NYS WIC Foods Guide

NEW YORK STATE | WIC Program

ဟ်လီ၊ WIC လံာ်ကွဲးမၤလိာ်စ့ဖဲအံၤ

ပှၤနှာ်လီ၊မၤသကိးတၢ်အတၢ်ခွဲးတၢ်ယာ်တဖၣ်

WIC အပှၤနှာ်လီ၊မၤသကိးတၢ်တဖၣ် အိၣ်ဒီးအတၢ်ခွဲးတၢ်ယာ်လၢ

- တၢ်ကူဆါယါဘျါဒီးတၢ်ယူးယိၣ်ဟ်ကဲလၢအထဲသိးတုၤသိး
- စူးကါပနံာ်ရိကျး မ့တမ့ၢ် ကသံၣ်ကျးလၢ New York State အပူၤလၢဘၣ် တၢ်ဟ့ၣ်စိကမိၤလၢတူၢ်လိာ် WIC
- ယ့ထိၣ်တၢ်ဆ့ၢခိဆူညါဆူ WIC ခၢၣ်စးအဂၤ
- ဘၣ်တၢ်ဒုးသ့ၣ်ညါဆိလၢ WIC တၢ်တိာ်ကျဲၤတၢ်နှ၊်ဘျး တဖၣ်ကကတၢ်အခါ ဖဲလဲၣ်ဒီးဘၣ်နုၤယိလဲၣ်
- အိၣ်လၢတၢ်ဘံၣ်တၢ်ဘၢအပူၤ
- ဒီးနှ၊်ဘၣ်တၢ်ဖံးတၢ်မၤတဖၣ်ခဲလၢာ်လၢတၢ်ဟ့ၣ်အိၤခိဖျိ WIC, ပၣ်ယုာ်ဒီး တၢ်မၤဘၣ်လိာ်က့ၤ တၢ်အိၣ်တၢ်ဘိၣ်

ဘာ့မနေ့ယိလา WIC အကါဒိုင်လဲ့

WIC ဟ့ဉ်ဝဲတၢ်အိုင်တၢ်အီလၢတၢ်အိုင်ဆူဉ်အိုင်ချ့အဂိၢ်ဒီးတၢ်အဂုၤဂၤအါမးနှဉ်လီၤ.

တၢ်အိုင်တၢ်အီတဖဉ်လၢ တၢ်အိုင်ဆူဉ်အိုင်ချ့ဂိၢ်

တၢ်အိုင်နှ့ၢ်ဂံၢ်နှ့ၢ်ဘါ ဒီးတၢ်အိုင်ဆူဉ်အိုင်ချ့ တၢ်ကူဉ်ဘဉ်ကူဉ်သ့

တၢ်ဆိုဉ်ထွဲမၤစၢၤ တၢ်ဒုးအီဖိနှ့ၢ်ထံ

တၢ်ဆ့ၢ်ခီဆူညါ အတၢ်တိ$^{\circ}$ကျဲၤတဖဉ်

တၢ်ဂ့ၢ်ခိုဉ်တီတဖဉ်

တၢ်စူးကါ လံ$^{\circ}$တၢ်နဲ$^{\circ}$ကျဲအံၤ 3
တၢ်လဲၤဟ့ၤတၢ် စရိ..... 4
တၢ်နှ့ၢ်ထံ 8
တၢ်နှ့ၢ်ထံလိၤသကၤ 9
တၢ်နှ့ၢ်ထံလိၤသကၤဆံ 10
ထိနိ$^{\circ}$ကိ$^{\circ}$ၢ်လိ 11
ထိနိ$^{\circ}$တၢ်အိုဉ် ကလုာ်ကလုာ် 11
ဆိုဒ် 12
သဘ့, ဘီဘဉ်သဉ်, ပထီးချဲ့ကလုာ်ကလုာ်..... 13
ထိပး သဘ့ဟီဉ်လာ်..... 14
ညဉ်ဒၤ..... 14
တၢ်သူတၢ်သဉ်တၢ်မ့ၢ်တၢ်ဘိထံ 100%..... 15
တၢ်ဒီးတၢ်လဉ်ဒီး တၤသူတၤသ 18
တၢ်ချဲ့အိုဉ်တဖ 23
ကိုဉ်ဘုကျ့ဉ် – တၢ်ချဲ့အီ..... 27
ကိုဉ်ဘုကျ့ဉ်ဘ့ဉ်လဲ$^{\circ}$ 29
ဘုဂုာ်ကျ့..... 31
ခီနိဘုကျ့..... 31
တၢ်ဒုးအီနှ့ၢ်..... 32
ဖိသဉ်အိနှ့ၢ် တၢ်အိုဉ်တဖ 33
တၢ်လဲၤဟ့ၤတၢ်လၢ့ရ 35
တၢ်လၢဘဉ်လဲၤစိ$^{\circ}$ယှာ်အီၤဒီးနၤလၢနတၢ်လဲၤထံဉ်လာ်သးဒီး WIC 36

တၢ်စူးကါလံာ်တၢ်နဲၵ်ကျဲအံၤ

တၢ်နဲၵ်ကျဲအံၤအတၢ်ပညိၵ်မ့ၢ်ဒံးသိးကမၤစၢၤတၢ်လဲၤပှၢ်တၢ်လၢ WIC တၢ်အိၵ်တၢ်အိ လိၢ်ကညီထိၵ်အဂီၢ်နှၵ်လိၤ.

NYS WIC အိၵ်ဒီးတၢ်အိၵ်တၢ်အိနှၢ်ဂ်ၢ်နှၢ်ဘါအကလုာ်ကလုာ်တဖၣ်နှၵ်လိၤ. ဖဲနလဲၤပှၢ်တၢ်အခါ, စူးကါစးခိလ္ပါမ်ၢ်ခံတဖၣ်လၢတၢ်ပှၢ်တၢ်အိၵ်တၢ်အိအဂီၢ်တက့ၢ်. ယုထၢတၢ်အိၵ်တၢ်အိတဖၣ်လၢနဟံၵ် ဖိယိဘၣ်သးအိၤ ဒီးသနှၤထိၵ်သးလၢ ဘၣ်တၢ်ဟ်ဖျါအိၤလၢန WIC တၢ်မၤနိၣ်တဖၣ် ဒီးတၢ်မနှၤတဖၣ် လၢနပှၢ် အိၤသ့ဖဲလဲၤပှၢ်တၢ်အလိၢ်တက့ၢ်.

နကထံၵ်တၢ်ပနိၣ်အဂီၤတဖၣ်လၢတၢ်အိၵ်ခးလၢလာ်အံၤဒိတဘ့ၣ်ညါနှၵ်လိၤ. အဝဲသ့ၣ်ကမ့ၢ်နတၢ်နဲၵ် ကျဲလၢကသ့ၣ်ညါဘၣ်ဒီးသ့ၣ်ညါဟ်ပနိၣ်နၵ WIC တၢ်အိၵ် တၢ်အိတဖၣ်နှၵ်လိၤ.

သ့ၣ်ညါဘၣ်နၵ WIC တၢ်အိၵ်တၢ်အိတဖၣ်တက့ၢ်.

ယုကွၢ်တၢ်ပနိၣ် "ပှၢ်သ့" တက့ၢ်.
တၢ်ဖိတၢ်လံၤတဖၣ် လၢလိၢ်ကဝိၤအံၤတၢ်ဟ့ၣ်အခွဲးလၢကပှၢ်သးဒီး နၵ WIC ခွဲးသ့နှၵ်လိၤ.

တၢ်ပနိၣ် "ပှၢ်တသ့" အလိၢ်. တၢ်ဖိတၢ်လံၤတဖၣ်လၢလိၢ်ကဝိၤ
အံၤအခွဲးတအိၵ်လၢကပှၢ်အိၤဒီး နၵ WIC ခွဲးဘၣ်နှၵ်လိၤ.

"ပနံၣ်ကၢတမံၤလၢ်လၢ်"
WIC အတၢ်အိၵ်တၢ်အိတနှၢ်နှၢ်တၢ်ဆါအိၤသ့ခီဖျိထဲလၢအိၵ်ဒီးပနံၣ်ကၢမံၤနှၵ်လိၤ. ဖံနထံၵ် နိၣ်တယၢ်အံၤ, နယုထၢ **ပနံၣ်ကၢ**တမံၤလၢ်လၢ် လၢတၢ် အိၵ်ကလုာ်အံၤအကျါသ့နှၵ်လိၤ.

WIC တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးတဖၣ်
ယုကွၢ်ဆၣ်အံၤဒံးသိးကမၤလိသ့အါထိၵ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ကဲဘျုးလၢတၢ်လဲၤပှၢ်တၢ်လၢ WIC အဂီၢ်တက့ၢ်.

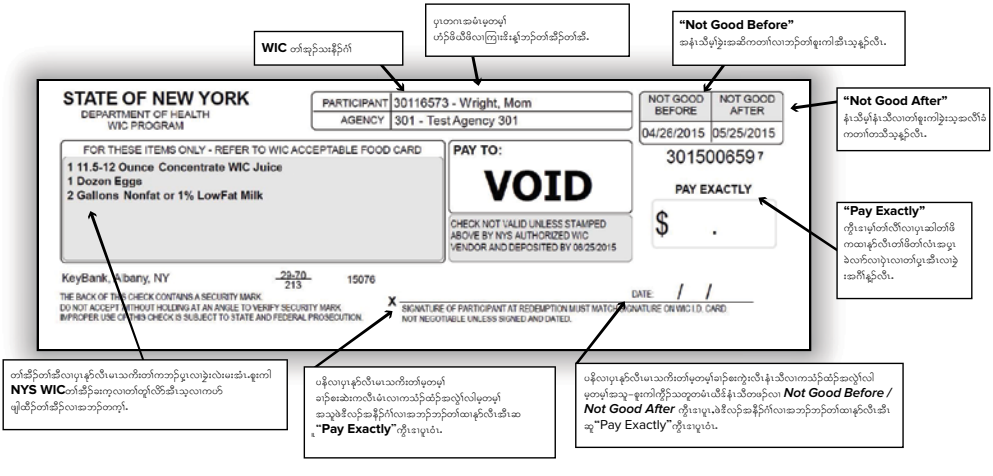
တ၊်လဲၤပှၤတ၊်အတ၊်မၤနိၣ်စရီ

1 တချုးလၢနပှၤတ၊်, မၤလီၤတံ၊်လၢနအိၣ်ဒီး–

- ☐ နၣ် **WIC ID** ခး
- ☐ **WIC** တ၊်အိၣ်တ၊်အီလံာ်နဲၣ်ကျဲအံၤ
- ☐ နၣ် **WIC** ခွဲးတဖၣ် လၢအိၣ်ဒီး **နံၤသီတ၊်စူးကါအီၤသ့ လၢတဘၣ်တ၊်ဆဲးလီၤဒံးအမံၤ**

တ၊်ဟ့ၣ်ကူၣ်

လဲၤစိာ်ထဲခွဲးတဖၣ်လၢ ကဘၣ်တ၊်စူးကါအီၤ ဖဲတ၊်လဲၤပှၤတ၊်တဘျီအံၤတက့ၢ်.



တ၊်လဲၤပှၤတ၊်အတ၊်မၤနီၵ်စရီ

2 ဖဲတ၊်ပှၤတ၊်အခါ–

- ☐ ကွ၊်အီၤလီၤတံ၊်လီၤဆဲးလၢတ၊်မနုၤကွဲးနီၵ်လီၤသးလၢန WIC စရီတက့၊်
- ☐ စူးကါတ၊်လဲၤပှၤတ၊်လံာ်နဲၵ်ကျဲအံၤလၢကယုထၢစၢၤနၤ WIC တ၊်အိၵ်တ၊်အိတဖၣ် လၢဘၣ်တ၊်အၢၣ်လီၤတူ၊်လံာ်အီၤတက့၊်.
- ☐ နၣ် WIC ခွဲးကဟ်ဖျါန့၊်နၤတ၊်လၢနမၤန့၊်ပနံာ်ကၤတခါစုာ်စုာ်အ **(တ၊်ပူၤ တ၊်လီ၊ 1 ဖျၣ်)** ဒီးတ၊်ဒၢပဲၤ **(64 အီၵ်စး)** ကသ့ထဲ လဲၣ်နှ့ၣ်လီၤ.

တၢ်လဲၤပှၤတၢ်အစရီ

3 တချုးဟ့ဉ်စ့ဝံၤဟးထိဉ်ကွံဉ်–

- ☐ ဟ်ဖှိဉ် **တၢ်အီဉ်တၢ်အီတဖဉ်ခဲလၢာ်** လၢအိဉ်ဖျါလၢခွဲးတဘ့ဉ်စုာ်စုာ်တက့ၢ်.
- ☐ လဲၤဆူတၢ်ဟ့ဉ်စ့အကျိၤလၢတမ့ၢ်ကျိၤလၢအဖျဉ်, ထဲစ့နီၢ်, မ့တမ့ၢ်ဟ့ဉ်တၢ်ပှၤလၢ နီၢ်ကစၢ်တက့ၢ်.

4 လၢစရီခိဉ်သ့ဉ်အလီၢ်–

- ☐ ဟ်လီၤန WIC တၢ်ဖိတၢ်လံၤတဖဉ်ဖဲတၢ်ဟ့ဉ် တၢ်အပှၤအလီၢ်လၢတၢ်ဟ်ဖှိဉ်တၢ်ဖိတၢ် လံၤခဲလၢာ်စုာ်စုာ်အပှၤတပူၤဃီဒီးခွဲးတက့ၢ်.
- ☐ ဟ်လီၤ WIC အခွဲး **လၢတဘဉ်တၢ်ဆဲးလီၤမံၤဒံးဘဉ်** လၢဘဉ်လိာ်သးဒီးတၢ်ဖိတၢ်လံၤတကရ့ၢ်စုာ်စုာ်ဖိခိဉ်တက့ၢ်.
- ☐ တဲဘဉ်ပှၤဒွးစ့လၢနကစူးကါ WIC အခွဲးတဖဉ်တက့ၢ်.
- ☐ **လ့ၤတက့ၤ** တဘဉ်ဆဲးလီၤဆိမံၤလၢန WIC အခွဲးတဖဉ်တဂ့ၤ.
- ☐ ဖဲပှၤဒွးစ့ကွဲးလီၤတၢ်အပှၤလၢပဲ့ၤလၢ **PAY EXACTLY** နၢဉ်ကျိၤပူၤ ဝံၤ, **ဆဲးလီၤမံၤဒီးနံၤသီလၢခွဲးအပူၤလၢကသံဉ် ထံလ့ၢ်လါအဲး မ့တမ့ၢ် အလ့ၢ် သူတက့ၢ်.**

တၢ်လဲၤပှၤတၢ်အစရီ

တၢ်ဟှၢ်ကူၢ်

မၤအီၤတက့ၢ်–

- တၢ်လိၣ်ဘၣ်ဝဲလၢခွဲးတဖၣ်ကဘၣ်တၢ်ကွဲးအနံၤသိၤ်အံၤ လါ နံၤသိ နံၣ် (အဒိ– 04/28/2015)နှၣ်လီၤ.
- တၢ်ဟှၣ်စ့ၢ်ကီးအခွဲးလၢကစူးကါနံၤသိအကျဲသနူအဂၤလၢတၢ်ညီနှၢ်စူးကါအီၤ လၢကိၢ်အမဲရကၤပူၤ (အဒိတဖၣ်– 4/28/15, 04/28/15) နှၣ်လီၤ.
- ပှၤနှၣ်လီၤမၤသကိးတၢ် မ့တမ့ၢ် ခၢၣ်စးတဂၤကွဲးကမၣ်ဘၣ်ခွဲးအနံၤသိ, ပှၤနှၣ် လီၤမၤသကိးတၢ် ခၢၣ်စးကြၢးတိၤလီၤပနီလၢနံၤသိ, လံာ်မဲာ်ဖျၣ်ဖိခိၣ်ဒိကျိၤ, ဒိးကွဲး ဘၣ်ကၢ့ၤနံၤသိလၢလံာ်ကျိၤကမၣ်အဖိခိၣ်နှၣ်လီၤ.

မၤအီၤတဂ့ၤ–

- တၢ်တဘၣ်ကွဲးလါအမံၤလၢလံာ်မဲာ်ဖျၣ်ဘၣ် (အဒိ– လါအ့ဖြၣ် 28, 2015)
- တၢ်တဟှၣ်ခွဲးစူးကါတၢ်ဆဲးထူတၢ်စဲပနိၣ်လၢ "ကွဲးလီၤနံၤသိ" လၢခွဲးဘၣ်.

တၢ်ဟှၣ်ကူၢ်

လ့ၤတက့ၤတဘၣ်ဆဲးလီၤမံၤဒီးနံၤသိ လၢန WIC ခွဲးတဖၣ်မ့တမ့ၢ်လၢ ပှၤဒူးစ့ကွဲးနှ၊်နၤတၢ်အပှၤလၢပဲ့ၤလၢခွဲးလီၤဝံၤတက့ၢ်.

တ၊်နု၊်ထံ

အိၣ်လၢပှၤဒီးထူၣ်အစိ, ဖရိၣ်ထံ, ဘံၣ်တၣ်မံၣိ

သမံသမိးကွၢ်နတၢ်နု၊်ထံအကလှာ်တက့ၢ်.
နၣ် WIC ခွဲးတၢ်ဟ်ဖျါတၢ် သိအတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢနဘၣ်ပှၤအီၤတက့ၢ်. ပှၤတၢ်နု၊်ထံအကလှာ်လၢတၢ်စဲကျုံးအမံၤလၢနၣ် WIC အခွဲးတက့ၢ်. (အဒိ– လၢတအိၣ်ဒီးတၢ်သိ, 1%, တၢ်နု၊်ထံတအိၣ်ဒီးတၢ်သိ, တအိၣ်ဒီးတၢ်ဆၢမူဒံ, ခ်ရၢ်(ကဆ့ၣ်), မဲာ်တဲးလဲနု၊်ထံ)

ဂီၤဖံးနု၊်ထံ
ပှၤအဒၢဖးဒိၣ်ကတၢ်လၢတၢ်ပှၤအီၤသ့ မ့တမ့ၢ် အဒၢဒိၣ် ဆံးတၢ်ကွဲးဖျါလၢ WIC ခွဲး (ကါလၣ်, 96 အိၣ်စး, ဖးဖီကါလၣ်, မ့တမ့ၢ် လ့ၢ် ပူတပူကါလၣ်)

တၢ်နု၊်ထံလၢတၢ်သဝံဒၢ ထးဝါဒၢ
ထဲလၢတၢ်ပှၤတၢ်လိၢ်ဒၢ 12 အိၣ်စး

တၢ်နု၊်ထံကိၢ်လိၣ် ကမ္ဘၣ်
ထဲလၢတၢ်ပှၤတၢ်လိၢ် 25.6 အိၣ်စး

မဲာ်တဲးလဲးနု၊်ထံထးဝါ'ၢ
ထဲလၢတၢ်ပှၤတၢ် လိၢ်ဒၢ 12 အိၣ်စး

လၢတၢ်ပှၤတသ့–

- တၢ်နု၊်ထံအိၣ်ဒီးအရိၢ်, နူဆၢအိက်, မ့တမ့ၢ် တၢ်မၤလီၤသကၤဆၢအီၤ
- တၢ်နု၊်ထံကလိ မ့တမ့ၢ် တၢ်နု၊်ထံ လၢတၢ်ထၢနၣ်ထူၣ်ဂံၢ်စိ
- တၢ်နု၊်ထံလၢတၢ်ထုးစ့ၤလီၤတၢ်အသိ (2%)

တ၊်နှ၊်ထံလီ၊သက၊

အိဉ်လ၊ပဲ့၊ဒီးဖရိ၎်ထံဒီးထူ၎်အစိ

လ၊ပ့္၊သ့

ပန်ဉ်က၊တမ်၊လ၊်လ၊်

- လ၊တ၊်ချိသံတ၊်ယ၊်တ၊်မ၊အကျိ၊ကျဲလ၊ american, monterey jack, mozzarella, cheddar, colby, swiss, muenster, provolone, မ့တမ့်၊ ယါယုဉ်တ၊်နှ၊်ထံလီ၊သက၊တဖဉ်အံ၊တမံ၊လ၊်လ၊်

- ပ့္၊အီ၊လ၊အကိ၊်လိဉ် မ့တမ့်၊ လ၊အဆိ့လီ၊သးတဖဉ်
- ကဘဉ်ထဲသိးဒီးအအိဉ်စးနိ်ဉ်ဂ်ံ၊်လ၊ခ့ဲးအပ့္၊ (1 ဘိဉ် မ့တမ့်၊ အါဘိဉ် သ့နှ၎်လီ၊.)
- **ဓိရ့ာ်တ၊်နှ၊်ထံလီ၊သက၊** မ့၊်တ၊်စဲကျံ၊အီ၊လ၊နှ WIC အခ့ဲးပ့္၊ ဓါ မ့တမ့်၊ မ့၊်ကျ၊ရိ၎၊းတအိဉ်ဒီးတ၊်နှ၊်ထံလီ၊သက၊တဖဉ်အံ၊နီတကလှ၎်ဓါ

လ၊တ၊်ပ့္၊တသ့–

- တ၊်နှ၊်ထံလီ၊သက၊ပ နံ်ဟဲနှ၎်လ၊ကိ၊်ချ၊တဖဉ်
- ကိဉ်ဘံ၊စကံ၊စိ့ီ၊တဖဉ်
- တ၊်နှ၊်ထံအိဉ်ဒီ၊အရိ၊် မ့တမ့်၊ လ၊နှ့ဆ၊အိဉ်ဂ်
- တ၊်အိဉ်တ၊်အီ, ပနံ်ဂ၊, မ့တမ့်၊ တ၊်အိဉ်ဒ့ါတဖဉ် လ၊ပဉ်ဒီ၊တ၊်နှ၊်ထံလီ၊ သက၊တဖဉ်,
- တ၊်နှ၊်ထံလီ၊သက၊အပ့္၊, အကွ၊ပြ့ဲ, အဒီဉ်ကျိ၊, အဘိထီ, မ့တမ့်၊ အဘိ ကျ၊
- လ၊တ၊်ဆ့ိလီ၊ဘိဉ်အီ၊တဘိဉ်စ့ာ်စ့ာ်

တၢ်နၢ်ထံဆံၵ်လီၤသကၢ

အိၵ်လၢပွဲၤဒီးဖရိၵ်ထံဒီးထူၵ်အစီ

လၢပှၤသ့

ပနၵ်ကၢတၢ်
မံၤလၢ်လၢ်

နၣ် WIC အခွဲးလၢတၢ်ဟ်ဖျါတၢ်သိအတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢနဘၵ်ပှၤအီၤ.

- တၢ်ပူၤတၢ်လိၢ် 32 အိၵ်စးလၢပွဲၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်ပူၤဒၢဟ်ဖိၵ်ယှာ်အတၢ်ဒိၵ်ဆံး တမံၤလၢ်လၢ်လၢတုၤထိၵ် 32 အိၵ်စးပွဲၤပွဲၤ.
- **ပနၵ်ကၢအဂၤတမံၤလၢ်လၢ်–** plain, plain Greek, organic plain, organic plain Greek
- **ခီရၢ်တၢ်နၢ်ထံဆံၵ်လီၤသကၢ** မ့ၢ်တၢ်စဲကျံးအီၤလၢနၣ် WIC အ ခွဲးပူၤဓါ မ့တမ့ၢ် ကျးရိဒၢးတအိၵ်ဒီးပနၵ်ကၢလၢတမ့ၢ်ခီရၢ်ပနၵ်ကၢတၢ်ဖိတၢ်လံၤ ဓါ

လၢတၢ်ပှၤတသ့–

- လၢတၢ်မၤထိၵ်အရိၢ် (ဒ်အမ့ၢ် ဖိဘနံလၵ်အရိၢ်, တၤသူတၤသၵ်အရိၢ်)
- တၢ်အရိၢ်ကျ့ၢ်ကျိတဖၵ် (တၢ်အိၵ်ကြ့ၢ်နိလၵ်, တၢ်ဆၢကိၢ်လိၵ်, ဂုၤဂၤတဖၵ်)
- တၢ်နၢ်ထံဆံၵ်လီၤသကၢခုၵ်ကျၤ
- တၢ်နၢ်ထံဆံၵ်လၢတၢ်အိအိၤသ့ လၢတၢ်စ်ၢ်အိအိၤသ့

ထိနိ်ာ်ကိ၊်လိ၁်

အိ၁်လၢပှဲၤဒီးဖရိ၁်ထံဒီးထူ၁်အစီ

လၢပှၤသ့

14-16 အီ၁်စးတၢ်ဘိ၁်တဖ၁်

Azumaya:

Japanese Style – Firm, Extra Firm

House:

Premium မ့တမ့၊ Organic – Soft, Medium Firm, Firm, Extra Firm

Nasoya:

Organic – Silken, Lite Firm, Firm, Extra Firm

Nature's Promise:

Organic – Firm

Wegmans:

Organic – Firm

Vitasoy:

San Sui မ့တမ့၊ Korean Sprouted Organic – Soft, Firm, Extra Firm

ထိနိ်ချံတၢ်အိ၁်အကလ၁်ကလ၁်တဖ၁်

အိ၁်လၢပှဲၤဒီးဖရိ၁်ထံ, ထူ၁်အစီဒီးဘံ၁်တ၁်မံ၁ိ

လၢပှၤသ့

Pacific Natural Foods:

Ultra Soy – Original and Vanilla

အဒိ၁်အလ၊်လၢတၢ်ဟ့၁်အီၤသ့–

- 32 အီ၁်စး

8th Continent:

Soymilk – Original and: Vanilla

အဒိ၁်အလ၊်လၢတၢ်ဟ့၁်အီၤသ့–

- 32 အီ၁်စးခးထၢ၁်ဒၢ
- 64 အီ၁်စး ခးထၢ၁်ဒၢစု၁်ခု၁်ကျၤ

Silk:

Soymilk – Original

အဒိ၁်အလ၊်လၢတၢ်ဟ့၁်အီၤသ့–

- 32 အီ၁်စး ခးထၢ၁်ဒၢစု၁်ခု၁်ကျၤ
- 64 အီ၁်စး ခးထၢ၁်ဒၢစု၁်ခု၁်ကျၤ
- 128 အီ၁်စး ခးထၢ၁်ဒၢစု၁် ခု၁်ကျၤ

Westsoy:

Organic Plus Soymilk – Plain

အဒိ၁်အလ၊်လၢတၢ်ဟ့၁်အီၤသ့–

- 32 အီ၁်စး မ့တမ့၊ 64 အီ၁်စး ခးထၢ၁်ဒၢ

Plus Soymilk – Vanilla

အဒိ၁်အလ၊်လၢတၢ်ဟ့၁်အီၤသ့–

- 32 အီ၁်စး မ့တမ့၊ 64 အီ၁်စး ခးထၢ၁်ဒၢ

ဆီဇံ၏တဖက်

အိုင်လာပဲ့ငေးဖရိုင်ထံ

လာပ္ပုံသ့

ယုန်ကားတမ်းလမ်း

အဆီး မ့တမ့် အဒိုဏ်– ဆီဇံ၏အလွှာ၀ါ မ့တမ့် အလွှာ်ယး

လာတာ်ပ္ပုံတသ့–

- ဆီဇံ၏လာအဒိုဏ်ဒီးလာအဒိုဏ်လီးဆိတဖဏ်
- ဆီဇံ၏လာအပ္ပုံဒိုဏ်လီးဆိတဖဏ် (ပဏ်ယှာ်ဒီးကဆိုန့ဆာ်, လာတာ်ထုးစှ၊ လီးတာ်သိ, လာတာ်တဒုးယာ် တာ်ပျ၊်အီးသဘျ, အိုဏ်မ့ကာ်–3)

သဘ့ချဉ်တဖဉ်, ပထီးချဉ်တဖဉ်, သဘ့ချဉ်ကလုဉ်ကလုဉ်တဖ.

အိဉ်လၢပဲ့ၤဒီးဖရိဉ်ထံ, ထးစိဒီးတၢ်အိဉ်အလုဉ်

လၢပ့ၤသ့

ပနံ့ဉ်ကၢ်တမံၤလၢ်လၢ်

အဃ့

- ပနံ့ဉ်ကၢ်တမံၤလၢ်လၢ် သဘ့ချဉ်, ပထီးချဉ်, မ့တမ့ၢ် တဘ့ချဉ်ကလုဉ်ကလုဉ်တဖဉ် 1 ဝိဉ်ထၢဉ်ပဲ့ၤပဲ့ၤ

ထးဝါဒၢ

- ပနံ့ဉ်ကၢ်တမံၤလၢ်လၢ် သဘ့ချဉ်, ပထီးချဉ်, မ့တမ့ၢ် တဘ့ချဉ်ကလုဉ်ကလုဉ်တဖဉ်ထးဝါဒၢ 15-16 အိဉ်စး

တၢ်ဟ့ဉ်ကူဉ်

လၢကမၤစ့ၤလီၤအတၢ်ဟီအဂီၢ်သ့သပ့ၤၤလီၤသဘ့ချဉ်တဖဉ်, ပထီးချဉ်တဖဉ်, သဘ့ချဉ် အကလုဉ်ကလုဉ်တဖဉ်လၢထးဝါဒၢတက့ၢ်

လၢတၢ်ပ့ၤတသ့–

- သဘ့ချဉ်ဟၢတဖဉ်, ထိးညဉ်ဒီးသဘံချဉ်တဖဉ်
- သဘ့ချဉ်ဒၢတဖဉ်လၢယါသးဒီးတၢ်ဆၢ, တၢ်သိ, တၢ်ညဉ်, မ့တမ့ၢ် သိအိဉ်တဖဉ်
- သဘ့ဟ့, ပထီးဟ့, သဘ့ဘံဉ်, သဘ့ဘီတဖဉ်, ဒီး သဘ့ဘီသိတဖဉ်တၢ် ပ့ၤအီၤဒီး WIC ခ့ဲးလၢကွဲးသးဒီး "သဘ့, ပထီး, သဘ့ချဉ်ကလုဉ်ကလုဉ်" တသ့ ဘဉ်– နစ့ုးကါန WIC တၢ်ဒီးတၢ်လဉ်ဒီးတၤသ့ူတၤသဉ် အခ့ဲးလၢကပ့ၤတၢ်အိဉ်တဖဉ် အံၤသ့လီၤ.

ထီးသဘ့ဟိုက်လာ်

အိုက်လျာ်ပွဲးဒီးဖရိုက်ထံ

16-18 အိုက်စးကတံၤ

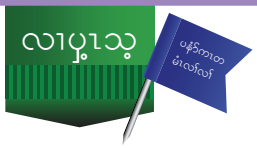
ပနံာ်ကၢဂုၤဂၤ– ဒိုး, ဘိုက်သိ, ပ့ာ်, ကဖိ, နှဆၢ်ဒီးလၢတၢ်အသိစ့ၤအဂၤတဖၣ်တၢ်ပှၤအီၤသ့လီၤ.

လၢတၢ်ပှၤတသ့–

- သဘ့ဟိုက်လာ်တၢ်အိုက်နှါ
- ထီးပးသဘ့ဟိုက်လာ်ကဆ့ိ
- ထီးပးသဘ့ဟီလာ်သံသိ မ့တမ့ၢ် သိကဖိ
- ထီးပးသဘ့ဟိုက်လာ်ယါယှာ်ဒီးကိုက်ကလဲ, တၢ်ဆၢကိ$^{\text{ၢ}}$လိ$^{\text{ၢ}}$ာ်ကဖိ, ခ့ီးကလဲး မ့တမ့ၢ် ကနဲစိ
- ထီးပးသဘ့ဟိုက်လာ်အိုက်ဒီးဘံုက်တ$^{\text{ၢ}}$ခ်ုမ်ုတဖၣ်ဒီးဟိုက်လာ်ထံ, မ့တမ့ၢ် တ$^{\text{ၢ}}$ယါ ယှာ်အဂၤတဖၣ် (အိုက်မ်ကာ် 3.° ရန္ဒ , ထိသိ, ဂုၤဂၤတဖၣ်)

ညၣ်ဒၢ

အိုက်လျာ်ပွဲးဒီးဖရိုက်ထံဒီးထးစိ



ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်တၢ်ကဘိုက်ညၣ်ဒၢလၢထံ မ့တမ့ၢ် လၢသိ, ဒီးပၣ်ယှာ်ဒီးအယံဒီးအ ဖံးသ့နှ$^{\text{ၣ}}$ၣ်လီၤ.

ညၣ်ဒၢထူၣ်နါ၀ါ
ညၣ်ဒၢ 5 ဒီ; 6 အိုက်စး

ညၣ်ဒၢစဲလမီဂီ$^{\text{ၤ}}$စ$^{\text{ၢ}}$ါ
ညၣ်ဒၢ 5, 6, 7.5 အိုက်စး

ညၣ်ဒၢစၣ်ခ့
ညၣ်ဒၢ 3.75 အိုက်စး

လၢတၢ်ပှၤတသ့–

- ညၣ်ထူၣ်နါ$^{\text{ၣ}}$ အါလဘၣ်ခ$^{\text{ၢ}}$
- ညၣ်စဲလမီပျိ$^{\text{ၢ}}$ါသ့ူ
- ညၣ်စဲလမီဂိ$^{\text{ၤ}}$
- ညၣ်တခ့ဲ
- ညၣ်စဲလမီလၢ တ$^{\text{ၢ}}$မ$^{\text{ၤ}}$ထိုၣ်အရိ$^{\text{ၢ}}$ါ
- လၢတၢ်ထၢနှ$^{\text{ၣ}}$ၣ်လီၤ တ$^{\text{ၢ}}$ယါယှာ်တဖၣ်

တ$^{\text{ၢ}}$ဟ့ၣ်ကူၣ်

လၢတ$^{\text{ၢ}}$ကမၤစ့ၤလီ$^{\text{ၤ}}$ၤတ$^{\text{ၢ}}$အသိအဂီ$^{\text{ၢ}}$, ယုထၢညၣ်ဒၢလၢပွဲးဒီးထံတက့$^{\text{ၢ}}$ါ.

တ၊သူတ၊သင်္ဂဏ် 100%

အိုင်လ၊ပဲ့၊ဒီးဘံ့ဂ်တဂ်မံ့ဂ်

တ၊သူတ၊သင်္ဂဏ်လ၊ဖိသ့ဂ်အဂီ၊်အိုင်လ၊အဒ၊တဖ့ဂ်အံ၊–

- ဖျးစတံးဒၢ 64 အိုင်စး
- တၢ်ပူ၊တၢ်လီ၊် (လ၊တၢ်ဝ့၊သံးစုဂ်ခုဂ်ကျ၊အီ၊တဖ့ဂ်) 16 အိုင်စးတဖ့ဂ်

တ၊သူတ၊သင်္ဂဏ်လ၊ဖိဟ်မုဂ်အဂီ၊်အိုင်လ၊အဒ၊တဖ့ဂ်အံ၊–

- တၢ်ပူ၊တၢ်လီ၊် (လ၊တၢ်ဝ့၊သံးစုဂ်ခုဂ်ကျ၊အီ၊စိ၁ဖိဟ်ခိုဂ်တဖ့ဂ်) 11.5 အိုင်စးတဖ့ဂ်
- တၢ်ပူ၊တၢ်လီ၊် (လ၊တၢ်ဝ့၊သံးစုဂ်ခုဂ်ကျ၊အီ၊တဖ့ဂ်) 11.5 - 12 အိုင်စးတဖ့ဂ်

နဲ WIC အခ့ဲးတၢ်မၢနီ့ဂ်တ၊သူတ၊သင်္ဂဏ်အဒိုဂ်ဆံးစရီတဖ့ဂ်လ၊နကြၢးပှၢ်အီ၊

ကွၢ်ဘဉ်လ၊တ၊သူတ၊သင်္ဂဏ်အကျါတစ္ဆာ်စုဂ်စုဂ်ခ်သိးကယုကွၢ်ဘဉ်ပနံ့ဂ်ကၢဒီးအရ၊် ဖဲလဲ့ဂ်တခါ လ၊တၢ်ပှၢ်အီ၊သ့တက့ၢ်.

ပနံ့ဂ်ကၢကျးရိုးအဂၢအိုဂ်ဒီးကျးရိုးအမံၢဒီးပနံ့ဂ်ကၢလ၊အမ့ၢ် တ၊သူတၢ် သင်္ဂဏ် 100% အိုဂ်ဒီး Vitamin C 120% မ့တမ့ၢ် အါန့ၢ်–

☑ America's Choice	☑ Essential Everyday	☑ Hytop	☑ Richfood
☑ Best Yet	☑ Flavorite	☑ Krasdale	☑ Shurfine
☑ Clear Value	☑ Food Club	☑ Nature's Own	☑ Super A
☑ Crisp	☑ Great Value	☑ Parade	☑ Tipton Grove
☑ Delsea Farm	☑ Harvest Classic	☑ Red & White	☑ White Rose

လ၊တၢ်ပှၢ်တသ့–

- အိုက်တ၊သူတ၊သင်္ဂဏ်
- တ၊သူတ၊သင်္ဂဏ်တမံၢ်လၢ်လၢ်လ၊တပ့ဲၢ 100%

တဲသူတဲသင်္ဘော 100%

အိုင်လျှဲဒီးဘံဂ်တင်မံ် ယ

64 အိုင်စး ဖျုးစတံးဒၢတဲသင်္ဘော.

ပန်ဂ်ကၢဂုၢဂၢ–

- စူ်ဝံဂ်သင်္ဘော ထံ 100%
- စပံးသင်္ဘော ထံ 100%
- နဲးသင်္ဘော ထံ 100%

64 အိုင်စး ဖျုးစတံးဒၢတဖဂ်

ဖီသင်္ဘော– ပန်ဂ်ရိကျးဒၢးအဂၢဒီးပန်ဂ်ကၢလၢလာ်တဖဂ်–

- **Apple & Eve**
- **Juicy Juice**
- **Langers**
- **Lucky Leaf**
- **Mott's**
- **Musselman's**
- **Old Orchard**
- **Seneca**
- **Sesame Street**

တၢ်သင်္ဘော်ကျဲလီၤကမ္ဘၢ် ပန်ဂ်ရိကျးဒၢးအဂၢဒီးပန်ဂ်ကၢဒီးတၢ်အရိ\်တဖဂ်လၢလာ်တဖဂ်–

- **Juicy Juice:**
- Apple Raspberry
- Berry
- Cherry
- Fruit Punch
- Kiwi Strawberry
- Mango
- Orange Tangerine
- Strawberry Banana
- Tropical

- **Langers:**
- Apple Berry Cherry
- Apple Cranberry
- Apple Kiwi Strawberry
- Apple Grape
- Apple Orange Pineapple
- Disney Apple Cranberry Grape

- **Old Orchard:**
- Acai Pomegranate
- Apple Cranberry
- Berry Blend
- Blueberry Pomegranate
- Cherry Pomegranate
- Peach Mango
- Wild Cherry

- **Sesame Street:**
- Cookie Monster's Berry
- Elmo's Punch

လၢတၢ်ပှၤတသ့–

- စပံးသင်္ဘော်ထံ (လၢတမ့\်တၢ်သင်္ဘော်ထံကျဲ\ကျိုတဖဂ်)
- တၢ်ထံစးခီဒၢစုာ်ခုဉ်ကျၢတဖဂ်

တားသူတားသည်ထံ 100%

အိုင်လာပွဲးဒီးဘံဉ်တဉ်မံဉ် ၁၁

11.5 အိုင်စး တၢ်ဝ့ၤသံးစုာ်ခုဉ်ကျၢ်အီၤစိာ်ပိာ်ခိဉ်တဖဉ်

လၢပ့ၤသ့

WELCH'S

အရိ$^{\text{ု}}$အဂုၤဂၤ

11.5 အိုင်စး – 12 အိုင်စး တၢ်ဝ့ၤသံး စုာ်ခုဉ်ကျၢ်

ဖီသဉ်

ပနံာ်ရိကျးဒၢးအဂၤဒီးပနံာ်ကၢလၢလာ်တဖဉ်–

- Langers
- Old Orchard
- Seneca

သဉ်သ့ီဆၢသဉ်, စူ$^{\text{ု}}$ဝံဉ်သဉ်, နဲးသဉ် – ပနံာ်ကၢဂုၤဂုၤ

စပံးသဉ်

အဂီၤလုးဒီးအဝါ– ပနံာ်ရိကျးဒၢးအဂၤဒီးပနံာ်ကၢလၢလာ်တဖဉ်–

- Langers
- Old Orchard
- Welch's

တားသူတားသည်ထံကျဉ်ကျီတဖဉ် – ပနံာ်ရိကျးဒၢးအဂၤ

DOLE:

တၢ်အရိ$^{\text{ု}}$အဂုၤဂၤ

LANGERS:

Autumn Blend
Spring Blend
Summer Blend
Winter Blend

OLD ORCHARD:

အရိ$^{\text{ု}}$တဖဉ်ခဲလာ်လၢ
အခိဉ်ပံးဟ့ပ့$^{\text{ု}}$

WELCH'S:

အရိ$^{\text{ု}}$တဖဉ်ခဲလာ်လၢ
အခိဉ်ပံးဟ့ပ့$^{\text{ု}}$

16 အိုင်စး တၢ်ဝ့ၤသံး စုာ်ခုဉ်ကျၢ်

ဖီသဉ်

သဉ်သ့ီဆၢသဉ်, စူ$^{\text{ု}}$ဝံဉ်သဉ်, နဲးသဉ်

တားသဉ်ထံကျဉ်ကျီ

တ၊်ဒိုးတ၊်လဉ်ဒီးတ၊သူတ၊သဉ်တဖဉ်

အိဉ်လ၊ပှၤဒိုးဘံဉ်တဉ်မံဉ်တဖဉ်

တ၊်ဒိုးတ၊်လဉ်ဒီးတ၊သူတ၊သဉ်သံသိတဖဉ်

- တ၊်ဒိုးတ၊်လဉ် ဒိုးတ၊သူတ၊သဉ်သံသိအဂၤတဖဉ် ကလုာ်ကလုာ်
- လ၊အိဉ်ဒီတခါ မ့တမ့၊် လ၊တ၊်ကျိလီၤအီၤ
- တ၊်ဒိုးစံၤ်ယါအဘိဉ်လ၊တ၊်ဒၢတဖဉ်, တ၊်ဒိုးတ၊်လဉ်အဘိဉ်တဖဉ်
- ခဲ့ၤတဖဉ်ကမၤလီၤဆိဝဲ "ထဲလ၊အသံသိ" မ့တမ့၊် "သံသိ စုာ်ခုဉ်ကျၤ ထးဝါဒၢ"
- တ၊်ဒိုးတ၊်လဉ်အိုက်တဖဉ်တ၊်ပှၤအီၤသ့
- ခဲ့ၤတနီၤလ၊ဖိသဉ်အီနၢ်တဖဉ်အဂီ၊်ကမၤဖျါလီၤတံၤ်တကွဲသဉ်အပှၤ" 1-4 စၤ" လီၤ. တ "စၤ" ထဲသိးဒိုး တကွဲသဉ်တသံဉ်. အဒိ– တကွဲသဉ် 3 စၤ တကွဲသဉ် 3 သံဉ်

လ၊တ၊်ပှၤတသ့–

- တ၊်ဖိတ၊်လံၤတဖဉ်လ၊တ၊်စံၤ်ယါစိာ်ခိဉ်
- တ၊်အိဉ်ကလုာ်ဖှိဉ်သိတ့ၤတဖဉ်, တ၊သူတ၊သဉ်နာ်တဖဉ်, တ၊်ဒိုးတ၊်လဉ် ဒိုးတ၊သူတ၊သဉ်တဖဉ်လ၊တ၊်ကယ၊အီၤ
- တ၊်ဒိုးတ၊်လဉ်ဒိုးတ၊သူတ၊သဉ်ယ့တဖဉ်
- တ၊သဉ်ချံတဖဉ်, ယှာ်ဒိုးသဘ့ဟီဉ် လာ်ချံတဖဉ်, တ၊သဉ်ချံ တ၊်ချံယါ ယှာ်တဖဉ်
- တ၊်နၢမ့ၢတဖဉ်, ကသ့ၢတ၊်နၢမ့ၢတဖဉ်, တ၊်စံၤ်ယါအထံ

တ၊်ဟ့ဉ်ကျဉ်

ဟ့ဉ်အပှၤလီၤဆီလၢ WIC ီ့ၤတ၊်လဉ်ီ့ၤတ၊သူတ၊သဉ်အခဲ့ၤစုာ်စုာ်

နှဲ့ဖ့ဉ် နဟ့ဉ်လီၤဆီတ၊်အပှၤဖဲတ၊်ဒိုးတ၊်လဉ်ဒီးတ၊သူတ၊သဉ်တဖဉ်အပှၤအါနၢ်ဒီလဉ်အ ပှၤလ၊တ၊်စဲကျုးအီၤလၢ WIC အခဲ့ၤပှၤသ့နှဉ်လီၤ.

တေ့ဒီးတေ့လဉ်ဒီးတဲသူတဲသဉ်တဖဉ်

အိဉ်လၢပှဲၤဒီးဘံဉ်တဉ်မံဉ်တဖဉ်

တေ့ဟ့ဉ်ကူဉ်

ကမၤန့ၢ်အါထီဉ် တေ့အီဉ်တေ့အီဒ်လဉ်...

ခံအီၤတက့ၢ်.

ဟ်လီၤတေ့ဖိတေ့လံၤလၢလံာ်တေ့ထိဉ်ကျိၤတက့ၢ်.
ထိဉ်ကွၢ် အယၢ**တူၤ** ဘူးလၢအပိဉ် မ့တမ့ၢ် ဖးဖိပိဉ်.
တေ့ဒွးန့ၢ်အပှၤဒီးသန့ၤထိဉ်သးလၢလံာ်တေ့ထိဉ်ကျိၤလၢလာ်နှဉ်လီၤ.

တရါအးဆါတရါအးပှၤသံသိအသီအလံာ်တိၤဖျါ (ကွရါအးလံာ်တိၤဖျါအလၢပှဲၤလၢလံာ်ကုချၢလီရါအးခံတက့ရါအး)							
တဖိဉ်(ဖိဉ်) အပှၤ	1ဖိဉ်	1½ဖိဉ်	2ဖိဉ်	2½ဖိဉ်	3ဖိဉ်	3½ဖိဉ်	4ဖိဉ်
0.49	0.49	0.74	0.98	1.23	1.47	1.72	1.96
1.39	1.39	2.09	2.78	3.48	4.17	4.87	5.56
1.49	1.49	2.24	2.98	3.73	4.47	5.22	5.96
1.59	1.59	2.39	3.18	3.98	4.77	5.57	6.36
1.69	1.69	2.54	3.38	4.23	5.07	5.92	6.76
1.79	1.79	2.69	3.58	4.48	5.37	6.27	7.16
1.89	1.89	2.84	3.78	4.73	5.67	6.62	7.56
1.99	1.99	2.99	3.98	4.98	5.97	6.97	7.96
2.09	2.09	3.14	4.18	5.23	6.27	7.32	8.36
2.19	2.19	3.29	4.38	5.48	6.57	7.67	8.76
2.29	2.29	3.44	4.58	5.73	6.87	8.02	9.16
2.39	2.39	3.59	4.78	5.98	7.17	8.37	9.56
2.49	2.49	3.74	4.98	6.23	7.47	8.72	9.96

အဒိ– သ့ဉ်တီသဉ်လ့ၢ်ဖျၢဉ်ယၢ 1.6 ဖိဉ် (ဖိဉ်) အပှၤမ့ၢ်ဝဲတဖိဉ် $1.59 ဒိလဉ်နှဉ်လီၤ.

တူၤလၢ 2 ဖိဉ် ယဉ်ယဉ် ပှဲၤ 2 ဖိဉ်လၢနိဉ်ထိဉ်ကျိၤဖိခိဉ်ကတၢ် လံာ်ကျိၤအလ့ၢ်ဟ့လၢစုစ့ဉ်. ဟ်လီၤအကျိၤတူၤလၢ $1.59 ဒိလဉ် (လၢအမ့ၢ်တၢ်အပှၤ လၢအပိဉ်ဖိခိဉ်ဒ်တၢ်အဒိအသိးအံၤနှဉ်လီၤ.)

တေ့ဒွးတၢ်ဖိတၢ်လံၤအံၤအပှၤလၢပှဲၤမ့ၢ်ဝဲ– **$3.18 ဒိလဉ်**

တၢ်ဒိးတၢ်လၢ်ဒိးတဲသူတဲသၢ်တဖၣ်

အိၣ်လၢပှဲၤဒိးဘံၣ်တၣ်မံၣ်တဖၣ်

လၢပှၤသ့

ပနံၣ်ကၢတၢ်မံၤလၢ်လၢ်

တၢ်ဒိးတၢ်လၢ်စုၣ်ခုၣ်ကျၤ

- ပနံၣ်ကၢဂုၤဂၤ
- တၢ်ပူၤတၢ်လီၢ် တၢ်ဘိၣ်အကလုၣ်တမံၤလၢ်လၢ်
- တၢ်ဒိၣ်ဆံးတမံၤလၢ်လၢ်
- တၢ်ဒိးတၢ်လၢ်ကဘၣ်မ့ၢ် တၢ်ဖိအိၣ်ယုၣ်အခိၣ် ထံးကတၢ်တခါ
- တၢ်ဒိးတၢ်လၢ်အကလုၣ်ဂၤတမံၤလၢ်လၢ်, တၢ်ဒိးတၢ်လၢ်ကျဲၣ်ကျိတဖၣ်
- သဘ့စုၣ်ခုၣ်ကျၤတဖၣ်, ပထိးဒိးတၢ်ချဲအိၣ်တဖၣ် တၢ်ပှၤအီၤသ့
- လၢအိၣ်ဒိး မ့တမ့ၢ် တအိၣ်ဒိးအံသၣ်

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်

နသ့ၣ်ညါ၈ါ.

တၢ်ဒိးတၢ်လၢ်ဒိးတဲသူတဲသၢ်စုၣ်ခုၣ် ကျၤတဖၣ်အစိ^{ဝ}ခိၣ်အိၣ်ဖးထိဒိး အိၣ်ထဲ တၢ်ဒိးတၢ်လၢ်ဒိးတဲသူတဲသၢ်သံသိတဖၣ် လၢနၢ်ဂ်ၢ်နၢ်ဘါနၣ်လီၤ.

လၢတၢ်ပှၤတသ့–

- တၢ်နၢ်ထံလီၤသကၤယ့ၣ်ထံ– တၢ်ယ့ၣ် ထံအကလုၣ်ဂၤတမံၤလၢ်လၢ်
- ကိၣ်ဘုကျ||ၣ်
- လၢအိၣ်ဒိးတၢ်ဆၢ, တၢ်အသိ မ့တမ့ၢ် သိ

လၢပှၤသ့

ပနံၣ်ကၢတၢ်မံၤလၢ်လၢ်

တဲသူတဲသၢ်စုၣ်ခုၣ်ကျၤ

- ပနံၣ်ကၢဂုၤဂၤ
- တၢ်ပူၤတၢ်လီၢ် တၢ်ဘိၣ်အကလုၣ်တမံၤလၢ်လၢ်
- တၢ်ဒိၣ်ဆံးတမံၤလၢ်လၢ်
- တဲသူတဲသၢ်ကဘၣ်မ့ၢ်တၢ်ဖိအိၣ်ယုၣ်အခိၣ် ထံးကတၢ်တခါ
- တဲသူတဲသၢ်အကလုၣ်ဂၤတမံၤလၢ်လၢ်, တဲသူတဲသၢ်ကျဲၣ်ကျိတဖၣ်

လၢတၢ်ပှၤတသ့–

- တၢ်ယါယုၣ်ပိးလီ**အဂၤတဖၣ်** လၢတမ့ၢ်တဲသူတဲသၣ်
- လၢတၢ်ထၢနၣ်တၢ်ဆၢ
- တၢ်ဆၢထံတမံၤလၢ်လၢ် (ဘုခ့တၢ်ဆၢထံ, ဘုခ့တၢ်ဆၢပ်ာ်ထံဆုံ, တၢ်ဆၢထံ ပ်ာ်, တၢ်ဆၢထံဆုံ, တၢ်ဆၢကမ္ဘၣ်, ကနဲ့စီ, မ့ဖၢၣ် တၢ်ဆၢထံ, ဂုၤဂၤတဖၣ်)

တၢ်ဒိးတၢ်လၢ်ဒိးတၢဲသူတၢဲသၢ်တဖၢ်

အိၢ်လၢပွၢ်ဒိးဘံၢ်တၢ်မံၢ်တဖၢ်

တၢ်ဒိးတၢ်လၢ်ဒၢတဖၢ်

- ပနၣ်ကၢဂုၢ်ဂၢ
- လၢအိၢ်အတၢ်ဟီအါ မ့တမ့ၢ် အတၢ်ဟီစ့ၢ
- တၢ်ဒိးတၢ်လၢ်အကလုၣ်ဂၢတမံၢ်လၢ်လၢ်, တၢ်ဒိးတၢ်လၢ်ကျဲၣ်ကျီတဖၢ်
- တၢ်ဒိၣ်ဆံးတမံၢ်လၢ်လၢ်
- တၢ်ပူၢ်တၢ်လီၢ် တၢ်ဘိၣ်အကလုၣ်တမံၢ်လၢ်လၢ်

- တၢ်ဒိးတၢ်လၢ်ကဘၣ်မ့ၢ် တၢ်ဖိအိၢ်ယုၣ်အခိၣ် ထံးကတၢ်တခါ
- တကိၢ်ဆံၣ်သၣ်ဒၢတဖၢ် (တၢ်သံးပံၣ်, တၢ်ထံပံၣ်, ဒိဖျၣ်, ဂံၣ်ဘျဲး, ယ့ၣ်ထံ, ကူးကိၢ်လိၣ်, တၢ်ယ့ၣ်ထံ, စဲလစ်တၢ်ယ့ၣ်ထံ)

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်

ဒ်သိးကမၤစ့ၢ်လိၢ်တၢ်ဟီ, သ့ကတြၤ်လိၢ်တၢ်ဒိးတၢ်လၢ် အိၢ်လၢထးဝါဒၢပူၢ်တက့ၢ်

လၢတၢ်ပ့ၢ်တသ့–

- တၢ်ဒိးတၢ်လၢ်ဆံၣ် မ့တမ့ၢ် ယ့ၣ်ပံၣ်တဖၢ် (ယုၣ်ဒိးဘ့ခ့သၣ်)
- သဘ့ဟိၣ်လၢ်ချ့ပၢတဖၢ်, ထိးညၣ်ဒိးသဘ့ချ့တဖၢ်
- တၢ်ယ့ၣ်ထံတဖၢ်
- တကိၢ်ဆံၣ်သၣ်ယ့ၣ်, တၢ်ယ့ၣ်ထံပံၣ်, သ့ၣ်စၢယံးသၣ်တဖၢ်
- ပနၣ်ကၢတဖၢ်လၢအိၢ်ဒိးတၢ်အသိတဖၢ်, သိတဖၢ်, တၢ်ဆၢ, တၢ်ညၣ်, တၢ်ဆၢထံပံၣ်, တၢ်နၢ်မူတဖၢ်
- ပထိးချ့ကလုၣ်ကလုၣ်ဒ်အမ့ၢ်သဘ့သူချ့, သဘ့ကၣ်ဘၣ်စိၣ်ချ့ဒိး ပထိးဂိၢ် ချ့တဖၢ်, ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်တၢ်ပ့ၢ်အိၢ်ဒိး WIC အတၢ်ဒိးတၢ်လၢ် ဒိးတၢ်သူတၢ်သၣ် ခ့ဲးတသ့– နစ့ုးကါန WIC အခ့ဲးလၢအိၢ်ဒိး "သဘ့ချ့, ပထိးချ့, သဘ့ဟိၣ်လၢ် ချ့" လၢကပ့ၢ်တၢ်အိၢ်တဖၢ်အံၤသ့နၣ်လိၢ်.

တၢ်ဒိုးတၢ်လၢ်ဒီးတၢသူတၢသၣ်တဖၣ်

အိၣ်လၢပှၢ်ဒီးဘံၣ်တၣ်မံၣ်တဖၣ်

လၢပှၢ်သ့

ပနၣ်ကၢတမံၢ်လၢ်လၢ်

တၢသူတၢသၣ်လၢထးဝါဒၢပူၢ

- ပနၣ်ကၢတမံၢ်လၢ်လၢ်လၢဒၢ်ဝဒီးထံ မ့တမ့ၢ် တၢသၣ် ဆၢထံ
- တၢသူတၢသၣ်, တၢသူတၢသၣ်ကျၣ်ကျိအကလုၣ်ကလုၣ်
- တၢ်ဒိၣ်ဆံး တၢ်ပူၢတၢ်လိ၊ တၢ်ဘိၣ်အကလုၣ်တမံၢ်လၢ်လၢ် (လၢတမ့ၢ်တၢ် အိၣ်တဘျိအဂိၢ်အထၢၣ်ဖိတဖၣ်)
- တၢသူတၢသၣ်ကဘၣ်မ့ၢ်တၢ်ဖိအိၣ်ယုၣ်အခိၣ် ထံးကတၢ်တခါ
- လိၢ်ဆိထဲလၢဖိသၣ်ယ့ၣ်ထံ– "လၢတယါဒီးတၢ်ဆၢ" မ့တမ့ၢ် "လၢတၢ်မၢဘျါ" ;

လၢတၢ်ပှၢ်တသ့–

- ခြုဘၢၣ်ရုၣ်ယ့ၣ်ထံ, ကိၣ်တၢ်သူတၢ်သၣ်အထံ
- တၢ်ဆၢထံတမံၢ်လၢ်လၢ် (ဆၢယၢ, ဆၢဖ့ံ, "နှ့ဆၢတၢ်ဆၢ", ဆၢဖ့ံလိၢ်ဆိ, ဂုၢ်ဂၢ)
- လၢတၢ်မၢဆၢအါထိၣ်
- လၢတၢ်မၢဟီ, မၢသိ, သိအါထိၣ်
- လၢတၢ်အိၣ်တဘျိဂိၢ်အထၢၣ်ဖိ

ဘုက္ကူပြုပ်ချိုအိုင်တဖန်

အိုင်လေပွဲငေးထားစိ, ဘံဘ်တဉ်မံ၌ တဖန်, ဒီး တၢ်အိုင်လၢန္ၢ်ဂံၢ်နၢ်ဘါအဂၤတဖန်

လၢပှၤသ့

ဘုက္ကူပြုပ်ချိုအိုင်ခဲလၢ်တဖဉ်မ့ၢ် "ဘုက္ကူပြုဖျၢဉ် " မ့တမ့ၢ်လၢတၢ်မၤနိဉ်အိၤဒီးတၢ်ပနိဉ်– *

☑ ပှၤလၢအဘိဉ်ထဲသိး မ့တမ့ၢ် ဒိဉ်နၢ် 12 အိုဉ်စး

❌ .....

လၢတၢ်ပှၤတသ့–

- ဘုက္ကူပြုပ်ချိုအိုက်
- အဘိဉ်တဖဉ်လၢတၢ်စူးကါတဘျိအဂိၢ်တဖဉ်

တၢ်ဟ့ဉ်ကူဉ်

ဒ်သိးကဒီးနၢ်အါထိဉ်တၢ်အိုဉ်ယဲၤ အဂိၢ်, ဃုထၢဘုက္ကူပြုပ်ချိုလၢဒီဖျၢဉ် တက့ၢ်.

ဘုက္ကူပြုပ်ချိုလၢတၢ်အိုဉ်ခုဉ် ထံလိၢ်ကိၢ်ပှၤပနံဉ်ကၤတဖဉ်

General Mills:

Cheerios (ထဲပတိၢ်မ့ၢ်)

Total Whole Grain

Corn Chex

Rice Chex

Wheat Chex

Dora the Explorer

Kellogg's:

Corn Flakes* (ထဲပတိၢ်မ့ၢ်)

Frosted Mini-Wheat's Original (Little Bites, Bite Size)

Kemach:

Corn Flakes*

Toasted Oats

Wheat Flakes*

ဘုကျူးဂျ်ချုံအိုင်တဖဉ်

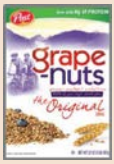
အိုင်လၢပဲၤဒီးထးစီ, ဘံဉ်တဉ်မံဉ့် တဖဉ်, ဒီး တၢ်အိုင်လၢနၢ်ဂၢ်နၢ်ဘါအဂၤတဖဉ်

Malt-O-Meal:

Mini Spooners (Frosted, Strawberry Cream, Blueberry Cream)

Oat Blenders* (Honey, Honey & Almonds)

Post:



Grape Nuts (ထဲပတၢ်မ့ၢ်)

Grape Nuts Flakes

Honey Bunches of Oats (with Vanilla Bunches)

Ralston:

Corn Flakes*

Sunbelt:

Simple Granola

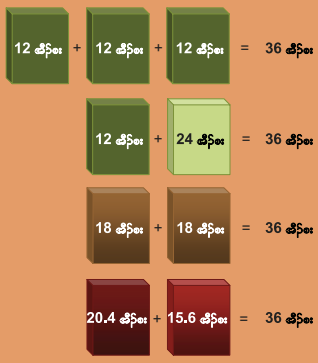
Taanug:

Corn Flakes*

Toasted Oats

တၢ်ဟ့ၣ်ကျၣ်

ကျဲ
အိုင်အါဘိ လၢက
ပှၤ
ဘုကျူးဂ်တၢ်အိုင်
36
အိုင်စးတဖဉ်လၢ
ကျဲ့ကျီဒီးဘဉ်လိာ်သး



ဘုက္ခူးဂျာချုံအိဉ်တဖဉ်

အိဉ်လၫ့ၫဒီးထးစိ, ဘံဉ်တဉ်မံဉ့ တဖဉ်, ဒီး တၫ်အိဉ်လၫန့ၫ်ဂ်ၫန့ၫ်ဘါအဂၫတဖဉ်

လၫပ့ၫသ့

ဘုက္ခူးဂျာချုံအိဉ်ခဲလၫာ်တဖဉ်မ့ၫ် "ဘုက္ခူးဂျာဖျာဉ်" မ့တမ့ၫ်လၫတၫ်မၫနိဉ်အိၫ်ဒီးတၫ်ပနိဉ်– ဂ

ဘုက္ခူးဂျာချုံလၫတၫ်အိဉ်ခုဉ် ပနံဉ်ကၫရိကျးတဖဉ်

တၫ်ပ့ၫ်ဘုက္ခူးဂျာတၫ်အိဉ်ကလုာ်လၫလာ်ဖဉ်အံၫ်သ့လၫပနံဉ်ကၫရိကျးတပူၫ်လၫ်လၫ်–

Corn Flakes* – ပနီၫ်မ့ၫ်

ဘုက္ခူးဂျာတၫ်အိဉ်ဘုဉ်တိဉ်စိ: တဖဉ်ယုာ်ဒီး **ဘုက္ခူးဂျာဘုဉ်တဖဉ်*** (ပဉ်ယုာ် မ့တမ့ၫ် တပဉ်ယုာ်ဒီးအဲလမိဉ်ချုံတဖဉ်)

တၫ်ကီးစ့ၫ်ကီးလၫ– Honey Crunchin' Oats, Honey & Oats, Honey Oat Clusters, Honey Oats & Flakes, Krispy Honey-Oats, Oats & More, Oats & Honey

Oat O's – ပတိၫ်မ့ၫ် တၫ်ကီးစ့ၫ်ကီးလၫ– Toasted Oats, Tasteeos, Oats & O's

Oat Squares – ပတိၫ်မ့ၫ် တၫ်ကီးစ့ၫ်ကီးလၫ– Crisp Oat Squares, Crunchy Oat Squares, Oat Crisps

Shredded Wheat – ပတိၫ်မ့ၫ် မ့တမ့ၫ် မၫဘၫလၫနၫ်တ်ဖီ

Wheat Flakes – ပတိၫ်မ့ၫ်

"ပနံဉ်ကၫရိကျးတပူၫ်လၫ်လၫ်" ယုာ်ဒီးရိကျးအမံၫ်တဖဉ် ဒီးဘုက္ခူးဂျာတၫ်အိဉ် စုာ်ခုဉ်အပနံဉ်ကၫတဖဉ်အံၫ်–

AMERICA'S CHOICE
BEST VALUE MARKET
clear value
Essential EVERYDAY
food Basics
Food Club SINCE 1945
Foodtown
Great Value
HY-TOP PREMIUM QUALITY
Kiggins
Krasdale
NATURE'S CRUNCH
Parade
Red & White PREMIUM QUALITY
Shur Fine
VALU TIME
White Rose QUALITY VALUE

ဘုက္ကူပြုလုပ်အီဂျင်တဖက်

အီဂျင်လေပွဲ၊ဒီးထားစီ, ဘဲဥတဖက်မံ့ဂ္ဂ် တဖက်, ဒီး တေ့အီဂျင်လေနှ့်ဂဲ့်နှ့်ဘါအာဂ၊တဖက်

လေပွ့၊သ့

ဘုက္ကူပြုတေ့အီဂျင်
လေတေ့အီဂျင်ကိ့်တဖက်

CREAM OF WHEAT

Cream of Wheat Whole Grain
(2 1/2 မ်ားနုံး)

MAYPO

Instant Maple Oatmeal
Vermont Style Maple Oatmeal

QUAKER

Instant Oats with Iron

ကိန်ဘုကၠိုန်တဖန်

အဘိန် 16 အိန်စးတဖန်

တၫ်ဟုန်ကၠိန်

1 ဝိန် (1 ဝိန်) မ့ၫ်တမံၫယိဒီးအဘိန် 16 အိန်စးတဖန် (16 အိန်စး)

ကိန်ဘုကၠိုန်အတၫ်ဒိန်ဆံးတဖန်ညိန့ၫ်တၫ်မၫနိန်အီၫလၫကိန်အဘိန်ခံထိးမဲန်ညါန့ၫ်လီၫ.

- Flax & Grain Bread

- Franczoz Health Bread 100% Whole Wheat
- Franczoz Health Bread Germinated Whole Wheat

- Multigrain Bread
- Wheat Wholegrain Bread

- 100% Whole Wheat
- 100% Multigrain Bread (All Natural)

- 100% Wheat Bread with Flax

- 100% Whole Wheat
- Westphalian Style Pumpernickel
- Danish Style Pumpernickel
- European Style Whole Grain
- Cocktail Whole Grain
- Cocktail Rye
- Cocktail Pumpernickel
- 100% Rye Rye-Ola Flax
- 100% Rye Rye-Ola Pumpernickel
- 100% Rye Rye-Ola Black Rye
- 100% Rye Rye-Ola Sunflower Bread

- Whole Wheat bread
- Whole Wheat rolls

ကိုင်ဘုကူကျဉ်တဖဉ်

အဘိုဉ် 16 အိုဉ်စးတဖဉ်

ပနၵ်ကၢဒဲခလၢ်တဖဉ်အံၤထုးထိဉ်ပဲ 100% ကိုင်ဘုကူကျဉ်တၢ်အိုဉ်
လၢ NYS WIC အၢဉ်လီၤတူၢ်လိာ်အီၤ

America's Choice

BEST YET

BIMBO

CENTRAL MARKET

FOOD LION

Gourmet

Hannaford

HAUSWALD'S

Holsum

PAS Yisroel

Penn Street

pics

ROMAN MEAL

RUBSCHLAGER Whole Grain Bread

Sara Lee

Schwebel's

ShopRite

Stop&Shop
No salt added မ့တမ့ၢ်
တၢ်ကတီၤသိအီၤလၢရိကျးပူၤ

Super BREAD

Windmill Farms
ကဘဉ်မ့ၢ်–
Stone Ground
Hamotzie
မ့တမ့ၢ် Mezonos

ZOMICK'S
ကဘဉ်မ့ၢ်–
Hamotzie,
Mezonos,
or Rolls

လျားပွဲးသ့

ကိုယ်ကဟုတ်ဘုံ၌လျှံတဖန်

အဘိုဉ် 16 အိုင်စးတဖန်

- White Corn Tortillas
- Yellow Corn Tortillas

- White Corn Tortillas

- Corn Tortillas

- Whole Wheat (Flour Gordita Whole Wheat) Tortillas

- Soft White Corn Tortillas
- 100% Whole Wheat Flour Tortillas

- 100% Whole Wheat Tortillas

- White Corn Tortillas

- White Corn Tortillas

- Whole Wheat Tortillas

- Corn Tortillas
- 100% Whole Wheat Fajita Flour
- 100% Whole Wheat Soft Taco Flour

ဘုက္ကူ – ကိုဂ်ကဟ်ဘ့ဂ်လဲ၊တဖဂ်

အိဂ်လၢပွဲၤဒီးတၢ်အိဂ်ယဲၤဒီး ဘံဂ်တဂ်မံဂ့် တဖဂ်

ဘုက္ကူကိုဂ်ကဟ်ဘ့ဂ်လဲ၊တဖဂ်

အဘိဂ် 16 အိဂ်စးတဖဂ်

- 100% Whole Wheat with Honey Tortillas
- 100% Whole Wheat Flour Tortillas
- Corn All Natural Tortillas
- Whole Wheat Tortillas
- Whole Wheat Flour Tortillas
- White Corn Tortillas (တၢ်ကတီၤဟ်ကီၤဒီးတၢ်ယါယှာ်ဒီးတၢ်နၢ်ထံ)
- Whole Wheat Flour Tortillas
- 100% Whole Wheat Flour Tortillas
- Whole Wheat Tortillas
- Whole Wheat Tortillas
- Corn Tortillas

ဘုဏ္ဍာ - ဘုဂ္ဂ်ကျ

အိုင်လာပဲ့ၤဒီးတၢ်အိုင်ယဲၤဒီးဘံၣ်တၣ်မံၣ်ဘ့ တဖၣ်

ဘုဂ္ဂ်ကျ

အဘိုၣ် 14-16 အီၣ်စး မ့တမ့ၢ်
28-32 အီၣ်စးတဖၣ်

- ဘုဂ္ဂ်ကျ,ပတိ်ၢ်မ့ၢ်လၢစးခိုၤအဘိုၣ်တဖၣ် မ့တမ့ၢ် အထၢၣ်တဖၣ်
- လၢအမ့ၢ်လၢတၢ်ဖိအီၤတစိ်ၢ်ဖိ, လၢအချ, မ့တမ့ၢ် ပတိ်ၢ်မ့ၢ်

လၢတၢ်ပ့ၤတသ့–

•လၢတၢ်ယါယှာ်အါထိုၣ်တၢ်အသိ, သိ, တၢ်ဟိ, မ့တမ့ၢ် တၢ်ဆၢတဖၣ်

ဘုဂ္ဂ်ကျ - အံၣ်တလံၣ်ခီနီ

အိုင်လၢပဲ့ၤဒီးတၢ်အိုင်ယဲၤဒီး ဘံၣ်တၣ်မံၣ်ဘ့ တဖၣ်

အံၣ်တလံၣ်ဘုဂ္ဂ်ၣ်ခီနီ

အဘိုၣ် 16 အီၣ်စးတဖၣ်

- အံၣ်တလံၣ်ဘုဂ္ဂ်ၣ်ခီနီလၢအဒိ မ့တမ့ၢ် အက့ၢ်ဂိၤတမံၤလၢ်လၢ်
- လၢတၢ်မၤအီၤလၢဘုဂ္ဂ်ၣ် မ့တမ့ၢ် ဘုဂ္ဂ်ၣ်ကျၤကမ္ဘၣ်
- တၢ်ဟ့ၣ်အခ့ဲးလၢကပ့ၤအိုက်အကလုာ်

လၢတၢ်ပ့ၤတသ့–

•လၢတၢ်ယါယှာ်အါထိုၣ်တၢ်အသိ, သိ, တၢ်ဟိ, မ့တမ့ၢ် တၢ်ဆၢတဖၣ်

တါဒုးအိန္နါ မၤစၢၤသ့

တါဟ့ဉ်ကူဉ်

တါဆၢတဲာ်တါဒုးအိန္နါမ့ါတါလၢအကါဒိဉ်နၣ်လီၤ. တါဒုးအိန္နါမ့ါနၣ်ဆၢဉ်အကျဲလၢမိါ်တဂၤကလုါ်အိဉ် အဖိနၣ်လီၤ. တါဒုးအိန္နါမ့ါတါအကါဒိဉ်နၣ်တါအိဉ်တက့ါ– မ့ါတါအကါဒိဉ်တမံၤလၢတါအိဉ် ဆူဉ်အိဉ် ချ့အဂ့ၤခဲလၢာ်အဂီၢ်လီၤ. တါဒုးအိန္နါဒုးစဲးဘူး မိါ်တဂၤဒီးအဖိလၢအမ့ါတါအဆၢတဘီလၢကအိဉ်လီၤစိၤ လၢတါမၤဟးဂီၤအီၤတန္နါလၢ အတါအိဉ်မူတစိၤနၣ်လီၤ. ဒုးအိဉ်ထိဉ်တါရ့လိာ်လၢအိဉ်ဒီးတါဒိသဒၢ, တါအိဉ်နၣ်ဂံ်နၣ်ဘါ, ဒီးတါအိဉ်မ့ာ် အိဉ်ပၢၤနၣ်လီၤ. American Academy of Pediatrics (အမဲရကၢတါမၤလိဖိသဉ်ကသံ်သရ့ဉ် တဖဉ်) အုဉ်အသး လၢတါဒုးအိန္နါလၢအခိဉ်ထံး 6 လါဒီးဆဲးဒုးအိန္နါတုၤလၢ 12 လါဒီးဆူညါနၣ်လီၤ. နၣ်ထံဒီး တါအိဉ်ကတြၤလၢပဲ့ၤတဖဉ်အိဉ်လၢ WIC ဒ်သိးကမၤစၢၤဖိသဉ် အ ဂီ်လၢကဆဲးဒိဉ်ထိဉ်ပဲ့ၤဒီးတါဂံ်တါဘါဒီးတါအိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့နၣ်လီၤ.

WIC ဟ့ဉ်တါဆိဉ်ထွဲမၤစၢၤခီဖျိ–

- တါဟ့ဉ်ကူဉ်ဟ့ဉ်ဖးဒီးတါဟ့ဉ်တါသိဉ် လိခီဖျိတါဒုးအိန္နါအပှၤကံ်စိစ်နိုၤတ ဖဉ် ဖဲ WIC လိါ်ကဝိၤခၢဉ်စးတဖဉ်နၣ်လီၤ.
- တါဟ့ဉ်ကူဉ်ဟ့ဉ်ဖးပှၤသးတရဲဉ်ယိခီဖျိဟ်မုဉ်တဖဉ် လၢအိဉ်ဒီးတါဒုးအိ နၣ်အတါလဲၤခီဖျိဒီးဆိဉ် ထွဲမၤစၢၤတါဒုးအိန္နါလၢမိါ်အဂၤတဖဉ်သ့
- တါမၤဒိဉ်ထိဉ်တါအိဉ်အဘိဉ် လၢတနံ်ဉ်ပဲ့ၤအဂီ်, ဘဉ်တါဟ်လိၤလၢက ဆိဉ်ထွဲမၤစၢၤ မိါ်လၢဒုးအိန္နါတဂၤအန္နါထံ
- တါအိဉ်အဘိဉ်လၢတါမၤအါထိဉ် အနီ်လၢဖိသဉ်အိဉ်နၣ် ၆ လါတဖဉ်အဂီ် ဖဲအဝဲသ့ဉ်စးထိဉ်အိဉ်တါအိဉ်ပဲ့ၤအါထိဉ်တါအတါအိဉ်တဖဉ်
- တါစ်ါနၣ်ထံပီးလိအကလုဉ်ကလုဉ်တဖဉ်လၢမိါ်တဖဉ်လၢအဲဉ်ဒီးစ်ါထုးအါထိဉ် အနၣ်ထံအဂီ>
- တါဒုးအိန္နါအလိါ်အခိဉ်ခၢၤတါအိဉ်သးလၢလိၤမ့ာ်သးဖဲ WIC လၢမိါ်လၢဒုးအိ နၣ်အဖိတဖဉ် သ့ဉ်ညါဝဲလၢတါဆိဉ်ထွဲမၤစၢၤအဝဲသ့ဉ်

ကွၢ်ဖဲ– **www.breastfeedingpartners.org**.

ဖိသင်အိုင်နု၊အတ၊အိုင်တဖင်

အိုင်လၢပွဲၢဒီးထးစိ, ထးက်စိဒီးဘံဉ် တဉ်မံဉ်တဖဉ်

လၢပှၤသ့ ဖိသင်အိုင်နု၊တၢ်နု၊ထံကမ္ဂဉ်

နေ့ WIC အခွဲးဟ်ဖျါဝဲပနံဉ်ကၢၤ, တၢ်ဒိဉ်ဆံး, ဒီးအသနူ (အကမ္ဂဉ်, အဟ်ဉ်, မ့တမ့၊ လၢတၢ်စူးကါအီၢသ့တဘျိယိ) လၢနဘဉ်ပှၤ

တၢ်ဟ့ဉ်ကူဉ်

တၢ်ကတဲာ်ကတီၢ်တၢ်နု၊ထံကမ္ဂဉ် (အကမ္ဂဉ်ဒီးအဟ်ဉ်)

- တချုးနဒိကလာ်ထိဉ်ထံလၢကကျဲတၢ်နု၊ထံကမ္ဂဉ်အဂိ၊, ပျ၊ကလိလိၢ်ထံလၢ ထံကျိၢ်အစ့ၢ်ကတၢ၊ 1 မံးနံးတက့၊.
- ဒိကလာ်ထိဉ်ထံလၢထံကျိၢ် လၢထံပလိယံာ် 2 မံးနံးဒီးဟ်ခ့ဉ်လိၢ်တချုးကျဲ တၢ်နု၊ထံတက့၊.
- လ့ၢတက့ၢ်တဘဉ်ဟ်ကီၢ်ဒီးမၤကိၢ်ထိဉ်ကဒါက့ၢ်တၢ်နု၊ထံပလိလၢနဖိအီ တ လၢ်တဂ့ၢ်.

လၢပှၤသ့ ဖိသင်အိုင်နု၊အဘုက္ဂျဉ်တၢ်အိုင်

တၢ်ပူၢ်တၢ်လိ၊ 8 ဒီး 16 အိုင်စး

Gerber Cereal for Baby

အကလုာ်တဖဉ်လၢတၢ်ပှၤအီၢသ့–

- ဘုက္ဂျဉ်မ့ၢ်ချိ
- ဘု
- ဘုက္ဂျဉ်တၢ်အိုင်
- ဘုက္ဂျဉ်တၢ်အိုင်ဘ့ဉ်တိဉ်စ့ိ

လၢတၢ်ပှၤတသ့–

တၢ်အိုင်ယါယုာ်အီက်, အါလီၢ်ဆီတဖဉ်ဒ်အမ့၊ , တၢ်သူတၢ်သဉ်, တၢ်နု၊ထံကမ္ဂဉ်, မ့တမ့၊ လၢတၢ်မၤအါထိဉ်ဖရိုဉ်ထံ

ဖိသည်အိုင်နှုန်းအတွက်အိုင်တဖက်

အိုင်လေပွေးဒီးထားစိ, ထားဂ်စိဒီးဘံ့် တဉ်မံ့ဉ်တဖဉ်

တ၀ါဖံးတ၀ါညဉ်တဖဉ် တ၀ါပူးတ၀ါလီ၀ 2.5 အိုင်စးတဖဉ်

BeechNut.

Gerber.

BEECH-NUT or GERBER:

တ၀ါဖံးတ၀ါညဉ်တမံ၊လ၀ါလ၊လ၊အိုင်ဒီးတ၀ါဒီးတ၀ါလဉ် ချိုထံ မ့တမ့ါ တ၀ါညဉ်ယ့ဉ်ထံပ်ာ်

တ၀ါုံ**းအိုင်နဖိအတ၀ါအိုင်**

- မ၊လီ၊တ၀ါလ၊နဖိအိုင်လ၊အဆ့ဉ်နီ၊ဖဲအိုင် တ၀ါအခါတက့ါ. လီ၀ါဆ့ဉ်နီ၊ကစိ၊ထိုဉ်ထိတဖဉ် မ့ါတ၀ါအဂ့၊ကတา၀ါ.
- လ့၊တက့၊ပျဲနဖိအိုင်ထဲတဂ၊ဖဲအိုင် တ၀ါအခါတဂ့၊.
- ကတိ၊တ၀ါဒီးမ၊သးဖ့ံနဖိအသးကပ့ာ်လ့ာ်ဖဲအိုင် တ၀ါအခါတက့ါ. ဓဉ်ကွ၀ါမ̀ာ်တက့ါ.

ခ်ရာ်ဖိသည်ဆံးဖံးတ၀ါညဉ်တ၀ါအိုင်တဖဉ်–

<u>မ့ါတ၀ါစဲကျုံးအီ၊လ၊နှ WIC အခ့ဲး</u>

<u>(မ့တမ့ါ ကျးရိုး၊းတအိုင်ဒီ: Beech-Nut မ့တမ့ါ Gerber)</u>

TUV TAAM: Beef Puree & Broth, Chicken Puree & Broth

FIRST CHOICE: Chicken with Gravy, Turkey with Gravy

တ၀ါဒီးတ၀ါလဉ်တဖဉ်ဒီးတ၀ါသူတ၀ါသဉ်တဖဉ်

တ၀ါပူ၊တ၀ါလီ၀ 4 အိုင်စးတဖဉ်

BeechNut.

Gerber.

BEECH-NUT **မ့**တမ့ါ **GERBER:**

တ၀ါသူတ၀ါသဉ် မ့တမ့ါ တ၀ါဒီးတ၀ါလဉ်ထဲတကလုာ်တမံ၊လ၀ါလ၀ါ
တ၀ါဒီးတ၀ါလဉ်ဒီ: တ၀ါသူတ၀ါသဉ်ကျဉ်ကျိတဖဉ်တမံ၊လ၀ါလ၀ါ

ဖိသည်တ၀ါအိုင်ခံဘိုဉ်တ၀ါဂ်ါ်အီ၊ဒ်လ၊တ၀ါပူ၊တ၀ါလီ၀ါတဖဉ်ခံဖျာ်နှဉ်လီ၊.

လ၊တ၀ါပ့ု၊တသ့–

အိုက်, ထ၊ဉ်ဖိ, ယုာ်ဒီးတ၀ါကျဉ်ကျိလ၊တမ့ါတမ့ါတ၀ါသူတ၀ါသဉ် မ့တမ့ါ တ၀ါဒီးတ၀ါ လဉ်တ၀ါန၊မူတဖဉ်ဒ်အမ့ါတ၀ါဖံးတ၀ါညဉ်, တ၀ါနှုါထံဆံဉ်ပ်ာ်, ဘှ, ခ်ိနီတဖဉ်

တ၊်လဲၤပှၤတ၊်အတ၊်သံကွၢ်စံးဆၢ

သံကွၢ် ယမ့၊်တအဲဉ်ဒီးတ၊်အိဉ်လၢခွဲးတ၊်ဟ်ဖျါခဲလၢ်ကြၢးမၤဒ်လဲဉ်

စံးဆၢ တမ့၊်တအဲဉ်ီးစူးကါတ၊်အိဉ်တဖဉ်လဲလၢ်. ဝံသးစူၤသံကွၢ် WIC တ၊်အိၢ်နှ၊်ဂံၢ်နှ၊်ဘါအပှၤဘဉ် မှဘဉ်ါလၢကဆိနလဲနှ၊်နၤတ၊်အိဉ်ဘိဉ်တက့၊်.

သံကွၢ် ယစူးကါစးခိလဲတ၊်အိဉ်ယှာ်ီ WIC အခွဲးတဖဉ်လၢပနၣ်ရိကျးမ့တမ့၊် ကသံဉ်ကျးသ့ဒၢ်.

စံးဆၢ စူးကါသ့ နစူးကါရိကျးစ့ဟ်ကိၤဝးယှာ်ဒီးနဲ WIC အခွဲးတဖဉ်သ့စ့၊်ကိးလီၤ.

သံကွၢ် ရိကျးအတ၊်ဖိတ၊်လံၤမ့၊်လၢ်, ယစူးကါက့ၤခွဲးဆူညါကသ့ဒၢ်.

စံးဆၢ တသ့ ရိကျးတဖဉ်တတူ၊်လိာ်နတ၊်စူးကါခွဲးအသိတဘျီလၢ WIC တ၊်အိဉ်တဖဉ်အဂီ၊်ဘဉ်. ရိကျးမ့၊်တအိဉ်ဒီး WIC တ၊်အိဉ်တဖဉ်အမံၤဟ်ဖျါလၢနခွဲးခဲလၢ်, သံကွၢ်ပှၤကွၢ်ထွဲ ရိကျးမ့၊်တ၊်အိဉ်တဖဉ်တ၊်ဟ်ကိၤအီၤအိဉ်ဒံးဓါတက့၊်. တ၊်အိဉ် ခဲလၢ်မ့၊် တအိဉ်ဘဉ်သ့ဉ်သ့ဉ်နဘဉ်လဲၤဆူရိကျးအဂၤတဖျာဉ်

သံကွၢ် ယခွဲးတဖဉ်အနံၤသီမ့၊်လၢ်မၤနှ၊်အသီသ့ဒၢ်.

စံးဆၢ တသ့ မၤလီၤတံ၊်လၢနစူးကါန WIC အခွဲးတဖဉ်လၢနံၤသီလၢတ၊်ဟှဉ်အခွဲးအတိ၊်ပူၤ တက့၊်. တုၤအနံၤသီလၢ်, တ၊်စူးကါအီၤတသ့လၢၤဘဉ်.

သံကွၢ်, ယမ့၊်ဘဉ်တ၊်မၢဆဲးလီၤမံၤလၢ WIC ခွဲးတချုးတ၊်ဆါတ၊်ပှၤတ၊်ဝံၤလၢပှဲၤက ဘဉ်မၤဒ်လဲဉ်.

စံးဆၢ ဆဲးလီၤမံၤတဂ့ၤ. ခွဲးတဖဉ်တကြၢးဘဉ်တ၊်ဆဲးလီၤမံၤ ကွဲးလီၤနံၤသီမ့တမ့၊်လၢပှၤဒွးစ့ကွဲးလီၤတ၊်အပှၤ လၢပှဲၤလၢ "Pay Exactly(တ၊်အပှၤခဲလၢ်)" နၢဉ်ကွီၤပူၤဘဉ်နှဉ်လီၤ.

တ၊်လဲၤပှၤတ၊်ဖိတ၊်လံၤအမံၤစရီ

တချုးနလဲၤပှၤတ၊်မၤလီၤတံ၊်လၢနအိဉ်ဒီး–

- ☐ နဲ WIC ID ခး
- ☐ WIC Foods Guide
- ☐ နအခွဲးတဖဉ်လၢ WIC တဘဉ်တ၊်ဆဲးလီၤမံၤ"ီးဘဉ်လၢနံၤသီတလၢ်ီ"ီးဘဉ်တဖဉ်.

ဖဲလဲၤပှၤတ၊်အခါ–

- ☐ ကွၢ်လီၤတံ၊်လီၤဆဲးတ၊်အမံၤစရီလၢခွဲးအပူၤတက့၊်.
- ☐ စူးကါ WIC အတ၊်အိဉ်လံာ်နဲ့ဉ်ကျဲအံၤဒ်သိးကယုထၢစၢၤနၤ WIC တ၊်အိဉ်တဖဉ် လၢတ၊်အၢဉ် လီၤတူ၊်လိာ်လၢဖျါလၢနခွဲးအပူၤတဖဉ်တက့၊်.
- ☐ နဲ WIC ခွဲးကဟ်ဖျါနှ၊်နၤလၢနမၤနှ၊်ပနံာ်ကၢတ၊်ဖိတ၊်လံၤတဖဉ်အတ၊်ဒိဉ်ဆံးဒီးအ နိဉ်ဂံ၊်ကနှ၊်ဆံးအါလဲဉ်နှဉ်လီၤ.

တချုးဟးထိဉ်ကွံာ်–

- ☐ နမၤနှ၊် **တ၊်အိဉ်တဖဉ်ခဲလၢ်** လၢနလိဉ်ဘဉ်လၢအိဉ်ဖျါလၢခွဲးတဘှဉ် စှာ်စှာ်ဓါ. မ့တမ့၊်ဘဉ်ဒီး, ရိကျးရဲဉ်ကျဲၤန WIC ခွဲးတသ့ဘဉ်လီၤ.

ဖဲတ၊်မၤနီဉ်မၤဃါအလီ၊်–

- ☐ တဘဉ်စူးကါတ၊်ဟှဉ်အပှၤလၢနီ၊်ကစ၊်, လၢအဖျဉ်, မ့တမ့၊် ထဲစ့နီ၊်အကျိၤတဂ့ၤ.
- ☐ ဟ်လီၤနဲ WIC တ၊်ဖိတ၊်လံၤတဖဉ်ဖဲတ၊်ဟှဉ်တ၊်အပှၤအလီ၊်လၢတ၊်ဟ်ဖှိဉ်တ၊်ဖိတ၊် လံၤခဲလၢ်စှာ်စှာ်အပှၤတပူၤယီဒီးခွဲးတက့၊်.
- ☐ ဟ်လီၤ **WIC** အခွဲး **လၢတဘဉ်တ၊်ဆဲးလီၤမံၤဒံးဘဉ်** လၢဘဉ်လိာ် သးဒီးတ၊်ဖိတ၊်လံၤတကရ၊်စှာ်စှာ်ဖိခ်ိဉ်တက့၊်.
- ☐ တဲဘဉ်ပှၤဒွးစ့လၢနကစူးကါ WIC အခွဲးတဖဉ်တက့၊်.
- ☐ ဖဲပှၤဒွးစ့ကွဲးလီၤနတ၊်အိဉ်အပှၤလၢပှဲၤလၢ **PAY EXACTLY(အပှၤခဲလၢ်)** နၢဉ်ကွီၤပူၤဝံၤ, ဆဲးလီၤမံၤဒီးနံၤသီလၢခွဲးအပူၤလၢကသံဉ်ထံလ့ါလါ အဲး မ့တမ့၊် အလ့ါသူတက့၊်. ပှၤဒွးစ့ကဟှဉ် ကှၤနၤခွဲးလၢနကဆဲးလီၤမံၤဒီးနံၤသီအဂီ၊်နှဉ်လီၤ.

တေ၊လ၊ဘဉ်လဲ၊စိာ်ယှာ်အီ၊ဒီးန၊လ၊နတေ၊လဲ၊ထံဉ်လိာ်သးဒီး WIC

- တေ၊ဆ၊တဲာ်လ၊ပှ၊တဂ၊စှာ်စှာ်အတေ၊ပတံထိဉ်တေ၊အတေ၊အှဉ်သး.
- နတေ၊လိၢ်အိဉ်ဆိ၊ထံ၊အတေ၊အှဉ်သး. တေ၊အှဉ်သးကဘဉ်ဟ်ဖျါနလိၢ်အိဉ်ဆိ၊ထံ၊အကျဲအမ့ၢ်အတိၢ်, တမ့ၢ်လံာ်တား၊နိဉ်ဂံၢ် ဘဉ်.
- ဟံဉ်ဖိယိဖိလ၊ဖံ၊မ၊တဖဉ်တဂ၊စှာ်စှာ်အတေ၊ဟဲနှာ်အတေ၊အှဉ်သး တေ၊ဂ့ၢ်တေ၊ကျိ၊တဖဉ် ကဘဉ်မ့ၢ်ဖဲအပူ၊ကွံာ် ၃၀ သိန့ဉ်လိ၊.
- နတေ၊နှာ်လိ၊မ၊သကိ၊တေ၊လ၊ Medicaid, SNAP/Food Stamps မ့တမ့ၢ် Temporary Assistance to Needy Families (TANF), အတေ၊အှဉ်သး၊လ၊မ့ၢ် နစူ၊ကါတေ၊တိာ်ကျဲ၊တဖဉ်အံ၊ဇ၊.
- တေ၊ဆဲ၊ကသံဉ်ဒိသဒ၊တေ၊ဆ၊လ၊ဖိသဉ်အဂိၢ်အတေ၊မ၊နိဉ်မ၊ယ၊.
- တေ၊အိဉ်ဒီ၊ဟုး၊သး၊အတေ၊အှဉ်ကိ၊သး – လံာ်တီလံာ်မိတဘ့ဉ်လ၊နတေ၊ကွၢ် ထွဲတေ၊အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့ကရ၊ယှာ်ဒီ၊နဖိအတေ၊အိဉ်ဖျဉ်နံ၊သိ.
- WIC အတေ၊အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့ကွီဉ်ဒ်တဖဉ်တဘ့ဉ်လ၊လ၊လ၊တေ၊ဟ့ဉ်ဘဉ်နၢ ခ်ဖျိနတေ၊ကွၢ်ထွဲတေ၊အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့ကရ၊.

တေ၊ဟ့ဉ်ကူဉ်

ဒ်သိ၊ယဖိကအိဉ်အ၊ထိဉ် တေ၊ဒီ၊တေ၊လဉ်ဒီ၊တေ၊သူတေ၊သဉ်အဂိၢ်ယဘဉ် မ၊ဒ်လဲဉ်.

1. မ၊တေ၊လ၊အလိ၊သ၊ဖှံ–
ဟ်လိ၊တေ၊အိဉ်အိဉ်ဒီ၊အလွဲ၊်ကလှာ်ကလှာ်, မ့တမ့ၢ် ဆိလိ၊တေ၊အိဉ်တဖဉ်လ၊ အဒဲ၊ကံဉ်ဒဲ၊ဝ့၊လ၊အလိခ်ပူ၊တက့ၢ်.

2. ဒုး၊ပဉ်ထွဲယှာ်အီ၊–
လဲ၊ပှ၊တေ၊နဖိဒီ၊မ၊အဝဲသ့ဉ်ယုထ၊ တေ၊သဉ် မ့တမ့ၢ် တေ၊ဒီ၊တေ၊လဉ်အသိတမံ၊ တက့ၢ်. ဖိအိဉ်တေ၊တပူ၊ယိဒီ၊ပဲျအဝဲသ့ဉ် ကတဲာ်ကတိ၊စ၊၊တေ၊တက့ၢ်.

3. မ၊လ၊တေ၊ဟံ၊နှ၊်အိဉ်ညီ–
ကူ၊လိ၊တေ၊သဉ်ဒီ၊ တေ၊ဒီ၊တေ၊လဉ် တဖဉ်တနီ၊, ဒီ၊ ကျ၊ၢ်ဘ၊အခ်ိဉ်ဒီ၊ထ၊နှာ် အီ၊လ၊တေ၊ခ့ဉ်ဒ၊ပူ၊တက့ၢ်. နဖိဟံ၊နှ၊်အိဉ်ဘဉ် တေ၊အိဉ်ဆူဉ်အိဉ် ချ့အတေ၊အိဉ်လိာ်ကွဲဖဲ တေ၊သဉ်ဝံ၊အသး ခ၊သ့နှ၊ဉ်လိ၊.

USDA တ၊်တအိ၎်ဒီး တ၊်ပာ်ဖးနီ၊ဖးတ၊်အလံာ်တ၊်ဟ်ဖျါ

ဒ် Federal civil rights law (ကိ၊်စ၊ဖိ၎်ထံဖိကိ၊်ဖိတ၊်ခွဲးတ၊်ယာ်တဖ၎်အတ၊်သိ၎် တ၊်သိ)ဒီး (U.S. Department of Agriculture, USDA)(ကိ၊်အမဲရက၊ၤတ၊်စ၊်ာ် ပှဲ၊သူ၎်ဖျးဝဲကျိ၊ၤ)အထံဖိကိ၊်ဖိတ၊်ခွဲးတ၊်ယာ်အတ၊်သိ၎်တ၊်သီဒီးကျဲသနူတဖ၎်အသိး, USDA, အခ၊ာ်စးတဖ၎်, ဝဲၤဒၤးတဖ၎်, ဒီးအပှၤမၤတ၊်ဖိတဖ၎်, ဒီးတ၊်ကရၢ ကရိတဖ၎်လၢနှာ်လီၤမၤသကိတ၊် မ့တမ့်ၢ် ပၢဆ့ၢ USDA တ၊်တိာ်ကျဲၤတဖ၎်ဘ၎်တ၊် တြြအီၤလၢတ၊်ပာ်ထံနီၤဖးတ၊်လၢဒီးသနူၤထိ၎်သးလၢတီၤပတိၢ်, ဖံးဘ့ာ်လွှ်ၢ်, ဂ၊်ထံးကလှာ်, တ၊်ကဲမှ၎်ခွါ, နိ၊်ခ်ကှ၊်ဂိၤတဂ့ၤ, သးနံ၎်, မ့တမ့်ၢ် ပှၤမၤအၢတ၊် မ့တမ့်ၢ် လ၊ ဘ၎်ထွဲဒီး၎်ဂ၊်ခ်ာ်ထံးထံဖိကိ၊်ဖိတ၊်ခွဲးတ၊်ယာ်တဖ၎် အတ၊်ဟူးတ၊်ဂဲၤလၢတ၊်တိာ်ကျဲၤ မ့တမ့်ၢ် တ၊်ဟူးတ၊်ဂဲၤလၢတ၊်ပၢဆ့ၢ မ့တမ့်ၢ် ဟ့ဉ်စ့မၤစၢၤအီၤခီဖျိ USDA တမံၤလ၊် လ၊်အပူၤနှ၎်လီၤ.

ပှၤတဖ၎်လ၊အနိ၊်ဒိကှ၊်ဂိၤတဂ့ၤလၢလိ၎်ဘ၎်တ၊်ဆဲးကျ၊ဆဲးကျိးအကျဲလ၊အဂၤတ ဖ၎်လ၊တ၊်တိာ်ကျဲၤအတ၊်ဂ့၎်တ၊်ကျိၤ(အဒီ, ပှၤမဲာ်တထံ၎်တ၊်အလံာ်, လံာ်ဖးဒိ၎်, လီယဲၤကလှ၊်, ပှၤအမဲရကၤဖိနိ၊်ခ်ကှ၊်ဂိၤတ၊်ပနိ၎်, ဂုၤဂၤတဖ၎်)အဂိ၊်, ကြြးဆဲးကျ၊ ခၢ၎်စး (ကိ၊်စဲ၎် မ့တမ့်ၢ် လီ၊်ကဝီၤ) ဖဲအစဲသ့၎်ပတံထိ၎်တ၊်နှ၊်ဘျုးနှ၎်လီၤ. ပှၤတဂၤလ၊်လ၊်လၢမ့ၢ်ပှၤန၊်ဘျိ၎်, နၢ်ယၢ မ့တမ့်ၢ် အိ၎်ဒီးတ၊်ကီတ၊်ခဲလ၊တ၊်စံးတ၊်က တိၤတဖ၎်ဆဲးကျ၊ USDA ခီဖျိ Federal Relay Service (ကိ၊်စ၊ဖိ၎် အတ၊်ဆ့ၢခီ တ၊်ဖံးတ၊်မၤကရၢ) သ့ဖဲ (၈၀၀) ၈၇၇စြ၁ၜ၉ နှ၎်လီၤ. လၢနှ၎်အမဲ၎်ညါ, တ၊်တိာ်ကျဲၤအတ၊်ဂ့၎်တ၊်ကျိၤကအိ၎် လၢကျိ၎်အဂၤလၢတမ့်ၢ်ဆဲက လံးကျိ၎်ဘ၎်နှ၎်လီၤ.

လၢတ၊်ကတၢ၎်ထိ၎်တ၊်လိ၎်ကွ၊်ထိ၎်တ၊်တိာ်ကျဲၤအတ၊်ပာ်ထံနီၤဖးအဂိ၊်, မၤပှဲၤလီၤ တ၊်တိာ်ကျဲၤအတ၊် လိ၎်ကွ၊်တ၊်ပာ်ထံနီၤဖးကွ၊်ဒိ, (AD-3027) မၤနှ၎်အီၤသ့လၢဟ့ာ်ယဲၤဖိဒိ၎်ဖဲ– http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html ဒီးဖဲ USDA ဝဲၤဒၤးတပူၤလ၊်လ၊်, မ့တမ့်ၢ် ကွဲးလံာ်ဟ်ဖျါတဘ့ာ်ဆူ USDA ဒီးဟ့ာ်လီၤ ကယါ်တ၊်ဂ့၎်တ၊်ကျိၤလၢလံာ်ပရၢကွ၊်ဒိ ပူၤခဲလၢ်လၢတ၊်လိ၎်ဘ၎်အီၤတကှ၊်. လၢတ၊်ကယ့ထိ၎်တ၊်လိ၎်ကွ၊်အကွ၊်ဒိအကွဲးဒီတဘ့ာ်အဂိ၊်, ကိးလီတဲစိဆူ (866) 632-9992 တက့ှ၊်. ဆ့ၢထိ၎်နလံာ်ကွ၊်ဒိ မ့တမ့်ၢ် လံာ်ပရၢလၢပှဲၤတဘ့ာ်ဆူ USDA ခီဖျိ–

(1) mail: U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410;

(2) fax: (202) 690-7442; or

(3) email: program.intake@usda.gov.

တ၊်ကရၢကရိအံၤမ့ၢ်ပှၤရဲ၎်ကျဲၤတ၊်လၢအိ၎်ဒီးတ၊်ထဲသိးတုၤသိးနှ၎်လီၤ.

တ၊်လိ၎်ကွ၊်ထိ၎်တ၊်အဂုၤဂၤတဖ၎်ဆဲးကျိး–

(1) လိပရၢ– WIC Program Director
NYSDOH, Riverview Center Room 650,
150 Broadway, Albany, NY 12204: မ့တမ့>

(2) လိတဲစိ– The Growing up Healthy Hotline (တ၊်ဒိ၎်ထိ၎်ပှဲၤဒီးတ၊်အိ၎်ဆူ၎်အိ၎်ချ,ဂ့၎် ဂိ၊်အူလိၤကျိၤ)
1-800-522-5006 မ့တမ့်ၢ်

(3) လိပရၢ– NYSWIC@HEALTH.NY.GOV

ပှၤနှ၎်လီၤမၤသကိးတ၊်တဖ၎်လၢမၤကမ၎် မ့တမ့်ၢ် ဒုးနၢ်ပၢ်ကမ၎်လံာ်တ၊်ဟ်ဖျါတဖ၎် မ့တမ့်ၢ် ဂ့၎်လိ၎်သမၢတ၊်ဂ့၎်တ၊်ကျိၤဒ်သိးလၢ ကဒီးနှ၎်ဘ၎် WIC တ၊်နှ၎်ဘျုးတဖ၎်အဂိ၊်, ပှၤလၢနှ၎်လီၤမၤသကိးတ၊်လၢ WIC တ၊်တိာ်ကျဲၤအပူၤအါနှ၎်တဖုၤ, ပှၤလၢ ဆါ မ့တမ့်ၢ် ဟ့ဉ်ကွ၎် WIC တ၊်အိ၎်တ၊်အီ မ့တမ့်ၢ် တ၊်နှ၎်ထံကမ္ဘဉ်တဖ၎်, မ့တမ့်ၢ် ဆါ မ့တမ့်ၢ် ဟ့ဉ်ကွ၎် WIC အခ့ဲးတဖ၎် ကဘ၎်ဟ့ဉ်ကှၤ၊ကိ၊်စ၎်တ၊်နှ၎်ဘျုးတဖ၎်လၢဒီးနှ၎်ဘ၎်ဝဲဘ၎်ဘျိးဘ၎်ဒါဒီးကဘ၎်တ၊် ဟံးဂ့၎်ဝိ
လိ၎်ဘၢလိ၎်ကွ၊်အီၤခီဖျိ New York State (ခ့ှယိ၎်ကိ၊်စ၎်) မ့တမ့်ၢ် နိနမရူ သ်ငခ၀ရ (ကိ၊်စ၊ဖိ၎်ဝဲၤဒၤး) နှ၎်လီၤ.

မ့ၢ်ဘ၎်တ၊်ဆိကမိ၎်တယာ်နၤလၢလီတ၊်ဝ့ၤတ၊်နမၤတ၊်မနုၤကသ့လဲ၎်.

ကိးလီတဲစိဆူ Toll Free Hotline (ဂ့၎်ဂိ၊်အူလီကျိၤတလာ်ဘူးလဲ)

1-877-282-6657

မ့တမ့်ၢ် လိပရၢ

foodfraud@health.ny.gov

နပာ်ဖျါထိ၎်နတ၊်ကိ၊်တ၊်ဂိၤတဖ၎်လၢတ၊်ဘံ၎်တ၊်ဘၢအပူၤသ့နှ၎်လီၤ.

ဟ်လီ၊ WIC ခွဲးဖဲအံၤ

ပှၤနှာ်လီ၊မၤသကိးတၢ်တဖၣ်အတၢ်ဟံးမူဒါတဖၣ်

ပှၤနှာ်လီ၊မၤသကိးတၢ်တဖၣ်ကဘၣ်–

- ဟ့ၣ် WIC ပှၤဘၣ်မူဘၣ်ဒါတၢ်မ့ၢ်တၢ်တိဒိး တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလီ၊တံၢ်လီ၊ဆဲး လၢကစံၣ် ညီၣ်ဆၢတဲာ်တၢ်ခွဲးတၢ်ယာ်အဂီၢ်, လၢအဝဲသ့ၣ် အတၢ်သ့ၣ်ညါနၢ်ပၢၢ်အ ဂ့ၢ်ကတၢၢ်တက့ၢ်.
- တၢ်အၢၣ်လီ၊တူၢ်လိာ် WIC တၢ်တိာ်ကျဲၤအဂီၢ် ပှၤဘၣ်မူဘၣ်ဒါကသမံသမိး ကွၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢဘၣ် တၢ်ဟ့ၣ်အီၤလၢမ့ၢ်တၢ်အမ့ၢ်အတိဓါခီဖျိတၢ်ဆဲးကျိးတၢ်မၤ ကစၢ်တဖၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်အိၣ်ယၢၤအဂၤတဖၣ်
- တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်အီၤဆူ WIC မ့ၢ်ဆိတလဲသးတမံၤလၢ်လၢ်ဒုး သ့ၣ်ညါ WIC ဝဲၤဒၢးတက့ၢ်.
- နှာ်လီ၊မၤသကိးတၢ်လၢ WIC တၢ်တိာ်ကျဲၤထဲတခါအပူၤတက့ၢ်.
- တဘၣ်ဆါ မ့တမ့ၢ် ဟ့ၣ်ကွံာ် WIC တၢ်အိၣ်တၢ်အီ, တၢ်နၢ်ထံကမူၣ် မ့တမ့ၢ် WIC အခွဲးတဖၣ်တဂ့ၤ.

တဲဘဉ်တံၤသကိး မ့ တမ့ၢ် တမုဉ်တခ့ၢ်ဘဉ်ယး WIC တက့ၢ်.

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂုၤဂၤဘ. WIC –

ကိးလီတဲစိ

1-800-522-5006 တက့ၢ်.

လီပရၢ

nyswic@health.ny.gov

ကွၢ်ဘဉ်ပှၤဖဲဟ့ဉ်ယဲၤသန့

www.health.ny.gov/wic

www.breastfeedingpartners.org တက့ၢ်.

မ့ တမ့ၢ် ဆဲးကျၢနလီၢ်ကဝိၤ WIC ဝဲၤဒဲးတက့ၢ်.

NEW YORK STATE | WIC Program