



သင်ခန်းစာ -
လယ်သမားများဈေး အကျိုးခံစားခွင့်များ
ဖြင့် ဒေသထွက် သစ်သီးဝလံများကို ပိုမို
သုံးဆောင်လိုက်ပါ

WIC Farmers Market Nutrition Program (လယ်သမားများဈေး အဟာရပရိုဂရမ်) - လယ်သမားများဈေးတွင် အသစ်အဆန်း တစ်ခုခုကို စမ်းဝယ်ကြည့်ပါ။

အစားအစာနှင့် သရေစာများအတွက် သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို စုံလင်စွာဝယ်ယူကြည့်ပါ။
အောက်ပါစိတ်ကူးအချို့ဖြင့် စတင်ကြည့်ပါ။

လတ်ဆတ်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ဟမ်းမက်စ်
သို့မဟုတ် ရန်ချ်ကဲ့သို့ အရသာရှိသော တို့စားရသည့်
အနှစ်ဖြင့် တွဲဖက်ကြည့်ပါ။

* စမ်းကြည့်ပါ

- ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း
- မုန့်လာဥနီ
- ပန်းမုန့်လာ
- တရုတ်နံနံကြီး
- သခွားသီး
- ပန်းငရုတ်



သကြားဓာတ်ပါသော ဖျော်ရည်များကို ရှောင်ကြဉ်၍
သင့်ကျန်းမာရေးကို ကောင်းမွန်စေသော သစ်သီး သို့မဟုတ်
ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကို ရေဖြင့်စိမ်၍သောက်ပေးပါ။

* စမ်းကြည့်ပါ

- ဘလက်ဘယ်ရီနှင့် ကလျာဏီပင်
- သခွားသီးနှင့် ပူဒီနာ
- စတော်ဘယ်ရီနှင့် ပင်စိမ်း

ရသာတိုးရန်အတွက် လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် လှီးဖြတ်ထားသော
ဆေးဘက်ဝင်အပင်များ ထည့်နိုင်ပါသည်။
ငှက်ပျောသီးမှလွဲ၍ မည်သည့်သစ်သီးကိုမဆို အသုံးပြုပါ။



ကင်လိုရသည့် သစ်သီးဝလံများကို ရှာဖွေပါ -

- ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ - ကညွတ်၊ မုန့်လာဥနီ၊ မှိုအမျိုးမျိုး၊
ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ပန်းငရုတ်၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ သခွားဖရုံ
- သစ်သီးများ - ပန်းသီး၊ မက်မွန်သီး၊ သစ်တော်သီး
လွယ်ကူပါသည်။ သစ်သီးဝလံများကို တံစို့ဖြင့်ထိုး၍ ၎င်းတို့ ခြောက်မသွား
စေရန် ထောပတ်အနည်းငယ် သုတ်လိမ်းပေးပါ။

စားနေကျအသားညှပ်ပေါင်မုန့်ကို အဆင့်မြှင့်တင်ပါ
သို့မဟုတ် အောက်ပါတို့ဖြင့် ရစ်ပတ်ပါ -

- ဆလတ်ရွက်
- ကြက်သွန်နီ
- ဟင်းနုနယ်ရွက်
- ခရမ်းချဉ်သီး

နုတ်နုတ်စဉ်းထားသော
မုန့်လာဥနီ၊ ဆလတ်ရွက်၊
ကြက်သွန်နီနှင့် တရုတ်နံနံကြီးတို့ကို
တူနာနှင့် ကြက်သားသုပ်
အသားညှပ်ပေါင်မုန့်များတွင် ထည့်စားပါ။





လယ်သမားများဈေး အကျိုးခံစားခွင့်
များဖြင့် ဒေသထွက် သစ်သီးဝလံများ
ကို ပိုမိုသုံးဆောင်လိုက်ပါ

WIC Farmers Market Nutrition Program (လယ်သမားများဈေး အဟာရပရိုဂရမ်) - လယ်သမားများဈေးတွင် အသစ်အဆန်း တစ်ခုခုကို စမ်းဝယ်ကြည့်ပါ။

သင့်စီရိရယ်၊ အုတ်ဂျုံကွေကာ၊
ပန်ကိတ် သို့မဟုတ် ဒိန်ချဉ်တို့
တွင် သစ်သီးထည့်စားပါ။

* ဒါတွေနဲ့ စမ်းကြည့်ပါ

- ဘလက်ဘယ်ရီ
- ဘလူးဘယ်ရီ
- ချယ်ရီသီး
- မာရီယွန်ဘယ်ရီ
- ရက်စဘယ်ရီ
- စတော်ဘယ်ရီ



ဥများ၏ အရောင်နှင့်အရသာကို မြှင့်တင်ပါ။

* ဒါတွေနဲ့ စမ်းကြည့်ပါ

- ပန်းငရုတ်
- ကြက်သွန်ဖြူ
- ကိုက်လန်
- မှိုအမျိုးမျိုး
- ကြက်သွန်နီ
- ဟင်းနုနုယရွက်

၎င်းတို့ကို လှီးဖြတ်ကာ ဟင်းချက်ရာတွင်လည်းကောင်း၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်
ကြက်ဥမှန်လုံး ပြုလုပ်ရာတွင်လည်းကောင်း ထည့်သုံးပါ။



တာကိုကို အိမ်လုပ် မကွဆီကန်အချဉ်ရည်ဖြင့် အရသာတိုးအောင်လုပ်ပါ။

* ဒါတွေနဲ့ စမ်းကြည့်ပါ

- လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်
လှီးဖြတ်ထားသော နံနံပင်
- ကြက်သွန်နီ
- ပန်းငရုတ်
- ခရမ်းချဉ်စိမ်း
- ခရမ်းချဉ်သီး

ဤအရာများမှာ ဖာဂျီတာနှင့် ကီ
ဆာဒီရာတို့နှင့်လည်း
လိုက်ဖက်ပါသည်။



WIC တွင် ပါဝင်သူများ
သည် ၎င်းတို့၏ လယ်သမား
များဈေး အကျိုးခံစားခွင့်
များကို ဇွန်လ 1 ရက်နှင့်
အောက်တိုဘာလ 31 ရက်
အတွင်း အသုံးပြုနိုင်
ပါသည်။



ကျွန်ုပ်၏ WIC ရုံးခန်း -

ဖုန်းနံပါတ် -

ဆက်သွယ်ရန် -

ကျွန်ုပ်၏ နောက်ထပ်ရက်ချိန်း -

ကျွန်ုပ်၏ ပန်းတိုင် -

မှတ်ချက်များ -

ဤအဖွဲ့အစည်းသည် အခွင့်အရေး သာတူညီမျှ
ပေးသော အဖွဲ့အစည်း ဖြစ်ပါသည်။
ဝါရှင်တန် WIC သည် ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း မရှိပါ။
ဤစာရွက်စာတမ်းကို အခြားပုံစံတစ်ခုဖြင့် ရယူ
လိုပါက 1-800-841-1410 ကိုဖုန်းခေါ်ပါ။ နားမ
ကြားသူများနှင့် အကြားအာရုံချို့ယွင်းနေသည့်
သုံးစွဲသူများအနေဖြင့် 711 (Washington Relay)
သို့ဖုန်းခေါ်ပေးပါ သို့မဟုတ် WIC@doh.wa.gov
သို့ သို့အီးမေးလ်ပို့ပေးပါ။

