

WIC အစားထိုးအစားအစာများ (ကလေးများနှင့် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ)

သစ်သီးဖျော်ရည်

1. သင်ဘာကို ပုံမှန်သက်ပါသလဲ -

- 64 oz သစ်သီးဖျော်ရည် သို့မဟုတ်
- \$3 ငွေသားတန်ဖိုး အကျိုးခံစားခွင့်



64 oz သစ်သီးဖျော်ရည်

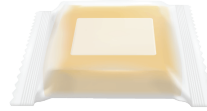


\$3 ငွေသားတန်ဖိုး အကျိုးခံစားခွင့်

နို့

2. နို့အချို့ကို (မည်သည့်အရာကိုမဆို ရွေးပါ) နှင့် သင်လဲလှယ်လိုပါသလား -

- ဒိန်ခဲ (အပြည့်အဝ နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်း ဖြစ်ပါက 1 lb သို့မဟုတ် 2 lbs အထိ)
 - 1 lb ဒိန်ခဲ = 3 qt နို့
- ဒိန်ချဉ် (2 qt အထိ)
 - 1 qt ဒိန်ချဉ် = 1 qt နို့
- တို့ဟူး (အများဆုံးပမာဏအထိ)
 - 1 lb တို့ဟူး = 1 qt နို့
- *ပဲနို့ (အများဆုံးပမာဏအထိ)
 - 1 qt ပဲနို့ = 1 qt နို့



ဒိန်ခဲ



ဒိန်ချဉ်



တို့ဟူး



ပဲနို့

ဥများ

3. ဥတစ်ဒါဇင်ကို (1 ခုကို ရွေးပါ) နှင့် သင် လဲလှယ်လိုပါသလား** -

- မြေပဲထောပတ် (1 ဘူး)
- စည်သွပ်ပဲဘူး (15-16 oz ရှိသည့် စည်သွပ်ဘူးလေးဘူး)
- တို့ဟူး (1 lb)
- အခြောက်ခံထားသော ပဲစေ့များ၊ ပဲအမျိုးမျိုး သို့မဟုတ် ပဲနီလေး (1 lb)



မြေပဲထောပတ်



တို့ဟူး



အခြောက်ခံထားသော ပဲစေ့များ



စည်သွပ်ပဲဘူး

* အသက် 12 လသားမှ 23 လသားအရွယ်အတွင်း ကလေးများအတွက် ပဲနို့ကို မဖြစ်မနေ ရွေးရမည်ဖြစ်သော်လည်း အခြားသော အစားအစာပက်ကော့များ အားလုံးတွင် ရွေးစရာတစ်ခုအဖြစ် ထည့်သွင်းထားပါသည်။

** အပြည့်အဝ နို့ချိုတိုက်ကျွေးနေသော ပါဝင်သူများသည် ဥ 1 ဒါဇင် သို့မဟုတ် 2 ဒါဇင်ကို စာရင်းတွင်ပြထားသော ရွေးချယ်စရာများအနက် တစ်ခုစီနှင့် အစားထိုးနိုင်ပါသည်။



DOH 961-1321 CS June 2025 Burmese

ဤအဖွဲ့အစည်းသည် အခွင့်အရေး သာတူညီမျှပေးသော အဖွဲ့အစည်း ဖြစ်ပါသည်။ ဝါရှင်တန် WIC သည် ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း မရှိပါ။ ဤစာရွက်စာတမ်းကို အခြားစေ့မက်တစ်ခုဖြင့် ရယူလိုပါက 1-800-841-1410 ကိုဖုန်းခေါ်ပါ။ နားမကြားသူများနှင့် အကြားအာရုံ ချို့ယွင်းနေသည့် ဖောက်သည်များအတွက် 711 (Washington Relay) သို့ဖုန်းခေါ်ပေးပါ သို့မဟုတ် wic@doh.wa.gov သို့ အီးမေးလ်ပို့ပေးပါ။