

ARKANSAS WIC တတ်ကျွမ်း  
တတ်အိန်တတ်အိစရီလတ်  
တူလီဟုန်ခွဲ



တစ်စထိုင်မပဲလါအီးကထိဘာ် 1 သိ, 2021

လာကသုာ်ညါအါထိာ်တတ်ဂျိအီဂီ, ဆဲးကျိး WIC State Office ဖဲ (501) 661-2508, 1-800-235-0002,  
နလီကဝီဆူာ်ချ့အလီ မုတမုာ် ကွမ် [www.healthy.arkansas.gov/programs-services/topics/wic](http://www.healthy.arkansas.gov/programs-services/topics/wic) အပူတကွာ်

# သွပ်ညါနစုစရီ

ကျဲအဂ္ဂကတော်လာကသွပ်ညါစုစရီန WIC တာ်နာ်ဘျူးစရီပူအိဉ် တ္ၚာ်ဒီးထဲလဲဉ်န့ဉ်မ့ာ်တာ်သွပ်ညါနစုစရီန့ဉ်လီၤ

ကျဲအဂ္ဂကတော်လာကသွပ်ညါနစုစရီအဂီၢ်မ့ာ်ဝဲ **ဟံဃာ်နစးခိတ္ၚာ် လိာ်စုတဖၣ် န့ဉ်လီၤ**

## တာ်စူးကါန eWIC ခး-

- ဖဲတဲာ်ဟ့ဉ်စုအလီၢ် ကတီၢ်ဟံဃာ်န eWIC ခး ဒီးတဲာ်ဘျုးဒုစုလၢ နစူးကါ eWIC ခးတက့ၢ်
- ပုဒုးစကတဲာ်ဘျုးလၢဘၣ်ဆွဲန့ဉ်လီၤန eWIC ခးဆူပီးလီၤပူ အခါဖဲလဲဉ်န့ဉ်လီၤ မးပာ်ထွဲတၢ်န့ဉ်လီၤတဖၣ်လၢပုဒုးစုဒီးလၢ ခးပီးလီၤဖိခိဉ်တက့ၢ်
- ဖဲပနံာ်တၢ်ဖဲတၢ်လံာ်တဖၣ်ဘၣ်တၢ်ဒိအီၤဝဲလဲဉ် ခးပီးလီၤကတဲာ် ဘၣ်နလၢကတၢ်ဂၢ်ဟံကျဲၤ WIC တာ်အိဉ်တၢ်အီတချုးလၢ တၢ် ထုးစ့ၤကွံာ် WIC စုပူတၢ်ဖဲတၢ်လံာ်လၢနခးန့ဉ်လီၤ
- နကဒီးန့ဉ်ဘၣ် လိာ်ဖိဉ်တၢ်လၢအိဉ်ဒီးန WIC တာ်အိဉ်တၢ်အီတၢ်န့ဉ် ဘျုးစုလၢအိဉ်တ့ၢ်ဒီးတဖၣ်န့ဉ်လီၤ
- တၢ်အိဉ်တၢ်အီတၢ်န့ဉ်ဘျုးတဖၣ်လၢလၢ လၢလါအခဲအံၤအဂီၢ် အိဉ်ဒီးလၢခးအပူန့ဉ် ကကတၢ်ကွံာ်ဖဲမ့ာ်နၤဒီတဆဲခိန့ဉ်ရံဉ် ဖဲလၢလၢအကတၢ်တနံၤန့ဉ်လီၤ
- နကွံာ်ဘၣ်န eWIC ခးအစုသ့ဒီဖျိတၢ်ထုးလီၤဟံ My AR WIC အဲးန့ဉ်လီၤ

# Musick Grocery (မ့ၤစံာ်ပနံာ်ရံကျး)

တၢ်တဖၣ်လၢပုဒုးစုဒီးအဂီၢ်  
1974 Grocery Avenue  
ကျး-100

ပုဒုးစု- ပုဒုးစုဒီးအဂီၢ်  
11/23/23

16:36:52

WIC EBT တၢ်န့ဉ်ဘျုးအတၢ်ဖဲလိာ်  
စးစိဉ်န့ဉ်ဒီး 11/01/2023

2	ရိဉ်	တၢ်န့ဉ်ထဲလဲဉ်သကး 16	ဆိဉ်စး- န့ဉ်စုစရီ
1	သုဉ်စုဉ်	ဆိဉ်စုဉ်-န့ဉ်စုစရီ	
36	ဆိဉ်စး	တၢ်န့ဉ်စုဉ်-န့ဉ်စုစရီ	
1	Jar/Bag	သဘုးထီတဖၣ်သဘုးချုးတၢ်ဆိဉ်- ခဲလၢ	
1	ရိဉ်	တၢ်န့ဉ်စုဉ်-န့ဉ်စုစရီ	
5.04	\$\$\$\$\$	တၢ်သ့တၢ်သ့ဒီးတၢ်ဒိတၢ်လဲဉ်	
5	တၢ်ဆိဉ်ထဲလဲဉ်	GERBER GOOD START ကမ့ဉ်အစၢ်	
3	ကါလဲဉ်	တၢ်န့ဉ်ထဲလဲဉ်သကး 44	ဆိဉ်စး- န့ဉ်စုစရီ
1	CBL	တၢ်န့ဉ်ထဲလဲဉ်သကး 44	ဆိဉ်စး- န့ဉ်စုစရီ

WIC တၢ်ဖဲတၢ်လံာ်တဖၣ်တၢ်န့ဉ်ဘျုးတၢ်အိဉ်

11/23/23	ဟံဖိ 04:36:52	န့ဉ်ရံဉ်
သယံနုး-	XXXXXXXXXXXX7599	
တၢ်ဆိဉ် ID- 23		
18	ဆိဉ်စး	KIX တၢ်န့ဉ်စုဉ်
1	ရိဉ်	Sara Lee ကိဉ်ရိဉ်မ့ၤဘုဂ္ဂုကျု
0.5	ရိဉ်	အမဲရတပုဒုးစုဒီးအဂီၢ်တၢ်န့ဉ်ထဲလဲဉ်သကး 8
0	သုဉ်စုဉ်	ဆိဉ်စုဉ်
1	ကါလဲဉ်	ဖဲန့ဉ်ကကျးတၢ်န့ဉ်ထဲလဲဉ်အမဲရ
1.64	\$\$\$\$\$	သဘုးသ့
1.32	\$\$\$\$\$	သဘုးသ့
2	ဒါ	GERBER GOOD START ကမ့ဉ်အစၢ်

WIC EBT တၢ်န့ဉ်ဘျုးအတၢ်ဖဲလိာ်  
စးစိဉ်န့ဉ်ဒီး 11/01/2023

1.5	ရိဉ်	တၢ်န့ဉ်ထဲလဲဉ်သကး 16	ဆိဉ်စး- န့ဉ်စုစရီ
0	သုဉ်စုဉ်	ဆိဉ်စုဉ်-န့ဉ်စုစရီ	
18	ဆိဉ်စး	တၢ်န့ဉ်စုဉ်-န့ဉ်စုစရီ	
1	Jar/Bag	သဘုးထီတဖၣ်သဘုးချုးတၢ်ဆိဉ်- ခဲလၢ	
0	ရိဉ်	တၢ်န့ဉ်စုဉ်-န့ဉ်စုစရီ	
2.08	\$\$\$\$\$	တၢ်သ့တၢ်သ့ဒီးတၢ်ဒိတၢ်လဲဉ်	
3	တၢ်ဆိဉ်ထဲလဲဉ်	GERBER GOOD START ကမ့ဉ်အစၢ်	
2	ကါလဲဉ်	တၢ်န့ဉ်ထဲလဲဉ်သကး 64	ဆိဉ်စး- န့ဉ်စုစရီ
1	CBL	တၢ်န့ဉ်ထဲလဲဉ်သကး 64	ဆိဉ်စး- န့ဉ်စုစရီ

တၢ်န့ဉ်ဘျုးအတၢ်ဖဲလိာ်တၢ်ဆိဉ်စုဉ် ဖဲ 11/30/2023

WIC တၢ်ပုဒုးစု- 1 11/23/23 ဟံဖိ 04:36:53 န့ဉ်ရံဉ်  
Tx: 23 န့ဉ်ဂံၢ်-6 ပုဒုးစုကျး- 100





App Store



Google Play



# Arkansas WIC လိတ်စံအ အဲး(ပ) (App)

တၢ်ထုးထီၣ်ဟံးန့ၢ်အိၣ်သ့ခိၣ် App Store ဒီး Google Play!  
စူးကါတၢ်ဟ့ၣ်ကွၢ်လၢအမ့ၢ် "My Arkansas WIC"

## အဲး(ပ) (app) အကွၢ်ဂီၢ်တဖၣ်-

- ကတိၢ်အဲးတၢ်န့ၢ်ဘျးအတၢ်ဖိးလိာ်
- ခါဆူညါတၢ်န့ၢ်ဘျးတဖၣ်
- နီၣ်ဟ့ၣ်ကွၢ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိ (Food Finder)
- တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဒီးတၢ်ဒုးပလီၢ်ခိၣ်ဖျါ WIC တၢ်တီၢ်ကျိၤ
- တၢ်ဘျးစံးလိာ်သးဆူတၢ်မၤလိမၤဒီးတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂီၢ်န့ၢ်ဘိၣ်အဂ့ၢ်
- နီၣ်ဒုးန့ၢ်ဖျါကျးအိၣ်အလီၢ် (Store Locator)



## တၢ်ကဘၣ်မၤနီၣ်မၤယါသးလၢတၢ်ကွၢ်ဝဲဒၣ်တၢ်န့ၢ်ဘျး တဖၣ်အဂ့ၢ်ဖဲတၢ်ထုးထီၣ်ဟံးန့ၢ် App ဝဲအလီၢ်ခဲဒ်လဲၣ်အဂ့ၢ်

- ယုၤထၢ "Settings" အလီၢ်တက့ၢ်
  - ဖဲတၢ်မၤနီၣ်မၤယါသးအဖီလၢ, ယုၤထၢ "Register" တက့ၢ်- မ့ၢ်အိၣ်ဒီးဟံၣ်ဖိယီဖိတဘျးဂၤန့ၢ်, အဝဲသ့ၣ်ခဲလၢကအိၣ်ဝဲ ဖဲစီၣ်တခါမိအပူၤဖဲအမၤနီၣ်မၤယါသးအခါန့ၢ်လီၤ
  - ထၢန့ၢ်လီၤန့ၢ်ဟံၣ်ဖိယီဖိ ID နီၣ်ဂီၢ် 8 ဖျါၣ်
- 
- ထၢန့ၢ်လီၤန့ၢ်အက့ၢ်နီၣ်ဂီၢ်အကတၢ် 10 ဖျါၣ်တက့ၢ်
  - ထၢန့ၢ်လီၤမဲးလၢန့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ကကိးစရိဝဲန့ၢ်တက့ၢ်- ကမ့ၢ်ဝဲဒၣ်န့ၢ်ဟံၣ်ဖိယီဖိ မ့တမ့ၢ် ပှၤန့ၢ်လီၤပှၤဟ့ၣ်လၢအဒီးန့ၢ် WIC အမဲးသ့ဝဲန့ၢ်လီၤ
  - ယုၤထၢဖဲ "Register" တက့ၢ်
  - တၢ်မၤနီၣ်မၤယါသးမ့ၢ်ကထီၣ်လိၣ်ထီၣ်န့ၢ်, တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဖဲလၢအိၣ်အိၣ်ဖျါထီၣ် - ခဲအဲးန့ၢ်န့ၢ်ယုၤထၢဖဲ "Benefits" သ့ဝဲလၢန့ၢ်ကကွၢ်ဝဲဒၣ်ကတိၢ်အဲးဒီးခါဆူညါတၢ်န့ၢ်ဘျး တဖၣ်လၢန့ၢ်ဟံၣ်ဖိယီဖိအဂီၢ်န့ၢ်လီၤ
  - န့ၢ်လီၤမၤနီၣ်မၤယါဟံၣ်ဖိယီဖိအါန့ၢ်တဂၤဖဲ app အပူၤသ့ဝဲန့ၢ်လီၤ



## တၢ်အကွၢ်ဂီၢ်အဂၤတဖၣ်လၢအပၣ်ယုၤဖဲ App အပူၤ-

- **နီၣ်ဟ့ၣ်ကွၢ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိ (Food Finder)** - ပျဲန့ၢ်လၢန့ၢ်ဒီလီၤဝဲဒၣ် UPC တၢ်ခူသ့ၣ်နီၣ်ဂီၢ်, ထၢန့ၢ်လီၤ UPC တၢ်ခူသ့ၣ်နီၣ်ဂီၢ်, ဒီးကွၢ်ဝဲဒၣ် WIC တၢ် တူၣ်လိာ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိအမဲးစရိန့ၢ်လီၤ
- **တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ** - တၢ်ကဆူဝဲဒၣ် တၢ်ဒုးသ့ၣ်နီၣ်တၢ်န့ၢ်ဘျးအတၢ်ဖိးလိာ် (Benefit Balance Reminder) ဖဲတၢ်ဟံးလီၤဆၢကတိၢ်လၢကအိၣ်လီၤ
- **တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂီၢ်န့ၢ်ဘိၣ်** - ဘျးစံး [www.arwiconline.org](http://www.arwiconline.org) လၢတၢ်မၤလိမၤဒီးတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂီၢ်န့ၢ်ဘိၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်
- **နီၣ်ဒုးန့ၢ်ဖျါကျးအိၣ်အလီၢ် (Store Locator)** - ဟံၣ်ဖျါထီၣ်မဲး, လိာ်အိၣ်ဆိးထံး, လိာ်စီၣ်နီၣ်ဂီၢ်, ဒီးတၢ်လၢဆူကျးတဖၣ်လၢအတူၢ်လိာ် Arkansas WIC အလီၢ်တက့ၢ်

# မိန်းကလေးအား အာဟာရပေးပေးခြင်း တစ်လှည့်လည်ပေးရန်

မိန်းကလေး

မိန်းကလေး  
တစ်လှည့်လည်



## အလှူပေးအိတ်ကိန်းတိုင်း

တစ်လှည့်လည်ပေးခြင်းမရှိဘဲ အိတ်ကိန်းတိုင်းထံ  
သို့ တစ်လှည့်လည်ပေးခြင်း မှတ်တမ်း တင်ကျတင်ပေးခြင်း  
တစ်လှည့်လည်ပေးခြင်း

မိန်းကလေးအား အာဟာရပေးခြင်းအား အာဟာရပေးခြင်းအား  
တစ်လှည့်လည်ပေးခြင်း၊ ဒီအားတစ်လှည့်လည်ပေးခြင်း  
မှတ်တမ်းတင်ပေးခြင်း Arkansas အလှူပေးခြင်း

တစ်လှည့်လည် (Formula)

\*တစ်လှည့်လည် တစ်လှည့်လည် (Formula) ခံယူသူများ



ဝမ်းဗိုက်  
တစ်လှည့်  
တစ်လှည့်

လိမ္မော်အား တစ်လှည့်ပေးခြင်းအား  
ဖရုံအား အာဟာရပေးခြင်းအား  
ဖရုံအား အာဟာရပေးခြင်းအား  
တစ်လှည့်ပေးခြင်းအား  
တစ်လှည့်ပေးခြင်းအား  
တစ်လှည့်ပေးခြင်းအား

Arkansas WIC အိတ်ကိန်းကလေးအား လိမ္မော်အား တစ်လှည့်ပေးခြင်းအား ဖရုံအား တစ်လှည့်ပေးခြင်းအား  
ဟိန်းအား တစ်လှည့်ပေးခြင်းအား တစ်လှည့်ပေးခြင်းအား အလှူပေးခြင်းအား

WIC မဟုတ်ဘဲ တစ်လှည့်ပေးခြင်းအား တစ်လှည့်ပေးခြင်းအား တစ်လှည့်ပေးခြင်းအား

**တစ်လှည့်ပေးခြင်းအား အာဟာရပေးခြင်းအား**  
**(Breastfeeding Helpline) 1-800-445-6175**  
[www.facebook.com/arwicbreastfeeding](http://www.facebook.com/arwicbreastfeeding)

# ဖိသန်ဆံးအတီအိန်တီအိတဖန်

ထဲဒန်ပန်မံပနီန်  
သုန်တဖန်အံ



## ဖိသန်ဆံး တီသုးတီသန်ဒီးတီဒီးတီလန်တဖန်

လာဖိသန်ဆံး 6လါတုလာ11လါအိန်

တကီအိန်ပဲ 4 အိန်စး

ဘန်သုန်သုန်ကျးကီးဖျုန်ဒီးတအိန်ဒီးတီအိန်တီအိ ပနန်မံပ  
နီန်တဖန်လာ WIC တုလီဝဲပဲခဲလန်ဘန်နုန်လီ

8 အိန်စး = 2 = 2 4 အိန်စး တီပုတီလီ အဒါတဖန်



- ### တီပျဲဝဲ
- ပတီမုန်, နုဆုန်, မုတမုန် အစု
  - အပတီ 2 မုတမုန် တီအိန်တီအိအပတီ 2
  - ခူးဖးဒိန်ယွာခိစီး မုတမုန် တီပုတီလီအါ အကဲပျးစတူး, ဒါအမုန်တခါ မုတမုန် အဘိန်တဖန်အသီး
  - တီသုးတီသန် မုတမုန် တီဒီးတီလန်တမံလါ အလီဆီတမံလါလီ
  - တီသုးတီသန် ဒီး/မုတမုန် တီဒီးတီလန်ယါ ယုသးအါကလုန်
  - အဘိန်လီဆီအကလုန်ကလုန် ယုဒီးတကီတဖန် 4 အိန်စး

- ### \* တီပျဲတအိန်
- တီထာနုန်ယုန်တီချီအိန်, ကိန်ကမုန်, မုတမုန် ဘုခုကမုန်
  - တီထာနုန်ယုန်တီဖဲတီညုန်, အံသုန်ဆါ, အံသုန်, မုတမုန် DHA
  - တီအိန်တီသးတဖန် (အဒိ, တီသန်စီထံဒီးတီသုးတီသန်အ ကျိန်ကျီ, အဂုဟါ, မုတမုန် ကိန်စီးဘလါ)
  - ဒိနုန် (dinners)
  - ထာနုန်ဖီလာတီသံးအီတဖန်အပူ
  - တီနုန်ထံဆိန်လါတီယါယုန်အီတဖန်

## ဖိသန်အိန်ဖျုန်သီတီညုန် လီဆီဒန်တီထံလာဖိသန်အိမိန်နုန်ထံစးထီ 6 လါတု 11 လါ, လာအမုန်ပုဒီးနုန်ဘန်တီနုန်ထံလာ WIC အအိန်

တကီအိန်ပဲ 2.5 အိန်စး

- ### တီပျဲဝဲ
- ပတီမုန် မုတမုန် အစု
  - အပတီ 1 မုတမုန် 2
  - ထဲဒန်လါခူးဖးဒိန်ယွာခိစီး **၆**
  - တီဖဲတီညုန်အကလုန်တခါယုန်ဒီးတီချီထံ မုတမုန် တီညုန်ယုန်ထံပဲ
  - တီအကလုန်ကလုန်အဘိန်တဖန် ယုဒီးတကီအပူ အိန်ပဲ 2.5 အိန်စး

- ### \* တီပျဲတအိန်
- တီထာနုန်ယုန်အံသုန်ဆါ, အံသုန်, မုတမုန် DHA
  - တီထာနုန်ယုန်တီသုးတီသန်, တီဒီးတီလန်, ဟု, မုတမုန် ဖန်စတုန် (အဒိ, ဒိနုန် (dinners), ခိန်စရီ (casseroles), တီချီထံ မုတမုန် တီယုန်ထံ)
  - တီဖဲတီညုန်လါတီဒုးကဲထီပဲခဲလါအဘိတဖန်

# ဖိသန့်ဆုံးအတတ်အိန်တတ်အိတဖှ်

## ဖိသန့်ဆုံးတတ်ချ်အိန်

လာဖိသန့်ဆုံး 6 လါတုလာ 11 လါအဂီ

ဖိသန့်ဆုံးတတ်ချ်အိန်အယုတဂက်အပူအိန်ပဲ 8 အိန်စး  
မုတမ့ 16 အိန်စးန့ဉ်လီ



### တတ်ပျဲ

8အိန်စး + 16 အိန်စး = 24အိန်စး

- ပတီမ့ မုတမ့ အစု
- အပတီ 1 မုတမ့ 2
- ယုထာခိဖျိ- ဟု, ဘုမုယီ, ဘုကျုဉ်သွဲ, တတ်ချ်ဂုကျုအါကလုဉ်, မုတမ့ ဘုဂုကျု

### \* တတ်ပျဲတအိန်

- တတ်အိန်ချ်လာပုဉ်ယုဉ်ဒီးတတ်သူးတတ်သုဉ်, တတ်နီထံ, မုတမ့ DHA/ARA
- အိန်ဒီးဖျိဉ်ထံ(န)လာအအါ မုတမ့ တတ်ထာနုဉ်ယုဉ် တတ်ကျုဉ်ကျီအဂါတဖှ်

# ဖိသန့်ဆုံးတတ်နီထံ

အကလုဉ်ဒီးအနီဉ်ဂီနီဉ်ဒွဲတတ်ဟ်ဖျိဝဲ WIC တတ်နီထံအပူန့ဉ်လီ တအိန်ဒီးတတ်လဲလီထံတလဲ  
မုတမ့ တတ်မါခါဉ်စးလာအလီန့ဉ်လီ

### \* တတ်ပျဲတအိန်

- တတ်နီထံလာပုဉ်ဒီးထးလာအစု မုတမ့ ပနီမံပနီဉ်လာတတ်ဟ်ဖျိဝဲ WIC တတ်နီထံအပူ

# တတ်အိန်တတ်အိလာတတ်တုဒီး တတ်နီထံ (Dairy)

## တတ်နီထံလီသကါ

ပနီမံပနီဉ်လာအပူဘုဉ်ကတတ်အိန်ဝဲမဲတတ်ယုထာပူတတ်အကလုဉ်ကလုဉ်အဆါကတီ  
တဘိဉ်အိန်ပဲ 8 အိန်စး မုတမ့ 16 အိန်စး

### တတ်ပျဲ

- အမဲရံကါ (ထဲဒိဉ်အလွဲတီ), Cheddar, Colby, Colby Jack, Monterey Jack, Mozzarella, Muenster, Provolone, မုတမ့ Swiss
- တတ်နီထံလီသကါအကိဉ်လိဉ်, အကုအခိ, အကဘျဲး, မုတမ့ အပူဖိ



### \* တတ်ပျဲတအိန်

- တတ်နီထံလီသကါပနီဉ်ကတဖှ် အဘိကျု အပုဉ်
- တတ်နီထံလီသကါပုဉ်ဒီးတတ်ညုဉ် မိဉ်ကရံသုဉ် မိဉ်ဟဲသုဉ်
- လွဲဘိကျီအကုဉ်ဂီ, တတ်ကွဲလီ, တတ်မါလီကထံ, မါအိန်ဖျိထီဉ်အကုဉ်ဂီတဖှ်
- တတ်ဟ်တတ်အိန်ကဘျဲးဒီးအလီ (Deli department sliced)
- မိဉ်စိဉ်လုဉ်တတ်နီထံလီသကါအစု (Fresh mozzarella)
- မဲတဲးလဲး, ပုထုဉ်မါကျီ, မုတမ့ သဘုဘိ
- တတ်ဆုဉ်လီပနီ
- တတ်ဘိဉ်လီဆီတတ်နီထံလီသကါအကဘျဲးတဘိဉ် ဘုဉ်တဘိဉ် (တခါ)
- တတ်အိန်တတ်အိလာတတ်ထွက်ထီဉ်ဝဲလာတတ်နီထံလီသကါ (အဒိ- ဝဲလဲဉ်တတ်နီထံလီသကါ (Velveeta))
- တတ်နီထံလီသကါ မုတမ့ တတ်ဒိဉ်ဒီးမုဉ်အုလုဉ်

# တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢတၢ်တုၣ်ဒီးတၢ်န့ၣ်ထံ (Dairy)

## တၢ်န့ၣ်ထံ

ပနံၣ်မံၤပနီၣ်လၢအပူၤဘၣ်ကတၢ်အိၣ်ဝဲၣ်တၢ်ပူၤဝဲၣ်ဒၣ်အဆၢကတီၢ်  
ကါလၢၣ်, ကါလၢၣ်တတ်, မ့တမ့ၢ် နီၣ်ယီၣ်အခွဲး (Quart containers)

### တၢ်ပျဲၣ်

- တၢ်န့ၣ်ထံလၢအချီတအိၣ်, အသိတအိၣ်, မ့တမ့ၢ် တၢ်န့ၣ်ထံခိၣ်ကျး
- တၢ်န့ၣ်ထံလၢအသိစ့ၤ, အတဆၢ, မ့တမ့ၢ် တၢ်န့ၣ်ထံပၣ် 1%
- တၢ်န့ၣ်ထံလၢအသိစ့ၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်န့ၣ်ထံထီၣ်ဘးအခိၣ်ကျး
- တၢ်န့ၣ်ထံလၢတအိၣ်ဒီးလဲၣ်တီး (1% မ့တမ့ၢ် အခိၣ်ကျး)
- တၢ်န့ၣ်ထံ သဝဲ (အသိတအိၣ် မ့တမ့ၢ် အခိၣ်ကျး)
- တၢ်န့ၣ်ထံကမ့ၢ် (အယုထီၣ်လၢအသိတအိၣ်) တကိအပူၤ ပၣ်ဝဲ 25.6 အိၣ်ဝဲး

### တၢ်ပျဲၣ်ဝဲၣ်ဒၣ်လၢအမ့ၢ်အိၣ်ဖဲ န WIC တၢ်န့ၣ်ဘျးအပူၤ

- တၢ်န့ၣ်ထံယိယိ
- တၢ်န့ၣ်ထံယိယိလၢတအိၣ်ဒီးလဲၣ်တီး
- တၢ်န့ၣ်ထံအသဝဲ (အသိယိယိ)
- တၢ်မၤစ့ၤလီၤတၢ်န့ၣ်ထံအသိ (2%)
- တၢ်န့ၣ်ထံလၢတအိၣ်ဒီး လဲၣ်တီး တၢ်ထုး စ့ၤလီၤ အသိ (2%)

### \* တၢ်ပျဲၣ်တအိၣ်

- ထီၣ်ဘးန့ၣ်ထံဘၣ်ကါရံၤယါ
- တၢ်န့ၣ်ထံလၢအစၢၤအါထီၣ်ခဲၣ်လံၤယၢၣ်(မ)
- တၢ်န့ၣ်ထံလၢအိၣ်ဒီး အရီၢ် (အဒိ, ခွဲးကလဲး)
- မံၣ်တဲးလဲးအန့ၣ်ထံ
- တၢ်န့ၣ်ထံလၢအိၣ်ဒီးဖြိၣ်ထံ(န)အါ
- တၢ်တတုၣ်ဒီးတၢ်န့ၣ်ထံ
- တၢ်ချီကါၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်ချီဂူၤကျးအန့ၣ်ထံ (အဒိ, အၣ်လၢၣ်မိၣ်, ယီၤသၣ်, မ့တမ့ၢ် ဘျ)
- တၢ်န့ၣ်ထံဟံဆါ
- တၢ်န့ၣ်ထံ Tetra-Pack မ့တမ့ၢ် Tetra-Brik
- တမ့ၢ်တကလၢၣ်ယိ
- ဝိၣ်တၢ်မး(ထ) (Vitamite)



## တၢ်အိၣ်လၢအပၣ်ဘျးဒီးပဲန့ၣ်ထံ

ကါလၢၣ်တတ်, မ့တမ့ၢ် နီၣ်ယီၣ်အခွဲး (Quart containers)

### တၢ်ပျဲၣ်

- ကီၢ်မိၢ်ပၢၢ် 8 ဘျးတဘျး - ဒ်အခိၣ်ထံးအသိးဒီးဖိ ဘနံၣ်လါအရီၢ်
- ပစိးဖိး - ဒ်အခိၣ်ထံးအသိး
- သတီၢ် - ဒ်အခိၣ်ထံးအသိး
- ပနံၣ်ကၤကျး - ဒ်အခိၣ်ထံးအသိး

ဖိသၣ်  
၂ နီၣ်ဒီးဆူဖိခိၣ်  
ဒီးဟံမ့ၢ်ဟံမၤတဖၣ်



### \* တၢ်ပျဲၣ်တအိၣ်

- အရီၢ်အဂၤတဖၣ်

# တၢ်အိၣ်တၢ်အီၤလၢတၢ်တ့ၢ်ဒီးတၢ်န့ၢ်ထံ (Dairy)

## တၢ်န့ၢ်ထံဆိၣ်

တကိၢ်အပူၤပုၣ်ဃုာ် 32 အိၣ်စး၊ ဒီးအကလုာ်တမံၤလၢလၢ် တဘိၣ်အပူၤပုၣ်ဃုာ် 4 အိၣ်စး 4 ဘိၣ် (ခဲလၢာ် 32 အိၣ်စး)၊ အကလုာ်တမံၤလၢလၢ် တၢ်ပျဲၣ်မ့ၢ်အိၣ်ဖဲန WIC တၢ်န့ၢ်တျးအပူၤ

ဖိသၢ် 1 နံၣ်  
တၢ်န့ၢ်ထံယီၤ/တၢ်န့ၢ်ထံဆိၣ်လၢအိၣ်ဒီးအသိၣ်ယီၤ

ဖိသၢ် 2 နံၣ်ဒီးဆူဖိခိၣ်ဒီးဟံၣ်မုၢ်ဟံၣ်မၤတဖၣ်  
တၢ်န့ၢ်ထံအသိၣ်စ့ၤဒီးအသိၣ်တအိၣ်

### တၢ်ပျဲၣ်

- အဘျီ၊ Greek, မ့တမ့ၢ် အိၣ်ဒီးအရီၢ်တဖၣ်



32 အိၣ်စး

မ့တမ့ၢ်



တဘိၣ် 2 - 16 အိၣ်စး

### \* တၢ်ပျဲၣ်တအိၣ်

- ဒိဖြိၣ်စ့ၢ်မၤဝဲအကျိၤကျဲ မ့တမ့ၢ် ဝဲထံ
- ကံလၢအမၤဆၢထီၣ်တၢ် (အဒိ, aspartame, saccharine, မ့တမ့ၢ် sucralose)
- တၢ်သူးတၢ်သ့ၣ်ဖဲအခဲဒး
- တၢ်မၤလီၤဆိတၢ်ကျဲၣ်ကျိၤပုၣ်ဃုာ် (အဒိ, တၢ်ဆၢ ကိၣ်လိၣ်, ဩၣ်နီၣ်လၢ, မ့တမ့ၢ် တၢ်ချိကိၢ်တဖၣ်)
- တၢ်န့ၢ်ထံဆိၣ်ဖဲပလီၤပူၤ (တၢ်အီၤသ့, ပီၤဘိၣ်ဖိ, မ့တမ့ၢ် အဘိၣ်လၢတၢ်ဘိၣ်အီၤသ့)

# ဖြိၣ်ထံ(န)

## ဆိၣ်ဒိၣ်

ပနံၢ်မၤပနီၣ်လၢအပူၤဘၣ်ကတၢ်အိၣ်ဝဲဖဲတၢ်ပူၤဝဲဒၣ်အဆၢကတီၢ်  
ထဲဒၣ် တဆိခဲကိၢ်

### တၢ်ပျဲၣ်

- ဆိၣ်ဒိၣ်အိၣ်ဆိၣ်တမံၤလၢလၢ်
- ထဲဒၣ် အဝါ



### \* တၢ်ပျဲၣ်တအိၣ်

- အလွဲၢ်ဃး
- တအိၣ်ဒီးအတြၢ မ့တမ့ၢ် အပတီၢ်
- အထူးစီဂ့ၤ
- Omega-3 မ့တမ့ၢ် ပုၣ်ဃုာ်ဒီးဘၣ်တၢ်မ့ၢ် မ့တမ့ၢ် ဟီၣ်လၢထံ (အဒိ, Eggland အဂ့ၤကတၢ်)



# ဖြိုင်ထံ(န)

## ညဉ်

### လာဟ်မုာ်လာဒုးအိမိနုာ်ထံနံာ်ပွဲပွဲအဂီၢ်

- ထးဝါဒါ မ့တမ့ၢ် အထာၣ်ဖိတဖၣ်
- ကပာ်ဃုာ်ဒီးဃံကွဒီးဖဲးဘျာ်

တၢ်ဟ်ဖျိာ်ဃုာ်ညဉ်အကလုာ်တမံလၢလၢ် လၢတအါန့ၢ်ဒီး အိာ်စးအနီၣ်ဂၢ်နီၣ်ဒွဲးဖဲ WIC တၢ်န့ၢ်ဘျးအပူၤ

### တၢ်ပျဲၣ်

ပနံာ်အမံမနီၣ်တမံလၢလၢ်, ဃုထာဖဲ-

- ဖဲထံ မ့တမ့ၢ် သိအကျါ
- ညဉ်ထူန့ၢ်လၢအညဉ်ဖုံ
- ညဉ်မဲးခရဲၣ်
- ညဉ်စံလမီၣ်အဂီၢ်စၢ်
- ညဉ်စံာ်ဒံ (အရီၢ်တမံလၢလၢ်)

### \* တၢ်ပျဲတအိာ်

- ညဉ်အာ်လဘာ်ခိ (Albacore) မ့တမ့ၢ် ညဉ်ထူန့ၢ်တၢ်ကၢာ်ဒီးမ့ၢ်အူလ့ၢ်
- ညဉ်ထူန့ၢ်အသးနီၣ်ပာ်
- မ့ၢ်ထူၣ်တၢ်အိာ်အဘၣ် မ့တမ့ၢ် အစူၣ်တဖၣ်
- ညဉ်ထူန့ၢ်အဒါ (Tuna spread)
- ညဉ်ထူန့ၢ်လၢပာ်ဃုာ်ဒီးသ့ၣ်ဂၢ်ဝဲၣ်စဲ, အရီၢ်, တၢ်န့ၢ်မုန့ၢ်အိာ်, မ့တမ့ၢ် တၢ်ထာန့ၢ်ပုၤဝဲဒီးတၢ်အဂၢၤတဖၣ်
- ညဉ်စံလမီၣ်ဘျးဃး (Blueback), ညဉ်အဆၢာ် (chum), ညဉ်စံလမီၣ်အဂီၢ် (red), မ့တမ့ၢ် အိာ်ဒီးအရီၢ်
- ညဉ်စံလမီၣ်အညဉ်ဂၤကတၢၢ် မ့တမ့ၢ် အညဉ်လၢတၢ်က့ၢ်ဒီးမ့ၢ်အူလ့ၢ်



## တၢ်ဟ်ဖျိာ်ဃုာ်ညဉ်အိအတၢ်တဖၣ်

ဃုထာတၢ်ဟ်ဖျိာ်ဃုာ်လၢအတအါန့ၢ်ဒီး 30 အိာ်စးတက့ၢ်

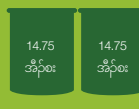
ဃုဒါန့ၢ်အိာ်ဝဲဒ်အိာ်စး



ထးဝါဒါ 6 အိာ်စးဖျါာ်



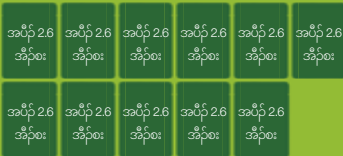
ထးဝါဒါ 14.75 အိာ်စးခဲဖျါာ်



ထးဝါဒါ 12 အိာ်စးတဖျါာ်ဒီး ဃုက့ၢ်



တၢ်ဆဲးတၢ်တၢ်အိာ်ဝဲ 2.6 အိာ်စး



ထးဝါဒါ 3.75 အိာ်စးလွၢ်ဖျါာ် ဒီး

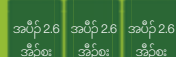
ထးဝါဒါ 15 အိာ်စး တဖျါာ်

3.75 အိာ်စး

3.75 အိာ်စး

3.75 အိာ်စး

3.75 အိာ်စး



# ဖြိုင်ထံ(န)

## တၢ်ဃုထၢပထိးဒီးသဘူထီဘး-



မွဲတမ္ဗာ်



မွဲတမ္ဗာ်



16 အိၣ်စး (1 ပိၣ်)  
သဘူချဲတၢ်အိၣ်ဃုထီ/သဘူချဲ

14-16 အိၣ်စး  
သဘူချဲလၢထးဝါဒါ

သဘူထီဘး  
1 ကိ, 16-18 အိၣ်စး

## ပထိး, ပထိးချဲအကလုာ်ကလုာ်, ဒီးသဘူ (သဘူအကလုာ်တဖၣ်)

အဃုထီ  
တထၢၣ် 16 အိၣ်စး မွဲတမ္ဗာ် 32 အိၣ်စး

### တၢ်ပျဲဝဲတၢ်အဃုထီ

- ပနံၣ်မံၤပနီၣ်တမံၤလၢလၢ်, သဘူတမံၤမံၤ
- ယံယံ, အဃုထီ, တၢ်တကျိၣ်ကျိၣ်ဟ့ၣ်အရီၢ်

### \* တၢ်တပျဲဝဲတၢ်အဃုထီ

- သဘူအိၣ်ဒီးအရီၢ် မွဲတမ္ဗာ် အဘိၣ်ဖိတဖၣ်လၢတၢ်ကျိၣ်ကျိၣ်ဟ့ၣ်အရီၢ်
- သဘူကျိၣ်ကျိၣ်ဟ့ၣ်သးတဖၣ် (Mixed beans)
- သဘူစနဲး(ပ) (Snap beans)
- ပထိးဆါ
- သဘူယံး (Wax beans)
- သဘူဘီ (Yellow beans)



### ထးဝါဒါ

ပနံၣ်မံၤပနီၣ်လၢအပူၤဘၣ်ကတၢၢ်အိၣ်ဝဲမဲတၢ်ဃုထၢပူၤတၢ်အကလုာ်ကလုာ်အဆၢကတီၢ်

တၢ်ထၢန့ၣ်ဟ့ၣ် မွဲတမ္ဗာ် တထၢန့ၣ်ဟ့ၣ်ဒီးအိၣ်သ့ၣ်

တဒါ 14-16 အိၣ်စး

### ထးဝါဒါလၢတၢ်ပျဲဝဲ

အကလုာ်ကလုာ်တဖၣ်-

- ပနံၣ်မံၤပနီၣ်တမံၤလၢလၢ်, သဘူတမံၤမံၤ



### \* ထးဝါဒါလၢတၢ်ပျဲဝဲ

- သဘူကုၢ်မံ
- သဘူအဟဲ (Chili beans)
- သဘူလၢဟ့ (Green beans)
- ပထိးလၢဟ့/အဆါ
- ဘီဘၣ်သ့ၣ် (Pigeon peas)
- သဘူစနဲး(ပ) (Snap beans)
- သဘူယံး (Wax beans)
- သဘူဘီ (Yellow beans)
- တၢ်ထၢန့ၣ်ဟ့ၣ်တၢ်န့ၣ်မုၢ်န့ၣ်, အရီၢ်, မွဲတမ္ဗာ်တၢ်ဖိးတၢ်ည့ၣ်

# မြိုင်ထံ(န)

## သဘာဝီဘား

တခွားဖးဒိပ် 16-18 အိပ်စး



### တၢ်ပျဲ

- ပနံၣ်မံးပနီၣ်တမံးလၢ်လၢ်
- ကပုၣ်ကမီ, ဝံၣ်သိဝံၣ်ဘဲ, စိုး, စိုးလီၤဆီ
- ပတီၢ်မုၢ်, တၢ်မၤစ့ၤလီၤအသိအချါ, မ့တမ့ၢ်ဒ်အန့ဆၢၣ်အသိး

### \* တၢ်ပျဲတအိၣ်

- သဘာဝီဘားအဂၤတဖၣ်
- သဘာဝီဘားလၢ်အခွါ (Peanut spread)
- အိၣ်ယုာ်ဒီး DHA မ့တမ့ၢ် Omega-3
- တၢ်ကျိၣ်ကျီၣ်ယုာ် မ့တမ့ၢ် တၢ်မၤသဘာဝီ (အဒိ, တၢ်ကျိၣ်ကျီၣ်ယုာ်ဒီးဒီးကလး, ကနံစီ, ကွဲလိာ်, မၢ်ခွဲမဲလိာ်, မ့တမ့ၢ် တၢ်အရီၢ်အဂၤတဖၣ်)

## တၢ်ချဲဂ့ၤကျဲ



**ဃုထၢလၢတၢ်ချဲဂ့ၤကျဲလၢအမ့ၢ်**— ဘုယး, ဘုကျိၣ်သွဲး, ဖၣ်စတၢ်, ဘုဂ့ၤကျဲ, မ့တမ့ၢ် ကိၣ်ထီထုလၢ်လၢတၢ်တုဒီးဘုခ့, ဘုကျိၣ်ဂ့ၤကျဲ, မ့တမ့ၢ် တၢ်ချဲဂ့ၤကျဲအကိၣ်ပိာ်မူးတဖၣ်

တၢ်ဟံးဖိၣ်ယုာ်ဖဲအကိၣ်အဒိၣ်အဆဲးတမံးလၢ်လၢ်အပူၤ, လၢတအါန့ၣ်ဒီး

**အိၣ်စး** မ့တမ့ၢ် **အပိၣ်တဖၣ်** အနီၣ်ဂံၢ်ဖဲ WIC တၢ်န့ၣ်ဘျးအပူၤ

## တၢ်ဟံးဖိၣ်ယုာ်တၢ်ချဲဂ့ၤကျဲအဒိအတၢ်တဖၣ်-

8 အိၣ်စး တိၣ်တိၣ်လၢ + အံးတလးခိနီ 8 အိၣ်စး = 1ပိာ်

16 အိၣ်စး ကိၣ်ပိာ်မူး = 1ပိာ်

ဃုသး 14 အိၣ်စး = 1ပိာ်

အံးတလးခိနီ 8 အိၣ်စး + 24 အိၣ်စး ကိၣ်ပိာ်မူး = 2ပိာ်

အံးတလးခိနီ 12 အိၣ်စး + 20 အိၣ်စး ကိၣ်ပိာ်မူး = 2ပိာ်

16 အိၣ်စး တိၣ်တိၣ်လၢ + ဃုသး 14 အိၣ်စး = 2ပိာ်

18 အိၣ်စး ဘုကျိၣ်သွဲး + အံးတလးခိနီ 12 အိၣ်စး = 2ပိာ်

# တၢ်ချံၣ်ဂ့ၤကျဲၤ

## ကိၣ်ပိၣ်မူး

တဘီၣ် 16-24 အိၣ်စး

### တၢ်ပျဲၣ်

- ပနံၣ်မံၤပနီၣ်တမံၤလၢလၢ
- 100% ဘုၣ်ဂ့ၤကျဲၤ
- 100% တၢ်ချံၣ်ဂ့ၤကျဲၤ



### \* တၢ်ပျဲၣ်တအိၣ်

- ကိၣ်ပိၣ်မူးလၢတၢ်ကျိၢ်ယိ
- ကိၣ်ဘၣ်ကၢၣ်, ကိၣ်ဘၢ(န), ကိၣ်ထူတရံး, မ့တမ့ၢ် အဲကလံးကိၣ်ခူး
- ကိၣ်ပိၣ်မူးလၢတၢ်စ့ၣ်ခူၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်စ့ၣ်လီၤသကၢ
- တၢ်ချံၣ်ဂ့ၤကျဲၤအဝါ

## ကိၣ်ထီထုလၢ

တဘီၣ် 8-32 အိၣ်စး

### တၢ်ပျဲၣ်

- ပနံၣ်မံၤပနီၣ်တမံၤလၢလၢ
- ဘုၣ်ခူတီ မ့တမ့ၢ် အဝါ
- 100% ကိၣ်ပိၣ်မူးဘုၣ်ဂ့ၤကျဲၤ



### \* တၢ်ပျဲၣ်တအိၣ်

- သ့ၣ်ဂံၢ်ဝၣ်စဲ မ့တမ့ၢ် အိၣ်ဒီးအရီၢ်
- တီၣ်တံၣ်လၢအဘီၣ်တဖၣ်



## ဖၣ်စတၢ်

တဘီၣ် 8-32 အိၣ်စး



### တၢ်ပျဲၣ်

- ပနံၣ်မံၤပနီၣ်တမံၤလၢလၢ
- 100% ကိၣ်ပိၣ်မူးဘုၣ်ဂ့ၤကျဲၤ
- 100% တၢ်ချံၣ်ဂ့ၤကျဲၤ

### \* တၢ်ပျဲၣ်တအိၣ်

- တၢ်ထၢန့ၢ်ဟ့ၣ်အံၤသ့ၣ်ဆၢ, တၢ်ဝံၣ်သိ, သိ, အံၤသ့ၣ်, မ့တမ့ၢ် တၢ်နၢမုၢ်နၢဆီၣ်ကမုၢ်
- တၢ်ထ့ကဲထီၣ်ဖၣ်စတၢ်ဒီးပျီဘုၣ်, ဘုၣ်ပြီ (quinoa), ပအိၣ်ချံ (flax), ဘုၣ်ခူ, မ့တမ့ၢ် တၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်တဖၣ်

# တၢ်ချံၣ်ကျဲၤ

## ဘုကျဲၣ်သွဲး

တတိၣ် 16-32 အိၣ်စး

ဘုကျဲၣ်သွဲးတဖၣ်အံၤမ့ၢ်ဝဲတၢ်ဃုထၢတၢ်ချံၣ်ကျဲၤ, တမ့ၢ် တၢ်ဃုထၢတၢ်ချံၣ်အိၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ

### တၢ်ပျဲဝဲ

- ပနံၣ်မံၤပနီၣ်တမံၤလၢလၢ
- အချ, မ့တမ့ၢ် ကတၢၣ်ဂီၢ်ကျဲၤလီၤလံၤ



တၢ်ချံၣ်ကျဲၤမ့ၢ်တၢ်လၢအမၤအါထီၣ်စၢၤ Folate (Folic Acid), လၢအမၤစ့ၤလီၤစၢၤဝဲဒၣ်တၢ်အိၣ်ပျဲၣ်ထီၣ်တဘၣ်လီၢ်ဘၣ်စးအတၢ်လီၢ်ဘၣ်ယိၣ်န့ၣ်လီၤ

### ဘုဃး

တတိၣ် 14-16 အိၣ်စး (1 ပိၣ်)

တတိၣ် 28-32 အိၣ်စး (2 ပိၣ်)



### တၢ်ပျဲဝဲ

- ပနံၣ်မံၤပနီၣ်တမံၤလၢလၢ
- ဘုဃးယီၤယီၤ, အဃုထီ
- ပတီၢ်မ့ၢ်, တၢ်အိၣ်သ့တဘျီယီၤ, လၢအချ, မ့တမ့ၢ် တၢ်ချံၣ်မဲထၢပူၤ

### ✳ တၢ်ပျဲတအိၣ်

- တၢ်ထၢန့ၣ်ဃုာ်သဘ့, သ့ၣ်ဂံၢ်ဝဲၣ်စဲ, မ့တမ့ၢ် တၢ်န့ၣ်မူန့ၣ်တဖၣ်
- ဖးဒိၣ်, အပူၤအတူၤ, မ့တမ့ၢ် မဲးခြိၣ်ဝဲးဖၣ်ကွၢ်အထၢၣ်ဖိတဖၣ်
- ဘုလၢအိၣ်ဒီးအရီၢ်, ဘုလၢတၢ်ကျဲၣ်ကျီၣ်ဃုာ်, မ့တမ့ၢ် ဘုမံၤ
- ဘုဃးတၢ်စုၣ်လီၤသကၢ

# တၢ်ချ့အိၣ်

တၢ်ချ့အိၣ်လၢတၢ်ဟံၣ်ဖျိၣ်ဃုာ်ဝဲလၢလၢတဖၣ်တဘျီအါန့ၣ်ဒီးအိၣ်စးအနီၣ်ဂံၢ်ဖဲ WIC  
တၢ်န့ၣ်ဘျုးအပူၤတၢ်န့ၣ်လီၤ

ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကျးကိးဖျါၣ်ဒီးတအိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်တၢ်အီၤပနီၣ်မၤပနီၣ်တဖၣ်လၢ WIC တူၢ်လီၤဝဲခဲလၢဘၣ်န့ၣ်လီၤ

## တၢ်ချ့အိၣ်အခုၣ်

ထဲဒၣ်တတိၣ် 12-36 အိၣ်စး

## ဖဲးကံၤထီၣ်ရီၤတဖၣ်



Chex (ဘုခ့, ဘု, ဘုက့ၣ်, ဘျုးဘဲးရံၣ်, မ့တမ့ၢ် သ့ၣ်ကဒါရၤအဖဲး)



Cheerios (တၢ်ချ့ဂုၤကျၢတဘျုးကလၣ် မ့တမ့ၢ် ယိယိ)

Kix (ဘဲးရံၣ်, ကနဲစီ, မ့တမ့ၢ် ယိယိ)

ဘုက့ၣ်ဂုၤကျၢခဲလၢ

## KELLOGG အ



ဘုခ့ကဘျုးတဖၣ်

ဘုက့ၣ်ကဘျုးဒီးဝါဝါဖိ (Frosted Mini Wheats Original)  
(တၢ်အ့ၣ်အီၤသ့အက့ၢ်ဂီၤ မ့တမ့ၢ် အဆဲးတဖၣ်)

ဘုဖျါၣ်စီး (Rice Krispies) (ဒ်အိၣ်ထံးအသိး)

Special K (တက့ၢ်သၣ်, ကနဲစီ, အၣ်လမိၣ်, ဒ်အိၣ်ထံးအသိး, မ့တမ့ၢ် တၢ်ချ့ဂုၤကျၢတဘျုးကလၣ်ဒ်အိၣ်ထံးအသိး)

# တၢ်ချီအိၣ်

## MOM'S (MALT-O-MEAL)



ဘုဃျၢၣ်စီး (Crispy Rice)

Mini Spooners  
(ကဘျးဒီး မ့တမ့ၢ် စၢ်ဒီးဘးရံၣ် အသကာ)

Oat Blenders  
(ယုာ်ဒီးကနဲစီ မ့တမ့ၢ် အၣ်လမိၣ်)

## POST



စမ်း-တၢ်ကူကိၤကနဲ အကဘျးတဖၣ်

စမ်း-တၢ်ကူကိၤ ကနဲတဖၣ်

တၢ်ဘၢယုာ်ဘုကူၣ်သွဲးဒီးကနဲစီ (Honey Bunches of Oats)  
(တၢ်ကၢ်မံယုာ်ဒီးကနဲစီ, ဖီဘနံၣ်လါစီ, မ့တမ့ၢ် အၣ်လမိၣ်)

## QUAKER



Life (ဒ်အခိၣ်ထံးအသး)

Oatmeal Squares  
(တၢ်မၤယုာ်ဝဲဒီးအံၣ်သ့ၣ်ဆၢအယး, သ့ၣ်ကဒါရၤအဖံး, သ့ၣ်မ့တမ့ၢ်အစီ, မ့တမ့ၢ် ကနဲစီ တၢ်ချီ)

ကျဲတဖၣ်လၢကမၤန့ၢ် တၢ်ချီအိၣ် 36 အိၣ်စး

အိၣ်စးတဘျၢ်အါတလၢကွၢ်အိၣ်စး နီၣ်ဂၢ်လၢဟ်ပနီၣ်သးလၢ WIC တၢ်န့ၢ်ဘျးဖိခိၣ်ဘၣ်

11.8 အိၣ်စး	12 အိၣ်စး	12 အိၣ်စး	= 35.8
36 အိၣ်စး	18 အိၣ်စး	18 အိၣ်စး	= 36

# တၢ်ချ့အိၣ်

## တၢ်ချ့အိၣ်အကီၢ်

ထဲဒၣ် 11.8-36 အိၣ်စး အဘိၣ် တဖၣ်

### B & G FOODS



ဘုကူၣ်န့ၣ်ထံဝံၣ်သိၣ်အိၣ်ထံးအသိး (တၢ်အိၣ်သ့တဘျီယီ, 1-မံးနံး, မ့တမ့ၢ် 2 1/2 မံးနံး)



ဘုဂုၤကျ့ၤန့ၣ်ထံဝံၣ်သိၣ် 2 1/2 မံးနံး



ဘုန့ၣ်ထံဝံၣ်သိၣ်

## MOM'S (MALT-O-MEAL)



ဘုဂုၤကျ့ၤတၢ်ချ့အိၣ်လၢတၢ်ဖိကိၢ်ဝဲလၢအချ့ (ဘုဂုၤကျ့ၤဒ်အရီၢ်ဒ်အိၣ်ထံးအသိး, ခွဲးကလဲးအရီၢ်, မ့တမ့ၢ် ကိၢ်ကိၢ်အရီၢ်)

## JIM DANDY



ဘုခွကမ့ၣ်ယီၤလၢလၢအချ့ မ့တမ့ၢ် ဒ်အိၣ်ထံးအသိး

## QUAKER



ဘုကူၣ်သ့းလၢတၢ်အိၣ်သ့တဘျီယီ (Instant Oatmeal) (အရီၢ်ဒ်အိၣ်ထံးအသိး ထံလၢ - တဘိၣ်ဘၣ်တဘိၣ်)



ဘုခွကမ့ၣ်ယီၤလၢလၢတၢ်အိၣ်သ့တဘျီယီ (အရီၢ်ဒ်အိၣ်ထံးအသိး ထံဒၣ်လၢ - အဘိၣ်, အချ့, မ့တမ့ၢ် ပတီၢ်မ့ၢ်)

Quaker **ဘုကူၣ်သ့းလၢတၢ်အိၣ်သ့တဘျီယီ** တဘိၣ်ဘၣ်တဘိၣ်မ့ၢ်ဝဲတၢ်ယုထၢတၢ်ချ့အိၣ်, **တမ့ၢ်** တၢ်ယုထၢတၢ်ချ့ဂုၤကျ့ၤဘၣ်န့ၣ်လီၤ



# တၢ်သူးတၢ်သၢ်ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢ်တဖၣ်

Cash Value Benefit (CVB) (တၢ်န့ၣ်ကျးအစုလၢ်ပွၤ) မ့ၢ်ဝဲလၢတၢ်ပွၤဝဲဒၣ် တၢ်သူးတၢ်သၢ်ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢ်အစု, တၢ်စုၣ်ခ့ၣ်, မ့တမ့ၢ် အဒါတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်မၤဝဲဒၣ်တၢ်ပွၤတၢ်လၢ်အဒါန့ၣ်ဒီးစ့ဒီးလၢ်ဖဲ CVB အပူၤ, ဘၣ်ဆၢ်နကဘၣ်ဟ့ၣ်လီၤဆီအလဲန့ၣ်လီၤ.

## ဃုထာပနံၣ်ကၢတခါခါ

### အစု မ့တမ့ၢ် တၢ်စုၣ်ခ့ၣ်



### တၢ်ပျဲဝဲ

- ပတီၢ်မ့ၢ် မ့တမ့ၢ် အစု
- ပနံၣ်ကၢ တၢ်လီၤဆီ မ့တမ့ၢ် အဒိၣ်အဆဲး ထီရီၤတမံၤ

- တၢ်စံၣ်ဃါကျိၣ်ကျိၣ်
- ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကမ့ၢ်လၢဒါခါ အကူၢ် အတၢ်ပံၤ မ့တမ့ၢ် အဘိၣ်

### \* တၢ်ပျဲတအိၣ်

- တၢ်ထၢန့ၣ်ဃုာ်တၢ်အချါ, သီ, တၢ်ဆၢထံ, ကံလၢအမၤ ဆၢထီၣ်တၢ်, တၢ်ဖဲးတၢ်ညၣ်, ဖၣ်စတၢ်, ဘု, မ့တမ့ၢ် တၢ်ချဲၤဂ့ၤကျဲၤအဂၢတဖၣ်
- သ့ၣ်ဂံၢ်ဝဲဒၣ်ဒီးတၢ်အူတၢ်ဟဲအစုဒီးအယုထီတဖၣ် (အဒိ, ဖီယဲဒီး, နီၣ်ဝဲၤသ့, မ့တမ့ၢ် ကီၤလၢတၢ်န့ၣ်ဒီး)
- တၢ်သူးတၢ်သၢ်အယၤ, တၢ်ဟံတၢ်အိၣ်ခွဲလၢအိၣ်ဃုာ်ဒီး တၢ်ထိးအိၣ်တၢ်အထံ, မ့တမ့ၢ် တၢ်စံၣ်ဃါကိၣ်လိၣ်တဖၣ်
- တၢ်ချဲၤကီၤကနံ, တၢ်သူးတၢ်သၢ်, ဒီးတၢ်ချဲၤလၢတၢ်ကျိၣ် ကျိၣ်ဃုာ်, တၢ်သူးတၢ်သၢ်ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢ်အယုထီတဖၣ်
- တၢ်သူးတၢ်သၢ်ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢ်တၢ်ကယၤကယဲအီၤ (အဒိ, မိၢ်ဟဲသၢ်ဖးဒိၣ်, ပသၢဝါဖဲးပျါအလီၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်ခိၣ်တီၢ်လူၢ်ခဲသၢ်အလွဲၢ်)
- တၢ်စံၣ်ဃါအစုၣ်တဖၣ်တဖၣ်အပုၣ်ဒီးတၢ်ထိးအိၣ်တၢ်အထံ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဟံဃုာ်တၢ်အိၣ်တမံၤမဲၤ
- ပုၣ်ဃုာ်ဒီးကိၣ်ပိၣ်မ့ၢ်, တၢ်ဝဲဒၣ်သီ, တၢ်ဟ့ၣ်ထံ, မ့တမ့ၢ် တၢ်ထိးအိၣ်လီၤဆီတဖၣ်

## ထးဝါဒါ, ခွဲးဖးဒိၣ်ယွၤခဲၣ်စိး, ဒီးတၢ်ဒါလၢအမ့ၢ်ပျးစတုးတဖၣ်

### တၢ်ပျဲဝဲ

- ပတီၢ်မ့ၢ် မ့တမ့ၢ် အစု
- ပနံၣ်ကၢ တၢ်လီၤဆီ မ့တမ့ၢ် အဒိၣ်အဆဲး ထီရီၤတမံၤ
- တၢ်သူးတၢ်သၢ်လၢထးဝါဒါ ကဘၣ်ပုၣ်ထံတၢ်သူးတၢ်သၢ် တၢ်တိၣ်လၢပုၣ်ဒီးအထံ မ့တမ့ၢ် တၢ်သူးတၢ်သၢ်ထံ ဒီးကအိၣ်လၢအခွဲးတခါစုာ်စုာ်
- တၢ်ဒီးတၢ်လၢ်လၢထးဝါဒါ ကဘၣ်ပုၣ်ထံတၢ်ဒီးတၢ်လၢ် ဃါဒီးအံၤသ့မ့ၢ်ဂ့ၤ တၢ်ယၢတၢ်မ့ၢ်ဂ့ၤ ဒီးကပုၣ်အါထီၣ်ဒီး သ့ၣ်ဂံၢ်ဝဲဒၣ် တၢ်စံၣ်ဃါ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဟဲ

- အံၤပးသ့ၣ်ဃုာ်ထံတပုၣ်ဒီးတၢ်ဆၢ ဒီးအံၤပးသ့ၣ်ဃုာ်ထံ/ တၢ်သူးတၢ်သၢ်ကံၣ်ကျိၣ်တပုၣ်ဒီးတၢ်ဆၢ
- တကီၤဆဲၣ်သၢ်ပုၣ် တကီၤဆဲၣ်သၢ်ဃုာ် တကီၤဆဲၣ်သၢ်သၢ်ဒီပျါ တကီၤဆဲၣ်သၢ်ကွၢ်လီၤ မ့တမ့ၢ် ဒိၣ်ပြဲ
- သဘုချဲ ဒီး ဘီဘးချဲလၢထးဝါဒါ ဒ်အမ့ၢ် သဘုဟ့ၣ်ချဲ ပထိးချဲ ပထိးချဲဖဲးလွဲၢ် ပထိးကီၤလၢ ဒီး ဘီဘးကီၤလၢ

### \* တၢ်ပျဲတအိၣ်

- တၢ်ထၢန့ၣ်ဃုာ်တၢ်အချါ, သီ, တၢ်ဆၢထံ, ကံလၢအမၤ ဆၢထီၣ်တၢ်, တၢ်ဖဲးတၢ်ညၣ်, ဖၣ်စတၢ်, ဘု, မ့တမ့ၢ် တၢ်ချဲၤဂ့ၤကျဲၤအဂၢတဖၣ်
- တၢ်သူးတၢ်သၢ်လၢတၢ်ထၢန့ၣ်ဃုာ်ဒီးအံၤသ့ဆၢ မ့တမ့ၢ် အံၤသ့
- တၢ်ကျိၣ်ကျိၣ်ဃုာ်တၢ်ဒီးတၢ်လၢ်ဒီးသဘုအကလုာ်တဖၣ် /ပထိးတဖၣ်
- တၢ်ဒီးစုၣ်ဆဲၣ် (အဒိ, တၢ်ဒီးဆဲၣ်တဖၣ်, သ့ၣ်စၤယဲးသီ, သဘၣ်ဒီးဆဲၣ်, တကွဲၣ်သၢ် မိၢ်ဟဲသၢ်ဖးဒိၣ်)
- တၢ်ဒီးတၢ်လၢ်ဝဲသိဝဲဒၣ်တဖၣ် (အဒိ, ဘုခ့ၣ်ဝဲသီ, တမ့ၢ်လီၤဝဲဒၣ်သီ)
- Salsa မ့တမ့ၢ် တကီၤဆဲၣ်သၢ်ဃုာ်ထံ

ပထိးအဒါတဖၣ်မ့ၢ်ဝဲတၢ်ဃုထာသဘုအကလုာ်/ပထိးတဖၣ်ဒီးတၢ်မၤစ့ၤလီၤဝဲဖဲန့ၣ် CVB အကျါဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

# တၢ်သ့ၣ်စီထံတဖၣ်

ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကျးကိးပျၢၣ်ဒီးတအိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်တၢ်အီၤ/ပနီၣ်မံၤပနီၣ်တဖၣ်လၢ WIC တူၢ်လိာ်ဝဲခဲလၢကဘၣ်န့ၣ်လီၤ။  
ပနီၣ်မံၤပနီၣ်လၢအပူၤဘၣ်ကတၢၢ်ဖဲတၢ်ပွၤတၢ်အဆၢကတီၢ်



တၢ်သ့ၣ်အစီထံ- ဂ့ၤ မ့တမ့ၢ် တဂ့ၤလဲၣ်- WIC တၢ်သ့ၣ်စီထံတဆံးတကျၢ် အိၣ်ဒီး Vitamin C အဘျုးလၢအဂ့ၤဝဲန့ၣ်လီၤ- ဖိသၣ် 5 နံၣ်ဆူဖီလၢတကြၢး အိၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်စီထံအါန့ၢ်ဒီး 4 အိၣ်စးလၢတနံၤဘၣ်တနံၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ။

### တၢ်ပျဲ

- ပနီၣ်မံၤပနီၣ်တမံၤလၢလၢ
- တၢ်သ့ၣ်အစီထံ 100%
- တကီၢ်ဆိၣ်သ့ၣ် 100%မ့တမ့ၢ် တၢ်ဒီးတၢ်လၢ အစီထံ
- တၢ်ထၢန့ၣ်ဃုာ်ခဲၣ်လဲၣ်ဃုာ်(မ)

### \* တၢ်ပျဲတအိၣ်

- ပၣ်ဃုာ်ဒီးအိၣ်သ့ၣ်ဆၢ မ့တမ့ၢ် တၢ်အိၣ်ယဲၤတဖၣ်
- တၢ်ကိာ်ဘျုးဃုာ်တၢ်သ့ၣ်ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢတဖၣ်
- ပလီၤယွၤခဲၣ်စိးတဖၣ်
- ဖိသၣ် မ့တမ့ၢ် ဖိသၣ်ဆံးတၢ်သ့ၣ်စီထံတဖၣ်
- တၢ်ကျိၣ်ကျိၣ်သးဒီးတၢ်သ့ၣ်အထံ (Juice cocktails)
- တၢ်သ့ၣ်အစီထံလၢအိၣ်ဒီးအရီၢ်, တၢ်ထံလၢပုၤ လိာ်ကွဲဖိအိၣ် မ့တမ့ၢ် ades

## တၢ်သ့ၣ်အစီထံလၢဖိ သ့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ်

တၢ်ဟံၣ်ဖျိၣ်ဃုာ်အရီၢ်တမံၤလၢလိာ်ဖိတၢ်သ့ၣ်အစီထံ 64 အိၣ်စးအကျါလၢအဆူၣ်ဝဲ 100% န့ၣ်လီၤ။ တၢ်ကဃုာ်ထၢတၢ်သ့ၣ်ထံလၢတၢ်ဟံၣ်အီၤတူၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်စ့ၣ်ခဲၣ်ဝဲဖဲတၢ်စ့ၣ်ဒါပုၤန့ၣ်လီၤ။



**ကျး ပနီၣ်မံၤပနီၣ်**

64 အိၣ်စး ပလီၤဖျးစတုး



**ကျး ပနီၣ်မံၤပနီၣ်**

64 အိၣ်စး စးခိဒါ

## တၢ်သ့ၣ်စီထံလၢဟံၣ်မ့ၣ်ဟံၣ်မၤတဖၣ်အဂီၢ်

တၢ်ဟံၣ်ဖျိၣ်ဃုာ်တၢ်အရီၢ်တဖၣ်ဖဲတၢ်ထံတၢ်နီၣ်လၢတၢ်စ့ၣ်လီၤသကၢ အကျါ မ့တမ့ၢ် တၢ်သ့ၣ်စီထံတကလၢအကျါလၢအဆူၣ်ဝဲ 100% န့ၣ်လီၤ။



**ကျး ပနီၣ်မံၤပနီၣ်**

11-12 အိၣ်စး တၢ်စ့ၣ်လီၤသကၢ



**ကျး ပနီၣ်မံၤပနီၣ်**

46-48 အိၣ်စး တၢ်အိၣ်ထးဝါဒါ



**ကျး ပနီၣ်မံၤပနီၣ်**

ဖျးစတုးပလီ 46-48 အိၣ်စး

ခက်စားလာတော်ဟုခွဲစိကမီ

ဟံင်ဖိယီနီင်ဂံ

မံ

ကွဲမိ ID နီင်ဂံ

မံ

ကွဲမိ ID နီင်ဂံ

မံ

ကွဲမိ ID နီင်ဂံ

မံ

ကွဲမိ ID နီင်ဂံ

မံ

ကွဲမိ ID နီင်ဂံ

တင်သ့င်ဆာကတီ/တင်ဒုးသ့င်နီင်-



လီကဝီတင်အိင်ဆူင်အိင်ချ.ယူနံး  
တင်ဂုင်တင်ကျိ-

