



# တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးလၢတၢ်စူးကါန ဟံၣ်ကြွဲ(န)တၢ် ချဲတၢ်သၣ်အတၢ်န့ၣ်ဘျး

- ခဲအံၤန့ၣ်ယုထၢ ဟံၣ်ကြွဲ(န)တၢ်ချဲတၢ်သၣ် အတၢ်ယုထၢ လၢအဘိၣ်အတၢ်ဒိၣ်အဆံး သ့အါထီၣ်ဝဲန့ၣ်လီၤ။
- တၢ်စူးကါန ဟံၣ်ကြွဲ(န)တၢ်ချဲတၢ်သၣ် တၢ်န့ၣ်ဘျးခဲလၢ် ကလိၣ်ဘၣ်တၢ်ရဲၣ်လီၤကျဲလီၤတၢ်အါထီၣ်တစဲးန့ၣ်လီၤ။
- စူးကါတၢ်န့ၣ်ကျဲအံၤ လၢကရဲၣ်ကျဲလီၤ ဟံၣ်ကြွဲ(န)တၢ်ချဲတၢ်သၣ် ဖဲလဲၣ်တမံၤလၢကပူၤအံၤ ဒီး ပူၤဘၣ်တၢ်ညီညီတက့ၢ်။

## တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ် 1

ဟံးထီၣ် ဟံၣ်ကြွဲ(န)တၢ်ချဲ တၢ်သၣ်အတၢ်ရူထၢတဖၣ် လၢ WIC တူၢ်လီၤဟ့ၣ်ခဲး 2 မ့တမ့ၢ် 3 ခါလၢနဘၣ် သးဒိၣ်ကတၢ်န့ၣ်တက့ၢ်။

- စူးကါ WIC တၢ်ပူၤတၢ်အိၣ်တၢ်န့ၣ်ကျဲ လၢကထံၣ်သ့ၣ်ညါဘၣ် ဟံၣ်ကြွဲ(န)တၢ်ချဲတၢ်သၣ် အတၢ်ယုထၢတက့ၢ်။
- စူးကါ လံာ်ဃံးဃာ်အံၤအလီၢ်ခဲတခီ လၢကထံၣ်ဘၣ် ဟံၣ်ကြွဲ(န)တၢ်ချဲတၢ်သၣ် အတၢ်ယုထၢမံၤစရီၤဒီး တၢ်ဘိၣ်အတၢ်ဒိၣ်အဆံးပတီၢ်မုၢ်တဖၣ်တက့ၢ်။
- စူးကါ Scan Barcode (ဖးဒိစကံာ်ဘါခိး) နီၣ်ဆိၣ်ခဲ လၢ WICShopper အဲး(ပ) ဒ်သိး ကကွၢ် မ့ၢ်တၢ်တူၢ်လီၤအါၣ်လီၤဝဲ စံရဲၣ်ယၢၣ်တမံၤၤၤ အဂီၢ်တက့ၢ်။

## တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ် 2

သမံသမိးကွၢ်ဟံၣ်ကြွဲ(န) တၢ်ချဲတၢ်သၣ်လၢနယု ထၢတၢ်အံၤအတၢ်ဘိၣ်အ ဒိၣ်အဆံးန့ၣ်တက့ၢ်။

- WIC ပူၤပၣ်ဃုာ်မၤသကိးတၢ်တဂၤစုာ်စုာ် န့ၣ်ဘၣ် ဟံၣ်ကြွဲ(န)တၢ်ချဲတၢ် သၣ် တလါ 16 မ့တမ့ၢ် 32 oz န့ၣ်လီၤ။
- ဃုထၢတၢ်ဘိၣ်အတၢ်ဒိၣ်ဆဲးတဖၣ် လၢအါထီၣ်တုၤလၢ 16 မ့တမ့ၢ် 32 oz လၢကန့ၣ်ဘၣ်တၢ်အါကတၢ်လၢနတၢ်န့ၣ်ဘျးတက့ၢ်။

## တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ် 3

- ★ မၤန့ၣ်အါကတၢ်လၢ နတၢ်န့ၣ် ဘျးတဖၣ်တက့ၢ်။
- ★ ဃါဃာ်ဒီးမၤဘၣ်လီၤန ဟံၣ်ကြွဲ(န)တၢ်ချဲတၢ် သၣ် တၢ်ယုထၢတဖၣ်
- ★ ဃုထၢအဘိၣ်အတၢ်ဒိၣ်အဆံးတဖၣ် လၢတီၣ်ပုၤ ထီၣ်လၢန တၢ်န့ၣ်ဘျးနီၣ်ဂံၢ်အလၢပုၤ

### လၢကမၤန့ၣ်တၢ်အါကတၢ် လၢ နဟံၣ်ကြွဲ(န)တၢ်ချဲတၢ်သၣ် 16 oz တၢ်န့ၣ်ဘျးအဂီၢ်-

- ပူၤ 16 oz ဟံၣ်ကြွဲ(န)တၢ်ချဲတၢ်သၣ်အတၢ်ယု ထၢတဘိၣ် (အဒိ, 16 oz ဖးစတၢ် တဘိၣ် မ့ တမ့ၢ် တီၣ်တံၣ်လၢတဘိၣ်) တက့ၢ်။

တီၢ်နီၣ်- တၢ်ပူၤ 12 မ့တမ့ၢ် 14 oz ဟံၣ်ကြွဲ(န)တၢ်ချဲတၢ်သၣ်အတၢ် ဃုထၢ (အဒိ, ဘုာ်ကျဲ 14 oz တဘိၣ် မ့တမ့ၢ် ဟဲဘၢၣ်ကၢၣ်က ဘျး 12 oz တထၢၣ်)အယီၤ နကအိၣ်တၢ်ဝဲဒီး ဟံၣ်ကြွဲ(န)တၢ်ချဲတၢ် သၣ်အတၢ်န့ၣ်ဘျးတဖၣ်လၢတၢ်စူးကါအံၤဘၣ်န့ၣ်လီၤ။

### အအံၤမ့ၢ်တၢ်အိၣ်တၢ်န့ၣ် လၢကမၤန့ၣ် အါကတၢ်လၢ နဟံၣ်ကြွဲ(န)တၢ်ချဲတၢ် သၣ် 32 oz တၢ်န့ၣ်ဘျးအဂီၢ်-

- ပူၤ 32 oz ဟံၣ်ကြွဲ(န)တၢ်ချဲတၢ်သၣ်အတၢ်ယု ထၢတဘိၣ် (အဒိ, ဟုသး 32 oz တအိၣ်) တ က့ၢ်။

- ပူၤ 16 oz ဟံၣ်ကြွဲ(န)တၢ်ချဲတၢ်သၣ်အတၢ်ယု ထၢခဲဘိၣ် (အဒိ, 16 oz ဖးစတၢ် တဘိၣ် ဒီး ကိၣ်ပီၣ်မူးလိၣ် 16 oz တဘိၣ်) တက့ၢ်။

### တၢ်အိၣ် A

MEENA န့ၣ်ဘၣ် ဟံၣ်ကြွဲ(န)တၢ်ချဲတၢ်သၣ် 16 OZ

MEENA ထံၣ်ဝဲ ဟံၣ်ကြွဲ(န)တၢ်ချဲတၢ်သၣ် အကလုာ်လၢ စူးကါ အတၢ်န့ၣ်ဘျးလၢ 16 OZ ခဲလၢ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ။

**တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ် 1** Meena ဘၣ်သးဖိအိၣ်ဝဲဒီးဘုာ်ကျဲ ဟံၣ်ကြွဲ(န)တၢ်ချဲတၢ် သၣ်ဟဲဘၢၣ်ကၢၣ်ကဘျး ဒီးတီၣ်တံၣ်လၢဘုၤသ့ၣ် န့ၣ်လီၤ။



**တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ် 2** အဝဲထံၣ်ဘၣ်ဝဲလၢ WICShopper App လၢအဝဲဒၣ်ပူၤ ဘုာ်ကျဲ 14 oz တဘိၣ်, ဟဲဘၢၣ် ကၢၣ်ကဘျး 12 oz တဘိၣ် မ့ တမ့ၢ် တီၣ်တံၣ်လၢဘုၤသ့ၣ် 16 oz သ့ န့ၣ်လီၤ။

**တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ် 3** တဘျီ အံၤ Meena ဃုထၢပူၤဝဲဒၣ် တီၣ်တံၣ်လၢဘုၤသ့ၣ် 16 oz တဘိၣ်န့ၣ်လီၤ။

Meena သးခုလၢအစူးကါဘၣ် အ တၢ်န့ၣ်ဘျးခဲလၢ်န့ၣ်လီၤ။

16 oz ဟံၣ်ကြွဲ(န)တၢ်ချဲတၢ်သၣ်အတၢ်န့ၣ်ဘျး  
- 16 oz တီၣ်တံၣ်လၢဘုၤသ့ၣ်  
= 0 oz လၢတၢ်တစူးကါအံၤ

### တၢ်အိၣ် B

MARTA အိၣ်ဒီး ဟံၣ်ကြွဲ(န)တၢ်ချဲတၢ်သၣ် 32 OZ န့ၣ်လီၤ။

MARTA ထံၣ်န့ၣ်တၢ်ချဲအိၣ်လၢအဝဲ ဘၣ်သးအိၣ်ကတၢ် ဒီးတူၢ်လီၤဝဲတၢ်န့ၣ်ဘျးလၢတၢ်တစူးကါအံၤဘၣ်သ့န့ၣ်လီၤ။

**တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ် 1** Marta အိၣ်ဝဲဘၣ် တၢ်ချဲတၢ်သၣ်ဟံးကိၣ်ဟံးမိး န့ၣ်လီၤ။



**တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ် 2** အဝဲထံၣ်ဘၣ် တၢ်ချဲတၢ်သၣ်ဟံးကိၣ်ဟံးမိးလၢဘၣ်သးဝဲဒိၣ်ကတၢ် အိၣ်လၢတၢ်ဘိၣ် 24 oz အပူၤန့ၣ်လီၤ။ အခီပညီ အဝဲဒၣ်မ့ၢ်ပူၤကိၣ်ဟံးမိး အဟံၣ်ကြွဲ(န)တၢ်ချဲတၢ်သၣ်န့ၣ်, တၢ်န့ၣ် ဘျးကအိၣ်တၢ်လၢ 8 oz အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ။

**တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ် 3** တဘျီအံၤ Marta ဃုထၢပူၤဝဲဒၣ် ဟံးကိၣ်ဟံးမိး န့ၣ်လီၤ။

Marta သ့ၣ်ညါလၢ အတၢ်န့ၣ်ဘျးန့ၣ် စူးကါဝဲတန့ၣ်လၢဘၣ် သန့က့ အသး ခုလၢကပူၤဘၣ်ကိၣ်ဟံးမိးလၢဘၣ်သးဝဲ ဒိၣ်ကတၢ်န့ၣ်လီၤ။

32 oz ဟံၣ်ကြွဲ(န)တၢ်ချဲတၢ်သၣ်အတၢ်န့ၣ်ဘျး  
- 24 oz ဟံးကိၣ်ဟံးမိး  
= 8 oz လၢတၢ်တစူးကါအံၤ

# ဟံကြွ(န)တၢ်ချံတၢ်သၢ်ဘုဖျၢၣ်ပိ တၢ်အိၣ် တၢ်အဘိၣ်အဒိၣ်အဆံး

ဟံကြွ(န)တၢ်ချံတၢ်သၢ်ကလၢ်	တၢ်ဘိၣ်အဒိၣ်အဆံးပတီၢ် မုၢ်(တဖၣ်)-	တၢ်ဘိၣ်အဒိၣ်အဆံး လၢတမ့ၢ်ပတီၢ်မုၢ်(တဖၣ်)-
ကိၣ်လၢတၢ်မၤအိၣ်လၢဘုကူၣ်	24 oz	16 oz, 18 oz, 20 oz, 21 oz, 22 oz, 26 oz, 27 oz
ဟဲဘၢၣ်ကၢၣ်ကဘျိး	12 oz, 14 oz	16 oz, 18.5 oz, 21 oz
ကိၣ်ဟံးမိးဟံးဒီး	16 oz	24 oz
ကိၣ်ဘုကူၣ်ဃုၣ်	16 oz, 24 oz, 42 oz	18 oz, 25 oz, 28 oz
ဘုဃး	14 oz, 16 oz, 32 oz	42 oz
တိၣ်တံၣ်လၢၣ်	16 oz	9 oz, 10.84 oz, 12.6 oz, 25 oz, 37.5 oz
ဖးစတၢ်	16 oz	