



# အစားအစာပက်ကွေ့၍ အပြောင်းအလဲများ လာပါတော့မယ်။

2025 ခုနှစ်၊ ဇွန်လ 30 ရက်နေ့မှစတင်ကာ စက်တင်ဘာလအထိ  
(ရက်အတိအကျမှာ သင့်အကျိုးခံစားခွင့်များကို ဆောင်ရွက်ပေးသည့်အချိန်အပေါ်မူတည်ပါသည်။)

## နောက်ထပ်ရွေးချယ်စရာများ -

- ကလေးလူကြီးအားလုံးအတွက် ငါးစည်သွပ်ဘူး။
- ဖျော်ရည်ရွေးစရာ လျော့သွားကာ သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ရွေးစရာများ ပိုလာပါသည်။
- ဥအစားထိုး ရွေးစရာများ။
- နို့ရွေးစရာ လျော့သွားကာ ဒိန်ချဉ်ရွေးစရာ ပိုလာပါသည်။
- အရွယ်ရောက်ပြီးသူများအတွက် ကောက်နှံအကြမ်းရွေးစရာ ပိုများလာသလို အခြားရွေးစရာများ ထပ်ဖြည့်ထားပါသည်။
- အသက် 6 လသားအရွယ်မှစ၍ မွေးကင်းစ ကလေးငယ်များအတွက် သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် ရွေးစရာများ ပိုများလာပါသည်။

## WIC ဝန်ထမ်းအဖွဲ့ဝင်တစ်ဦးကို မေးမြန်းပါ

သင့်ရွေးစရာအသစ်များနှင့် အကျိုးခံစားခွင့်များ  
ပြောင်းလဲသွားနိုင်ပုံအကြောင်း လေ့လာပါ။



DOH 961-1326 CS April 2025 Burmese

ဤစာရွက်စာတမ်းကို အခြားဖောက်ဖတ်မှုနှင့် ရယူလိုပါက 1-800-841-1410 ကိုဖုန်းခေါ်ပါ။ နားမကြားသူများနှင့် အကြားအာရုံ ချို့ယွင်းနေသည့် ဖောက်သည်များအတွက် 711 (Washington Relay) သို့ဖုန်းခေါ်ပေးပါ သို့မဟုတ် [WIC@doh.wa.gov](mailto:WIC@doh.wa.gov) သို့ အီးမေးလ်ပို့ပေးပါ။