

ARKANSAS WIC တၢ်တံၢ်ကျါ
တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်စရိလၢတၢ်
တူၢ်လိာ်ဟ့ၣ်ခွဲး



တၢ်စးထီၣ်မၤပဲလါအိၣ်ကထိဘၢၣ် 1 သီ, 2021

လၢကသုၣ်ညါအါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျါအဂီၢ်, ဆဲးကျိး WIC State Office ဖဲ (501) 661-2508, 1-800-235-0002,
န့လီၢ်ကဝီၤဆူၣ်ချ့အလီၢ် မ့တမ့ၢ် ကွၢ်ဖဲ www.healthy.arkansas.gov/programs-services/topics/wic အပူၤတကျါ.

သွပ်ညါနစစရီ

ကျဲအဂ္ဂကတၢ်လၢကသွပ်ညါစ့လၢန WIC တၢ်န့ၣ်ဘျးစရီပူၤအိၣ်တ့ၢ်ဒီးထဲလဲၣ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်သွပ်ညါနစစရီန့ၣ်လီၤ။

ကျဲအဂ္ဂကတၢ်လၢကသွပ်ညါနစစရီအဂီၢ်မ့ၢ်ဝဲ **ဟံဃာ်နစးခိတူၢ်လီၤစ့တဖၣ် န့ၣ်လီၤ**။

တၢ်စူးကါန eWIC ခး-

- ဖဲတၢ်ဟ့ၣ်စ့အလီၢ် ကတီၤဃာ်န eWIC ခး ဒီးတဲဘၣ်နပုၤဒွေးစ့လၢနစူးကါ eWIC ခးတက့ၢ်။
- ပုၤဒွေးစကတဲဘၣ်နလၢဘၣ်ဆွဲၣ်န့ၣ်လီၤန eWIC ခးဆူပီးလီပူၤအခါဖဲလဲၣ်န့ၣ်လီၤ။ မၤဟံထွဲတၢ်န့ၣ်လီၤတဖၣ်လၢပုၤဒွေးစ့ဒီးလၢခးပီးလီဖီခိၣ်တက့ၢ်။
- ဖဲပနီၣ်တၢ်ဖိတၢ်လံတဖၣ်ဘၣ်တၢ်ဒိအီၤဝဲလဲလၢ ခးပီးလီကတဲဘၣ်နလၢကတၢ်ဟံဂၢ်ဟံကျဲၤ WIC တၢ်အိၣ်တၢ်အီတချုးလၢ တၢ်ထုးစ့ၤကွၢ် WIC စ့ပူၤတၢ်ဖိတၢ်လံလၢနခးန့ၣ်လီၤ။
- နကဒီးန့ၣ်ဘၣ် လံာ်ဖျိၣ်တၢ်လၢအိၣ်ဒီးန WIC တၢ်အိၣ်တၢ်အီတၢ်န့ၣ်ဘျးစ့လၢအိၣ်တ့ၢ်ဒီးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ။
- တၢ်အိၣ်တၢ်အီတၢ်န့ၣ်ဘျးစ့တဖၣ်လၢလၢလါအခဲအံၤအဂီၢ်အိၣ်ဒီးလၢခးအပူၤန့ၣ် ကကတၢ်ကွၢ်ဖဲဖျၢၤနၤဒိတဆဲခဲန့ၣ်ရံၣ်ဖဲလဲလၢလၢအကတၢ်တနံၤန့ၣ်လီၤ။
- နကွၢ်ဘၣ်န eWIC ခးအစ့သ့ဒီဖျိတၢ်ထုးလီၤဟံ My AR WIC အဲးန့ၣ်လီၤ။

Musick Grocery (မုၢ်စံာ်ပနီၣ်ရံကျဲး)

တၢ်တဖၣ်မဲလၢပုၤကိၢ်ဒီးအဂီၢ်
1974 Grocery Avenue
ကျဲး- 100

ပုၤဟံး- ပုၤကွၢ်ထွဲပုၤဟံးတၢ်ဖိ
11/23/23

16:36:52

WIC EBT တၢ်န့ၣ်ဘျးစ့အတၢ်ဖိလီၤ
စးထီၣ်န့ၣ်ဒီး 11/01/2023

2	ဝီၣ်	တၢ်န့ၣ်ထဲလဲလီၤသကး 18	အိၣ်စး- န့ၣ်မွဲခဲလၢ
1	ခဲစ့ၣ်	ဆီၣ်ခဲ-န့ၣ်မွဲခဲလၢ	
36	အိၣ်စး	တၢ်န့ၣ်အိၣ်-န့ၣ်မွဲခဲလၢ	
1	JarBag	သဘုထီၣ်သဘုချဲတၢ်အိၣ်- ခဲလၢ	
1	ဝီၣ်	တၢ်န့ၣ်ကျဲး-န့ၣ်မွဲခဲလၢ	
5.04	\$\$\$\$\$	တၢ်သ့တၢ်သ့ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လဲၣ်	
5	တၢ်အိၣ်ထာဝါဒါ	GERBER GOOD START ကျဲးအစၢ်	
3	ကီလၣ်	တၢ်န့ၣ်ထဲတၢ်ဒီးစ့ပတၢ်သိတအိၣ်-ခဲလၢ	
1	CSL	တၢ်န့ၣ်ထဲလဲလီၤသကး 84	အိၣ်စး- န့ၣ်မွဲခဲလၢ

WIC တၢ်ဖိတၢ်လံတဖၣ်လၢတၢ်န့ၣ်ဘျးစ့တၢ်အဂီၢ်

11/23/23	ဟံး	04:36:52	န့ၣ်ရံၣ်
သပတိနီၤ	XXXXXXXXXXXX7599		
တၢ်သိ ID- 23			
18	အိၣ်စ့ၣ်	KIX တၢ်န့ၣ်အိၣ်	
1	ဝီၣ်	Sara Lee ကီၢ်ဝီၣ်မုၢ်သ့ကုၤကျဲး	
0.5	ဝီၣ်	အခဲမုၢ်တဖၣ်ကုၤကျဲးတၢ်န့ၣ်ထဲလဲလီၤသကး-8	အိၣ်
1	ခဲစ့ၣ်	ဆီၣ်ခဲအိၣ်	
1	ကီလၣ်	ပုၤကွၢ်ကျဲးတၢ်န့ၣ်ထဲအသိစ့	
1.64	\$\$\$\$\$	တက့ၢ်သ့ၣ်	
1.32	\$\$\$\$\$	သဘၣ်ဝါဖျိ	
2	ဒါ	GERBER GOOD START ကျဲးအစၢ်	

WIC EBT တၢ်န့ၣ်ဘျးစ့အတၢ်ဖိလီၤ
စးထီၣ်န့ၣ်ဒီး 11/01/2023

1.5	ဝီၣ်	တၢ်န့ၣ်ထဲလဲလီၤသကး 18	အိၣ်စး- န့ၣ်မွဲခဲလၢ
0	ခဲစ့ၣ်	ဆီၣ်ခဲ-န့ၣ်မွဲခဲလၢ	
18	အိၣ်စး	တၢ်န့ၣ်အိၣ်-န့ၣ်မွဲခဲလၢ	
1	JarBag	သဘုထီၣ်သဘုချဲတၢ်အိၣ်- ခဲလၢ	
0	ဝီၣ်	တၢ်န့ၣ်ကျဲး-န့ၣ်မွဲခဲလၢ	
2.08	\$\$\$\$\$	တၢ်သ့တၢ်သ့ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လဲၣ်	
3	တၢ်အိၣ်ထာဝါဒါ	GERBER GOOD START ကျဲးအစၢ်	
2	ကီလၣ်	တၢ်န့ၣ်ထဲတၢ်ဒီးစ့ပတၢ်သိတအိၣ်-ခဲလၢ	
1	CSL	တၢ်န့ၣ်ထဲလဲလီၤသကး 84	အိၣ်စး- န့ၣ်မွဲခဲလၢ

တၢ်န့ၣ်ဘျးစ့ကတၢ်ပုၤန့ၣ်ခိတဆဲခဲန့ၣ်ရံၣ် မဲ 11/30/2023

WIC တၢ်လုၤတၢ်- 1 11/23/23 ဟံး 04:36:53 န့ၣ်ရံၣ်
Trx: 23 နီၣ်ဂီၢ်-6 ပုၤနီၣ်ရံကျဲး- 100





App Store



Google Play



Arkansas WIC လိတ်စံအ အဲ(ပ) (App)

တၢ်ထုးထီၣ်ဟံးန့ၣ်အိၣ်သ့ခိၣ် App Store ဒီး Google Play!

စူးကါတၢ်ဃုာ်ကွၢ်လၢအမ့ၢ် "My Arkansas WIC"

အဲ(ပ) (app) အကွၢ်ဂီၤတဖၣ်-

- ကတီၢ်အဲတၢ်န့ၣ်ဘျးအတၢ်ဖိးလီၤ
- ခါဆူညါတၢ်န့ၣ်ဘျးတဖၣ်
- နီၣ်ဃုာ်ကွၢ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိ (Food Finder)
- တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဒီးတၢ်ဒုးပလီၤခိၣ် WIC တၢ်တီၢ်ကျိၤ
- တၢ်ဘျးစဲလီၤသးဆူတၢ်မၤလီၤမၤဒီးတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂီၢ်န့ၣ်ဘါအဂ့ၢ်
- နီၣ်ဒုးန့ၣ်ဖျါကျးအိၣ်အလီၤ (Store Locator)



တၢ်ကဘၣ်မၤနီၣ်မၤယါသးလၢတၢ်ကွၢ်ဝဲဒၣ်တၢ်န့ၣ်ဘျး

တဖၣ်အဂ့ၢ်ဖဲတၢ်ထုးထီၣ်ဟံးန့ၣ် App

ဝဲအလီၤခဲဒ်လၢအဂ့ၢ်

- ဃုာ်တၢ် "Settings" အလီၤတက့ၢ်
- ဖဲတၢ်မၤနီၣ်မၤယါသးအဖီလၢ, ဃုာ်တၢ် "Register" တက့ၢ်- မ့ၢ်အိၣ်ဒီးဟံၣ်ဖိယိတဘျးဂၤန့ၣ်, အဝဲသ့ၣ်ခဲလၢကအိၣ်ဝဲဖဲစရိတခါယိအပူၤဖဲအမၤနီၣ်မၤယါသးအခါန့ၣ်လီၤ
- ထၢန့ၣ်လီၤန့ၣ်ဟံၣ်ဖိယိ ID နီၣ်ဂီၢ် 8 ဖျါၣ်
- ထၢန့ၣ်လီၤန့ၣ်ကွၢ်နီၣ်ဂီၢ်အကတၢ် 10 ဖျါၣ်တက့ၢ်
- ထၢန့ၣ်လီၤမဲၤလၢန့ၣ်ဒီးတၢ်ကကိးစရိဝဲန့ၣ်တက့ၢ်- ကမ့ၢ်ဝဲဒၣ်န့ၣ်ဟံၣ်ဖိယိ မ့တမ့ၢ် ပှၤန့ၣ်လီၤပၣ်ဃုာ်လၢအဒီးန့ၣ် WIC အမဲၤသ့ဝဲန့ၣ်လီၤ
- ဃုာ်တၢ် "Register" တက့ၢ်
- တၢ်မၤနီၣ်မၤယါသးမ့ၢ်ကတီၢ်လိၣ်ထီၣ်န့ၣ်, တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဖဲလၢအိၣ်အိၣ်ဖျါထီၣ် - ခဲအဲၤန့ၣ်န့ၣ်ဃုာ်တၢ် "Benefits" သ့ဝဲလၢန့ၣ်ကွၢ်ဝဲဒၣ်ကတီၢ်အိၣ်ဒီးခါဆူညါတၢ်န့ၣ်ဘျးတဖၣ်လၢန့ၣ်ဟံၣ်ဖိယိအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ
- န့ၣ်လီၤမၤနီၣ်မၤယါဟံၣ်ဖိယိအါန့ၣ်တၢ်ကမ့ၢ် app အပူၤသ့ဝဲန့ၣ်လီၤ



တၢ်အကွၢ်ဂီၤအဂၤတဖၣ်လၢအပၣ်ဃုာ်ဖဲ App အပူၤ-

- **နီၣ်ဃုာ်ကွၢ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိ (Food Finder)** - ပျဲန့ၣ်လၢန့ၣ်ဒီးလီၤဝဲဒၣ် UPC တၢ်န့ၣ်သ့ၣ်နီၣ်ဂီၢ်, ထၢန့ၣ်လီၤ UPC တၢ်န့ၣ်သ့ၣ်နီၣ်ဂီၢ်, ဒီးကွၢ်ဝဲဒၣ် WIC တၢ်တူၤလီၤတၢ်အိၣ်တၢ်အိအမဲၤစရိန့ၣ်လီၤ
- **တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ** - တၢ်ကဆူဝဲဒၣ် တၢ်ဒုးသ့ၣ်နီၣ်တၢ်န့ၣ်ဘျးအတၢ်ဖိးလီၤ (Benefit Balance Reminder) ဖဲတၢ်ဟံၣ်လီၤဆၢကတီၢ်လၢအခါန့ၣ်လီၤ
- **တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂီၢ်န့ၣ်ဘါ** - ဘျးစဲဖဲ www.arwiconline.org လၢတၢ်မၤလီၤမၤဒီးတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂီၢ်န့ၣ်ဘါအဂီၢ်တက့ၢ်
- **နီၣ်ဒုးန့ၣ်ဖျါကျးအိၣ်အလီၤ (Store Locator)** - ဟံၣ်ဖျါထီၣ်မဲၤ, လီၤအိၣ်ဆိးထံး, လီၤတီၢ်ခိၣ်ဂီၢ်, ဒီးတၢ်လၢဆူကျးတဖၣ်လၢအတူၤလီၤ Arkansas WIC အလီၤတက့ၢ်

မိနိုထံအိပ်အါနိုဒီး တၢ်လၢဖိသၢ်တဖၣ်လိာ်ဘၣ်

မိနိုထံ



မိ
တၢ်တုၤကဲထီၣ်



အလုၢ်ပူၤအိၣ်ကိးတိၣ်ဒီး

တၢ်ဒုးအိၣ်နိုၣ်ထံမၤညီထီၣ်စၢၤတၢ်. အိၣ်ကတီၤဝဲထီၣ်
ဘိ, တလိာ်တၢ်နိုၣ်ထံပလီၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်ကျဲတၢ်နိုၣ်ထံ
ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

မိၢ်တဖၣ်အိၣ်ဒီးအခွဲးယၢ်လၢအကဒုးအိၣ်အဖိနိုၣ်ထံ
တဘျီလၢလၢ, ဒီးဖဲတတီၤတီၤလၢလၢန့ၣ်လီၤ.
မ့ၢ်ဝဲသဲးတၢ်ဘျီၤ Arkansas အပူၤန့ၣ်လီၤ.

တၢ်နိုၣ်ထံ (Formula)

*တအိၣ်ဝဲမဲး တၢ်နိုၣ်ထံ (Formula) ခဲလၢာ်အပူၤ



စဲးဖိကဟၢ်
တၢ်မၤလီၢ်
တၢ်တုၤကဲထီၣ်

လီၤဆိဒၣ်တၢ်မိၢ်လၢဒုးအိၣ်
ဖိနိုၣ်ထံဒီးအဝဲသ့ၣ်ဖိဆဲးတ
ဖၣ်ဒီးန့ၣ် လီၤဆိ
တၢ်အိတၢ်အိတၢ်န့ၣ်ဘျးတ
ဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

Arkansas WIC အိၣ်ဒီးကသံၣ်သရၢ်လီၤဆိလၢတၢ်ဒုးအိၣ်ဖိနိုၣ်ထံပူၤဟ့ၣ်ကူၣ်တံၤသကိးတၢ်ဒုးအိၣ်နိုၣ်ထံလၢအ
ဟ့ၣ်မၤစၢၤတၢ်ဒုးအိၣ်နိုၣ်ထံလၢတလၢာ်အပူၤန့ၣ်လီၤ.

WIC မၤစၢၤလၢတၢ်သံကွၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဘၣ်ယိၣ်တမံၤမံၤအဂ့ၢ်သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ.

တၢ်မၤစၢၤတၢ်ဒုးအိၣ်နိုၣ်ထံအလံကျိၤ
(Breastfeeding Helpline) 1-800-445-6175
www.facebook.com/arwicbreastfeeding

ဖိသန့်ဆုံးအတိအကျအိတ်အိတ်တဖန်

ထဲဒုန်ပန်မံပနီၣ်
သုၣ်တဖန်အံၤ



ဖိသန့်ဆုံး တၢ်သုးတၢ်သုၣ်ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢတဖန်

လၢဖိသန့်ဆုံး 6လါတုၤလၢ11လါအဂီၢ်

တကိအိၣ်ဝဲ 4 အိၣ်စး

ဘၣ်သုၣ်သုၣ်ကျးကိးဖျါၣ်ဒီးတအိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်ပန်မံပနီၣ်တဖန်လၢ WIC တုၢ်လီၤဝဲဒဲလၢဘၣ်န့ၣ်လီၤ

8 အိၣ်စး = 2 = 2 4 အိၣ်စး တၢ်ပူၤတၢ်လီၤ အဒါတဖန်



တၢ်ပျဲၣ်

- ပတီၢ်မုၢ်, န့ဆၢၣ်, မ့တမ့ၢ် အစ့
- အပတီၢ် 2 မ့တမ့ၢ် တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်အပတီၢ် 2
- ခွးဖးဒိၣ်ယွၢ်ခၢ်စိး မ့တမ့ၢ် တၢ်ပူၤတၢ်လီၤ အကဲဖျးစတုး, ဒိအမ့ၢ်တခါ မ့တမ့ၢ် အဘိၣ်တဖန်အသိး
- တၢ်သုးတၢ်သုၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဒီးတၢ်လၢတဖန်လၢ အလီၤဆီတမံလၢလီၤ
- တၢ်သုးတၢ်သုၣ် ဒီး/မ့တမ့ၢ် တၢ်ဒီးတၢ်လၢတဖန် ယုၢ်သးအါကလုာ်
- အဘိၣ်လီၤဆီအကလုာ်ကလုာ် ယုၢ်ဒီးတကိတဖန် 4 အိၣ်စး



* တၢ်ပျဲၣ်တအိၣ်

- တၢ်ထၢန့ၣ်ဃုာ်တၢ်ချီအိၣ်, ကိၣ်ကမ့ၢ်, မ့တမ့ၢ် ဘုခုကမ့ၢ်
- တၢ်ထၢန့ၣ်ဃုာ်တၢ်ဖိးတၢ်ညၢၣ်, အံသၢၣ်ဆၢ, အံသၢၣ်, မ့တမ့ၢ် DHA
- တၢ်အိၣ်တၢ်သးတဖန် (အဒိ, တၢ်သုၣ်စိထံဒီးတၢ်သုးတၢ်သုၣ်အ ကျၢ်ကျီ, အဂ့ၢ်ဟၢ, မ့တမ့ၢ် ကိၣ်ခီးဘလၢၣ်)
- ဒိနၢၣ် (dinners)
- ထၢၣ်ဖိလၢတၢ်သးအိၣ်တဖန်အပူၤ
- တၢ်န့ၣ်ထံဆဲၣ်လၢတၢ်ယုၢ်အိၣ်တဖန်

ဖိသန့်အိၣ်ဖျါၣ်သီတၢ်ညၢၣ်

လီၤဆီဒုန်တၢ်ထံလၢဖိသန့်အိၣ်မိၢ်န့ၣ်ထံစးထီၣ် 6 လါတုၤ 11 လါ,

လၢအမ့ၢ်ပုၤဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်န့ၣ်ထံလၢ WIC အအိၣ်

တကိအိၣ်ဝဲ 2.5 အိၣ်စး

တၢ်ပျဲၣ်



- ပတီၢ်မုၢ် မ့တမ့ၢ် အစ့
- အပတီၢ် 1 မ့တမ့ၢ် 2
- ထဲဒုန်လၢခွးဖးဒိၣ်ယွၢ်ခၢ်စိး ၈၁
- တၢ်ဖိးတၢ်ညၢၣ်အကလုာ်တခါဃုာ်ဒီးတၢ်ချီထံ မ့တမ့ၢ် တၢ်ညၢၣ်ဃုာ်ထံ
- တၢ်အကလုာ်ကလုာ်အဘိၣ်တဖန် ယုၢ်ဒီးတကိအပူၤ အိၣ်ဝဲ 2.5 အိၣ်စး

* တၢ်ပျဲၣ်တအိၣ်

- တၢ်ထၢန့ၣ်ဃုာ်အံသၢၣ်ဆၢ, အံသၢၣ်, မ့တမ့ၢ် DHA
- တၢ်ထၢန့ၣ်ဃုာ်တၢ်သုးတၢ်သုၣ်, တၢ်ဒီးတၢ်လၢတဖန်, ဟု, မ့တမ့ၢ် ဖုၣ်စတၢ် (အဒိ, ဒိနၢၣ် (dinners), ခၢ်စရီ (casseroles), တၢ်ချီထံ မ့တမ့ၢ် တၢ်ယုၢ်ထံ)
- တၢ်ဖိးတၢ်ညၢၣ်လၢတၢ်ဒုးကဲထီၣ်ဝဲလၢအဘိၣ်တဖန်

ဖိသန့်ဆုံးအတန်အိတ်အိတ်အိတ်

ဖိသန့်ဆုံးတင်ချီအိတ်

လၢဖိသန့်ဆုံး 6 လါတုလၢ 11 လါအဂီၢ်

ဖိသန့်ဆုံးတင်ချီအိတ်အယုတကိအပူအိတ်ဝဲ 8 အိတ်စး

မုတမ့ၢ် 16 အိတ်စးန့ၣ်လီၤ



တၢ်ပျဲဝဲ

$$8 \text{ အိတ်စး} + 16 \text{ အိတ်စး} = 24 \text{ အိတ်စး}$$

- ပတီၢ်မုၢ် မုတမ့ၢ် အစ့
- အပတီၢ် 1 မုတမ့ၢ် 2
- ယုထၢခီဖျိ- ဟု, ဘုမုယီၤ, ဘုကျၢၣ်သွဲး, တၢ်ချီဂျၢ ကျၢအါကလုာ်, မုတမ့ၢ် ဘုဂျၢကျၢ

* တၢ်ပျဲတအိတ်

- တၢ်အိတ်ချီလၢပၣ်ဃုာ်ဒီးတၢ်သူးတၢ်သၣ်, တၢ်န့ၢ်ထံ, မုတမ့ၢ် DHA/ARA
- အိတ်ဒီးဖြိၣ်ထံ(န)လၢအအါ မုတမ့ၢ် တၢ်ထၢန့ၢ်ဃုာ်တၢ်ကျၢၣ်ကျိအဂၢၤတဖၣ်

ဖိသန့်ဆုံးတၢ်န့ၢ်ထံ

အကလုာ်ဒီးအနီၣ်ဂၢ်နီၣ်ဒွဲးတၢ်ဟံဖျါဝဲ WIC တၢ်န့ၢ်ကျၢၣ်အပူန့ၣ်လီၤ တအိတ်ဒီးတၢ်လဲလိာ်ဆိတလဲ မုတမ့ၢ် တၢ်မၤခၢၣ်စးလၢအလီၢ်န့ၣ်လီၤ

* တၢ်ပျဲတအိတ်

- တၢ်န့ၢ်ထံလၢပၣ်ဒီးထးလၢအစ့ၤ မုတမ့ၢ် ပနီၣ်မံၤပနီၣ်လၢတၢ်တဟံဖျါဝဲ WIC တၢ်န့ၢ်ကျၢၣ်အပူ

တၢ်အိတ်တၢ်အိလၢတၢ်တုဒီး တၢ်န့ၢ်ထံ (Dairy)

တၢ်န့ၢ်ထံလီၤသကၢ

ပနီၣ်မံၤပနီၣ်လၢအပူၤဘၣ်ကတၢ်အိတ်ဝဲတၢ်ဃုထၢပူၤတၢ်အကလုာ်ကလုာ်အဆၢကတီၢ်

တဘီၣ်အိတ်ဝဲ 8 အိတ်စး မုတမ့ၢ် 16 အိတ်စး

တၢ်ပျဲဝဲ

- အမဲရံၣ်ကၢ (ထဲဒၣ်အလွၢ်တီၢ်), Cheddar, Colby, Colby Jack, Monterey Jack, Mozzarella, Muenster, Provolone, မုတမ့ၢ် Swiss
- တၢ်န့ၢ်ထံလီၤသကၢအကိၣ်လိၣ်, အကူအခီ, အကဘျီး, မုတမ့ၢ် အပူဖိ



* တၢ်ပျဲတအိတ်

- တၢ်န့ၢ်ထံလီၤသကၢပနီၣ်ကတဖၣ် အဘိကျၢ အဟံ
- တၢ်န့ၢ်ထံလီၤသကၢပၣ်ဒီးတၢ်ညၣ် မိၣ်ကရံၤသၣ် မိၣ်ဟဲသၣ်
- လွၢ်ဘီၣ်ကျိအကူၢ်ဂီၤ, တၢ်ကွဲးလီၤ, တၢ်မၤလီၤကလဲ, မၤအိတ်ဖျါထီၣ်အကူၢ်ဂီၤတဖၣ်
- တၢ်ဟံတၢ်အိတ်ကဘျီးဒီးအလီၢ် (Deli department sliced)
- မိၣ်စိၣ်လၢတၢ်န့ၢ်ထံလီၤသကၢအစ့ (Fresh mozzarella)
- မံာ်တးလဲး, ပုၤထူစံးမၤကျိး, မုတမ့ၢ် သဘူတီ
- တၢ်ဆၢန့ၢ်လီၤပနီၣ်
- တၢ်ဘီၣ်လီၤဆိတၢ်န့ၢ်ထံလီၤသကၢအကဘျီးတဘီၣ်ဘၣ်တဘီၣ် (တခါ)
- တၢ်အိတ်တၢ်အိလၢတၢ်တုကထီၣ်ဝဲလၢတၢ်န့ၢ်ထံလီၤသကၢ (အဒိ- ဝဲလဲတၢ်တၢ်န့ၢ်ထံလီၤသကၢ (Velveeta))
- တၢ်န့ၢ်ထံလီၤသကၢ မုတမ့ၢ် တၢ်ဒိဝဲဒီးမုၢ်အူလုာ်

တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢတၢ်တုၣ်ဒီးတၢ်န့ၣ်ထံ (Dairy)

တၢ်န့ၣ်ထံ

ပနံၣ်မၤပနီၣ်လၢအပူၤဘၣ်ကတၢ်အိၣ်ဝဲမဲတၢ်ပူၤဝဲဒၣ်အဆၢကတီၢ်
ကိလၢၣ်, ကိလၢၣ်တတ်, မ့တမ့ၢ် နီၣ်ယီၣ်အခွဲး (Quart containers)

တၢ်ပျဲဝဲ

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

တၢ်ပျဲဝဲဒၣ်လၢအမ့ၢ်အိၣ်မဲ န WIC တၢ်န့ၣ်ကျးအပူၤ

- တၢ်န့ၣ်ထံယီၤ
- တၢ်န့ၣ်ထံယီၤလၢတအိၣ်ဒီးလဲၣ်တီး
- တၢ်န့ၣ်ထံအသဝဲ (အသိယီၤ)
- တၢ်မၤစ့ၤလီၤတၢ်န့ၣ်ထံအသိ (2%)
- တၢ်န့ၣ်ထံလၢတအိၣ်ဒီး လဲၣ်တီး တၢ်တုၣ် ၅ၤလီၤ အသိ (2%)

တၢ်န့ၣ်ထံလၢအချီတအိၣ် + တၢ်န့ၣ်ထံလၢအသိစ့ၤ + တၢ်န့ၣ်ထံလၢအသိစ့ၤ + တၢ်န့ၣ်ထံလၢအသိစ့ၤ + တၢ်န့ၣ်ထံလၢအသိစ့ၤ = 1 ကိလၢၣ်

တၢ်န့ၣ်ထံလၢအချီတအိၣ် + တၢ်န့ၣ်ထံလၢအသိစ့ၤ = 1/2 ကိလၢၣ်

တၢ်န့ၣ်ထံလၢအချီတအိၣ် + တၢ်န့ၣ်ထံလၢအသိစ့ၤ + တၢ်န့ၣ်ထံလၢအသိစ့ၤ + တၢ်န့ၣ်ထံလၢအသိစ့ၤ = 1 ကိလၢၣ်

1 ဘိၣ်
တၢ်သိတပၣ်
တၢ်န့ၣ်ထံက
မ့ၢ်
= 2 ကိလၢၣ်

* တၢ်ပျဲတအိၣ်

- ထီၣ်ဘးန့ၣ်ထံဘၣ်ကိရံၤ
- တၢ်န့ၣ်ထံလၢအမၤစၢၤအါထီၣ်ခဲၣ်လဲၣ်ယၢၣ်(မ)
- တၢ်န့ၣ်ထံလၢအိၣ်ဒီး အရီၢ် (အဒိ, ခွဲးကလဲး)
- မဲၣ်တဲးလဲးအန့ၣ်ထံ
- တၢ်န့ၣ်ထံလၢအိၣ်ဒီးဖြီၣ်ထံ(န)အါ
- တၢ်တတုၣ်ဒီးတၢ်န့ၣ်ထံ
- တၢ်ချီကိၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်ချီကိၤကျးအန့ၣ်ထံ (အဒိ, အၣ်လၢၣ်မိၣ်, ယီၤသၣ်, မ့တမ့ၢ် ၇၅)
- တၢ်န့ၣ်ထံဟံဆၢ
- တၢ်န့ၣ်ထံ Tetra-Pack မ့တမ့ၢ် Tetra-Brik
- တမ့ၢ်တကလၢၣ်ယီၤ
- ဝိၣ်တၢ်မး(ထ) (Vitamite)



တၢ်အိၣ်လၢအပၣ်ဘုၣ်ဒီးပဲန့ၣ်ထံ

ကိလၢၣ်တတ်, မ့တမ့ၢ် နီၣ်ယီၣ်အခွဲး (Quart containers)

တၢ်ပျဲဝဲ

- ကီၢ်မိၢ်ပၢၢ် 8 ဘုၣ်တဘုၣ် - ဒ်အခိၣ်ထံးအသိးဒီးဖိ ဘနံၣ်လၢအရီၢ်
- ပစံးဖိး - ဒ်အခိၣ်ထံးအသိး
- သတီၢ် - ဒ်အခိၣ်ထံးအသိး
- ပနံၣ်ကၤကျး - ဒ်အခိၣ်ထံးအသိး

ဖိသၣ်
2 နီၣ်ဒီးဆူဖိခိၣ်
ဒီးဟံမုၢ်ဟံမၤတဖၣ်

* တၢ်ပျဲတအိၣ်

- အရီၢ်အဂၤတဖၣ်



တၢ်အိၣ်တၢ်အီၤလၢတၢ်တ့ၣ်ဒီးတၢ်န့ၢ်ထံ (Dairy)

တၢ်န့ၢ်ထံဆံၣ်

တကိၢ်အပူၤပၣ်ဃုာ် 32 အိၣ်စး၊ ဒီးအကလၢၣ်တမံၤလၢလၢ်
တဘိၣ်အပူၤပၣ်ဃုာ် 4 အိၣ်စး 4 ဘိၣ် (ခဲလၢ် 32 အိၣ်စး)၊ အကလၢၣ်တမံၤလၢလၢ်
တၢ်ပျဲးမ့ၢ်အိၣ်ဖဲန WIC တၢ်န့ၢ်ကျဲးအပူၤ

ဖိသၣ် 1 နံၣ်
တၢ်န့ၢ်ထံယီၤ/တၢ်န့ၢ်ထံဆံၣ်လၢအိၣ်ဒီးအသိၣ်ယီၤ

ဖိသၣ် 2 နံၣ်ဒီးဆူဖိခိၣ်ဒီးဟံၣ်မုၢ်ဟံၣ်မၤတဖၣ်
တၢ်န့ၢ်ထံအသိၣ်စ့ၤဒီးအသိၣ်တအိၣ်

တၢ်ပျဲး

- အဘျီ၊ Greek, မ့တမ့ၢ် အိၣ်ဒီးအရီၢ်တဖၣ်



32 အိၣ်စး

မ့တမ့ၢ်



တဘိၣ် 2 - 16 အိၣ်စး

* တၢ်ပျဲးတအိၣ်

- ဒ်ဖြံၣ်စ့ၢ်မၤဝဲအကျိၤကျဲ မ့တမ့ၢ် ပဲထံ
- ကံၤလၢအမၤဆၢထီၣ်တၢ် (အဒိ, aspartame, saccharine, မ့တမ့ၢ် sucralose)
- တၢ်သူးတၢ်သၣ်ဖဲအခဲဒး
- တၢ်မၤလီၤဆိတၢ်ကျိၤပုၤသး (အဒိ, တၢ်ဆၢ ကိၣ်လိၣ်, ကြံၣ်နီၤလိၣ်, မ့တမ့ၢ် တၢ်ချိကိၤတဖၣ်)
- တၢ်န့ၢ်ထံဆံၣ်ဖဲပလီၤပူၤ (တၢ်အီၤသ့), ပီၤဘီဖိ, မ့တမ့ၢ် အဘိၣ်လၢတၢ်ဘီးအီၤသ့

ဖြံၣ်ထံ(န)

ဆီဒိၣ်

ပနံၢ်မၤပနီၣ်လၢအပူၤဘၣ်ကတၢ်အိၣ်ဝဲဖဲတၢ်ပူၤဝဲဒၣ်အဆၢကတိၢ်
ထဲဒၣ် တဆဲခဲကိၢ်

တၢ်ပျဲး

- ဆီဒိၣ်အဒိၣ်ဆဲးတမံၤလၢလၢ်
- ထဲဒၣ် အဝါ



* တၢ်ပျဲးတအိၣ်

- အလွဲၢ်ဃး
- တအိၣ်ဒီးအတြၢ မ့တမ့ၢ် အပတီၢ်
- အထူးစီၣ်ဂ့ၤ
- Omega-3 မ့တမ့ၢ် ပၣ်ဃုာ်ဒီးဘံၣ်တၢ်မ့ၢ် မ့တမ့ၢ် ဟီၣ်လၢထံ (အဒိ, Eggland အဂ့ၤကတၢ်)

ဖြိုင်ထံ(န)

ညဉ်

လာဟ်မုာ်လာဒုးအိမိနုာ်ထံနံၣ်ပွဲၤပွဲၤအဂီၢ်

- ထးဝါဒါ မ့တမ့ၢ် အထာၣ်ဖိတဖၣ်
- ကပၣ်ဃုာ်ဒီးဃံကွၢ်ဒီးဖံးဘျၢ

တၢ်ဟ်ဖျိာ်ဃုာ်ညဉ်အကလုာ်တမံၤလၢလၢ **လာတအါန့ၣ်ဒီး** အိၣ်စးအနီၣ်ဂံၢ်နီၣ်ဒုးဖဲ WIC တၢ်န့ၢ်ဘျုးအပူၤ

တၢ်ပျဲၣ်

ပနံၣ်အမံၤယနီၣ်တမံၤလၢလၢ, ဃုထာဖဲ-

- ဖဲထံ မ့တမ့ၢ် သီအကျါ
- ညဉ်ထူနုာ်လာအညဉ်ဖျိာ်
- ညဉ်မးခရဲၣ်
- ညဉ်စံလမီၣ်အဂီၢ်စၢ်
- ညဉ်စၢ်ဒီး (အရီၢ်တမံၤလၢလၢ)

✖ တၢ်ပျဲတအိၣ်

- ညဉ်အၢ်လဘၢခိ (Albacore) မ့တမ့ၢ် ညဉ်ထူနုာ်တၢ်ကၢ်ဒီးမ့ၢ်အူလုာ်
- ညဉ်ထူနုာ်အသးနီၣ်ပျိာ်
- မုာ်ထူၣ်တၢ်အိၣ်အသိၣ် မ့တမ့ၢ် အစူၣ်တဖၣ်
- ညဉ်ထူနုာ်အဒါ (Tuna spread)
- ညဉ်ထူနုာ်လာပုၣ်ဃုာ်ဒီးသ့ၣ်ဂံၢ်ဝဲၣ်စဲ, အရီၢ်, တၢ်နုာ်မုာ်န့ၢ်
- မ့တမ့ၢ် တၢ်ထာနုာ်ပုၣ်ဝဲဒီးတၢ်အဂၢၤတဖၣ်
- ညဉ်စံလမီၣ်ဘျုး (Blueback), ညဉ်အဆၢ (chum), ညဉ်စံလမီၣ်အဂီၢ် (red), မ့တမ့ၢ် အိၣ်ဒီးအရီၢ်
- ညဉ်စံလမီၣ်အညဉ်ဂၢၤတၢ် မ့တမ့ၢ် အညဉ်လာတၢ်ကုၤဒီးမ့ၢ်အူလုာ်



တၢ်ဟ်ဖျိာ်ဃုာ်ညဉ်အိမိအတၢ်တဖၣ်

ဃုထာတၢ်ဟ်ဖျိာ်ဃုာ်လာအတအါန့ၣ်ဒီး 30 အိၣ်စးတက့ၢ်

ဃုဒါန့ၣ်အိၣ်ဝဲဒ်အိၣ်စး

5 အိၣ်စး 5 အိၣ်စး
5 အိၣ်စး 5 အိၣ်စး
5 အိၣ်စး 5 အိၣ်စး

ထးဝါဒါအိၣ်စးဖျါၣ်

6 အိၣ်စး 6 အိၣ်စး
6 အိၣ်စး
6 အိၣ်စး 6 အိၣ်စး

ထးဝါဒါ14.75အိၣ်စးခဲဖျါၣ်

14.75 အိၣ်စး 14.75 အိၣ်စး

ထးဝါဒါ12အိၣ်စးတဖျါၣ်ဒီး

2.6 အိၣ်စး ဃုက့ၢ်
12အိၣ်စး

တဆဲတဘျီအိၣ်ဝဲ 2.6 အိၣ်စး

အိၣ်ဝဲ 2.6 အိၣ်စး အိၣ်ဝဲ 2.6 အိၣ်စး အိၣ်ဝဲ 2.6 အိၣ်စး
အိၣ်ဝဲ 2.6 အိၣ်စး အိၣ်ဝဲ 2.6 အိၣ်စး အိၣ်ဝဲ 2.6 အိၣ်စး
အိၣ်ဝဲ 2.6 အိၣ်စး အိၣ်ဝဲ 2.6 အိၣ်စး အိၣ်ဝဲ 2.6 အိၣ်စး

ထးဝါဒါ3.75အိၣ်စးလွၢ်ဖျါၣ်ဒီး

ထးဝါဒါ 15 အိၣ်စး တဖျါၣ်

3.75အိၣ်စး
3.75အိၣ်စး
3.75အိၣ်စး
3.75အိၣ်စး
15 အိၣ်စး

အိၣ်ဝဲ 2.6 အိၣ်စး အိၣ်ဝဲ 2.6 အိၣ်စး အိၣ်ဝဲ 2.6 အိၣ်စး
အိၣ်ဝဲ 2.6 အိၣ်စး အိၣ်ဝဲ 2.6 အိၣ်စး အိၣ်ဝဲ 2.6 အိၣ်စး

ဖြိုင်ထံ(န)

တၢ်ဃုထၢပထိးဒီးသဘူထိဘး-



မ့တမ့ၢ်



မ့တမ့ၢ်



16 အိၣ်စး (1 ပိၣ်)
သဘူချဲတၢ်အိၣ်ဃုထိ/သဘူချဲ

14-16 အိၣ်စး
သဘူချဲလၢထးဝါဒါ

သဘူထိဘး
1 ကိ, 16-18 အိၣ်စး

ပထိး, ပထိးချဲအကလံာ်ကလံာ်, ဒီးသဘူ (သဘူအကလံာ်တဖၣ်)

အဃုထိ
တထၢၣ် 16 အိၣ်စး မ့တမ့ၢ် 32 အိၣ်စး



တၢ်ပျဲတၢ်အဃုထိ

- ပနံၣ်မံၤပနီၣ်တမံၤလၢလံာ်, သဘူတမံၤမံၤ
- ယိယိ, အဃုထိ, တၢ်တကျိၣ်ကျိၣ်ဃုာ်အရီၢ်

* တၢ်တပျဲတၢ်အဃုထိ

- သဘူအိၣ်ဒီးအရီၢ် မ့တမ့ၢ် အဘိၣ်ဖိတဖၣ်လၢတၢ်ကျိၣ်ကျိၣ်ဃုာ်အရီၢ်
- သဘူကျိၣ်ကျိၣ်ဃုာ်သးတဖၣ် (Mixed beans)
- သဘူစနဲး(ပ) (Snap beans)
- ပထိးဆၢ
- သဘူဃိး (Wax beans)
- သဘူဘီ (Yellow beans)

ထးဝါဒါ

ပနံၣ်မံၤပနီၣ်လၢအပူၤဘၣ်ကတၢၢ်အိၣ်ဝဲတၢ်ဃုထၢပူၤတၢ်အကလံာ်ကလံာ်အဆၢကတီၢ်

တၢ်ထၢန့ၣ်ဃုာ် မ့တမ့ၢ် တထၢန့ၣ်ဃုာ်ဒီးအိၣ်သ့ၣ်

တဒါ 14-16 အိၣ်စး

ထးဝါဒါလၢတၢ်ပျဲ

အကလံာ်ကလံာ်တဖၣ်-

- ပနံၣ်မံၤပနီၣ်တမံၤလၢလံာ်, သဘူတမံၤမံၤ



* ထးဝါဒါလၢတၢ်ပျဲ

- သဘူကုၢ်မံ
- သဘူအဟဲ (Chili beans)
- သဘူလိဟ့ (Green beans)
- ပထိးလိဟ့/အဆၢ
- ဘီဘၣ်သ့ၣ် (Pigeon peas)
- သဘူစနဲး(ပ) (Snap beans)
- သဘူဃိး (Wax beans)
- သဘူဘီ (Yellow beans)
- တၢ်ထၢန့ၣ်ဃုာ်တၢ်န့ၣ်န့ၣ်ဆီ, အရီၢ်, မ့တမ့ၢ်တၢ်ဖိးတၢ်ညး

ဖြိုင်ထံ(န)

သဘူထိဘး

တခွးဖးဒိပ် 16-18 အိပ်စး



တၢ်ပျဲ

- ပနံၣ်မံၤပနီၣ်တမံၤလၢ်
- ကပုၣ်ကမီၤ, ဝံၣ်သိဝံၣ်ဘဲ, စိုး, စိုးလီၤဆီ
- ပတီၢ်မုၢ်, တၢ်မၤစၢၤလီၤအသိအချါ, မ့တမ့ၢ်ဒ်အန့ဆၢၣ်အသိး

✱ တၢ်ပျဲတအိၣ်

- သဘူထိဘးအဂၢၤတဖၣ်
- သဘူဟီၣ်လၢ်အခွါ (Peanut spread)
- အိၣ်ယုာ်ဒီး DHA မ့တမ့ၢ် Omega-3
- တၢ်ကျဲၣ်ကျီၣ်ယုာ် မ့တမ့ၢ် တၢ်မၤသဘူဝဲ (အဒိ, တၢ်ကျဲၣ်ကျီၣ်ယုာ်ဒီးခွဲးကလဲး, ကနီၣ်, ကွဲလိာ်, မၢ်ခွဲမဲလိာ်, မ့တမ့ၢ် တၢ်အရီၢ်အဂၢၤတဖၣ်)

တၢ်ချံၣ်ဂ့ၤကျၢၤ



ဃုထၢလၢတၢ်ချံၣ်ဂ့ၤကျၢၤလၢအမ့ၢ်— ဘုယး, ဘုကျဲၣ်သွဲး, ဖၢၣ်စတၢ်, ဘုဂ့ၤကျၢၤ မ့တမ့ၢ် ကိာ်ထီထုလၢ်လၢတၢ်တုဒီးဘုခ့, ဘုကျဲၣ်ဂ့ၤကျၢၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်ချံၣ်ဂ့ၤကျၢၤအကိာ်ပိာ်မူးတဖၣ်-

တၢ်ဟံၣ်ဖိာ်ဃုာ်အကိာ်အဒိၣ်အဆဲးတမံၤလၢ်လၢ်အပူၤ, လၢတအါနီၣ်ဒီး

အိၣ်စး မ့တမ့ၢ် အပိာ်တဖၣ် အနီၣ်ဂၢ်ဖဲ WIC တၢ်န့ၢ်ဘျုးအပူၤ

တၢ်ဟံၣ်ဖိာ်ဃုာ်တၢ်ချံၣ်ဂ့ၤကျၢၤအဒိအတၢ်တဖၣ်-

$$8 \text{ အိၣ်စး တိာ်တၢ်လၢ်} + \text{အံးတလဲးခိနီ 8 အိၣ်စး} = 1 \text{ ပိာ်}$$

$$16 \text{ အိၣ်စး ကိာ်ပိာ်မူး} = 1 \text{ ပိာ်}$$

$$\text{ဃုသး 14 အိၣ်စး} = 1 \text{ ပိာ်}$$

$$\text{အံးတလဲးခိနီ 8 အိၣ်စး} + 24 \text{ အိၣ်စး ကိာ်ပိာ်မူး} = 2 \text{ ပိာ်}$$

$$\text{အံးတလဲးခိနီ 12 အိၣ်စး} + 20 \text{ အိၣ်စး ကိာ်ပိာ်မူး} = 2 \text{ ပိာ်}$$

$$16 \text{ အိၣ်စး တိာ်တၢ်လၢ်} + \text{ဃုသး 14 အိၣ်စး} = 2 \text{ ပိာ်}$$

$$18 \text{ အိၣ်စး ဘုကျဲၣ်သွဲး} + \text{အံးတလဲးခိနီ 12 အိၣ်စး} = 2 \text{ ပိာ်}$$

တၢ်ချုံ့ဂုၤကျဲၤ

ကိၣ်ပိၣ်မူး

တဘီၣ် 16-24 အိၣ်စး

တၢ်ပျဲၣ်

- ပနံၣ်မံၤပနီၣ်တမံၤလၢ်
- 100% ဘုၣ်ဂုၤကျဲၤ
- 100% တၢ်ချုံ့ဂုၤကျဲၤ



* တၢ်ပျဲတအိၣ်

- ကိၣ်ပိၣ်မူးလၢတၢ်ကျဲၤယီ
- ကိၣ်ဘၣ်ကၢၣ်, ကိၣ်ဘၢ(န), ကိၣ်ထူတရံး, မ့တမ့ၢ် အဲကလံးကိၣ်ခူး
- ကိၣ်ပိၣ်မူးလၢတၢ်စုၣ်ခူၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်စုၣ်လီၤသကၢ
- တၢ်ချုံ့ဂုၤကျဲၤအဝါ

ကိၣ်ထီထုလၢ်

တဘီၣ် 8-32 အိၣ်စး

တၢ်ပျဲၣ်

- ပနံၣ်မံၤပနီၣ်တမံၤလၢ်
- ဘုၣ်ခူဘီ မ့တမ့ၢ် အဝါ
- 100% ကိၣ်ပိၣ်မူးဘုၣ်ဂုၤကျဲၤ



* တၢ်ပျဲတအိၣ်

- သ့ၣ်ဂံၢ်ဝံၣ်စဲ မ့တမ့ၢ် အိၣ်ဒီးအရီၢ်
- တီၢ်တံၣ်လၢ်အဘိၣ်တဖၣ်



ဖၣ်စတၢ်

တဘီၣ် 8-32 အိၣ်စး

တၢ်ပျဲၣ်

- ပနံၣ်မံၤပနီၣ်တမံၤလၢ်
- 100% ကိၣ်ပိၣ်မူးဘုၣ်ဂုၤကျဲၤ
- 100% တၢ်ချုံ့ဂုၤကျဲၤ

* တၢ်ပျဲတအိၣ်

- တၢ်ထၢန့ၣ်ဟ့ၣ်အံၤသ့ၣ်ဆၢ, တၢ်ဝံၣ်သိ, သိ, အံၤသ့ၣ်, မ့တမ့ၢ် တၢ်နၢမုၢ်နၢဆီၣ်ကမုၢ်
- တၢ်တုၤကဲထီၣ်ဖၣ်စတၢ်ဒီဖျိဘု, ဘုၣ် (quinoa), ပအီချီ (flax), ဘုၣ်, မ့တမ့ၢ် တၢ်ဒီးတၢ်လၢ်တဖၣ်



တၢ်ချံၣ်ကျၢ

ဘုကျၢၣ်သွဲး

တဘိၣ် 16-32 အိၣ်စး

ဘုကျၢၣ်သွဲးတဖၣ်အံၤမ့ၢ်ဝဲတၢ်ဃုထၢတၢ်ချံၣ်ကျၢ, တမ့ၢ် တၢ်ဃုထၢတၢ်ချံၣ်အိၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ပျဲဝဲ

- ပနံၣ်မံၤပနီၣ်တမံၤလၢလံာ်
- အချၢ မ့တမ့ၢ် ကယၢကွၢ်ဂီၤကျဲလီၤလံာ်



တၢ်ချံၣ်ကျၢမ့ၢ်တၢ်လၢအမၤအါထီၣ်စၢၤ Folate (Folic Acid), လၢအမၤစၢၤလီၤစၢၤဝဲဒၣ်တၢ်အိၣ်ဖျၢၣ်ထီၣ်တဘၣ်လီၤဘၣ်စးအတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဘုဃး

တဘိၣ် 14-16 အိၣ်စး (1 ပိၣ်)

တဘိၣ် 28-32 အိၣ်စး (2 ပိၣ်)



တၢ်ပျဲဝဲ

- ပနံၣ်မံၤပနီၣ်တမံၤလၢလံာ်
- ဘုဃးယီၤယီၤ, အဃုထီ
- ပတီၢ်မုၢ်, တၢ်အိၣ်သ့တဘျီယီၤ, လၢအချၢ, မ့တမ့ၢ် တၢ်ချံၣ်မိထၢပူၤ

* တၢ်ပျဲတအိၣ်

- တၢ်ထၢန့ၣ်ဃုာ်သဘ့, သ့ၣ်ဂံၢ်ဝဲၣ်စဲ, မ့တမ့ၢ် တၢ်န့ၣ်မုၢ်န့ၣ်တဖၣ်
- ဖးဒိၣ်, အပူၤအတူၤ, မ့တမ့ၢ် မဲးခြံၣ်ဝဲးဖၣ်ကွၢ်အထၢၣ်ဖိတဖၣ်
- ဘုလၢအိၣ်ဒီးအရီၢ်, ဘုလၢတၢ်ကျၢၣ်ကျီဃုာ်, မ့တမ့ၢ် ဘုမံၤ
- ဘုဃးတၢ်စုၣ်လီၤသကၢၤ

တၢ်ချ့အိၣ်

တၢ်ချ့အိၣ်လၢတၢ်ဟံးဖျိၣ်ဃုာ်ဝဲလၢလၢ်တဖၣ်တဘျီအါန့ၣ်ဒီးအိၣ်စးအနီၣ်ဂံၢ်ဖဲ WIC

တၢ်န့ၣ်ဘျုးအပူၤတၢ်န့ၣ်လီၤ

ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကျးကိးဖျါၣ်ဒီးတအိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်ပနီၣ်မၤပနီၣ်တဖၣ်လၢ WIC တူၢ်လီၤဝဲခဲလၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ

တၢ်ချ့အိၣ်အခုၣ်

ထဲဒၣ်တဘျီ 12-36 အိၣ်စး

ဖဲကံၤထီၣ်တဖၣ်



Chex (ဘုခွ, ဘု, ဘုကူၣ်, ဘျုးဘဲးရံၣ်, မ့တမ့ၢ် သ့ၣ်ကဒါရၤအဖဲး)



Cheerios (တၢ်ချ့ဂုၤကျၢတဘျုးကလုာ် မ့တမ့ၢ် ယိယိ)



Kix (ဘဲးရံၣ်, ကနံၤ, မ့တမ့ၢ် ယိယိ)



ဘုကူၣ်ဂုၤကျၢခဲလၢ်

KELLOGG အ



ဘုခွကဘျးတဖၣ်



ဘုကူၣ်ကဘျးဒီးဝါဝဲဖိ (Frosted Mini Wheats Original)
(တၢ်အ့ၣ်အိၣ်သ့ၣ်အကွၢ်ဂီၤ မ့တမ့ၢ် အဆဲးတဖၣ်)



ဘုဖျါၣ်စီး (Rice Krispies) (ဒ်အိၣ်ထဲးအသိး)



Special K (တက့ၢ်သ့ၣ်, ကနံၤ, အိၣ်လ မိၣ်, ဒ်အိၣ်ထဲးအသိး, မ့တမ့ၢ် တၢ်ချ့ ဂုၤကျၢတဘျုးကလုာ်ဒ်အိၣ်ထဲးအသိး)

တၢ်ချဲအိၣ်

MOM'S (MALT-O-MEAL)



ဘူဖျၢၣ်စီး (Crispy Rice)



Mini Spooners
(ကဘျးဒီး မ့တမ့ၢ် စၢ်ဒီးဘးရံၣ် အသကာ)



Oat Blenders
(ဃုာ်ဒီးကနဲစီ မ့တမ့ၢ် အၣ်လမိၣ်)

POST



စပံး-တၢ်ကူကိၢ်ကနဲ
အကဘျးတဖၣ်



စပံး-တၢ်ကူကိၢ်
ကနဲတဖၣ်



တၢ်ဘၢဃုာ်ဘူကူၣ်သွဲးဒီးကနဲစီ (Honey Bunches of Oats)
(တၢ်ကၢ်မံဃုာ်ဒီးကနဲစီ, ဖီဘနီၣ်လၢစီ, မ့တမ့ၢ် အၣ်လမိၣ်)



QUAKER



Life (ဒ်အခိၣ်ထံးအသး)



Oatmeal Squares
(တၢ်မၤဃုာ်ဝဲဒီးအံသုာ်ဆၢအယး, သ့ၣ်ကဒါရၤအဖံး,
သ့ၣ်မ့တမ့ၢ်အစီ, မ့တမ့ၢ် ကနဲစီ တၢ်ချဲ)

ကျဲတဖၣ်လၢကမၤန့ၢ် တၢ်ချဲအိၣ် 36 အိၣ်စး

အိၣ်စးတဘျီအါတလၢကွၢ်အိၣ်စး
နီၣ်ဂံၢ်လၢဟံးပနီၣ်သးလၢ WIC
တၢ်န့ၢ်ဘျးဖီခိၣ်ဘၣ်

$$\begin{array}{|c|} \hline 11.8 \text{ အိၣ်စး} \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline 12 \text{ အိၣ်စး} \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline 12 \text{ အိၣ်စး} \\ \hline \end{array} = 35.8$$

$$\begin{array}{|c|} \hline 36 \text{ အိၣ်စး} \\ \hline \end{array} = 36$$

$$\begin{array}{|c|} \hline 18 \text{ အိၣ်စး} \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline 18 \text{ အိၣ်စး} \\ \hline \end{array} = 36$$

တၢ်ချံအိၣ်

တၢ်ချံအိၣ်အကီၢ်

ထဲဒၣ် 11.8-36 အိၣ်စး အဘိၣ် တဖၣ်

B & G FOODS



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



ဘုၣ်ကျဲၣ်န့ၣ်ထံဝံၣ်သိၣ် 2 1/2 မံးနံး



ဘုၣ်န့ၣ်ထံဝံၣ်သိၣ်

MOM'S (MALT-O-MEAL)



ဘုၣ်ကျဲၣ်တၢ်ချံအိၣ်လၢတၢ်ဖိကိၣ်ဝဲလၢအချ့ (ဘုၣ်ကျဲၣ်ဒ်အရီၢ်ဒ်အခိၣ်ထံးအသိး, ခွီးကလဲးအရီၢ်, မ့တမ့ၢ် ကိၣ်ကိၣ်အရီၢ်)

JIM DANDY



ဘုၣ်ကျဲၣ်န့ၣ်ယီၤလၢလၢအချ့ မ့တမ့ၢ် ဒ်အခိၣ်ထံးအသိး

QUAKER



ဘုၣ်ကျဲၣ်သ့းလၢတၢ်အိၣ်သ့တဘျီယီ (Instant Oatmeal) (အရီၢ်ဒ်အခိၣ်ထံးအသိး ထံလၢ - တဘိၣ်ဘၣ်တဘိၣ်)



ဘုၣ်ကျဲၣ်န့ၣ်ယီၤလၢလၢတၢ်အိၣ်သ့တဘျီယီ (အရီၢ်ဒ်အခိၣ်ထံးအသိး ထံဒၣ်လၢ - အဘိၣ်, အချ့, မ့တမ့ၢ် ပတီၢ်မ့ၢ်)

Quaker ဘုၣ်ကျဲၣ်သ့းလၢတၢ်အိၣ်သ့တဘျီယီ တဘိၣ်ဘၣ်တဘိၣ်မ့ၢ်ဝဲတၢ်ယုထၢတၢ်ချံအိၣ်, တမ့ၢ် တၢ်ယုထၢတၢ်ချံကျဲၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ

တၢ်သူးတၢ်သၢ်ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢ်တဖၣ်

Cash Value Benefit (CVB) (တၢ်န့ၢ်ကျဲးအစုလုၢ်ပူၤ) မ့ၢ်ဝဲလၢတၢ်ပူၤဝဲဒၣ် တၢ်သူးတၢ်သၢ်ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢ်အစု, တၢ်စုၣ်ခ့ၣ်, မ့တမ့ၢ် အဒၢတဖၣ်န့ၢ်လီၤ. တၢ်မၤဝဲဒၣ်တၢ်ပူၤတၢ်လၢအအါန့ၢ်ဒီးစ့ဒီးလၢ်ဖဲ CVB အပူၤ, ဘၣ်ဆၣ်န့ၣ်ကဘၣ်ဟ့ၣ်လီၤဆီအလဲန့ၢ်လီၤ.

ယုထၢပနီၣ်ကၢတခါခါ

အစု မ့တမ့ၢ် တၢ်စုၣ်ခ့ၣ်

တၢ်ပျဲဝဲ

- ပတီၢ်မ့ၢ် မ့တမ့ၢ် အစု
- ပနီၣ်ကၢ တၢ်လီၤဆီ မ့တမ့ၢ် အဒိၣ်အဆဲး ထီၣ်တမံၤ

- တၢ်စံၣ်ယါကျိၣ်ကျိ
- ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကမ့ၢ်လၢဒါခါ အကူၢ် အတၢ် မ့တမ့ၢ် အဘိၣ်



* တၢ်ပျဲတအိၣ်

- တၢ်ထၢန့ၢ်ယုတၢ်အချါ, သီ, တၢ်ဆၢထံ, ကံလၢအမၤ ဆၢထီၣ်တၢ်, တၢ်ဖဲတၢ်ညၣ်, ဖၣ်စတၢ်, ဘု, မ့တမ့ၢ် တၢ်ချဲၣ်ကျဲးအကၢတဖၣ်
- သ့ၣ်ဂံၢ်ဝဲဒၣ်ဒီးတၢ်အူတၢ်ဟံအစုဒီးအယုထီတဖၣ် (အဒိ, ဖိယဲဒီး, နီၣ်ဝီၤသ့, မ့တမ့ၢ် ကံလၢတၢ်န့ၢ်မ့ဒီး)
- တၢ်သူးတၢ်သၢ်အယၢ, တၢ်ဟံတၢ်အိၣ်ခူးလၢအိၣ်ယုဒီး တၢ်ထိးအိၣ်တၢ်အထံ, မ့တမ့ၢ် တၢ်စံၣ်ယါကိၣ်လိၣ်တဖၣ်
- တၢ်ချဲၣ်ကီၤကနံ, တၢ်သူးတၢ်သၢ်, ဒီးတၢ်ချဲၣ်လၢတၢ်ကျိၣ် ကျိယုတၢ်, တၢ်သူးတၢ်သၢ်ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢ်အယုထီတဖၣ်
- တၢ်သူးတၢ်သၢ်ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢ်လၢတၢ်ကယၢကယဲအီၤ (အဒိ, မိၢ်ဟံသၢ်ဖဲဒိၣ်, ပသၢဝါဖဲပျါအလီၤ မ့တမ့ၢ် တၢ် ခဲၣ်ထီၣ်လူၢ်ခဲသၢ်အလွဲၤ)
- တၢ်စံၣ်ယါအစုၣ်တဖၣ်လၢအပုၣ်ယုဒီးတၢ်ထိးအိၣ်တၢ် အထံ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဟံယုတၢ်အိၣ်တမံၤ
- ပုၣ်ယုဒီးကိၣ်ပိၣ်မူး, တၢ်ဝဲဒၣ်သီ, တၢ်ယုတၢ်, မ့တမ့ၢ် တၢ် ထိးအိၣ်လီၤဆီတဖၣ်

ထးဝါဒါ, ခူးဖးဒိၣ်ယုၤခဲၣ်စိး, ဒီးတၢ်ဒါလၢအမ့ၢ်ပျးစတုးတဖၣ်

တၢ်ပျဲဝဲ

- ပတီၢ်မ့ၢ် မ့တမ့ၢ် အစု
- ပနီၣ်ကၢ တၢ်လီၤဆီ မ့တမ့ၢ် အဒိၣ်အဆဲး ထီၣ်တမံၤ
- တၢ်သူးတၢ်သၢ်လၢထးဝါဒါ ကဘၣ်ပုၣ်ထဲတၢ်သူးတၢ်သၢ် တၢ်ဘိၣ်လၢပုၣ်ဒီးအထံ မ့တမ့ၢ် တၢ်သူးတၢ်သၢ်ထံ ဒီးက အိၣ်လၢအခူးတခါစုၣ်စုၣ်
- တၢ်ဒီးတၢ်လၢ်လၢထးဝါဒါ ကဘၣ်ပုၣ်ထဲတၢ်ဒီးတၢ်လၢ် ယၢဒီးအသၢ်မ့ၢ်ဂ့ၤ တယါဘၣ်မ့ၢ်ဂ့ၤ ဒီးကပုၣ်အထီၣ်ဒီး သ့ၣ်ဂံၢ်ဝဲဒၣ် တၢ်စံၣ်ယါ မ့တမ့ၢ် တၢ်ဟံ
- အံးပးသၢ်ယုတၢ်ထဲတပုၣ်ဒီးတၢ်ဆၢ ဒီးအံးပးသၢ်ယုတၢ်ထဲ/ တၢ်သူးတၢ်သၢ်ကံဘျးတပုၣ်ဒီးတၢ်ဆၢ
- တကီၤဆဲၣ်သၢ်ဂ့ၤ တကီၤဆဲၣ်သၢ်ယုတၢ် တကီၤဆဲၣ် သၢ်ဒီးပျါ တကီၤဆဲၣ်သၢ်ကွဲလီၤ မ့တမ့ၢ် ဒိၣ်ပြီ
- သဘူချဲ ဒီး ဘီဘးချဲလၢထးဝါဒါ ဒါအမ့ၢ် သဘူဟူချဲ ပထိးချဲ ပထိးချဲဖဲလွဲၤ ပထိးကီၤလၢ ဒီး ဘီဘးကီၤလၢ

* တၢ်ပျဲတအိၣ်

- တၢ်ထၢန့ၢ်ယုတၢ်အချါ, သီ, တၢ်ဆၢထံ, ကံလၢအမၤ ဆၢထီၣ်တၢ်, တၢ်ဖဲတၢ်ညၣ်, ဖၣ်စတၢ်, ဘု, မ့တမ့ၢ် တၢ်ချဲၣ်ကျဲးအကၢတဖၣ်
- တၢ်သူးတၢ်သၢ်လၢတၢ်ထၢန့ၢ်ယုဒီးအသၢ်ဆၢ မ့တမ့ၢ် အံးသၢ်
- တၢ်ကျိၣ်ကျိယုတၢ်တၢ်ဒီးတၢ်လၢ်ဒီးသဘူအကလုၢ်တဖၣ် /ပထိးတဖၣ်
- တၢ်ဒီးစုၣ်ဆဲၣ် (အဒိ, တၢ်ဒီးဆဲၣ်တဖၣ်, သ့ၣ်စၢယံးသီ, သဘၣ်ဒီးဆဲၣ်, တကူၢ်သၢ် မိၢ်ဟံသၢ်ဖဲဒိၣ်)
- တၢ်ဒီးတၢ်လၢ်ဝဲသီဝဲဘဲတဖၣ် (အဒိ, ဘုခဲဝဲသီ, တမ့ၢ်လီၤဝဲသီ)
- Salsa မ့တမ့ၢ် တကီၤဆဲၣ်သၢ်ယုတၢ်ထဲ

ပထိးအဒၢတဖၣ်မ့ၢ်ဝဲတၢ်ယုထၢသဘူအကလုၢ်/ပထိးတဖၣ်ဒီးတၢ်မၤစ့ၤလီၤဝဲဖဲန့ၢ် CVB အကျါဘၣ်န့ၢ်လီၤ.

တၢ်သၢ်စီထံတဖၣ်

ဘၣ်သၢ်သၢ်ကျးကိးဖျါၣ်ဒီးတအိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်/ပနီၣ်မံၤပနီၣ်တဖၣ်လၢ WIC တူၢ်လီၤဝဲခဲလၢကံးဘၣ်န့ၣ်လီၤ။

ပနီၣ်မံၤပနီၣ်လၢအပူၤဘၣ်ကတၢၢ်ဖဲတၢ်ပူၤတၢ်အဆၢကတီၢ်



တၢ်သၢ်အစီထံ- ဂၤ မ့တမ့ၢ် တဂ့ၤလဲၣ်- WIC တၢ်သၢ်စီထံတဆံးတက့ၢ် အိၣ်ဒီး Vitamin C အဘျုးလၢအဂ့ၤဝဲန့ၣ်လီၤ။ ဖိသၢ် 5 နံၣ်ဆူၤဖိလၢတကြး အီၤအါတၢ်သၢ်စီထံအါန့ၢ်ဒီး 4 အိၣ်စးလၢတနံၤဘၣ်တနံၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ။

တၢ်ပျဲ

- ပနီၣ်မံၤပနီၣ်တမံၤလၢလၢ
- တၢ်သၢ်အစီထံ 100%
- တကီၤဆိၣ်သၢ် 100%မ့တမ့ၢ် တၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ် အစီထံ
- တၢ်တၢ်န့ၣ်ဃုာ်ခဲၣ်လၢစံးယၢ်(မ)

* တၢ်ပျဲတအိၣ်

- ပၣ်ဃုာ်ဒီးအံၤသၢ်ဆၢ မ့တမ့ၢ် တၢ်အိၣ်ယဲၤတဖၣ်
- တၢ်ကံးဘျုးဃုာ်တၢ်သ့းတၢ်သ့းဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢၣ်တဖၣ်
- ပလီၤယွၤခဲၣ်စီးတဖၣ်
- ဖိသၢ် မ့တမ့ၢ် ဖိသၢ်ဆံးတၢ်သၢ်စီထံတဖၣ်
- တၢ်ကျဲၣ်ကျိးသံးဒီးတၢ်သ့းတၢ်သၢ်အထံ (Juice cocktails)
- တၢ်သၢ်အစီထံလၢအိၣ်ဒီးအရီၢ်, တၢ်ထံလၢပူၤ လီၤကွဲးဖိအိၣ် မ့တမ့ၢ် ades

တၢ်သၢ်အစီထံလၢဖိ သၢ်တဖၣ်အဂီၢ်

တၢ်ဟံးဖိၣ်ဃုာ်အရီၢ်တမံၤလၢလၢဖိတၢ်သၢ်အစီထံ 64 အိၣ်စးအကျါလၢအဆူၣ်ဝဲ 100% န့ၣ်လီၤ။ တၢ်ကဃုာ်တၢ်သၢ်ထံလၢတၢ်ဟံးအိၣ်တူၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်စုၣ်ခဲၣ်ဖဲတၢ်စုၣ်အပူၤန့ၣ်လီၤ။



64 အိၣ်စး ပလီၤဖျးစတုး



64 အိၣ်စး စးခဲဒါ

တၢ်သၢ်စီထံလၢဟံးမုၢ်ဟံးမၤတဖၣ်အဂီၢ်

တၢ်ဟံးဖိၣ်ဃုာ်တၢ်အရီၢ်တဖၣ်ဖိတၢ်ထံတၢ်နီၤလၢတၢ်စုၣ်လီၤသကၢ အကျါ မ့တမ့ၢ် တၢ်သၢ်စီထံတကလၢအကျါလၢအဆူၣ်ဝဲ 100% န့ၣ်လီၤ။



11-12 အိၣ်စး တၢ်စုၣ်လီၤသကၢ



46-48 အိၣ်စး တၢ်အိၣ်ထးဝါဒါ



ဖျးစတုးပလီ 46-48 အိၣ်စး

ချာ်စးလာတၢ်ဟ့ၣ်ခွဲးစိကမီၤ	ဟံၣ်ဖိယီဖီနီၣ်ဂံၢ်
မံၤ	ကွဲၤ ID နီၣ်ဂံၢ်
မံၤ	ကွဲၤ ID နီၣ်ဂံၢ်
မံၤ	ကွဲၤ ID နီၣ်ဂံၢ်
မံၤ	ကွဲၤ ID နီၣ်ဂံၢ်
မံၤ	ကွဲၤ ID နီၣ်ဂံၢ်

တၢ်သ့ၣ်ဆၢကတီၢ်/တၢ်ဒုးသ့ၣ်နီၣ်-



လိာ်ကဝိတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ယူနး
တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျါ-

