

ဖိသန်အိန်ဖျော်သီတဖန် (6 တု၊ 11 လါ)

နမူနာအားဖြင့် တင်သွင်းမှုတစ်ခု၊ မှတ်တမ်း ထုတ်ပြန်မှုတစ်ခု...		
တင်သွင်းမှုအမျိုးအမည်	လီလံ	အသိ
ဖိသိပ်ဆုံး စံချိန်ယဉ်(လ)	24 oz	8 oz
ဖိသိပ်ဆုံး F/V	128 oz မှတ်တမ်း 64 oz + \$4	128 oz မှတ်တမ်း 64 oz + \$11 မှတ်တမ်း \$22

တၢ်ဟံၣ်ဖျါလီၤတၢ်လီၤဆဲး
✓ ဖိသၢ်ဆံး စံၣ်ယဲၣ်(လ)၅၁
✓ \$\$ အါထီၣ်လၢ တၢ်သ့တၢ်သ့, တၢ်ဒီးတၢ်လၢ, ဒီးသ့ၣ်ကံၢ်ဝၣ်စဲတဖၣ် လၢဖိသၢ်ဆံးတၢ်အီၣ်ဒၢအခၢၣ်စး စးထီၣ်လၢ ၆ လါ

နမူနာအားဖြင့် မြန်မာ့အလင်း...		
တင်ဆက်မှုအမျိုးအစား	လီလံ	အသိ
ဖိသိပ်ဆုံး စံရုံယွန်း(လ)	24 oz	16 oz
ဖိသိပ်ဆုံး F/V	256 oz မှတစ်ခု 128 oz + \$8	128 oz မှတစ်ခု 64 oz + \$11 မှတစ်ခု \$22
ဖိသိပ်ဆုံး တင်ဆက်မှုအမျိုးအစား	77.5 oz	40 oz

တပ်ဟ်ဖျါလီၤတံၢ်လီၤဆဲး	
✓	ဖိသန်ဆံး စံရံၣ်ယဲၣ်(လ)၅၁
✓	\$\$ အါထီၣ်လၢ တၢၤသူတၢၤသၢၣ်, တၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်, ဒီး သ့ၣ်ဂံၢ်ဝၣ်စဲတဖၣ် လၢဖိသန်ဆံးတၢ်အီၣ်ဒၢအခၢၣ်စး စးထီၣ်လၢ 6 လါ
✓	ဖိသန်ဆံး စံရံၣ်ယဲၣ်(လ)၅၁

ဖိသိပ် (၁ လါတု၊လၢ ၄ နံာ်ဆူဖီခိာ်)

တၢ်အိၣ်တၢ်အိ	လီၤလံၤ	အသိ
တၢ်သုတၢ်သၣ်ထံ	64 oz ခံပလီ	64 oz တပလီ
တၢ်န့ၣ်ထံ	1-4 နံၣ်- 13 qt	12-23 လၢ- 12 qt 2-4 နံၣ်- 14 qt
စံရံၣ်ယၢၣ်	36 oz	36 oz
တၢ်န့ၣ်ထံလီၤသကၤ	1 lb	တၢ်အိၣ်
ဆီၣ်ခိၣ်တဖၣ်	1 ဒၢစ့ၣ်	1 ဒၢစ့ၣ်
တၢ်သုတၢ်သၣ်ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်	\$26	\$26
န့ၣ်ဆၢၣ်ဘုဖျၢၣ်	32 oz	24 oz
ညၢၣ် (ထးဒၢပူၤ)		6 oz
ပထိးသၣ်	ဃုထၢ 1- ပထိး (အဃုတဖၣ် မ့တမ့ၢ် ထးဒၢပူၤ) မ့တမ့ၢ် သဘ့ဟီၣ်လၢာ်ထီပး	ဃုထၢ 1- ပထိး (အဃုတဖၣ် မ့တမ့ၢ် ထးဒၢပူၤ) မ့တမ့ၢ် သဘ့ဟီၣ်လၢာ်ထီပး

တၢ်ဟံၣ်ဖျါလီၤတၢ်လီၤဆဲး
✓ ဃုထၢ \$3 လၢ တၢၤသ့တၢၤသ့, တၢ်ဒီးတၢ်လၢ, ဒီးသ့ၣ်ဂံၢ်ဝၣ်စဲတဖၣ် လၢ တၢၤသ့တၢၤသ့ထံ အခါၣ်စး
✓ ထၢန့ၣ် အါထီၣ်တၢ်န့ၣ်ထံဆံၣ်
✓ အဒိၣ်အဆဲးဒီးအကလုာ်အါထီၣ်
✓ ထၢန့ၣ်တၢ်န့ၣ်ထံလီၤသကၤ
✓ ထၢန့ၣ်အခါၣ်စး- ○ ပထိး ○ သဘ့ဟီၣ်လၢာ်ထီပး ○ ထီၣ်ဖူ
✓ သ့ၣ်ဂံၢ်ဝၣ်စဲသီသံၣ်ဘျဲတဖၣ်
✓ ပၣ်တၢ်သဘံၣ်တဖၣ် (တပၣ်ဃုာ်ဒီး တၢ်ဆံၣ်မ့တမၢ်ဆိး(စ)တဖၣ်)
✓ တၢ်ဃုထၢဒီး အဒိၣ်အဆဲးတဖၣ် အါထီၣ်
✓ ပှၤညးၣ်ဒၢ
✓ အဒိၣ်အဆဲးတၢ်ဃုထၢတဖၣ်အါထီၣ် လၢသဘ့ဟီၣ်လၢာ်ထီပးအဂီၢ်

န WIC တၢ်အိၣ်အသိတဖၣ်.



စးထီၣ်လၢ လၢယူၤ 2025

ဟူးသးအိၣ် မ့တမ့ၢ် အါတက့ၢ်ဒုးအိၣ်ဆံးန့ၢ်

အလွဲၤဂီၤ = တၢ်ဆိတလဲလၢ တၢ်အိၣ်အဘိၣ်လီၤလံၤ

တၢ်အိၣ်တၢ်အိ	လီၤလံၤ	အသိ
တၢ်သုတၢ်သုတၢ်သု	46oz သၢပလီ	64 oz တပလီ
တၢ်န့ၢ်ထံ	19 qt	16 qt
စံၣ်ရံၣ်ယၢၣ်	36 oz	36 oz
တၢ်န့ၢ်ထံလီၤသကၤ	1 lb	တၢ်အိၣ်
ဆိဒံၣ်တဖၣ်	1 ဒၢစ့ၣ်	1 ဒၢစ့ၣ်
တၢ်သုတၢ်သုဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢ	ပုၤအိၣ်ဒီးဟူးသး- \$47 အါတက့ၢ် BF- \$52	ပုၤအိၣ်ဒီးဟူးသး- \$47 အါတက့ၢ် BF- \$52
န့ၢ်ဆၢၣ်ဘုဖျၢၣ်	16 oz	48 oz
ညၢၣ် (ထးဒၢပူၤ)		တၢ်အိၣ်ဒီးဟူးသး- 10 oz အါတက့ၢ် BF- 15 oz
ပထိးသၢၣ်	ဃုထၢ 2- ပထိး (အဃုတဖၣ် မ့တမ့ၢ် ထးဒၢပူၤ) မ့တမ့ၢ် သဘ့ဟီၣ်လၢထီပး	ဃုထၢ 2- ပထိး (အဃုတဖၣ် မ့တမ့ၢ် ထးဒၢပူၤ) မ့တမ့ၢ် သဘ့ဟီၣ်လၢထီပး

တၢ်ဟံၣ်ဖျါလီၤတၢ်လီၤဆဲး
✓ ဃုထၢ \$3 လၢ တၢ်သုတၢ်သု, တၢ်ဒီးတၢ်လၢ, ဒီးသ့ၣ်ဂံၢ်ဝဲတဖၣ် လၢ တၢ်သုတၢ်သုထံ အခါစး
✓ ထၢန့ၢ် အါထီၣ်တၢ်န့ၢ်ထံဆံၣ်
✓ အိၣ်အဆံးဒီးအကလုာ်အါထီၣ်
✓ ထၢန့ၢ်တၢ်န့ၢ်ထံလီၤသကၤ
✓ ထၢန့ၢ်အခါစး- ○ ပထိး ○ သဘ့ဟီၣ်လၢထီပး ○ ထီၣ်ဖူ
✓ သ့ၣ်ဂံၢ်ဝဲသီသံၣ်ဘုတဖၣ်
✓ ပၣ်တံၣ်သဘံၣ်တဖၣ် (ပၣ်ဃုာ်ဒီး/တပၣ်ဃုာ်ဒီး တၢ်ဆံၣ်မ့တမ့ၢ်ဆိး(စ)တဖၣ်)
✓ န့ၢ်ဆၢၣ်ဘုဖျၢၣ် + တၢ်ဃုထၢအါထီၣ်
✓ ပုၤညၢၣ်ဒၢ
✓ အိၣ်အဆံးတၢ်ဃုထၢတဖၣ်အါထီၣ် လၢသဘ့ဟီၣ်လၢထီပးအဂီၢ်

ဆံးစ၍ဖိဝံ၊ (တၢ်ဒုးအိဖိဆံးန့ၣ်တစဲး မ့တမ့ၢ် တအိၣ်)

တၢ်အိၣ်တၢ်အီ	လီၤလံၤ	အသီ
တၢ်သ့တၢ်သ့ထံ	46 oz ခံပလီ	64 oz တပလီ
တၢ်နီၤထံ	13 qt	16 qt
စံၣ်ရံၣ်ယၢၣ်	36 oz	36 oz
တၢ်နီၤထံလီၤသကၢ	1 lb	တၢ်အိၣ်
ဆီဒိၣ်တဖၣ်	1 ဒၢစ့ၣ်	1 ဒၢစ့ၣ်
တၢ်သ့တၢ်သ့ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢ	\$47	\$47
န့ၣ်ဆၢၣ်ဘုဖျါၣ်		48 oz
ညၢၣ် (ထးဒၢပူၤ)		10 oz
ပထိးသၣ်	ဃုထၢ 1- ပထိး (အဃုတဖၣ် မ့တမ့ၢ် ထးဒၢပူၤ) မ့တမ့ၢ် သဘ့ဟီၣ်လၢာ်ထီပး	ဃုထၢ 1- ပထိး (အဃုတဖၣ် မ့တမ့ၢ် ထးဒၢပူၤ) မ့တမ့ၢ် သဘ့ဟီၣ်လၢာ်ထီပး

တၢ်ဟံၣ်ဖျါလီၤတၢ်လီၤဆဲး
✓ ဃုထုၤ \$3 လၢ တၢၤသ့တၢၤသ့ၣ်, တၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်, ဒီးသ့ၣ်ဂံၢ်ဝၣ်စဲတဖၣ် လၢ တၢၤသ့တၢၤသ့ၣ်ထံ အခၢၣ်စး
✓ ထၢန့ၣ် အါထီၣ်တၢ်န့ၣ်ထံဆံၣ်
✓ အဒိၣ်အဆံးဒီးအကလုာ်အါထီၣ်
✓ ထၢန့ၣ်တၢ်န့ၣ်ထံလီၤသကၢ
✓ ထၢန့ၣ်အခၢၣ်စး- ○ ပထိး ○ သဘ့ဟီၣ်လၢာ်ထီပး ○ ထီၣ်ဖူ
✓ သ့ၣ်ဂံၢ်ဝၣ်စဲသီသံၣ်ဘျဲတဖၣ်
✓ ပၣ်တံၣ်သဘံၣ်တဖၣ် (ပၣ်ဃုာ်ဒီး/တပၣ်ဃုာ်ဒီး တၢ်ဆံၣ်မ့တမ့ၢ်ဆီး(စ)တဖၣ်)
✓ န့ဆၢၣ်ဘျုးဖျါၣ် + တၢ်ဃုထုၤအါထီၣ်
✓ ပူၤညးၣ်ဒၤ
✓ အဒိၣ်အဆံးတၢ်ဃုထုၤတဖၣ်အါထီၣ် လၢသဘ့ဟီၣ်လၢာ်ထီပးအဂီၢ်

န WIC တၢ်အိၣ်အသိတဖၣ်.



စးထီၣ်လၢ လါယူၤ 2025

တၢ်ဒုးအိၣ်ဆံးန့ၢ်လၢလၢပွဲၤပွဲၤ

အလွဲၤဂီၤ = တၢ်ဆိတလဲလၢ တၢ်အိၣ်အဘိၣ်လီၤလံၤ

တၢ်အိၣ်တၢ်အိ	လီၤလံၤ	အသိ
တၢ်သူတၢ်သၣ်ထံ	46 oz သၢပလီ	64 oz တပလီ
တၢ်န့ၢ်ထံ	24 qt	16 qt
စံရံၣ်ယၢၣ်	36 oz	36 oz
တၢ်န့ၢ်ထံလီၤသကၢ	1 lb	တအိၣ်
ဆီဒံၣ်တဖၣ်	2 ဒၢစုၣ်	2 ဒၢစုၣ်
တၢ်သူတၢ်သၣ်ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢ	\$52	\$52
န့ၢ်ဆၢၣ်ဘုဖျၢၣ်	16 oz	48 oz
ညၢၣ် (ထးဒၢပူၤ)	30 oz	20 oz
ပထိးသၣ်	ယုထၢ 2- ပထိး (အယုတဖၣ် မ့တမ့ၢ် ထးဒၢပူၤ) မ့တမ့ၢ် သဘ့ဟီၣ်လၢထီၣ်ပး	ယုထၢ 2- ပထိး (အယုတဖၣ် မ့တမ့ၢ် ထးဒၢပူၤ) မ့တမ့ၢ် သဘ့ဟီၣ်လၢထီၣ်ပး

တၢ်ဟံၣ်ဖျါလီၤတံၢ်လီၤဆဲး
✓ ယုထၢ \$3 လၢ တၢ်သူတၢ်သၣ်, တၢ်ဒီးတၢ်လၢ, ဒီးသ့ၣ်ဂံၢ်ဝဲၣ်စံးတဖၣ် လၢ တၢ်သူတၢ်သၣ်ထံ အခၢၣ်စး
✓ ထၢန့ၢ် အါထီၣ်တၢ်န့ၢ်ထံဆံၣ်
✓ အဒိၣ်အဆံးဒီးအကလုာ်အါထီၣ်
✓ ထၢန့ၢ်တၢ်န့ၢ်ထံလီၤသကၢ
✓ ထၢန့ၢ်အခၢၣ်စး- ○ ပထိး ○ သဘ့ဟီၣ်လၢထီၣ်ပး ○ ထီၣ်ဖူ
✓ သ့ၣ်ဂံၢ်ဝဲၣ်စံးသိၣ်ဘုတဖၣ်
✓ ပၣ်တံၢ်သဘံၣ်တဖၣ် (ပၣ်ယုဒီး/တပၣ်ယုဒီး တၢ်ဆံၣ်မ့တမ့ၢ်ဆီး(စ)တဖၣ်)
✓ န့ၢ်ဆၢၣ်ဘုဖျၢၣ် + တၢ်ယုထၢအါထီၣ်
✓ ပူၤညၢၣ်ဒၢ
✓ အဒိၣ်အဆံးတၢ်ယုထၢတဖၣ်အါထီၣ် လၢသဘ့ဟီၣ်လၢထီၣ်ပးအဂီၢ်

DOH ***-**** June 2025 Karen

တၢ်ကရၢကရိအံၤ မ့ၢ်ပုၤဟ့ၣ်လီၤတၢ်ဒုးတၢ်ယၢ် လၢအိၣ်ဒီးတၢ်ထံသိးတုၤသီးန့ၢ်လီၤ. Washington State WIC Nutrition Program (Washington ကီၢ်စၢ် WIC တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်ဝဲၣ်တၢ်တီၢ်ကျဲၤ) တက့ၢ်မၢ်တၢ်ဘၣ်.

လၢကယုထီၣ်လၢကွဲးန့ၢ်ကွဲးယၢတၢ်လၢအကုၢ်ပနီၣ်ဒိအဂၢၤအဂီၢ်, ကိး 1-800-841-1410 တက့ၢ်. ပုၤစူးကၢတၢ်မၤစၢၤလၢအနီၣ်တအၢ မ့တမ့ၢ် န့ၢ်ဟူတၢ်ကီၢ်တဖၣ်အဂီၢ်, ဝံသးစူၤကိး 711 (Washington Relay) မ့တမ့ၢ် ဆၢအံၤမ့(လ) ဆူ WIC@doh.wa.gov တက့ၢ်.

