

သင်၏ WIC အစားအစာအသစ်များ။

2025 ခုနှစ် ဇွန်လတွင် စတင်အကျိုးဝင်သည်

မွေးကင်းစကလေးငယ်များ (6 လမှ 11 လအထိ)



အနီရောင် = ယခင်ထုပ်ပိုးမှု ပုံစံဟောင်းကို ပြောင်းလဲထားသည်

သင့်ကလေးသည် ဖြည့်စွက်စာအချို့ သို့မဟုတ် ဖြည့်စွက်စာကိုသာ စားသုံးနေပါက...		
အစားအစာ	ယခင်	ယခု
မွေးကင်းစကလေးစားသည့် စီရီရယ်	24 oz	8 oz
မွေးကင်းစ ကလေးငယ် F/V	128 oz သို့မဟုတ် 64 oz + \$4	128 oz သို့မဟုတ် 64 oz + \$11 သို့မဟုတ် \$22

အသေးစိတ်အချက်အလက်များ
✓ မွေးကင်းစကလေးငယ်စားသည့် စီရီရယ်ကို လျှော့ထားသည်
✓ 6 လသား အရွယ်မှစ၍ ကလေးအစားအစာများအစား သစ်သီးများ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် ဆေးမြစ်ဆေးဥများအတွက် \$\$ ဈေးပိုပါမည်

သင့်ကလေးကို မိခင်နို့ တစ်မျိုးတည်းသာ တိုက်ကျွေးပါက...		
အစားအစာ	ယခင်	ယခု
မွေးကင်းစကလေးစားသည့် စီရီရယ်	24 oz	16 oz
မွေးကင်းစ ကလေးငယ် F/V	256 oz သို့မဟုတ် 128 oz + \$8	128 oz သို့မဟုတ် 64 oz + \$11 သို့မဟုတ် \$22
မွေးကင်းစကလေးစားသည့် အသားများ	77.5 oz	40 oz

အသေးစိတ်အချက်အလက်များ
✓ မွေးကင်းစကလေးငယ်စားသည့် စီရီရယ်ကို လျှော့ထားသည်
✓ 6 လသား အရွယ်မှစ၍ ကလေးအစားအစာများအစား သစ်သီးများ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် ဆေးမြစ်ဆေးဥများအတွက် \$\$ ဈေးပိုပါမည်
✓ မွေးကင်းစကလေးငယ်စားသည့် အသားများကို လျှော့ထားသည်

သင်၏ WIC အစားအစာအသစ်များ။

2025 ခုနှစ် ဇွန်လတွင် စတင်အကျိုးဝင်သည်

ကလေးများ (1 နှစ်မှ 4 နှစ်အထိ)



အနီရောင် = ယခင်ထုပ်ပိုးမှု ပုံစံဟောင်းကို ပြောင်းလဲထားသည်

အစားအစာ	ယခင်	ယခု
သစ်သီးဖျော်ရည်	64 oz ပုလင်းနှစ်လုံး	64 oz ပုလင်းတစ်လုံး
နို့	1-4 နှစ် - 13 qt	12-23 လ - 12 qt 2-4 နှစ် - 14 qt
စီရီရယ်	36 oz	36 oz
ဒိန်ခဲ	1 lb	မရှိ
ဥများ	1 ဒါဇင်	1 ဒါဇင်
သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ	\$26	\$26
ပြည့်ဝဂျုံကြမ်း	32 oz	24 oz
ငါး (စည်သွပ်ထားသော)		6 oz
ပဲကြီး	ရွှေးစရာ 1 - ပဲစေ့များ (အခြောက်ခံထားသော သို့မဟုတ် စည်သွပ်ထားသော) သို့မဟုတ် မြေပဲ ထောပတ်	ရွှေးစရာ 1 - ပဲစေ့များ (အခြောက်ခံထားသော သို့မဟုတ် စည်သွပ်ထားသော) သို့မဟုတ် မြေပဲ ထောပတ်

အသေးစိတ်အချက်အလက်များ
✓ ဖျော်ရည်အစား သစ်သီးများ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် ဆေးမြစ်ဆေးဥများအတွက် \$3 ကို ရွေးချယ်ပါ
✓ ဒိန်ချဉ် ထပ်ထည့်ရန်
✓ နောက်ထပ် အရွယ်အစားများနှင့် အမျိုးအစားများ
✓ ဒိန်ခဲ ထပ်ထည့်ရန်
✓ အစားထိုးရန်- ○ ပဲစေ့များ ○ မြေပဲ ထောပတ် ○ တို့ဟူး
✓ လတ်ဆတ်သော ဆေးမြစ်ဆေးဥများ
✓ လင်ဗန်းကြီးများ (တို့စားရသည့် စားမြိန်ရည် သို့မဟုတ် အချဉ်ရည်မပါ)
✓ နောက်ထပ် ရွှေးစရာများနှင့် အရွယ်အစားများ
✓ စည်သွပ်ငါး ဝယ်ရန်
✓ မြေပဲ ထောပတ်အတွက် နောက်ထပ် အရွယ်အစား ရွှေးစရာများ

သင်၏ WIC အစားအစာအသစ်များ။



2025 ခုနှစ် ဇွန်လတွင် စတင်အကျိုးဝင်သည်

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် သို့မဟုတ် အများအားဖြင့် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးစဉ်

အနီရောင် = ယခင်ထုပ်ပိုးမှု ပုံစံဟောင်းကို ပြောင်းလဲထားသည်

အစားအစာ	ယခင်	ယခု
သစ်သီးဖျော်ရည်	46 oz ပုလင်းသုံးလုံး	64 oz ပုလင်းတစ်လုံး
နို့	19 qt	16 qt
စီရီရယ်	36 oz	36 oz
ဒိန်ခဲ	1 lb	မရှိ
ဥများ	1 ဒါဇင်	1 ဒါဇင်
သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ	ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည် - \$47 အများအားဖြင့် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးစဉ် - \$52	ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည် - \$47 အများအားဖြင့် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးစဉ် - \$52
ပြည့်ဝဂျုံကြမ်း	16 oz	48 oz
ငါး (စည်သွပ်ထားသော)		ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည် - 10 oz မိခင်နို့တိုက်ကျွေးစဉ် - 15 oz
ပဲကြီး	ရွေးစရာ 2 - ပဲစေ့များ (အခြောက်ခံထားသော သို့မဟုတ် စည်သွပ်ထားသော) သို့မဟုတ် မြေပဲ ထောပတ်	ရွေးစရာ 2 - ပဲစေ့များ (အခြောက်ခံထားသော သို့မဟုတ် စည်သွပ်ထားသော) သို့မဟုတ် မြေပဲ ထောပတ်

အသေးစိတ်အချက်အလက်များ
✓ ဖျော်ရည်အစား သစ်သီးများ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် ဆေးမြစ်ဆေးဥများအတွက် \$3 ကို ရွေးချယ်ပါ
✓ ဒိန်ချဉ် ထပ်ထည့်ရန်
✓ နောက်ထပ် အရွယ်အစားများနှင့် အမျိုးအစားများ
✓ ဒိန်ခဲ ထပ်ထည့်ရန်
✓ အစားထိုးရန်- ○ ပဲစေ့များ ○ မြေပဲ ထောပတ် ○ တို့ဟူး
✓ လတ်ဆတ်သော ဆေးမြစ်ဆေးဥများ
✓ လင်ဗန်းကြီးများ (တို့စားရသည့် စားမြိန်ရည် သို့မဟုတ် အချဉ်ရည်မပါ)
✓ နောက်ထပ် ပြည့်ဝဂျုံကြမ်း + ရွေးစရာများ
✓ စည်သွပ်ငါး ဝယ်ရန်
✓ မြေပဲ ထောပတ်အတွက် နောက်ထပ် အရွယ်အစား ရွေးစရာများ

သင်၏ WIC အစားအစာအသစ်များ။

2025 ခုနှစ် ဇွန်လတွင် စတင်အကျိုးဝင်သည်

မီးဖွားပြီးနောက် (မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း အနည်းငယ် သို့မဟုတ် လုံးဝမရှိ)



အနီရောင် = ယခင်ထုပ်ပိုးမှု ပုံစံဟောင်းကို ပြောင်းလဲထားသည်

အစားအစာ	ယခင်	ယခု
သစ်သီးဖျော်ရည်	46 oz ပုလင်းနှစ်လုံး	64 oz ပုလင်းတစ်လုံး
နို့	13 qt	16 qt
စီရီရယ်	36 oz	36 oz
ဒိန်ခဲ	1 lb	မရှိ
ဥများ	1 ဒါဇင်	1 ဒါဇင်
သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ	\$47	\$47
ပြည့်ဝဂျုံကြမ်း		48 oz
ငါး (စည်သွပ်ထားသော)		10 oz
ပဲကြီး	ရွေးစရာ 1 - ပဲစေ့များ (အခြောက်ခံထားသော သို့မဟုတ် စည်သွပ်ထားသော) သို့မဟုတ် မြေပဲ ထောပတ်	ရွေးစရာ 1 - ပဲစေ့များ (အခြောက်ခံထားသော သို့မဟုတ် စည်သွပ်ထားသော) သို့မဟုတ် မြေပဲ ထောပတ်

အသေးစိတ်အချက်အလက်များ
✓ သစ်သီးဖျော်ရည်အစား သစ်သီးများ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် ဆေးမြစ်ဆေးဥများအတွက် \$3 ကို ရွေးချယ်ပါ
✓ ဒိန်ချဉ် ထပ်ထည့်ရန်
✓ နောက်ထပ် အရွယ်အစားများနှင့် အမျိုးအစားများ
✓ ဒိန်ခဲ ထပ်ထည့်ရန်
✓ အစားထိုးရန်- ○ ပဲစေ့များ ○ မြေပဲ ထောပတ် ○ တို့ဟူး
✓ လတ်ဆတ်သော ဆေးမြစ်ဆေးဥများ
✓ လင်ဗန်းကြီးများ (တို့စားရသည့် စားမြိန်ရည် သို့မဟုတ် အချဉ်ရည်မပါ)
✓ နောက်ထပ် ပြည့်ဝဂျုံကြမ်း + ရွေးစရာများ
✓ စည်သွပ်ငါး ဝယ်ရန်
✓ မြေပဲ ထောပတ်အတွက် နောက်ထပ် အရွယ်အစားရွေးစရာများ

သင်၏ WIC အစားအစာအသစ်များ။

2025 ခုနှစ် ဇွန်လတွင် စတင်အကျိုးဝင်သည်

မိခင်နို့ အပြည့်အဝတိုက်ကျွေးခြင်း



အနီရောင် = ယခင်ထုပ်ပိုးမှု ပုံစံဟောင်းကို ပြောင်းလဲထားသည်

အစားအစာ	ယခင်	ယခု
သစ်သီးဖျော်ရည်	46 oz ပုလင်းသုံးလုံး	64 oz ပုလင်းတစ်လုံး
နို့	24 qt	16 qt
စီရီရယ်	36 oz	36 oz
ဒိန်ခဲ	1 lb	မရှိ
ဥများ	2 ဒါဇင်	2 ဒါဇင်
သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ	\$52	\$52
ပြည့်ဝဂျုံကြမ်း	16 oz	48 oz
ငါး (စည်သွပ်ထားသော)	30 oz	20 oz
ပဲကြီး	ရွှေးစရာ 2 - ပဲစေ့များ (အခြောက်ခံထားသော သို့မဟုတ် စည်သွပ်ထားသော) သို့မဟုတ် မြေပဲ ထောပတ်	ရွှေးစရာ 2 - ပဲစေ့များ (အခြောက်ခံထားသော သို့မဟုတ် စည်သွပ်ထားသော) သို့မဟုတ် မြေပဲ ထောပတ်

အသေးစိတ်အချက်အလက်များ
✓ သစ်သီးဖျော်ရည်အစား သစ်သီးများ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် ဆေးမြစ်ဆေးဥများအတွက် \$3 ကို ရွေးချယ်ပါ
✓ ဒိန်ချဉ် ထပ်ထည့်ရန်
✓ နောက်ထပ် အရွယ်အစားများနှင့် အမျိုးအစားများ
✓ ဒိန်ခဲ ထပ်ထည့်ရန်
✓ အစားထိုးရန် - ○ ပဲစေ့များ ○ မြေပဲ ထောပတ် ○ တို့ဟူး
✓ လတ်ဆတ်သော ဆေးမြစ်ဆေးဥများ
✓ လင်ဗန်းကြီးများ (တို့စားရသည့် စားမြိန်ရည် သို့မဟုတ် အချဉ်ရည်မပါ)
✓ နောက်ထပ် ပြည့်ဝဂျုံကြမ်း + ရွှေးစရာများ
✓ စည်သွပ်ငါး ဝယ်ရန်
✓ မြေပဲ ထောပတ်အတွက် နောက်ထပ် အရွယ်အစားရွှေးစရာများ