အစားအသောက် စာရင်း

2023 ခုနှစ်အောက်တိုဘာလ 1 ရက်နေ့တွင် စတင်အသက်ဝင်သည်

အမျိုးသမီးများ၊ နို့စို့အရွယ်ကလေးငယ်များနှင့် ကလေးများအတွက် အထူးဖြည့်စွက်အာဟာရ အစီအစဉ်(WIC) တွင်ပါဝင်သူများ၏ တာဝန်ဝတ္တရားများ

သင်ဈေးမဝယ်မီ-

1. သင့်အကျိုးခံစားခွင့်လက်ကျန်နှင့် အကျိုးခံစားခွင့်များ ကုန်ဆုံးမည့်ရက်ကို စစ်ဆေးပါ။
2. WIC မှခွင့်ပြုထားသော စတိုးဆိုင်များတွင်သာ ဈေးဝယ်ပါ။ သင်၏အကျိုးခံစားခွင့်များအား အသုံးပြုနိုင်မည့်နေရာများကို သင်၏ WIC ရုံးက အသိပေးပါလိမ့်မည်။ ကုန်စုံဆိုင်တွင် "We Accept eWIC" တံဆိပ်ကို ရှာပါ။
3. သင်၏ WIC အကျိုးခံစားခွင့်များကို တစ်ခြားသူတစ်ဦးဦးအား လာယူစေလိုပါက သို့မဟုတ် အသုံးပြုနိုင်စေလိုပါက WIC ဝန်ထမ်းများအားပြောပါ။

သင့်မိသားစု၏ အကျိုးခံစားခွင့်လက်ကျန်၊ အစားအသောက်စာရင်းနှင့် အခြားအရာများကို စစ်ဆေးရန်အတွက် EzWIC အက်ပ် သို့မဟုတ် WIC ဈေးဝယ်အက်ပ်ကို ဒေါင်းလုဒ်လုပ်ပါ။

EZWIC အက်ပ်
အရီဇိုးနားပြည်နယ် WIC
Navajo Nation WIC

WIC ဈေးဝယ်သူ အက်ပ်
ITCA WIC

သင်ဈေးဝယ်နေစဉ်-

1. သင်ဝယ်ယူနိုင်မည့် အစားအစာများနှင့် ပမာဏကို သိရှိနိုင်ရန်အတွက် သင့်အကျိုးခံစားခွင့်များကို သေချာဖတ်ရှုပါ။
    a. သင်၏ကဒ်ဖြင့်ငွေချေရန်အတွက် ငွေရှင်းကောင်တာတွင် သင်၏ကတ်ကိုဆွဲကာ ပင်နံပါတ်ထည့်ခြင်း၊ သင်၏ကဒ်ပေါ်တွင်ပါရှိသည့် သုံးစွဲသူဝန်ဆောင်မှုဌာနသို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုခြင်း သို့မဟုတ် သင်၏ WIC ဈေးဝယ်သူ အက်ပ်ကိုအသုံးပြုခြင်းတို့ဖြင့် စတိုးဆိုင်တွင် သင်၏ WIC လက်ကျန်ပမာဏကို စစ်ဆေးနိုင်ပါသည်။
2. သင်၏အစားအစာများအားလုံးကို တစ်ကြိမ်တည်း အကုန်ဝယ်ယူရန် မလိုပါ။

ငွေရှင်းကောင်တာ၌-

1. သင်သည် eWIC ကဒ်ကို အသုံးပြုကြောင်း ငွေကိုင်စာရေးကို ချက်ချင်းပြောပြပါ။ အခြားငွေခြေမှုစနစ်များကို အသုံးမပြုခင် သင်၏ eWIC ကဒ်ကို အရင်အသုံးပြုပါ။
2. ငွေကိုင်လုပ်သူက သင့်အား eWIC ကတ်ကို ပွတ်ဆွဲပြီး ပင်နံပါတ်ကို ရိုက်ထည့်ခိုင်းသည်အထိ စောင့်ဆိုင်းပါ။
3. အစားအသောက်များကို အရောင်းစက်တွင် စာရင်းသွင်းပြီးနောက် ငွေပေးချေမှုကို အတည်မပြုခင် စစ်ဆေးပါ။ အတည်ပြုပြီးနောက်တွင် ဝယ်ယူထားသော WIC အစားအသောက် ပစ္စည်းများကို သင်၏အကောင့်မှ နှုတ်ယူသွားပါလိမ့်မည်။
4. လက်ကျန်အကျိုးခံစားခွင့်နှင့် သက်တမ်းကုန်ဆုံးမည့် ရက်စွဲပါရှိသော လက်ခံဖြတ်ပိုင်းအသစ်ကို သင့်အားပေးပါလိမ့်မည်။ သင်၏ နောက်တစ်ကြိမ်ဈေးဝယ်မှုအတွက် ကျန်ရှိသော လက်ကျန်ပမာဏနှင့် သက်တမ်းကုန်ဆုံးမည့်ရက်ကို သိနိုင်ရန် ငွေလက်ခံဖြတ်ပိုင်းကိုသိမ်းထားပါ။

မှတ်ချက်- WIC ၏ ခွင့်ပြုထားသော ရောင်းချသူအချို့တွင် ကိုယ်တိုင်ငွေချေခြင်းကို ခွင့်ပြုထားနိုင်ပါသည်။ ကိုယ်တိုင်ငွေချေခြင်းကို ခွင့်ပြုထားခြင်း ရှိ / မရှိ သိရရန်အတွက် ဆိုင်းဘုတ်များကို ရှာဖွေကြည့်ပါ သို့မဟုတ် စတိုးဆိုင်ဝန်ထမ်းတစ်ဦးကို မေးကြည့်ပါ။

အစားအသောက်အမှတ်တံဆိပ်အချို့ကို ရယူနိုင်ခွင့် ရှိမရှိ သိလိုပါက သင်၏ WIC ရုံးသို့ ဆက်သွယ်ပါ သို့မဟုတ် သင့်အစီအစဉ်အတွက် အောက်တွင် ဖော်ပြထားသော အရင်းအမြစ်များကို အသုံးပြုပါ။

အရီဇိုးနားပြည်နယ် WIC

- WIC ဈေးဝယ်သူများအတွက် အကူအညီ ဖုန်းလိုင်း (866) 927-8390 သို့ ဆက်သွယ်ပါ
  တနင်္လာ - သောကြာ 7 a.m. - 7 p.m.
  စနေ 8 a.m. - 1 p.m.
  azwicshoppershelpline@azdhs.gov
- EzWIC အက်ပ်ကို စစ်ဆေးပါ
- သင်၏ WIC ရုံးခန်းကို ဆက်သွယ်ပါ

အရီဇိုးနားပြည်နယ် WIC ၏ လူမျိုးစု ကောင်စီ (Inter Tribal Council)

- သင်၏ WIC ရုံးခန်းကို ဆက်သွယ်ပါ
- WIC ဈေးဝယ်သူ အက်ပ်ကို စစ်ဆေးပါ
- သို့မဟုတ် 1 (800) 360-6150 သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ

Navajo Nation WIC

- သင့် WIC ရုံးခန်း၏ အီးမေးလ်
  nwicnpdocuments@navajo-nsn.gov သို့ အီးမေးလ်ပို့ပါ
- သင်၏ WIC ရုံးခန်းဖုန်းနံပါတ် (928) 871-6698 သို့မဟုတ် 1 (800) 307-4231 သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ
- သို့မဟုတ် EzWIC အက်ပ်ကို စစ်ဆေးပါ

ကုန်စုံဆိုင်တွင် ပြဿနာများရှိလာလျှင်-

စတိုးဆိုင် မန်နေဂျာကို ပြောပြပါ။ ရက်စွဲ၊ အချိန်နှင့် ပါဝင်သည့် စတိုးဆိုင်ဝန်ထမ်းများ၏ အမည်များကို သတင်းပို့ပြီး သင်၏စတိုးဆိုင်လက်ခံဖြတ်ပိုင်းကို သိမ်းဆည်းထားပါ။ စိတ်ကျေနပ်မှုမရှိသေးလျှင် သင်၏ WIC ရုံးကိုဆက်သွယ်ပါ။

ဖက်ဒရယ်နိုင်ငံသားအခွင့်အရေးဥပဒေနှင့် US စိုက်ပျိုးရေးဌာန (USDA) ပြည်သူ့အခွင့်အရေးဆိုင်ရာ စည်းမျဉ်းများနှင့် မူဝါဒများနှင့်အညီ၊ ဤအဖွဲ့အစည်းသည် လူမျိုး၊ အသားအရောင်၊ မွေးဖွားရာဇာတိ၊ လိင် (ကျား၊ မဖြစ်တည်မှုနှင့် လိင်စိတ်တိမ်းညွတ်မှုအပါအဝင်)၊ မသန်စွမ်းမှု၊ အသက်အရွယ်၊ သို့မဟုတ် ယခင်က နိုင်ငံသားအခွင့်အရေးလှုပ်ရှားမှုအတွက် လက်တုံ့ပြန်ခြင်း သို့မဟုတ် လက်စားချေခြင်းတို့အပေါ်တွင် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုကို တားမြစ်ထားသည်။

ထို့အပြင် အစီအစဉ်နှင့်ပတ်သက်သည့် အချက်အလက်များကို အင်္ဂလိပ်ဘာသာအပြင် အခြားဘာသာများဖြင့်လည်း ရရှိနိုင်စေရန် စီစဉ်ပေးထားပါသည်။ အစီအစဉ်အချက်အလက်ရရှိရန် အခြားဆက်သွယ်ရေးနည်းလမ်းများ (ဥပမာ- မျက်မမြင်စာ၊ စာလုံးကြီး၊ အသံသွင်းတိပ်ခွေ၊ အမေရိကန်ခြေဟန်လက်ဟန်ဘာသာစကား) ကို လိုအပ်သည့် မသန်စွမ်းသူများသည် အစီအစဉ်ကို စီမံခန့်ခွဲသည့် တာဝန်ရှိ ပြည်နယ် သို့မဟုတ် ဒေသတွင်းအေဂျင်စီ သို့မဟုတ် USDA's TARGET Center ၊ ဖုန်းနံပါတ်- (202) 720-2600 (အသံ သို့မဟုတ် စာသားမက်ဆေ့ဂျ်) သို့မဟုတ် ဖယ်ဒရယ် ထပ်ဆင့်ထုတ်လွှင့်ဝန်ဆောင်မှု မှတစ်ဆင့် USDA သို့ ဖုန်းနံပါတ်- (800) 877-8339 မှတစ်ဆင့် ဆက်သွယ်သင့်ပါသည်။

USDA အစီအစဉ်တွင် ခွဲခြားဆက်ဆံခံရကြောင်း တိုင်ကြားမည့် သူသည် တိုင်ကြားမှုဖောင်ပုံစံ AD-3027၊ USDA အစီအစဉ်တွင် ခွဲခြားဆက်ဆံခံရကြောင်း ဖောင်ပုံစံကို အွန်လိုင်း- https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/ad-3027.pdf မှ ရယူ၍ဖြစ်စေ၊ မည်သည့် USDA ရုံးမဆို၊ ဖုန်း- (866) 632-9992 သို့ခေါ်ဆို၍ဖြစ်စေ၊ သို့မဟုတ် USDA သို့ လိပ်မူပြီး စာရေးသားပေးပို့၍ဖြစ်စေ ရယူဖြည့်စွက်သင့်ပါသည်။ ၎င်းစာတွင် နိုင်ငံသားအခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှုဟု စွပ်စွဲထားသည့် ခွဲခြားဆက်ဆံခံရမှု၏သဘောသဘာဝနှင့် ကျူးလွန်ခံရသည့် ရက်စွဲကို လက်ထောက်အတွင်းဝန်အား အစီရင်ခံရန်အတွက် တိုင်တန်းသူအမည်၊ လိပ်စာ၊ တယ်လီဖုန်းနံပါတ်နှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံခံရမှုအကြောင်း အသေးစိတ်ကို အလုံအလောက်ဖော်ပြပါရှိရပါမည်။ ဖြည့်စွက်ပြီး AD-3027 ဖောင်ပုံစံ သို့မဟုတ် စာကို USDA သို့ ဖော်ပြပါနေ့ရက်နောက်ဆုံးထားပြီး ပေးပို့ရပါမည်-

1. မေးလ်- အမေရိကန် စိုက်ပျိုးရေးဌာန၊ နိုင်ငံသားအခွင့်အရေးများဆိုင်ရာ တွဲဘက်အတွင်းဝန်ရုံး၊
   (U.S. Department of Agriculture
   Office of the Assistant Secretary for Civil Rights)
   1400 Independence Avenue, SW
   Washington, D.C. 20250-9410 သို့မဟုတ်
2. ဖက်စ်-
   (833) 256-1665 သို့မဟုတ် (202) 690-7442။ သို့မဟုတ်
3. အီးမေးလ်-
   program.Intake@usda.gov

ဤအဖွဲ့အစည်းသည် တန်းတူအခွင့်အရေးပေးသည့် အဖွဲ့အစည်းဖြစ်ပါသည်။

မာတိကာ

နို့စို့အရွယ်ကလေးငယ်အတွက် ကွေကာ နှင့် နို့မှုန့်................................ 1

နို့စို့ကလေးငယ်အတွက် သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ...............2

နို့စို့ကလေးငယ်များအတွက် အသားများ 3

နို့..4

ပဲနို့..5

ဆိတ်နို့..5

တိုဟူး..6

ကီဖာ 6

အဆီနည်းသော နှင့် အဆီမပါဝင်သော ဒိန်ချဉ်.................................... 7

အဆီပြည့်နို့ပါဝင်သည့် ဒိန်ချဉ်များ.. 9

ချိစ် 11

သစ်သီးဖျော်ရည်..12

သစ်သီး...17

ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ 18

ပဲအမျိုးမျိုး...20

မြေပဲထောပတ် 21

ဥများ 21

ငါး 22

ကွေကာ 23

100% သဘာဝအတိုင်းကြိတ်ထားသည့်၊ 27
အရောင်ချွတ်ထားခြင်းမရှိသည့် ဂျုံဖြင့်ဖုတ်ထားသည့် ပေါင်မုန့်

ဆန်လုံးညို...27

မုယောစပါး...28

သဘာဝအတိုင်းကြိတ်ထားသည့်၊ အရောင်ချွတ်ထားခြင်းမရှိသည့်
ဂျုံဖြင့်ပြုလုပ်ထားသော ပါစတာ..28

ပြောင်းဖူးပျော့ tortillas..29

ဂျုံမှုန့်ဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော tortillas 30

နို့စို့ကလေးငယ်အတွက် ကွေကာ

ပါဝင်သည်များ

နို့စို့ကလေးငယ်များအတွက် အောက်ဖော်ပြပါ အမှတ်တံဆိပ်များနှင့် ကွေကာ မျိုးကွဲများအားလုံး-

- 8 အောင်စ သို့မဟုတ် 16 အောင်စ အရွယ်
- အော်ဂဲနစ်

မပါဝင်သည်များ

- အသီးအနှံများ၊ သကြား၊ ဒိန်ချဉ်၊ ဖော်မြူလာ သို့မဟုတ် DHA / ARA ထည့်သွင်းထားသည်များ
- ပရိုတိန်းဓာတ် မြင့်မားသည့် အစားအစာများ
- ဖန်ဘူးများ၊ သံဘူးများ၊ သို့မဟုတ် တစ်ယောက်စာပမာဏသာ စားသုံးနိုင်သော ခွက်များ

Beech-Nut

အုတ်ဂျုံမှုန့်

EARTH'S BEST ORGANIC

အစေ့အဆံမျိုးစုံပါ ကွေကာ ဆန်

Gerber

အစေ့အဆံမျိုးစုံပါ ကွေကာ ဆန်

နို့စို့ကလေးငယ်အတွက် နို့မှုန့်

သင်၏ WIC အကျိုးခံစားခွင့်များတွင် ပါဝင်သော အမှတ်တံဆိပ်၊ အမျိုးအစားနှင့် အရွယ်အစားသာလျှင်။

24 နာရီ နို့တိုက်ကျွေးခြင်း အရေးပေါ်ဖုန်းလိုင်း
1-800-833-4642
gobreastmilk.org

Infant Fruits and Vegetables	နို့စို့ကလေးငယ်အတွက် သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

ပါဝင်သည်များ

နို့စို့အရွယ်ကလေးငယ်များ စားနိုင်သည့် အောက်ဖော်ပြပါ အမှတ်တံဆိပ်ပါ အသီးအနှံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

- အဆင့် 1 သို့မဟုတ် အဆင့် 2
- တစ်ခုတည်း သို့မဟုတ် အမျိုးမျိုး ရောနှောထားသော
- 2 သို့မဟုတ် 4 အောင်စ ဆိုဒ်
- တစ်ခုတည်း သို့မဟုတ် 2-ထုတ်
- သဘာဝ သို့မဟုတ် အော်ဂဲနစ်

မပါဝင်သည်များ

- ဖော်မြူလာ၊ ကွေကာ သို့မဟုတ် DHA / ARA ထည့်သွင်းထားသည်များ
- ဆား၊ သကြား သို့မဟုတ် ကစီဓာတ် ထည့်သွင်းထားသည်များ
- အချိုပွဲ၊ ညစာ သို့မဟုတ် ပေါင်းစပ်ထားသော အစားအသောက်များ
- မုန့်အိတ်များ
- smoothies များ

Beech-Nut

Earth's Best Organic

Gerber

Parent's Choice

simple truth organic

tippy toes

သင်၏အကျိုးခံစားခွင့်တွင် ပါဝင်သောပမာဏအထိ ရောနှောပြီး တွဲဖက်၍ ရယူနိုင်သည်။

256 အောင်စ = 128 အောင်စပါ ဘူး 2 ဘူး သို့မဟုတ် 64 အောင်စပါ ဘူး 4 ဘူး
128 အောင်စ = 64 အောင်စပါ ဘူး 2 ဘူး သို့မဟုတ် 32 အောင်စပါ ဘူး 4 ဘူး
64 အောင်စ = 32 အောင်စပါ ဘူး 2 ဘူး သို့မဟုတ် 16 အောင်စပါ ဘူး 4 ဘူး

9 လနှင့်အထက် နို့စို့ကလေးငယ်များသည် မွေးကင်းစကလေးငယ်များအတွက် သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၏ ထက်ဝက်အစား လတ်ဆတ်သောသစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ယူခြင်းဖြင့် ငွေသားအကျိုးခံစားခွင့်များ ရရှိနိုင်သည်။ နောက်ထပ် အချက်အလက်များပိုမိုသိရှိရန်အတွက် WIC ဝန်ထမ်းတစ်ဦးကို မေးမြန်းပါ။

မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းသာ တိုက်ကျွေးသော မွေးကင်းစကလေးငယ်များ အတွက်သာလျှင် ခွင့်ပြုသည်။

ပါဝင်သည်များ

နို့စို့ကလေးငယ်များအတွက် ထုတ်ထားသည့် ပါဝင်ပစ္စည်းတစ်မျိုးတည်းပါသည့် အသားများ-

- 2.5 အောင်စအရွယ်
- မည်သည့်အဆင့်မဆို
- ဟင်းရည်နှင့် ဟင်းအနှစ်ထည့်ထားသော
- အော်ဂဲနစ်

မပါဝင်သည်များ

- ဆား သို့မဟုတ် သကြားဖြည့်စွက်ထားသည်များ
- ညစာ သို့မဟုတ် ပေါင်းစပ်ထားသော အစားအသောက်များ
- အသားချောင်းများ

Beech-Nut

Gerber

သင်၏အကျိုးခံစားခွင့်တွင် ပါဝင်သောပမာဏအထိ အသားအမျိုးအစား ရောနှောပြီး တွဲဖက်၍ ရယူနိုင်သည်။

77.5 အောင်စ = 31 jars

Milk	နို့

ပါဝင်သည်များ

မည်သည့်အမှတ်တံဆိပ်မဆို၊ သင်၏ WIC အကျိုးခံစားခွင့်များတွင် သတ်မှတ်ထားသည့်အတိုင်း အအေးခန်းအတွင်းးထည့်ထားသည့် နို့ရည် ကွတ်ပုလင်း၊ ဂါလံဝက်၊ သို့မဟုတ် ဂါလံများ။

- အပူပေး ပိုးသတ်ထားသည့်နွားနို့ (အောင်ဂနစ်အမျိုးအစားတွင်ပါဝင်ပြီး ဂါလံပုလင်းဆိုဒ်သာရနိုင်သည်)
  – အဆီမပါဝင်သော
  – အဆီပါဝင်မှုနည်းသော (1%)
  – အဆီပါဝင်မှုလျှော့ထားသော (2%)
  – အဆီအပြည့်အဝ ပါသော

အခြားနို့အမျိုးအစားများ-

- နို့စိမ်းဘူး (12 အောင်စအရွယ်အစားအထိ၊ လက်တို့စ် မပါဝင်သည့် အမျိုးအစားများ အပါအဝင်)
- နို့မှုန့် (9.6 မှ 56.4 အောင်စဆိုဒ်အထိ)
- အပူပေးပိုးသတ်ထားသော (UHT) / ပိုးသတ်ထားသော / တာရှည်ခံနို့ (လက်တို့စ် မပါဝင်သည့် အမျိုးအစားများ အပါအဝင်)
- လက်တို့စ် မပါဝင်သည့် နွားနို့ (ဂါလံဝက်ဆိုဒ်)
- **Navajo Nation WIC အတွက်သာ-** လက်တို့စ် မပါဝင်သည့် နွားနို့ (ဂါလံဝက်ဆိုဒ်နှင့် 96 အောင်စဆိုဒ်)

မပါဝင်သည်များ

- acidophilus နို့
- ထောပတ်နို့
- ချောကလက်နို့
- ခရင်မ်မာများ
- အာဟာရဖြည့်ထားသောနို့
- အနံ့အရသာထည့်ထားသောနို့
- တစ်ဝက် နှင့် တစ်ဝက်
- အခွံမာသီး သို့မဟုတ် အစေ့အဆံမှရသည့် နို့ (ဥပမာ အယ်လ်မွန်သီး၊ အုန်းသီး သို့မဟုတ် ဆန်မှထုတ်ထားသည့် နို့)
- တစ်ဂါလံဆိုဒ်မှလွဲ၍ အခြားအော်ဂဲနစ်နို့များ
- သဘာဝနို့
- နို့ဆီ

ပဲနို့

ပါဝင်သည်များ

ဖော်ပြပါ အရွယ်အစားစာရင်းတွင် ဖော်ပြထားသော မည်သည့် ပဲနို့အမျိုးအစားနှင့် တံဆိပ်အမျိုးအစားမဆို။

မပါဝင်သည်များ

- DHA / ARA ဖြည့်ထားသော
- အော်ဂဲနစ် သို့မဟုတ် ကယ်လိုရီနည်းသော
- အခြားအရသာထည့်ထားသည့် ပဲနို့များ

ပဲနို့များသည် ကွတ်ပုလင်းဆိုဒ်နှင့် ဂါလံဝက်ဆိုဒ်များသာလာသည်။

32 အောင်စ (1 ကွတ်) = 0.25 ဂါလံ (gal)

64 အောင်စ (half gallon) = 0.5 ဂါလံ (gal)

8th CONTINENT SOYMILK

ဂါလံဝက် အအေးခန်းထဲထည့်ထားသော၊ မူလအတိုင်း၊ ဗနီလာအရသာ

Pacific FOODS

32 အောင်စ အခန်းတွင်းအပူချိန်တွင် ထားနိုင်သော၊ မူလအရသာ

Silk

ဂါလံဝက် အအေးခန်းထဲထည့်ထားသော၊ မူလအတိုင်း

ဆိတ်နို့

Arizona WIC သီးသန့်

သင်၏ WIC အကျိုးခံစားခွင့်များတွင် အဆီပါဝင်မှုပမာဏကို သတ်မှတ်ထားသည်။

ပါဝင်သည်များ

Meyenberg အမှတ်တံဆိပ် ဆိတ်နို့

မပါဝင်သည်များ

အခြားအမှတ်တံဆိပ် ဆိတ်နို့များ

Meyenberg

အဆီနည်းသော နှင့် အဆီပြည့်၊ တစ်ကွတ်

အမှုန့်ပြုလုပ်ထားသည့် နို့မှုန့်များ 12 အောင်စ

နို့စိမ်း 12 အောင်စ

တိုဟူး

ပါဝင်သည်များ

ကယ်လ်စီယမ်ပါဝင်သည့် အောက်ပါ မည်သည့် အမှတ်တံဆိပ်ပါ တို့ဟူး မဆို

- 14 မှ 16 အောင်စအရွယ်
- ပျော့ပျောင်းသော၊ အလတ်စား၊ မာသော သို့မဟုတ် အလွန်မာသော အပါအဝင် မည်သည့် အမျိုးအစားမဆို
- အော်ဂဲနစ်

မပါဝင်သည်များ

အဆီများ၊ သကြား၊ ဆီ၊ သို့မဟုတ် ဆိုဒီယမ် ဖြည့်စွက်ထားသည်များ

Azumaya Tofu

Good & Gather

House Foods

nasoya

O organics

simple truth organic

SUNRISE

ကီဖာ

သင်၏ WIC အကျိုးခံစားခွင့်များတွင် အဆီပါဝင်မှုပမာဏကို သတ်မှတ်ထားသည်။

ပါဝင်သည်များ

Lifeway ကီဖာ 32 အောင်စ (1 ကွတ်) ဆိုဒ်-

- မည်သည့်အရသာမဆို
- အဆီမပါသော
- အဆီနည်းသော (1%)
- အဆီပြည့် (3.25%)
- အော်ဂဲနစ်

မပါဝင်သည်များ

- စားကျက်တွင် လွှတ်ကျောင်းထားသည့် နွားနို့
- အုတ် ကီဖာ
- ကီဖာ အခြားအမှတ်တံဆိပ်များနှင့် အရွယ်အစားများ

Lifeway

သင်၏ WIC အကျိုးခံစားခွင့်များတွင် အဆီပါဝင်မှုပမာဏကို သတ်မှတ်ထားသည်။

24 မှ 32 အောင်စရှိ ဒိန်ချဉ်

ပါဝင်သည်များ

အောက်ဖော်ပြပါ အမှတ်တံဆိပ်ပါ မည်သည့် ပုံမှန် သို့မဟုတ် ဂရိဒိန်ချဉ်မဆို-

- 24 မှ 32 အောင်စ ပမာဏ
- မည်သည့်အရသာမဆို

စတိုးဆိုင် အမှတ်တံဆိပ်များ-

Food Club

Great Value

Good & Gather

Kroger

Lucerne

O Organics

Open Nature

Simple Truth Organic

WinCo

မပါဝင်သည်များ

- Go-Gurt slushies
- နို့ထွက်ပစ္စည်းမပါသော ဒိန်ချဉ်
- ဂရန်နိုလာ၊ သကြားလုံးအသေး လေးများ၊ ပြားရည်၊ အခွံမာသီးများ သို့မဟုတ် အလားတူပါဝင်ပစ္စည်းများ ရောစပ်ထားသည့် ဒိန်ချဉ်အရောများ
- သောက်၍ရသောဒိန်ချဉ်

သင်၏အကျိုးခံစားခွင့်တွင် ပါဝင်သောပမာဏအထိ ဒိန်ချဉ်အမျိုးအစား ရောနှောပြီး တွဲဖက်၍ ရယူနိုင်သည်။

ဥပမာအားဖြင့် ဒိန်ချဉ်တစ်ဘူး (သို့မဟုတ် 32 အောင်စ) သည် အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်နိုင်သည်-

- 32 အောင်စ ဒိန်ချဉ်တစ်ဘူး
- 16 အောင်စပါ ဒိန်ချဉ် နှစ်ဘူး
- တစ်ထုတ်လျှင် 6 အောင်စပါ ဒိန်ချဉ် 4 ဘူးနှင့် 5.3 သို့မဟုတ် 6 အောင်စပါ ဒိန်ချဉ် တစ်ဘူး
- 5.3 အောင်စပါ ဒိန်ချဉ် ခြောက်ဘူး
- 6 အောင်စပါ yogurts ဒိန်ချဉ် ငါးဘူး

DANNON

ပလိန်း

လိုက်တ် + ဖစ်တ်

OIKOS

အရော

ပရို

ထရစ်ပယ် ဇီးရိုး

Chobani

ဂရိ

The Greek Gods

ဂရိစတိုင်

LALA

အရော

Mountain High

အဆီနည်းသော / အဆီမ ပါဝင်သော

Stonyfield Organic

အဆီနည်းသော / အဆီ မပါဝင်သော

Tillamook

ဂရိ ဝွတ် & ခရင်မ်မီ

Yoplait

မူလအရသာ

ZOI GREEK YOGURT.

ဂရိ

တစ်ယောက်စာသောက် ဒိန်ချဉ် နှင့် ဒိန်ချဉ်ဘူးများ

ပါဝင်သည်များ

ဖော်ပြပါ စာရင်းတွင်ပါဝင်သော အရွယ်အစားရှိ မည်သည့် အမှတ်တံဆိပ်မဆို၊ မည်သည့်အရသာမဆို ပါဝင်သည့် တစ်ယောက်စာ ဒိန်ချဉ်နှင့် ဒိန်ချဉ်ဘူးများ။

မပါဝင်သည်များ

- Go-Gurt slushies
- နို့ထွက်ပစ္စည်းမပါသော ဒိန်ချဉ်
- ဂရန်နိုလာ၊ သကြားလုံးအသေးလေးများ၊ ပျားရည်၊ အခွံမာသီးများ သို့မဟုတ် အလားတူပါဝင်ပစ္စည်းများ ရောစပ်ထားသည့် ဒိန်ချဉ်အရောများ
- သောက်၍ရသောဒိန်ချဉ်

စတိုးဆိုင် အမှတ်တံဆိပ်များ-

5.3 မှ 6 အောင်စပါ တစ်ယောက်စာ ဒိန်ချဉ်ဘူး သို့မဟုတ် ဒိန်ချဉ် 4 ဘူး

Food Club

Great Value

Kroger

Lucerne

Open Nature

WinCo

DANNON

4 မှ 5.3 အောင်စပါ တစ်ယောက်စာ ဒိန်ချဉ်ဘူး သို့မဟုတ် ဒိန်ချဉ် 4 ဘူး

အက်တီဗီယာ

လိုက်တ် + ဖစ်တ် အော်ရီဂျင်နယ် သို့မဟုတ် ဂရိ

OIKOS

5.3 အောင်စပါ တစ်ယောက်စာ ဒိန်ချဉ်ဘူး သို့မဟုတ် ဒိန်ချဉ် 4 ဘူး

အရော

ပရို

ထရစ်ပယ် ဇီးရိုး

Stonyfield ORGANIC

ကလေးများအတွက် မူလအရသာ
2 အောင်စ 8 ဘူး
4 အောင်စ 6 ဘူး

yoplait

6 အောင်စပါ တစ်ယောက်စာဘူး

မူလအရသာ သို့မဟုတ် အပျော့

4 အောင်စပါ 8 ဘူး

ကလေးများအတွက် မူလအရသာ

GoGurt

2 အောင်စ 8 ဘူး

2 အောင်စ 16 ဘူး

Chobani

5.3 အောင်စပါ တစ်ယောက်စာ ဒိန်ချဉ်ဘူး သို့မဟုတ် ဒိန်ချဉ် 4 ဘူး

သကြားလုံးဝမပါ

Tillamook

6 အောင်စပါ တစ်ယောက်စာဘူး

ဂွတ် & ခရင်မ်မီ

သင်၏ WIC အကျိုးခံစားခွင့်များတွင် အဆီပါဝင်မှုပမာဏကို သတ်မှတ်ထားသည်။

24 မှ 32 အောင်စရှိ ဒိန်ချဉ်

ပါဝင်သည်များ

အောက်ဖော်ပြပါ အမှတ်တံဆိပ်ပါ မည်သည့် ပုံမှန် သို့မဟုတ် ဂရိဒိန်ချဉ်မဆို-

- 24 မှ 32 အောင်စ ပမာဏ
- မည်သည့်အရသာမဆို

မပါဝင်သည်များ

- နို့ထွက်ပစ္စည်းမပါသော ဒိန်ချဉ်
- သောက်၍ရသောဒိန်ချဉ်
- ဂရန်နိုလာ၊ သကြားလုံးအသေးလေးများ၊ ပျားရည်၊ အခွံမာသီးများ သို့မဟုတ် အလားတူပါဝင်ပစ္စည်းများ ရောစပ်ထားသည့် ဒိန်ချဉ်အရောများ

စတိုးဆိုင် အမှတ်တံဆိပ်များ-

Food Club

Good & Gather

Great Value

Lucerne

O Organics

Simple Truth Organic

WinCo

BROWN COW

ခရင်မ်တော့ပ်

Chobani

ဂရိ

DANNON

ပလိန်း

THE GREEK GODS

ဂရိ

MOUNTAIN HIGH

မူလအရသာ

Stonyfield ORGANIC

နို့အပြည့်

ZOI GREEK YOGURT

ဂရိ

တစ်ယောက်စာသောက် ဒိန်ချဉ် နှင့် ဒိန်ချဉ်ဘူးများ

ပါဝင်သည်များ

ဖော်ပြပါ စာရင်းတွင်ပါဝင်သော အရွယ်အစားရှိ မည်သည့် အမှတ်တံဆိပ်မဆို၊ မည်သည့်အရသာမဆို ပါဝင်သည့် တစ်ယောက်စာ ဒိန်ချဉ်နှင့် ဒိန်ချဉ်ဘူးများ။

မပါဝင်သည်များ

- နို့ထွက်ပစ္စည်းမပါသော ဒိန်ချဉ်
- သောက်၍ရသောဒိန်ချဉ်
- ဂရန်နိုလာ၊ သကြားလုံးအသေးလေးများ၊ ပျားရည်၊ အခွံမာသီးများ သို့မဟုတ် အလားတူပါဝင်ပစ္စည်းများ ရောစပ်ထားသည့် ဒိန်ချဉ်အရောများ

စတိုးဆိုင် အမှတ်တံဆိပ်များ-
5.3 မှ 6 အောင်စပါ တစ်ယောက်စာ ဒိန်ချဉ်ဘူး သို့မဟုတ် ဒိန်ချဉ် 4 ဘူး

Food Club

WinCo

8 အောင်စ ဘူးပြား

4 အောင်စ 4 ဘူး

OIKOS

5.3 အောင်စ တစ်ယောက်စာသောက် ဒိန်ချဉ် ဘူး သို့မဟုတ် 4 ဘူး

အရော

oui

5 အောင်စ တစ်ယောက်စာသောက် ဒိန်ချဉ် ဘူး သို့မဟုတ် 4 ဘူး

ပြင်သစ်စတိုင်လ်

Stonyfield ORGANIC

ကလေးများအတွက်
မူလအရသာ
2 အောင်စ 8 ဘူး
4 အောင်စ 6 ဘူး

ပါဝင်သည်များ

အပူပေးပိုးသတ်ပြီး၊ ကြိုတင်ထုပ်ပိုးထားသည့် မည်သည့်အမှတ်တံဆိပ်မဆို

- 8 အောင်စ သို့မဟုတ် 16 အောင်စ အရွယ်
- အတုံး၊ အမျှင်၊ အပြား၊ သို့မဟုတ် အချောင်း
- ပုံမှန်၊ အဆီလျှော့၊ သို့မဟုတ် ဆိုဒီယမ်လျှော့

အောက်ပါ မည်သည့် ချိစ်အမျိုးအစားမဆို-

- ရှက်ဒါ (ပျော့၊ လတ်၊ အပြင်း၊ အလွန်ပြင်း၊ လောင်းဟွန်း သို့မဟုတ် အဖြူ)
- ကော်လ်ဘီ (လောင်းဟွန်း အပါအဝင်)
- မွန်တာရေးဂျက်ချိစ် (Monterey Jack)
- မော်ဇာရယ်လာချိစ် (Mozzarella) (ချိစ်အမျှင်အပါအဝင်)
- မွန်စတာချိစ် (Muenster)
- ပရိုဗာလိုနီချိစ် (Provolone)
- ဆွစ်စ်
- ရောနှောထားသောချိစ်များ (အထက်တွင်ဖော်ပြထားသော ချိစ်များကို ရောနှောထားသော)

မပါဝင်သည်များ

- ငရုတ်ကောင်း သို့မဟုတ် အခြားပါဝင်ပစ္စည်းများ ထည့်ထားသော
- အသင့်စားကောင်တာမှချိစ်
- ချိစ်ယို
- ချိစ်အချောင်းများ (မော်ဇာရယ်လာချိစ် အချောင်းမှလွဲ၍)
- ခရင်မ်ချိစ်
- အနံစာတုံးပုံ ချိစ်
- ပြည်ပမှ တင်သွင်းသောချိစ်
- ပြင်ဆင်ထားသော အမေရိကန်ချိစ်၊ ပြင်ဆင်ထားသော ချိစ်ပါဝင်သည့် အစားအသောက်များ၊ ချိစ်ထုတ်ကုန်များ
- ကျပန်းအလေးချိန်ရှိသောချိစ်

သင်၏ WIC အကျိုးခံစားခွင့်များတွင် ပါဝင်သော သစ်သီးဖျော်ရည်များ

အအေးခံထားသောသစ်သီးဖျော်ရည် 11.5 မှ 12 အောင်စအထိ နှင့် အခန်းတွင်းအပူချိန်တွင်ထားနိုင်သော သစ်သီးဖျော်ရည် 64 အောင်စ

ပါဝင်သည်များ

100% သစ်သီးဖျော်ရည်ပါဝင်သည့် မည်သည့်အမှတ်တံဆိပ်မဆို-

- အနံ့အရသာနှင့် အမျိုးအစားများကို အောက်တွင်ဖော်ပြထားသည်
- ခွင့်ပြုထားသည့်ဘူးများတွင် ပလတ်စတစ်ပုလင်းများ၊ စက္ကူဘူးများ နှင့် စည်သွပ်ဘူးများသာ ပါဝင်သည်

မပါဝင်သည်များ

- သကြား သို့မဟုတ် ဆေးသကြား ထည့်သွင်းထားသည်များ
- ဖျော်ရည်ကော့တေး
- အပေါ့စား ဖျော်ရည်
- Odwalla or Naked အမှတ်တံဆိပ်၏ အအေးခံထားသော လိမ္မော်သီး ဖျော်ရည်
- အော်ဂဲနစ်ဖျော်ရည်
- Tree Top 3 apple အမှတ်တံဆိပ် သို့မဟုတ် honeycrisp
- V8 Splash

ပန်းသီး

စတိုးဆိုင် အမှတ်တံဆိပ်များ-

Essential Everyday

Food Club

Great Value

Kroger

Signature Select

Springfield

သင်၏ WIC အကျိုးခံစားခွင့်များတွင် ပါဝင်သော သစ်သီးဖျော်ရည်များ

အအေးခံထားသောသစ်သီးဖျော်ရည် 11.5 မှ 12 အောင်စအထိ နှင့် အခန်းတွင်းအပူချိန်တွင်ထားနိုင်သော သစ်သီးဖျော်ရည် 64 အောင်စ

စပျစ်သီး

စတိုးဆိုင် အမှတ်တံဆိပ်များ-

Essential Everyday

Food Club

Great Value

Kroger

Signature Select

Springfield

LANGERS

OLD ORCHARD

Welch's

လိမ္မော်သီး / ဂရိတ်ဖရုသီး

ကယ်လဆီယမ် အားဖြည့်ထားသည့်ဖော်ရည်များကို ခွင့်ပြုသည်

အအေးခံထားသောသစ်သီးဖျော်ရည် 11.5 မှ 12 အောင်စအထိ

- မည်သည့်အမှတ်တံဆိပ်မဆို

အခန်းတွင်းအပူချိန်တွင်ထားနိုင်သော သို့မဟုတ် အအေးခန်းထဲထည့်ထားသော သစ်သီးဖျော်ရည် 64 အောင်စ-

- Odwalla သို့မဟုတ် Naked အပါအဝင် မည်သည့်အမှတ်တံဆိပ်မဆို

ဈေးဝယ်အကြံပြုချက်- 64 အောင်စ = ဂါလံဝက်

သင်၏ WIC အကျိုးခံစားခွင့်များတွင် ပါဝင်သော သစ်သီးဖျော်ရည်များ

အအေးခံထားသောသစ်သီးဖျော်ရည် 11.5 မှ 12 အောင်စအထိ နှင့် အခန်းတွင်းအပူချိန်တွင်ထား နိုင်သော သစ်သီးဖျော်ရည် 64 အောင်စ

ရောနှောထားသော အရသာများ

စတိုးဆိုင် အမှတ်တံဆိပ်-

Great Value

မူလအရသာ၊ ဆို ဒီယမ်ပါဝင်မှု လျော့နှင့် ပူစပ်စပ် အရသာများ

သင်၏ WIC အကျိုးခံစားခွင့်များတွင် ပါဝင်သော သစ်သီးဖျော်ရည်များ

အအေးခံထားသောသစ်သီးဖျော်ရည် 11.5 မှ 12 အောင်စအထိ နှင့် အခန်းတွင်းအပူချိန်တွင် ထားနိုင်သော သစ်သီးဖျော်ရည် 64 အောင်စ

နာနတ်သီး

စတိုးဆိုင် အမှတ်တံဆိပ်များ-

Signature Select

Springfield

Dole

LANGERS

Libby's

OLD ORCHARD

ခရမ်းချဉ်သီး

Campbell's

ဖျော်ရည်ဘူးအတွဲများ

ပါဝင်သည်များ

100% သစ်သီးဖျော်ရည်ပါဝင်သည့် အောက်ဖော်ပြပါ အရွယ်အစားရှိ မည်သည့်အမှတ်တံဆိပ်မဆို-

မပါဝင်သည်များ

- သကြား သို့မဟုတ် ဆေးသကြား ထည့်သွင်းထားသည်များ
- ဖျော်ရည်ကော့တေး
- အပေါ်စား ဖျော်ရည်
- အော်ဂဲနစ်ဖျော်ရည်

---

6 အောင်စ 6 ဘူး

နာနတ်သီး

နာနတ်သီး လိမ္မော်

နာနတ်သီး လိမ္မော် ငှက်ပျော

4.23 အောင်စ 8 ဘူး

6.75 အောင်စ 8 ဘူး

5.5 အောင်စ 6 ဘူး

5.5 အောင်စ 8 ဘူး

မူလအရသာ၊ ဆိုဒီယမ်ပါဝင်မှုလျော့နှင့် ပူစပ်စပ်အရသာများ

---

6 အောင်စ 8 ဘူး

6.75 အောင်စ 8 ဘူး

6.75 အောင်စ 8 ဘူး

Arizona WIC နှင့် Navajo Nation WIC အတွက် ဈေးဝယ်အကြံပြုချက်-

ဖျော်ရည်ဘူး တစ်တွဲကို သင်ဝယ်ယူသည့်အခါ စုစုပေါင်းအောင်စအရေအတွက်ကို သင့်အကျိုးခံစားခွင့်များမှ နုတ်ယူပါသည်။

ဥပမာအားဖြင့် 6 အောင်စ 6 ဘူးပါတစ်တွဲယူလျှင် သင်၏အကျိုးခံစားခွင့်ထဲမှ စုစုပေါင်း 36 အောင်စ လျော့သွားမည်ဖြစ်သည်။ လက်ကျန်ချိန်တွင် သင်၏အကျိုးခံစားခွင့် အောင်စများ ကျန်ရှိနေနိုင်သည်။ နောက်ထပ်အချက်အလက်များပိုမိုသိရှိရန်အတွက် WIC ဝန်ထမ်းတစ်ဦးကို မေးမြန်းပါ။

အသက် 1 နှစ်မှ 3 နှစ်အထိ ကလေးငယ်များအတွက် တစ်နေ့လျှင် ဖျော်ရည် 4 အောင်စအောက်နှင့် အသက် 4 နှစ်မှ 6 နှစ်အထိ ကလေးများအတွက် နေ့စဉ် 6 အောင်စအောက်သာ သောက်ရန် WIC နှင့် American Academy of Pediatrics တို့က အကြံပြုထားသည်။

လတ်ဆတ်သော သစ်သီးများ

ပါဝင်သည်များ

လတ်ဆတ်သော မည်သည့်သစ်သီးအမျိုးအစားမဆို-

- ဟင်းသီးဟင်းရွက်အလုံးလိုက်
- လှီးဖြတ်ထားပြီးသားဟင်းသီးဟင်းရွက်များ
- သစ်သီးအစိတ်အပိုင်းတစ်ခုချင်းစီ
- အိတ်နှင့်ထုပ်ပိုးထားခြင်းနှင့် ကြိုတင်ထုပ်ပိုးထားခြင်း
- အော်ဂဲနစ်

မပါဝင်သည်များ

- သကြား၊ အဆီ၊ ဆီ သို့မဟုတ် ဆား ထပ်ဖြည့်ထားသော
- သစ်သီးခြောက်
- သစ်သီးခြင်း
- အသုပ်တန်းရှိ ဝယ်၍ရသောအသီးများ
- ဆော့စ်စိမ်ထားသော သစ်သီးများ
- သစ်သီး - အခွံမာသီးများ ရောနှောထားသော
- အလှဆင်သော သစ်သီးများ
- ပါတီဗန်းများ

အေးခဲထားသော သစ်သီးများ

ပါဝင်သည်များ

အေးခဲထားသော မည်သည့်သစ်သီးအမျိုးအစားမဆို-

- တစ်ခုတည်း သို့မဟုတ် အမျိုးမျိုး ရောနှောထားသော
- မည်သည့် ထည့်စရာဘူး အရွယ်အစားနှင့် ပုံစံမဆို
- အော်ဂဲနစ်

မပါဝင်သည်များ

- သကြား၊ အဆီ၊ ဆီ သို့မဟုတ် ဆား ထပ်ဖြည့်ထားသော
- အခြားပါဝင်ပစ္စည်းများ ထပ်ဖြည့်ထားသော
- aspartame, Splenda, သို့မဟုတ် stevia ကဲ့သို့သော သကြားအတုများ

စည်သွတ်ထားသော သစ်သီးဝလံများ

ပါဝင်သည်များ

စည်သွတ်ထားသော မည်သည့် သစ်သီးဝလံမဆို-

- မည်သည့်အမျိုးအစားတစ်ခုချင်းစီ သို့မဟုတ် ဖျော်ရည်ဖြင့်ရောထားသည့် အမျိုးအစားဖြစ်စေ
- မည်သည့် ထည့်စရာဘူး အရွယ်အစားနှင့် ပုံစံမဆို (အခန်းတွင်းအပူချိန်တွင် ထားနိုင်သော သို့မဟုတ် အအေးခန်း ထဲထည့်ထားသော)
- အချိုမပါသော ပန်းသီးဆော့စ်
- အော်ဂဲနစ်

မပါဝင်သည်များ

- သကြား၊ အဆီ၊ ဆီ သို့မဟုတ် ဆား ထပ်ဖြည့်ထားသော
- aspartame, Splenda, သို့မဟုတ် stevia ကဲ့သို့သော သကြားအတုများ
- ိcranberry ဆော့စ် သို့မဟုတ် အဆာသွတ်ထားသည်များ
- အပြင်းစား၊ အပျော့စား သို့မဟုတ် အလွန်ပျော့သော သကြားရည်စိမ်ထားသည့် သစ်သီးများ
- သစ်သီးဖျော်ရည် သို့မဟုတ် ဝတ်ရည်စိမ်ထားသည့် သစ်သီးများ

လတ်ဆတ်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

ပါဝင်သည်များ

လတ်ဆတ်သော မည်သည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်အမျိုးအစားမဆို

- ဟင်းသီးဟင်းရွက်အလုံးလိုက်
- လှီးဖြတ်ထားပြီးသားဟင်းသီးဟင်းရွက်များ
- သစ်သီးအစိတ်အပိုင်းတစ်ခုချင်းစီ
- ဆလပ်ရွက်အပါအဝင် အိတ်သွတ်ထားသော၊ ကြိုတင်ထုပ်ပိုးထားသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ
- အော်ဂဲနစ်

ပါဝင်သည်များ

အောက်ပါဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များနှင့် ဆေးဖက်ဝင်အပင် လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်များ-

- ကရဝေးရွက်
- ပင်စိမ်း
- နံနံပင်
- ကြက်သွန်မြိတ်
- စမြိတ်
- ဂျင်း
- ပူဒီနာ
- အော်ရီဂါးနိုး ခေါ် တောရှုံးပင်
- တရုတ်နံနံ
- ရို့စ်မေရီ
- ကလျာဏီပင်
- စမုန်ဖြူ

မပါဝင်သည်များ

- သကြား၊ အဆီ၊ ဆီ သို့မဟုတ် ဆား ထပ်ဖြည့်ထားသော
- ပေါင်မုန့်ညှပ်၊ ခရင်မ်သုတ် သို့မဟုတ် ဆော့စ်ဆမ်းထားသည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ
- ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်အခြောက်များ
- ဖရုံပွင့် (ပန်းမုံလာစိမ်း၊ ပန်းမုံလာနှင့် ပဲပိုးတီများကို ခွင့်ပြုထားသည်) ကဲ့သို့ စား၍ရသော ပန်းပွင့်များ
- ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ
- ခွင့်ပြုထားသည်ဟု ဖော်ပြထားခြင်းမရှိသည့် ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ သို့မဟုတ် ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ
- စားမြိန်ရည် သို့မဟုတ် ဆော့စ်ဘူးများ နှင့် ပုလင်းများ
- ငရုပ်သီးများကို ကြိုးတွင်ချည်ထားသကဲ့သို့ အလှဆင်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ
- ဆေးခြယ်ထားသော ရွှေဖရုံသီးများ
- ပါတီဗန်းများ
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် အစေ့အဆန် အရောအနှော
- အသုပ်တန်းရှိ ဝယ်၍ရသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

အေးခဲထားသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

ပါဝင်သည်များ

အေးခဲထားသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်အမျိုးမျိုး

- တစ်ခုတည်း သို့မဟုတ် အမျိုးမျိုး ရောနှောထားသော
- မည်သည့် ထည့်စရာဘူး အရွယ်အစား နှင့် ပုံစံမဆို
- အပူခံအိတ်များ
- အော်ဂဲနစ်

မပါဝင်သည်များ

- သကြား၊ ဆီ၊ အဆီ၊ ပါစတာ သို့မဟုတ် ဆန်ထည့်ထားသည်များ
- ပေါင်မုန့် သို့မဟုတ် ဟင်းခတ် အမွှေးအကြိုင်ခတ်ထားသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ
- အာလူးချောင်းကြော်၊ အာလူးတုံးကြော် သို့မဟုတ် ပုံဖော်ထားသည့် အာလူးတုံးကြော်
- ချိစ်၊ထောပတ်ကဲ့သို့သော ဆော့စ် သို့မဟုတ် တယ်ရီယာကီဆော့စ်

စည်သွတ်ထားသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

ပါဝင်သည်များ

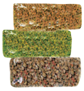
ဟင်းသီးဟင်းရွက်စည်သွတ်ဘူးအမျိုးမျိုး

- တစ်ခုတည်း သို့မဟုတ် အမျိုးမျိုး ရောနှောထားသော
- မည်သည့် ထည့်စရာဘူး အရွယ်အစား နှင့် ပုံစံမဆို
- ပဲပန်း သို့မဟုတ် ဂျုံ / ပြောင်းအတွက် သကြားထည့်ခွင့်ပြုထားသည်
- ပုံမှန် သို့မဟုတ် ဆိုဒီယမ်ပါဝင်မှု နည်းသော
- ခရမ်းချဉ်သီးဆော့စ်၊ အနှစ်၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်အနှစ်၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်အစုံ၊ ကြိတ်ချေထားပြီး အတုံးတုံးထားသော ခရမ်းချဉ်သီးများ
- အော်ဂဲနစ်

မပါဝင်သည်များ

- အဆီ သို့မဟုတ် ဆီထည့်ထားသော
- အနှစ် သို့မဟုတ် ဆန် ထပ်ဖြည့်ထားသော
- ပဲပန်း သို့မဟုတ် ဂျုံ / ပြောင်းမဟုတ်သည့် မည်သည့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကိုမဆို သကြားထည့်ထားသည်များ
- အချဉ်စိမ်ထားသော သို့မဟုတ် ခရင်မ်ထည့်ထားသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ
- ပီဇာဆော့စ်၊ စွပ်ပြုတ်၊ စားမြိန်ရည်၊ ချိုချိုချဉ်ချဉ် ဟင်းသီးဟင်းရွက် အတွဲအဖက် သို့မဟုတ် သံလွင်သီးများ
- ဆော့စ်ထဲတွင်ပါဝင်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

ပဲအခြောက်များ



ပါဝင်သည်များ

သတ်မှတ်ချက်ပြည့်မီသည့် မည်သည့်ပဲ၊ မြေပဲ သို့မဟုတ် ပဲနီလေးအခြောက်များ

- 16 အောင်စအရွယ်
- အော်ဂဲနစ်

မပါဝင်သည်များ

- ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်အထုပ် / အစပ်များ ရောနှောထားသော ပဲဟင်း
- အကြီးစားထည့်စရာများဖြင့် ပဲများ
- လတ်ဆတ်သော သို့မဟုတ် အေးခဲထားသော ပဲ
- အစိမ်းရောင်၊ အဝါရောင် သို့မဟုတ် အရောင်တင်ထားသောပဲ
- ပဲအနှစ်ကြော်

စည်သွတ်ပဲ

ပါဝင်သည်များ

ပဲစည်သွတ်ဘူးမည်သည့်တံဆိပ်မဆို

- 16 အောင်စအရွယ်အ
- စည်သွတ်ဘူးများ၊ ခွက်များ၊ ဖန်ပုလင်းများ၊ သို့မဟုတ် အိတ်များအပါအဝင် ခွင့်ပြုထားသည့် ကွန်တိန်နာအမျိုးအစားများ
- ရိုးရိုး သို့မဟုတ် ဆိုဒီယမ်လျှော့ထားသော
- အော်ဂဲနစ်

ဖော်ပြပါတို့အကန့်အသတ်မရှိပါဝင်သည်-

- အနက်ရောင်
- Njahi ပဲနက်စေ့
- ပဲပုတ်စေ့
- ပန်းကန်ပဲ
- စားတော်ပဲ
- Great Northern
- Kathika
- မြေထောင့်ပဲ (အနီနှင့် အဖြူ)
- ပဲနီလေး
- ထောပတ်ပဲ
- Mayocoba
- ပဲလွန်း
- ပန်းရောင်
- Pinto
- အနီ

မပါဝင်သည်များ

- အဆီ၊ ဆီ၊ အသား၊ သစ်သီး သို့မဟုတ် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဖြည့်စွက်ထားသည်များ
- ပဲဖြူအချိုချက်၊ ပဲကြိတ်ခြေနှပ်ချက်၊ ကာဂျွန်း၊ ဘာဘီကျူး သို့မဟုတ် ranch ပုံစံ ပဲနှပ်အစပ်ချက်
- ပဲအစပ်
- ပဲတီစိမ်း၊ ပဲစိမ်း သို့မဟုတ် အရောင်တင်ထားသောပဲ
- ဝက်သားနှင့် ပဲ
- ပဲအနှစ်ကြော်

ဈေးဝယ်အကြံပြုချက်-

ပဲဗူးတစ်ဗူးစီ(CTR) ၏ ပဲအရေအတွက်မှာ 0.25 ဖြစ်သည်။

Peanut Butter	မြေပဲထောပတ်

ပါဝင်သည်များ

မြေပဲထောပတ်မည်သည့်တံဆိပ်မဆို-

- 16 အောင်စမှ 18 အောင်စအထိ
- ရိုးရိုး၊ ခရင်မီ၊ ကြွပ်ကြွပ်ရွရွ သို့မဟုတ် အတုံးအဖတ်များများပါသည့် ပုံစံ
- ဆိုဒီယမ်နည်းသော
- သကြားနည်းသော
- သဘာဝ

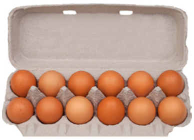
မပါဝင်သည်များ

- ယိုများ၊ ဂျယ်လီများ၊ ချော့ကလက်များ၊ မာ့ရှ်မယ်လို၊ DHA ၊ အိုမီဂါ-3 သို့မဟုတ် ပျားရည် ဖြည့်စွက်ထားသည်များ
- မြေပဲထောပတ်အတောင့်
- ရောစပ်ထားသော မြေပဲထောပတ်

ဈေးဝယ်အကြံပြုချက်-

သင့် eWIC ကတ်ရှိ ပဲ သို့မဟုတ် မြေပဲထောပတ် (peanut butter, PB) ကွန်တိန်နာ (CTR) တစ်ခုစီအတွက် ပဲခြောက် 16 အောင်စ တစ်ထုပ်၊ ပဲစေ့ သို့မဟုတ် ပဲနီ တစ်ထုပ်၊ ပဲ 4 ဘူး (တစ်ခုလျှင် အရွယ်အစား 16 အောင်စအထိ) သို့မဟုတ် မြေပဲထောပတ် အိုး 16 မှ 18 အောင်စပါ တစ်ဘူးကို ဝယ်နိုင်သည်။

Eggs	ဥများ



ပါဝင်သည်များ

ဥများ မည်သည့်တံဆိပ်မဆို-

- တစ်ဒါဇင်ပါ ကတ်
- လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်၊ ကြက်ဥအဖြူ သို့မဟုတ် အညိုအစိမ်းများ
- အလယ်အလတ်၊ ကြီးသော၊ ပို၍ကြီးသော သို့မဟုတ် အကြီးဆုံး
- အော်ဂဲနစ်၊ လှောင်အိမ်တွင် လှောင်မွေးခြင်းမဟုတ်ဘဲ လွတ်ကျောင်း ကြက်ဥ

မပါဝင်သည်များ

- ဥအစားထိုး
- ငှက်သိုက်နှင့် မျိုးဖောက်နိုင်သော
- ခြောက်လုံးပါ ကတ်

Fish	ငါး

တူနာငါး

ပါဝင်သည်များ

သင့် WIC အကျိုးခံစားခွင့်များတွင် ဖော်ပြထားသော ပမာဏအထိ မည်သည့်အမှတ်တံဆိပ်၊ မည်သည့်အရွယ်အစားမဆို-

- အပေါ့စား သီးသန့်သာ
- ပုံမှန် သို့မဟုတ် ဆိုဒီယမ်ပါဝင်မှုနည်းသော
- မူလအတိုင်း ဘာမှရောထားခြင်းမရှိသော သို့မဟုတ် အနံ့အရသာထည့်ထားသော
- စည်သွတ်ဘူးများ၊ ခွက်များ၊ ဖန်ပုလင်းများ၊ သို့မဟုတ် အိတ်များအပါအဝင် ခွင့်ပြုထားသည့် ကွန်တိန်နာအမျိုးအစားများ

မပါဝင်သည်များ

- ပဲများ၊ ပါစတာ သို့မဟုတ် ဆန်ထည့်ထားသော
- ပဲပိစပ်ပရိုတင်း ဖြည့်ထားသော
- ငါးအသားတု သို့မဟုတ် အပင်အခြေခံ၍ထုတ်ထားသည့် တူနာငါး
- တူနာငါးရောထားသည့် နေ့လည်စာ သို့မဟုတ် အဆာပြေစားစရာ
- အရိုးထုတ်ထားသော အသား
- အတုံးလိုက် သို့မဟုတ် အဖြူရောင် Albacore တူနာငါး
- ခရက်ကာများ သို့မဟုတ် အခြားအစားအစာများနှင့် ရောထားသည့် တူနာငါး

ပန်းရောင်ဆော်လမွန်

ပါဝင်သည်များ

သင့် WIC အကျိုးခံစားခွင့်များတွင် ဖော်ပြထားသော ပမာဏအထိ မည်သည့်အမှတ်တံဆိပ်၊ မည်သည့်အရွယ်အစားမဆို-

- ပန်းရောင်ဆော်လမွန် သီးသန့်
- ပုံမှန် သို့မဟုတ် ဆိုဒီယမ်ပါဝင်မှုနည်းသော
- မူလအတိုင်း ဘာမှရောထားခြင်းမရှိသော သို့မဟုတ် အနံ့အရသာထည့်ထားသော
- စည်သွတ်ဘူးများ၊ ခွက်များ၊ ဖန်ပုလင်းများ၊ သို့မဟုတ် အိတ်များအပါအဝင် ခွင့်ပြုထားသည့် ကွန်တိန်နာအမျိုးအစားများ

မပါဝင်သည်များ

- အတ္တလန္တိတ်ဆော်လမွန်
- အရိုးထုတ်ထားသည့် ငါးအသားများ
- ဆော်လမွန် အနီ

ငါးသေတ္တာများ

ပါဝင်သည်များ

မည်သည့်ငါးသေတ္တာ အမှတ်တံဆိပ်မဆို-

- 3.75 အောင်စအရွယ်
- အနံ့အရသာထည့်ထားသော၊ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်ထည့်ထားသော၊ သို့မဟုတ် ဘာမှထည့်ထားခြင်းမရှိသော

မပါဝင်သည်များ

- Brisling
- Norwegian

ကွေကာ အပူ

ပါဝင်သည်များ

အောက်ဖော်ပြပါအမှတ်တံဆိပ်များပါ 9 မှ 36 အောင်စအရွယ်ရှိ မည်သည့် ကွေကာ အပူမဆို။

စတိုးဆိုင်အမှတ်တံဆိပ်ပါ အသင့်သောက် grits များ၊ မူရင်းအရသာ၊ တစ်ထုပ်ချင်းစီထုပ်ထားသော-

Food Club

မပါဝင်သည်များ

- စပျစ်သီးခြောက်၊ သစ်သီး သို့မဟုတ် အခွံမာသီးများ ထပ်ဖြည့်ထားသော
- 9 အောင်စ အရွယ်အစားအောက် ငယ်သော
- အော်ဂဲနစ် ကွေကာများ
- ထုပ်ပိုးမှုအမျိုးမျိုး

ကွေကာအမျိုးအစားများကို သင်၏အကျိုးခံစားခွင့်တွင် ပါဝင်သော ပမာဏအထိ ရောနှောပြီး တွဲဖက်၍ ရယူနိုင်သည်။

စတိုးဆိုင်အမှတ်တံဆိပ်ပါ အသင့်သောက် ကွေကာများ၊ မူရင်းအရသာ၊ တစ်ထုပ်ချင်းစီထုပ်ထားသော-

◆ Essential Everyday

◆ Food Club

◆ Great Value

◆ Kroger

◆ Signature Select

CREAM OF RICE

■ မူလအရသာ

အသင့်ဖျော် တစ်ခါသုံး အထုပ်များ

CREAM OF WHEAT

မူလအရသာ 1 မိနစ်

မူလအရသာ 2.5 မိနစ်

မူလအရသာ အသင့်ဖျော် တစ်ခါသောက်အထုပ်များ

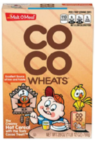
QUAKER

အသင့်ဖျော် grits မူလအရသာ နှင့် ထောပတ်အရသာ

◆ အသင့်ဖျော် ကွေကာ မူလ အရသာ

Malt-O-Meal

မူလအရသာ နှင့် ချောကလက် အရသာ



ကိုကိုး ဂျုံ

★ = တစ်ထုပ်လျှင် 100% ဖောလစ်အက်ဆစ်အပြည့်ပါ

■ = ဂလူတန်ဓာတ်ကင်းစင်သော

◆ = အရောင်ချွတ်ထားခြင်းမရှိသည့် ဂျုံမှုထုတ်ထားသည့် ကွေကာ အရောင်ချွတ်ထားခြင်းမရှိသည့် ဂျုံမှုထုတ်ထားသည့် အစားအစာများသည် နှလုံးနှင့် အစာခြေစနစ်အတွက် အရေးပါသည့် အမျှင်ဓာတ်နှင့် အာဟာရဓာတ်များ ပိုမိုပါဝင်သည်။

ကွေကာ အအေး

ပါဝင်သည်များ

အောက်ဖော်ပြပါအမှတ်တံဆိပ်များပါ 9 မှ 36 အောင်စအရွယ်ရှိ မည်သည့် ကွေကာ အအေးမဆို။

မပါဝင်သည်များ

- စာရင်းတွင်ခွင့်ပြုထားသည်မှအပ အေးခဲထားသော ကွေကာများ
- 9 အောင်စ အရွယ်အစားအောက် ငယ်သော
- ထုပ်ပိုးမှုအမျိုးမျိုး

ကွေကာအမျိုးအစားများကို သင်၏အကျိုးခံစားခွင့်တွင် ပါဝင်သောပမာဏအထိ ရောနှောပြီး တွဲဖက်၍ ရယူနိုင်သည်။ ဥပမာများ-

36 = 9 + 9 + 9 + 9 | 36 = 12 + 24 | 36 = 18 + 18

စတိုးဆိုင်အမှတ်တံဆိပ်ပါ ဆန်မုန့်ကြွပ်များ-

First Street

Food Club

Great Value

Kroger

Market Pantry

Signature Select

WinCo

စတိုးဆိုင်အမှတ်တံဆိပ်ပါ လှော်ပြီးသား ကွေကာအုတ်များ-

First Street ♦

Food Club ♦

Great Value ♦

Kroger ♦

Signature Select ♦

WinCo ♦

★ = **တစ်ထုပ်လျှင် 100% ဖောလစ်အက်ဆစ်အပြည့်ပါ**

■ = **ဂလူတန်ဓာတ်ကင်းစင်သော**

♦ = **အရောင်ချွတ်ထားခြင်းမရှိသည့် ဂျုံမှထုတ်ထားသည့် ကွေကာ အရောင်ချွတ်ထားခြင်းမရှိသည့် ဂျုံမှထုတ်ထားသည့် အစားအစာများသည် နှလုံးနှင့် အစာခြေစနစ်အတွက် အရေးပါသည့် အမျှင်ဓာတ်နှင့် အာဟာရဓာတ်များ ပိုမိုပါဝင်သည်။**

ကွေကာ အအေး

General Mills

Cheerios
- အစေ့အဆံမျိုးစုံပါ မူလအရသာ
- အစေ့အဆံမျိုးစုံပါ စတော်ဘယ်ရီအရသာ
- မူလအရသာ

Chex
- သစ်ကြံပိုးခေါက်
- ပြောင်းဖူး
- ဆန်
- ဂျုံ

Fiber One
- honey clusters

Kix
- မူလအရသာ

Total

Wheaties

Kashi

Kashi
- ပျားရည်ဖြင့်လှော်ထားသော
- သစ်ကြံပိုးခေါက် အနွေး

Kellogg's

Complete Bran

Corn Flakes
- မူလအရသာ

Crispix

Frosted Mini Wheats
- ဘလူးဘယ်ရီ မတ်ဖင်

Frosted Mini Wheats
- သစ်ကြံပိုးခေါက် အလိပ်
- little bites ချောကလက်
- little bites မူလအရသာ
- မူလအရသာ

Frosted Mini Wheats
- စတော်ဘယ်ရီ

Special K
- မူလအရသာ
- ပရိုတင်းဖြည့်ထားသော သစ်ကြံပိုးခေါက်

Rice Krispies

★ = **တစ်ထုပ်လျှင် 100% ဖောလစ်အက်ဆစ်အပြည့်ပါ**

■ = **ဂလူတန်ဓာတ်ကင်းစင်သော**

◆ = **အရောင်ချွတ်ထားခြင်းမရှိသည့် ဂျုံမှုထုတ်ထားသည့် ကွေကာ အရောင်ချွတ်ထားခြင်းမရှိသည့် ဂျုံမှုထုတ်ထားသည့် အစားအစာများသည် နုလုံးနှင့် အစာခြေစနစ်အတွက် အရေးပါသည့် အမျှင်ဓာတ်နှင့် အာဟာရဓာတ်များ ပိုမိုပါဝင်သည်။**

ကွေကာ အအေး

Malt-O-Meal

■ ◆ ◆

Crispy Rice

Frosted Mini Spooners

မူလအရသာ

စတော်ဘယ်ရီ နှင့် ခရင်မ်

Post

◆ ◆

Great Grains

banana nut crunch

crunchy pecan

Honey Bunches of Oats

အယ်လ်မွန်အစေ့အရသာ

Honey Bunches of Oats

သစ်ကြံပိုးခေါက်အရသာ

ပျားရည်ဖြင့်လှော်ထားသော

မေပယ်လ်စေ့ နှင့် ပီကန်စေ့

◆ ◆

Honey Bunches of Oats

ဗနီလာ

Grape Nuts

ဖလိပ်ပြားများ

မူလအရသာ

Quaker

★ ◆ ★ ◆ ★ ◆

Life

မူလအရသာ

Quaker Oatmeal Squares

သကြားညို

သစ်ကြံပိုးခေါက်

Grain Berry

◆

Grain Berry

multi-bran ဖလိပ်ပြားများ

★ = တစ်ထုပ်လျှင် 100% ဖောလစ်အက်ဆစ်အပြည့်ပါ

■ = ဂလူတန်ဓာတ်ကင်းစင်သော

◆ = အရောင်ချွတ်ထားခြင်းမရှိသည့် ဂျုံမှုထုတ်ထားသည့် ကွေကာ အရောင်ချွတ်ထားခြင်းမရှိသည့် ဂျုံမှုထုတ်ထားသည့် အစားအစာများသည် နှလုံးနှင့် အစာခြေစနစ်အတွက် အရေးပါသည့် အမျှင်ဓာတ်နှင့် အာဟာရဓာတ်များ ပိုမိုပါဝင်သည်။

100% သဘာဝအတိုင်းကြိတ်ထားသည့်၊ အရောင်ချွတ်ထားခြင်းမရှိသည့် ဂျုံဖြင့်ဖုတ်ထားသည့် ပေါင်မုန့်

ပါဝင်သည်များ

16 အောင်စ အရွယ်အစားအထိရှိသော အောက်ဖော်ပြပါ မည်သည့်ပေါင်မုန့်မဆို

မပါဝင်သည်များ

- ပေါင်မုန့်အကွင်း
- ဓာတ်စာ၊ ကယ်လိုရီနည်းသော သို့မဟုတ် ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်နည်းသော
- အင်္ဂလိပ် မက်ဖင်
- ဂလူတန်ဓာတ်ကင်းစင်သော
- ပီတာ သို့မဟုတ် ပေါင်မုန့်ပြား

100% သဘာဝအတိုင်းကြိတ်ထားသည့်၊ အရောင်ချွတ်ထားခြင်းမရှိသည့် ဂျုံ တံဆိပ်ကပ်ထားသည့် မည်သည့်စတိုးဆိုင် သို့မဟုတ် အိမ်ဆိုင်မဆို

BIMBO

100% သဘာဝအတိုင်းကြိတ်ထားသည့်၊ အရောင်ချွတ်ထားခြင်းမရှိသည့် ဂျုံ

OROWEAT

100% သဘာဝအတိုင်းကြိတ်ထားသည့်၊ အရောင်ချွတ်ထားခြင်းမရှိသည့် ဂျုံဖြင့်ပြုလုပ်သည့် ဟော့ဒေါ့ပေါင်မုန့်

ဆင်းဒဝစ် ဂျုံလုံးများ ပါးပါးလှီးထားပါ။

Ozark Hearth

100% သဘာဝအတိုင်းကြိတ်ထားသည့်၊ အရောင်ချွတ်ထားခြင်းမရှိသည့် ဂျုံ

Sara Lee

100% သဘာဝအတိုင်းကြိတ်ထားသည့်၊ အရောင်ချွတ်ထားခြင်းမရှိသည့် ဂျုံ

WONDER

100% သဘာဝအတိုင်းကြိတ်ထားသည့်၊ အရောင်ချွတ်ထားခြင်းမရှိသည့် ဂျုံ

ဆန်လုံးညို

ပါဝင်သည်များ

မည်သည့် ဆန်လုံးညို အမှတ်တံဆိပ်မဆို

- 14 မှ 16 အောင်စအရွယ်
- အသင့်စား၊ အမြန်ချက်၊ အိတ်ထဲတွင်ချက်နိုင်သော၊ သို့မဟုတ် ပုံမှန်ချက်နိုင်သော
- ဆန်လုံးတို သို့မဟုတ် ဆန်လုံးရှည်

မပါဝင်သည်များ

- ဘတ်စမာတီ သို့မဟုတ် စံပယ်အနံ့အရသာရှိသော ဆန်
- အော်ဂဲနစ် ဆန်
- ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင် သို့မဟုတ် အနံ့အရသာဖြည့်ထားသောဆန်
- ဆန်ဖြူ

မုယောစပါး

ပါဝင်သည်များ

မည်သည့် မုယောစပါးအမျိုးအစားမဆို
- 16 အောင်စအရွယ်အထိ
- အသင့်စား၊ အမြန်ချက်၊ အိတ်ထဲတွင်ချက်နိုင်သော၊ သို့မဟုတ် ပုံမှန်ချက်နိုင်သော

မပါဝင်သည်များ

- bulk bins အတွင်းရှိ မုယောစပါးများ
- စွပ်ပြုတ်ချက်မည့်ပစ္စည်းများ

သဘာဝအတိုင်းကြိတ်ထားသည့်၊ အရောင်ချွတ်ထားခြင်းမရှိသည့် ဂျုံဖြင့်ပြုလုပ်ထားသော ပါစတာ

ပါဝင်သည်များ

သဘာဝအတိုင်းကြိတ်ထားသည့်၊ အရောင်ချွတ်ထားခြင်းမရှိသည့် ဂျုံဖြင့်ပြုလုပ်ထားသော ပါစတာ 16 အောင်စအထိ အောက်ဖော်ပြပါ အမှတ်တံဆိပ်များ အကန့်အသတ်မရှိ ပါဝင်သည်-

မပါဝင်သည်များ

- သကြား၊ အဆီ၊ ဆီ သို့မဟုတ် ဆား ထည့်ထားသော
- ပါစတာပြုလုပ်ရန် ပါဝင်ပစ္စည်းများထဲတွင် အခြားဂျုံမှုန့်အပြင် ဂျုံမှုန့်သီးသန့်နှင့် / သို့မဟုတ် ဆန်မှုန့်သီးသန့်ပါဝင်သည်

စတိုးဆိုင် အမှတ်တံဆိပ်များ-

Good and Gather

Great Value

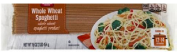
Kroger

O Organics

Signature Select

Simple Truth Organic

Sun Harvest


WinCo

Barilla

DELALLO

RONZONI

ပြောင်းဖူးပျော့ tortillas

ပါဝင်သည်များ

အဝါရောင် သို့မဟုတ် အဖြူရောင် ပြောင်းဖူးပျော့ tortillas 16 အောင်စ အထိ။ အောက်ဖော်ပြပါ အမှတ်တံဆိပ်များ အကန့်အသတ်မရှိ ပါဝင်သည်-

မပါဝင်သည်များ

- အော်ဂဲနစ် tortillas
- tortilla အပြားများ
- tostada or taco shells

စတိုးဆိုင် အမှတ်တံဆိပ်များ-

El Super

Kroger

CASA RICA TORTILLAS

GUERRERO

LA BANDERITA AUTHENTIC TORTILLAS

LA BURRITA

MISSION

SANTA FE TORTILLA COMPANY

ဂျုံမှုန့်ဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော tortillas

ပါဝင်သည်များ

ဂျုံမှုန့်ဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော tortillas 16 အောင်စအထိ ဂျုံမှုန့်သည် ပါဝင်ပစ္စည်း စာရင်းတွင်ပါဝင်သည့် တစ်ခုတည်းသော အမှုန့် ဖြစ်ရမည်။ အောက်ဖော်ပြပါ အမှတ်တံဆိပ်များ အကန့်အသတ်မရှိ ပါဝင်သည်-

မပါဝင်သည်များ

- အနံ့အရသာထည့်ထားသော tortillas (မုန့်ညင်း သို့မဟုတ် ခရမ်းချဉ်သီး ကဲ့သို့)
- အော်ဂဲနစ် tortillas
- tortilla အပြားများ
- tostada or taco shells
- ဂျုံမှုန့်ဖြူနှင့်လုပ်ထားသော tortillas

စတိုးဆိုင် အမှတ်တံဆိပ်များ-

Great Value

Kroger

Los Altos Ranch Market

Signature Select

FLOUR TORTILLAS

Don Pancho

GUERRERO

LA BANDERITA

MISSION

မွေးကင်းစကလေးငယ်များကို အစာကျွေးရန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းအဖြစ် မိခင်နို့ကိုသာ တိုက်ကျွေးရန် WIC ကကြော်ငြာခဲ့သည်။

WIC အစီအစဉ်က အောက်ပါတို့ကို ပံ့ပိုးပေးထားသည်-

- နို့တိုက်ကျွေးခြင်းဆိုင်ရာ အတိုင်ပင်ခံများ
- မိခင်နို့ရည်လိုက်ခြင်း ဆိုင်ရာ အတိုင်ပင်ခံများ
- သင်တန်းများ နှင့် အထောက်အကူပြု အဖွဲ့များ
- ပညာပေးပစ္စည်းများ
- နို့စုပ်စက်များ
- သီးသန့်မြှင့်တင်ထားသည့် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးရေး WIC အစားအစာ ထုပ်ပိုးမှု

ပိုမိုသိရှိရန်အတွက် သင်၏ ဒေသဆိုင်ရာ WIC ဆေးခန်းသို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။

24 နာရီ နို့တိုက်ကျွေးခြင်း
အရေးပေါ်ဖုန်းလိုင်း
1-800-833-4642
gobreastmilk.org