣ် ထံ 4 oz + 1 oz တၢ်န့ၣ်ထံကမူၣ်လီၤလံၤ + 3 oz တၢ်န့ၣ်ထံကမူၣ်သီ	လၢတၢ်ကတီၢ်ကတီၤဝဲဒၣ် ဖိသ့ၣ်တၢ်န့ၣ်ထံဒၢ အသီတဖၣ်အဂီၢ် ဟံးထွဲဘၣ်တၢ်ဟံးန့ၣ်တဖၣ်အံၤတက့ၢ်.