

WA WIC

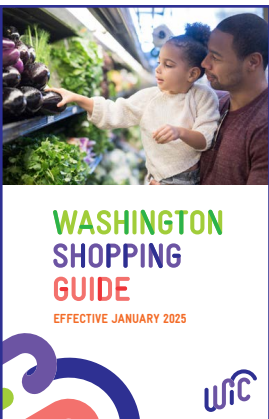
ဈေးဝယ်လမ်းညွှန် ထည့်သွင်းထားသည့် ဇန်နဝါရီလ 2025 ခုနှစ်

ဈေးဝယ်လမ်းညွှန်အသစ်အကြောင်း သိကောင်းစရာများ -

- ကျွန်ုပ်တို့ထံတွင် WIC ၏အတည်ပြု အစားအစာများအတွက် စိတ်လှုပ်ရှားဖွယ်ရာ မွမ်းမံပြင်ဆင်မှုများ ရှိပါသည်။
- ဈေးဝယ်လမ်းညွှန်အဟောင်းတွင် WIC ၏ ခခွင့်ပြုအစားအစာအသစ်များကို စာရင်းပြုစုထားပါ။
 - » ပေါင်မုန့်၊ မနက်စာကွေကာနှင့် လတ်ဆတ်သော ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်ပင်များ အပါအဝင် ထုတ်ကုန် 250 ကျော်ကို ကျွန်ုပ်တို့ ထည့်သွင်းထားပါသည်။
- ဤမွမ်းမံပြင်ဆင်မှုများပါသည့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဈေးဝယ်လမ်းညွှန်အသစ်ကို အွန်လိုင်းတွင်နှင့် WICShopper အက်ပ်တွင် ရရှိပြုစုပါသည်။
- ယခုနှစ် ဈေးဝယ်လမ်းညွှန်အတွက် ပိုမိုစိတ်လှုပ်ရှားဖွယ်ရာဖြစ်သော မွမ်းမံပြင်ဆင်မှုများကို ကျွန်ုပ်တို့ ရရှိထားပါသည်။ ဈေးဝယ်လမ်းညွှန်အသစ်ကို 2025 ခုနှစ် ဆောင်းဦးကာလတွင် ကျွန်ုပ်တို့ ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေသွားပါမည်။
- မွမ်းမံပြင်ဆင်မှုများကို သိရှိနိုင်စေရန်အတွက် ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေပြီးဖြစ်သော ဈေးဝယ်လမ်းညွှန် အဟောင်းပါသည့် ဤလက်ကမ်းစာစောင်ကို သင်အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။



ဈေးဝယ် လမ်းညွှန်အဟောင်း



ဈေးဝယ် လမ်းညွှန်အသစ်



DOH 961-1314 January 2025 Burmese

ဤစာရွက်စာတမ်းကို အခြားဖော်မတ်တစ်ခုဖြင့် ရယူလိုပါက 1-800-841-1410 ကိုဖုန်းခေါ်ပါ။ နားမကြားသူများနှင့် အကြားအားရုံ ချို့ယွင်းနေသည့် ဖောက်သည်များအတွက် 711 (Washington Relay) သို့ဖုန်းခေါ်ပေးပါ သို့မဟုတ် WIC@doh.wa.gov သို့ အီးမေးလ်ပို့ပေးပါ။

ကျွန်ုပ်တို့၏ WIC အတည်ပြု အစားအစာများအကြောင်း မွမ်းမံပြင်ဆင်ချက်များကို ပိုမိုသိရှိနိုင်ရန် ဤလမ်းညွှန်ကို အသုံးပြုပေးပါ။

အစားအသောက် အမျိုးအစား	2025 ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ 6 ရက် မတိုင်မီ	ယခု
မနက်စာ ကွေကာ	ကန့်သတ်ထားသော ထုပ်ပိုးမှု အရွယ်အစားများ သကြားပမာဏ နိမ့် သတ်မှတ်ချက်	36 oz အထိ အရွယ်အစားအားလုံး သကြားကန့်သတ်ချက် ပိုမြင့်မားသည်
တို့ဟူး	ကယ်လီဖိုးနီးယားသတ်မှတ်ချက်မရှိ	ကယ်လီဖိုးနီးယားသတ်မှတ်ချက်အသစ် တို့ဟူး ထုတ်ကုန်လေးခုကို ဖယ်ရှားလိုက်သည်
ကောက်နှံကြမ်းများ	ကန့်သတ်ထားသော ထုပ်ပိုးမှု အရွယ်အစားများ	48 oz အထိ အရွယ်အစားအားလုံး
နွားနို့	အော်ဂဲနစ်နွားနို့ကို ခွင့်မပြုထားပါ	အော်ဂဲနစ်နွားနို့ကို ခွင့်ပြုထားသည်
စည်သွပ်ငါး	ကန့်သတ်ထားသော ထုပ်ပိုးမှု အရွယ်အစားများ	ဆော်မွန်နှင့် တူနာငါးအတွက် နောက်ထပ် အရွယ်အစားများကို ခွင့်ပြုထားသည် (20 oz အထိရှိသည့် မည်သည့်စည်သွပ်ဘူး သို့မဟုတ် အထုပ်မဆို)
မြေပဲထောပတ်	16 oz အရွယ်အစားရှိသည့် ဘူးများသာ	15 မှ 18 oz အရွယ်အစားရှိသည့် ဘူးများသာ
လတ်ဆတ်သော ဟင်းရွက်သီးနှံများ	ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်ပင်များကို ခွင့်မပြုထားပါ ပါတီလင်ဗန်းကြီးများကို ခွင့်မပြုထားပါ	ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်ပင်များကို ခွင့်ပြု ထားသည် ပါတီလင်ဗန်းကြီးများကို ခွင့်ပြု ထားသည် (တို့စားရသည့်အရည် သို့မဟုတ် အချဉ်ရည်များမပါ)

ထပ်ဆောင်းပြောင်းလဲမှုများ

ဆိတ်နို့	Grace Harbor Farms ကို ထည့်သွင်းထားသည် - မလိုင်ပြည့်ဆိတ်နို့ (64 နှင့် 32 oz) မလိုင်ပြည့် ဆိတ်နို့ကီဖာ (32 oz)
ပဲနို့	ပဲနို့ထုတ်ကုန်အချို့ ဆက်လက်မပါဝင်တော့ပါ “Bettergoods” အမှတ်တံဆိပ်ပဲနို့ကို ထည့်သွင်းထားသည်

သတိပေးချက်များ

- WICShopper အက်ပ်ပေါ်ရှိ “Scan Barcode” (ဘားကုဒ်ကိုစကင်နံဖတ်ပါ) ခလုတ်ကိုအသုံးပြု၍ ထုတ်ကုန်ကို WIC အတည်ပြုထားမှုရှိမရှိ စစ်ဆေးပါ။
- ထုတ်ကုန်တစ်ခုကို ကျွန်ုပ်တို့ အတည်ပြုသည်ဟု ထင်ပါက WICShopper အက်ပ်ပေါ်ရှိ “I couldn't buy this” (“ဒါကို ဝယ်မရခဲ့ဘူး”) ခလုတ်ကို အသုံးပြုပါ။

ဤထပ်ဆောင်းဈေးဝယ်ရင်းမြစ်များနှင့် ပတ်သက်၍ သင်၏ WIC ဆေးခန်းကို မေးမြန်းပါ

- [WIC မနက်စာ ကွေကာ ဝယ်ရန်အတွက် အကြံပြုချက်များ](#)
- [သင်၏ ကောက်နှံအကြမ်း အကျိုးခံစားခွင့်ကို အသုံးပြုခြင်းအတွက် အကြံပြုချက်များ](#)
- [WA WIC ဈေးဝယ်လမ်းညွှန်](#)
- [WICShopper အက်ပ်](#)
- [WA WIC အသိအမှတ်ပြုထားသော ထုတ်ကုန်စာရင်း](#)

