

ကျွန်တော် ၉ လ သို့မဟုတ် ၁၀ ရောက်တဲ့အချိန်မှာ ကိုယ့်ဟာကိုယ်ထမင်းစ စားနေပါပြီ။
ပစ္စည်းအသေးလေးတွေကို လက်မနဲ့ လက်ညှိုးသုံးပြီး ကောက်နိုင်ဖို့အတွက်လည်း
ကျွန်ုပ်သင်ယူနေပါတယ်။

သေးငယ်ပြီး ပျော့ပျောင်းသည့် အစားအစာများနှင့် အစပြုပါ။

ကိုယ့်ဘာသာကို စားတတ်အောင် ကျွန်တော့်
ကို လေ့ကျင့်ပေးပါ။ အစားအစာများကို
ထိတွေ့ပြီး၊ ကစားခွင့် ပြုပါ။ အစားစားရင်
ပေကျလေ့ရှိတယ်။ အဲဒီလိုမျိုးတွေ
ကျွန်တောသင်ယူထားတာတွေပေါ့။

မိသားစုနဲ့ ထမင်းစားခွင့်ပေးပါ။ စားပွဲရဲ့
ကုလားထိုင်အမြင့် တယ် မြင့်ထားသည့် ထိုင်ခုံတွင်လည်း
ကျွန်တော်ထိုင်နိုင်ပါတယ်။

ကျွန်တော့်အသက် တစ်နှစ်ပြည့်သည့်အခါ
မိသားစုအစားအစာ အများစုကို စားနိုင်ဖွယ်ရှိပါတယ်
နံနက်စာ၊ နေ့လည်စာနှင့် ညစာ တို့အပြင်
ကြားအချိန်များတွင် အစာပြေ ကျွန်တော့်ကို ကျွေးပါ။

အစားအစာကို နည်းနည်းခြင်းစီ
ကျွန်တော့်ကိုကျွေးပါ။ ကျွန်တော့်အစာအိမ်သည်
သေးနေလို့ပါ။ ဘယ်လောက်စားရမလဲ ဆိုတာကို
ကျွန်တော့်ကို ဆုံးဖြတ်ခွင့်ပေးပါ။ ကျွန်တော်
ပိုက်ဆာရင် ကျွန်တော်သိပါတယ်။

အစားအစာ အမျိုးမျိုးကိုလည်း
စားခွင့်ပေးပါ။ ပထမဆုံးအကြိမ်မှာ တစ်ခုခု
မကြိုက်ဘူးဆိုရင်လည်း မစိုးရိမ်ပါနဲ့။
နောက်တကြိမ် နည်းနည်းလေး ထပ်ကျွေးကြည့်ပါ။

Hot dogs မှန်၊ အခွမာသီးများ၊ အစေ့များ၊ ပေါက်ပေါက်ဆုပ်၊
အာလူးကြော်များ၊ စပျစ်သီးများ၊ စပျစ်သီးခြောက်များ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်
အစိမ်းများနှင့် ဇွန်းမှာပြည့်လျှံနေတဲ့ မြေပဲ ထောပတ်၊ အသားတုံးများနှင့်
သကြားလုံး စတဲ့ ကျွန်တော့်လည်ချောင်းကို သီးစေနိုင်တဲ့
အစားအစာများကို မကျွေးပါနဲ့။



လက်ချောင်းအရွယ် အစားအစာ များ



၅ လခန့်တွင်
အစပြုခြင်း

ကျွန်တော်အတွက် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သည့် ရွေးချယ်စရာများ
အချို့ရှိပါသည်။ စားပွဲတင်ဖွန်း တစ်ဖွန်း သို့မဟုတ် နှစ်ဖွန်းစာ ကျွေးပါ။
လိုက်ပွဲ ထပ်တောင်းလို့ ရမလား။

ဒီစာရင်းကို ကပ်ထားပါ

နံနက်စာ၊ နေ့လည်စာ၊ ညနေစာ
သို့မဟုတ် အစာပြေစားချိန်များတွင်
ဒီအချက်များကို သတိရစေရန် ကျွန်ုပ်တို့
ရေခဲသေတ္တာပေါ်တွင် ကပ်ထားပါ။



DOH 961-1001 May 2014 Burmese
မသန်စွမ်းသူများအတွက် ဒီစာရင်းစာတမ်းကို အခြားပုံစံဖြင့်
တောင်းခံနိုင်ပါသည်။ အဲဒီ တောင်းခံလွှာကို တင်ဖို့ရန်၊ ကျေးဇူးပြု ပြီး
1-800-841-1410 (TDD/TTY711) သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။



ပေါ်ရင်တန် ပြည်နယ်ရှိ WIC အဟာရဖြည့်တင်းရေး အစီအစဉ်သည်
ခွဲခြားဆက်ဆံမှု မရှိချေ။ ဒီအဖွဲ့အစည်းသည် သာတူညီမျှ
အခွင့်အရေးပေးသည့် အဖွဲ့အစည်းဖြစ်သည်။



ဤစာစောင်သည် California WIC အစီအစဉ်မှ ပုံစံတူ
ကူးယူထားခြင်းဖြစ်သည်။ ခွင့်ပြုချက်ဖြင့် ပြန်လည်ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေသည်။

၉ လခန့်မှစပြီး လက်ညှိုးအရွယ်အစားအစာများကို ကျွန်ုပ် စားနိုင်ခဲ့ပါတယ်။

၅ လခန့်တွင် အစပြုခြင်း



လက်ချောင်းအရွယ် အစားအစာ များ



9 လခန့်တွင် အစပြုခြင်း

သင်္ဘောသီး လှီးထားသော

ကျွန်ုပ်အတွက် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သည့် ရွေးချယ်စရာများ အချို့ရှိပါသည်။ စားပွဲတင် ဇွန်း တစ်ဇွန်း သို့တည်းမဟုတ် နှစ်ဇွန်းစာ ကျွေးပါ။ လိုက်ပွဲထပ်တောင်းလို့ ရမလား။



သေးငယ်သော အတုံးများမှ အသားလုံးများ



လိမ္မော်သီး လှီးထားသော



ပဲသီးတောင့်စိမ်းများ ချက်ပြုတ်ထားသော



ဆန်ညှိ



ရုချိန် ချက်ပြုတ်ထားသော



ပိတာ ပေါင်မုန့် အစိတ် အပိုင်း ကလေးများ



မှည့်နေသော ဖရဲသီး လှီးထားသော



ပဲတောင့်များ ချက်ပြုတ်ထားပြီး၊ ပြုတ်ထားသော



ပန်းသီး နတ်နတ်စဉ်း ထားလျက်



အခွံခွာပြီး ချက်ထားသည့် ကန်ဇွန်ဥ



ချယ်ရီ ခရမ်းချဉ်သီးများ သေးသေးလေး တစ်ကိုက်စာ



ဝပျစ်သီး၊ ပါးပါး လှီးထားသော



တုံးတစ်ထားသော ဒိန်ခဲ



ကလေးအစားအစာ နှင့် ရောထားသည့် သီးနှံပေါင်မုန့်ကင် သို့တည်းမဟုတ် သီးစုံ



ခေါက်ဆွဲ အခေါင်းပွနှင့် ဒိန်ခဲ



ဝ-ပုံစံ နံစားပြောင်းများ



မာအောင်ပြုတ်ထားသည့် ဥ ခုတ်ထစ်ထားသော (12 လ နောက်ပိုင်း)



ကီဝီးသီး ခုတ်ထစ်ထားသော



ကွီဆာဒီလာပျော သေးသေးအစိတ်အပိုင်း



ခုတ်လှီးထားသော ငှက်ပျောသီး



တို့ဟူး ခုတ်ထစ်ထားသော



တုံးတစ်ထားသည့် ထောပတ်သီး



ဒိန်ခဲမီးကင် သေးသေးအစိတ်အပိုင်း



အံစာတုန်းလို တုံးထားပြီး၊ ကောင်းကောင်းလည်း ချက်ထားသည့် မုန့်လာဥပါ



ချက်ပြုတ်ထားသည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်စုံ



သေးသေးနတ်စဉ်းထားပြီး ချက်ထားသည့် ပန်းမုန့်လာ



ဂရေဟမ် ခရက်ကာ (12 လ ပြည့်သည်အထိ များစွာလုံဟာမျိုးကို ရှောင်ကြဉ်ပါ)