

WIC တၢ်လၢတၢ်ထၢန့ၣ်အစၢတဖၣ် (ဖိသၣ်ဒီးပူၤနီၣ်ဒိၣ်တဖၣ်)

တၢ်သ့တၢ်သၣ်ထံ

1. မ့ၢ်နသးအိၣ်တၢ်အံၤါ-

- တၢ်သ့တၢ်သၣ်အထံ 64 oz တပလီ မ့တမ့ၢ်
- \$3 စ့တၢ်န့ၢ်ဘျုး



64 oz တၢ်သ့တၢ်သၣ်အထံ

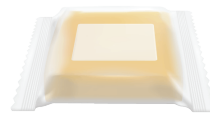


\$3 စ့တၢ်န့ၢ်ဘျုး

တၢ်န့ၢ်ထံ

2. မ့ၢ်နသးအိၣ် ထၢန့ၣ်တၢ်တဖၣ်အံၤ (ဃုထၢတခါခါ) လၢတၢ်န့ၢ်ထံတနီၤအလီၢ်ါ-

- ခွဲး(စ) (မ့ၢ်ဒုးအီၣ်လၢလၢပဲၤပဲၤန့ၣ် 1 lb မ့တမ့ၢ် သ့တုၤ 2 lbs)
 - 1 lb ခွဲး(စ) = 3 qt တၢ်န့ၢ်ထံ
- တၢ်န့ၢ်ထံဆံၣ် (သ့တုၤ 2 qt)
 - 1 qt တၢ်န့ၢ်ထံဆံၣ် = 1 qt တၢ်န့ၢ်ထံ
- ထိၣ်ဖူ (သ့တုၤအါကတၢၢ်)
 - 1 lb ထိၣ်ဖူ = 1 qt တၢ်န့ၢ်ထံ
- *သဘ့န့ၢ်ထံ (သ့တုၤအါကတၢၢ်)
 - 1 qt သဘ့န့ၢ်ထံ = 1 qt တၢ်န့ၢ်ထံ



ခွဲး(စ)



တၢ်န့ၢ်ထံဆံၣ်



ထိၣ်ဖူ



သဘ့န့ၢ်ထံ

ဆီဒိၣ်တဖၣ်

3. မ့ၢ်နသးအိၣ် ထၢန့ၣ်တၢ်တဖၣ်အံၤ (ဃုထၢ 1) လၢဆီဒိၣ်တဒၢစၢၣ်အလီၢ်ါ**-

- ထီပးသဘ့ဟီၣ်လၢ် (1 ဒၢ)
- ပထိးလၢထးဒၢပူၤ (15-16 oz လွံဒၢ)
- ထိၣ်ဖူ (1 lb)
- ပထိးဃုတဖၣ်, ပထိး, မ့တမ့ၢ် လဲ(န)ထု(လ)သဘ့ (1 lb)



ထီပးသဘ့ဟီၣ်လၢ်



ထိၣ်ဖူ



ပထိးဃုတဖၣ်



ပထိးလၢထးဒၢပူၤ

* ကဘၣ်ဃုထၢ သဘ့တၢ်န့ၢ်ထံလၢ ဖိသၣ်သးန့ၣ် 12 တုၤ 23 လါဘၣ်ဆၣ် တၢ်အံၤပၣ်ဃုၣ်ဒ် တၢ်ဃုထၢတမံၤလၢ တၢ်အိၣ်အဘိၣ်အဂၤခဲလၢ်အပူၤန့ၣ်လီၤ.

** ကရၢဖိလၢ အဒုးအီၣ်ထံလၢလၢပဲၤပဲၤတဖၣ်န့ၣ် လဲလီၢ် ဆီဒိၣ် 1 မ့တမ့ၢ် 2 ဒၢစၢၣ်, တခါစၢၣ်ဒီး တၢ်ဃုထၢတဖၣ်လၢတၢ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ်အီၤအကျါ တခါသ့န့ၣ်လီၤ.



DOH 961-1321 CS June 2025 Karen

တၢ်ကရၢကရီအံၤ မ့ၢ်ပူၤဟ့ၣ်လီၤတၢ်ခွဲးတၢ်ယာ်လၢ အထံသီးတုၤသီးန့ၣ်လီၤ. Washington WIC တအိၣ်ဒီးတၢ်ကွၢ်တလီၤတၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. လၢကဃုထီၣ်လၢ်ကွဲးနီၣ်ကွဲးဃါတၢ် လၢအကွၢ်ပနီၣ်ဒိၣ်အဂၤအီၢ်, ကိး 1-800-841-1410 တက့ၢ်. ပူၤစူးကါတၢ်မၤစၢၤလၢအနီၣ်တအၢ မ့တမ့ၢ် နီၣ်ဟူတၢ်ကိတဖၣ်အီၢ်, ဝံသးစူးကိး 711 (Washington Relay) မ့တမ့ၢ် ဆၢအံၤမု(လ) ဆူ wic@doh.wa.gov တက့ၢ်.