



ဤကတ်ကို ဘာသာစကား 21 မျိုးဖြင့် ဘာသာပြန်ဆိုထားပါသည်။ www.health.ny.gov/wic သို့သွားရောက်ကြည့်ရှုပါ

နို့ သစ်၏ WIC စစ်ဆေးသူသည် သင်ဝယ်ယူရမည့် အဆီစာရင်းကို စာရင်းပြုစုပေးထားပါသည်။

- ✓ မည်သည့် အမှတ်တံဆိပ်မဆို:
 - ✓ နို့: ရရှိနိုင်သော အကြီးဆုံး ကွန်တိန်နာ (ဂါလန်၊ 96 အောင်စ၊ တဝက် ဂါလန်၊ သို့မဟုတ် ကွပ်) သို့မဟုတ် WIC စစ်ဆေးမှုတွင် စာရင်းပြုထားသော အရွယ်အစားကို ဝယ်ယူပါ
 - ✓ နို့စိမ်း/နို့စိတ်: 12 အောင်စ ကွန်တိန်နာသာ
 - ✓ နို့ခဲ/နို့မှုန့်: 25.6 အောင်စ ကွန်တိန်နာသာ
 - ✓ နို့သကြား မပါသည့် နို့: ရရှိနိုင်သော အကြီးဆုံး ကွန်တိန်နာ သို့မဟုတ် WIC စစ်ဆေးမှုတွင် စာရင်းပြုထားသော အရွယ်အစားကို ဝယ်ယူပါ
 - ✓ ကိုးရှား နို့: ရရှိနိုင်သော အကြီးဆုံး ကွန်တိန်နာ သို့မဟုတ် WIC စစ်ဆေးမှုတွင် စာရင်းပြုထားသော အရွယ်အစားကို ဝယ်ယူပါ
- ခွင့်ပြုထားသော: အနံ့အရသာ၊ အော်ဂဲနစ် သို့မဟုတ် ချိုသော နို့စိတ်၊ ဘတ်တာမစ်လ် သို့မဟုတ် ကဲလ်ဆီယမ် ပေါင်းထည့်ပြီး နို့၊ အဆီလျော့ချထားပြီး နို့ (2%)

ချိုရည်

- ✓ မည်သည့် အမှတ်တံဆိပ်မဆို:
 - ✓ အမေရိကန် နွားနို့ အပူပေးပို့သတ်သော American, Monterey Jack, Mozzarella, Cheddar, Colby, Swiss, Muenster, Provolone, သို့မဟုတ် မည်သည့်ချိုရည်ကိုမဆို ရောမွှေပါ
 - ✓ အတုံးလိုက် သို့မဟုတ် အချပ်လိုက်ဝယ်ပါ
 - ✓ စစ်ဆေးမှုတွင် ပါရှိသော အောင်စ ပမာဏအတိုင်း ပေါင်းထည့်ရပါမည် (တစ်ထုတ် သို့မဟုတ် တစ်ထုတ်ထက် ပိုနိုင်ပါသည်)
 - ✓ KOSHER ချိုရည် သင့် WIC ချက်လက်မှတ်ပေါ်တွင် ပုံနှိပ်ထားလျှင် သို့မဟုတ် စတိုးဆိုင်တွင် အခြားမည်သည့် ချိုရည်အမျိုးအစားကိုမှ မရောင်းချလျှင်
- ခွင့်ပြုထားသော: တင်သွင်းထားသော ချိုရည်၊ ချိုရည်အစားအစာ၊ ထုတ်ကုန် သို့မဟုတ် ပေါင်မုန့်ပေါ်တွင် သုတ်ဝေရာ၊ ဘီစကွတ်အပါးစား၊ အပိုင်းအစ၊ အစအန၊ အတုံး၊ အမျှင် သို့မဟုတ် ချိုရည်ချောင်း၊ အနံ့အရသာရှိသော သို့မဟုတ် အော်ဂဲနစ် ချိုရည်၊ သီးသန့် ထုတ်ပိုးထားသော ချိုရည်များ

ဒိန်ချိုရည် သစ်၏ WIC စစ်ဆေးသူသည် သင်ဝယ်ယူရမည့် အဆီစာရင်းကို စာရင်းပြုစုထားပါသည်။

- ✓ 32 အောင်စ ကွန်တိန်နာ သို့မဟုတ် 32 အောင်စ အတိအကျဖြစ်စေရန် ပေါင်းစပ်ထားသည့် မည်သည့် အရွယ်အစားမဆို
 - ✓ မည်သည့် အမှတ်တံဆိပ်မဆို: plain, plain Greek, organic plain, organic plain Greek
 - ✓ KOSHER ဒိန်ချိုရည် သင့် WIC ချက်လက်မှတ်ပေါ်တွင် ပုံနှိပ်ထားလျှင် သို့မဟုတ် စတိုးဆိုင်တွင်စစ်မှန်၍ တရားဝင်မဟုတ်သော (non-kosher) ချိုရည်အမျိုးအစားကိုမှ မရောင်းချလျှင်
- ခွင့်ပြုထားသော: အနံ့အရသာထည့်ပစ္စည်း (သစ်ခွန်၊ သစ်သီး စသည်)၊ ရောထားသော ပါဝင်ပစ္စည်းများ (ဂရမ်နိုလာ၊ သကြားလုံး စသည်)၊ သောက်နိုင်သော/အရည်ထုတ်ယူနိုင်သော ဒိန်ချိုရည်၊ အေးခဲထားသော ဒိန်ခဲ

ပဲငံပြာရည် စားသောက်ကုန်

- ✓ 8TH CONTINENT:
 - Soymilk – Original နှင့် Vanilla (32 အောင်စ ကြာရှည်ခံ အစားအစာ)
 - Soymilk – Original နှင့် Vanilla (64 အောင်စ အအေးခဲထားသော)
- ✓ PACIFIC NATURAL FOODS:
 - Ultra Soy – Original နှင့် Vanilla (32 အောင်စ ကြာရှည်ခံ အစားအစာ)
- ✓ SILK:
 - Soymilk – Original (32 သို့မဟုတ် 64 အောင်စ အအေးခဲထားသော)
 - Soymilk – Original (128 အောင်စ အအေးခဲထားသော အထုတ်များစွာ)
- ✓ WESTSOY:
 - Organic Plus Soymilk – Plain (32 သို့မဟုတ် 64 အောင်စ ကြာရှည်ခံ အစားအစာ)
 - Plus Soymilk – Vanilla (32 သို့မဟုတ် 64 အောင်စ ကြာရှည်ခံ အစားအစာ)

ဥများ

- ✓ မည်သည့် အမှတ်တံဆိပ်မဆို:
 - ✓ အလတ် သို့မဟုတ် အကြီး: အဖြူ သို့မဟုတ် အညို
- ခွင့်ပြုထားသော: ဂျန်ဘို နှင့် သာမန်ထက် ပိုကြီးသော ဥများ၊ အထူးပြုလုပ်ထားသော တန်ဖိုးကြီး ဥများ (အော်ဂဲနစ်၊ ကိုလက်စထရောလ် လျော့ချပြီး၊ လျှော့အိမ်မဲ့/ဘေးမဲ့ထားသော၊ ဒိုမီဂါ-သရီး)

မြေပဲထောပတာ 16-18 အောင်စ ကရား

- ✓ မည်သည့် အမှတ်တံဆိပ်မဆို: မာကြွပ်သော၊ ကြီးမားထူထဲသော၊ စရင်မဲများသော၊ နူးညံ့သော၊ သဘာဝအတိုင်းဖြစ်သော အဆီလျော့ထားသော အရေမျိုးများအား ခွင့်ပြုသည်။
- ခွင့်ပြုထားသော: လတ်ဆတ်စွာ ကြိတ်ထားသော မြေပဲယိုသုတ် သို့မဟုတ် ဖြတ်တောက်ထားသောမြေပဲထောပတာ၊ ဂျယ်လီ၊ မုန့်ချို၊ ချောကလက် သို့မဟုတ် ပျားရည်တို့နှင့် ရောနှောထားသည့် မြေပဲထောပတာ၊ အော်ဂဲနစ် မြေပဲထောပတာ၊ ဖြည့်စွက် ဗီတာမင်များနှင့် သတ္တုဓာတ်များ သို့မဟုတ် အခြားဖြည့်စွက် ပါဝင်ပစ္စည်းများ (ဒိုမီဂါ 3 DHA & EPA၊ စားအုန်းဆီ၊ စသည်) တို့ ပါဝင်သော မြေပဲထောပတာ

စားအနည်းငယ်သာ ပါရှိစေရန် စည်သွပ်ထားသော ပဲမြေပဲ၊ ပဲစေ့များကို စားကြော်ပါ။

- ✓ အခြောက်: မည်သည့်အမှတ်တံဆိပ် ပဲ၊ မြေပဲ၊ ပဲစေ့ ဝပေါင်အိတ် မဆို
 - ✓ စည်သွပ်ထားသော: မည်သည့်အမှတ်တံဆိပ် ပဲ၊ မြေပဲ၊ ပဲစေ့ ၁၅-၁၆ အောင်စ မဆို
- ခွင့်ပြုထားသော: ဖုတ်ထားသည့် ပဲများ၊ ဝက်သားနှင့် ပဲများ၊ ဖြည့်စွက် သကြားများ၊ အဆီများ၊ အသား သို့မဟုတ် ဆီများပါဝင်သော စည်သွပ်ဘူးဖြင့် ပဲများ၊ ပဲစိမ်းများ၊ ပဲစေ့စိမ်းများ၊ ဘိုစားပဲများ၊ ပဲဝါများနှင့် ဖယောင်းပဲစေ့များကို "ပဲများ၊ ပဲစေ့များ၊ ပဲနီကလေးများ" ဟုဖော်ပြထားသည့် WIC ချက်လက်မှတ်ဖြင့် ဝယ်ယူ၍ရမည်မဟုတ်ပါ။ ဤအစားအစာအမျိုးအစားများကို ဝယ်ယူရန် သင်၏ WIC ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် အသီးများ ချက်လက်မှတ်ကို အသုံးပြုရပါမည်

စည်သွပ်ထားသော ငါး အဆီပိုနည်းပါးစွာ ထည့်သွင်းရန် ပြည့်ဝဆီမပါသည့် ငါးကို ရွေးပါ

- ✓ တူနာ အပျော့စား: တူနာ အပျော့စား : မည်သည့် အမှတ်တံဆိပ် မဆို (5 နှင့် 6 အောင်စ စည်သွပ်ဘူး)
 - ✓ ပင့်စိတ် ဆဲလ်မွန်း : မည်သည့် အမှတ်တံဆိပ်မဆို (5, 6, နှင့် 7.5 အောင်စ စည်သွပ်ဘူးများ)
 - ✓ စားအင်းငါး : မည်သည့် အမှတ်တံဆိပ်မဆို (3.75 အောင်စ စည်သွပ်ဘူးများ)
 - ✓ ရေ သို့မဟုတ် ဆီအတွင်း ထုပ်ပိုးထားသော
 - ✓ အရိုး သို့မဟုတ် အရေပြား ပါရှိသော
- ခွင့်ပြုထားသော : အဲလ်ဇာကီး တူနာ၊ ပြာနက် ဆဲလ်မွန်း၊ ဆဲလ်မွန်းနီ၊ အမွှေးအကြိုင် ပါဝင်ပစ္စည်းများပေါင်းထည့်ထားသော

တို့ဟူး အောင်စအထုတ်

- ✓ AZUMAYA: Tofu – Firm, Extra Firm
- ✓ HOUSE: Premium သို့မဟုတ် Organic Tofu – Soft, Medium Firm, Firm, Extra Firm
- ✓ NATURE'S PROMISE: Organic Tofu – Firm
- ✓ NASOYA: Organic Tofu – Silken, Lite Firm, Firm, Extra Firm
- ✓ SAN SUI: Tofu – Soft, Firm, Extra Firm
- ✓ WEGMANS: Organic Tofu – Firm

ကလေးအစားအစာ – ဟင်းသီးဟင်းရွက် နှင့် သစ်သီးများ

4 အောင်စ ကွန်တိန်နာ

✓ BEECH-NUT သို့မဟုတ် GERBER:

- ✓ မည်သည့် သစ်သီး သို့မဟုတ် ဟင်းသီးဟင်းရွက် တစ်မျိုးတည်းမဆို
- ✓ မတူညီသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် သစ်သီးများ၏ မည်သည့်ပေါင်းစပ်မှုကို မဆို

ကလေး အစားအစာနှစ်အိတ်ကို ဘုန်းဘုန်းအဖြစ်ရေတွက်သည်

ခွင့်ပြုထားသော: အသား၊ ဒိန်ချဉ်၊ ဆန်၊ ခေါက်ဆွဲစသည် အသီးမဟုတ် သို့မဟုတ် အရွက် မဟုတ်သော ပစ္စည်းများ ထည့်ထားသည့် အရောအနှောများ အပါအဝင် အော်ဂဲနစ်၊ အိတ်များ၊

BANANAS: အချို့သော စစ်ဆေးသူများသည် လတ်ဆတ်သော ဌာနများသို့လည်း ထောက်ပံ့ပေးပါလိမ့်မည်

ရှေးဦးဖွံ့ဖြိုးမှု ဖော်မြူလာ

သင်၏ WIC စစ်ဆေးသူသည် သင်ဝယ်ယူရမည့် အမှတ်တံဆိပ်၊ အရွယ်အစား နှင့် ပုံစံ(အမျိုးမျိုး) အပြင်၊ သို့မဟုတ် အသင့်သုံး(ဟူ၍) စာရင်းလုပ်ပေးပါသည်။

ကလေး အစားအစာ – အသား 2.5 အောင်စ ကွန်တိန်နာ

- ✓ BEECH-NUT သို့မဟုတ် GERBER: မည်သည့်အသားနှင့် ဟင်းရည်ကို သို့မဟုတ် ဟင်းအနှစ် မဆို
- Kosher Baby Food Meats: သင့် WIC ချက်လက်မှတ်ပေါ်တွင် ပုံနှိပ်ထားလျှင် သို့မဟုတ် စတိုးဆိုင်တွင် Beech-Nut သို့မဟုတ် Gerber ကို မရောင်းချလျှင်
- ✓ FIRST CHOICE: Chicken with Gravy, Turkey with Gravy

ရှေးဦးဖွံ့ဖြိုးမှု ကောက်နု အစေ့အဆံ

စစ်ဆေးသူသည် Gerber Cereal for baby ဟု ပြောရပါမည် 8 နှင့် 16 အောင်စ ကွန်တိန်နာများအား ခွင့်ပြုထားသည်

- ✓ GERBER: Cereal for Baby
- အမျိုးမျိုးသော သီးသန့် အစားအစာများ : အုတ်ဆန်ပြုတ်၊ ထမင်း၊ ဂျုံ သို့မဟုတ် ကောက်နုစုံ
- ခွင့်ပြုထားသော: အော်ဂဲနစ်၊ DHA၊ သစ်သီး၊ ဖော်မြူလာ သို့မဟုတ် ခြံညှစ်မှုကို ပိုတင်းမာစေသည့် အပိုပါဝင်ပစ္စည်းများ

✓ 12 အောင်စ သေတ္တာ သို့မဟုတ် ဝိုများသည်ကို ဝယ်ပါ **ကောက်နု အစေ့အဆံ မနက်စာ** အမျှင်ဓာတ်ရရှိမှု တိုးတက်စေရန် ကောက်နုအစေ့အဆံများကိုသာ ရွေးချယ်ပါ။ ကောက်နု အစေ့အဆံအားလုံးသည် သင်၏ နှင့် မှတ်သားထားသည့်အပြင် ကောက်နုအားလုံး ဖြစ်ပါသည်

ခွင့်ပြုထားသော: အော်ဂဲနစ် ကောက်နုအစေ့အဆံ၊ အထုတ်တစ်ထုတ်တည်းပါရှိသည့် သေတ္တာများ

စတိုး အမှတ်တံဆိပ်များ* ဖော်ပြပါ ကောက်နုအစေ့အဆံများအတွက် မည်သည့်စတိုးအမှတ်တံဆိပ်ကို မဆို ဝယ်ယူနိုင်ပါသည်

✓ Corn Flakes* – ဂျုံရိုး



✓ Shredded Wheat – သီးသန့် သို့မဟုတ် အေးခဲထားသော



✓ Oat Squares – သီးသန့်၊ ဟုလည်း ခေါ်သည်: Crisp Oat Squares, Crunchy Oat Squares, Oat Crisps



✓ Wheat Flakes – သီးသန့်



✓ Oat O's – သီးသန့်၊ ဟုလည်း ခေါ်သည်: Toasted Oats, Tasteos, Oats & O's



✓ Multigrain Flakes with Oat Clusters* – ဝန်ခံစေ့ မပါရှိသော သို့မဟုတ် ပါရှိသည့် ဟုလည်း ခေါ်သည်:



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

* မည်သည့်စတိုး အမှတ်တံဆိပ်မဆို စတိုး အမည်များနှင့် အေးသော ကောက်နုအစေ့အဆံ အမှတ်တံဆိပ်များ ပါဝင်ပါသည် :

- | | | | |
|----------------------|---------------|-------------------|---------------|
| ✓ AMERICA'S CHOICE | ✓ FOOD BASICS | ✓ KIGGINS | ✓ RED & WHITE |
| ✓ BEST YET | ✓ FOOD CLUB | ✓ KRASDALE | ✓ SHURFINE |
| ✓ CLEAR VALUE | ✓ GREAT VALUE | ✓ NATURE'S CRUNCH | ✓ VALUTIME |
| ✓ ESSENTIAL EVERYDAY | ✓ HYTOP | ✓ PARADE | ✓ WHITE ROSE |

နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ/အထူးပြုလုပ်ထားသော အမှတ်တံဆိပ်များ

- ✓ GENERAL MILLS: Cheerios (ပုံမှန်), Total Whole Grain, Corn Chex, Rice Chex, Wheat Chex, Dora the Explorer
- ✓ KELLOGG'S: Corn Flakes* (ပုံမှန်), Frosted Mini-Wheats Original (Little Bites)
- ✓ KEMACH: Corn Flakes*, Toasted Oats, Wheat Flakes
- ✓ MALT-O-MEAL: Mini Spooners (Frosted, Strawberry Cream, Blueberry Cream), Oat Blenders* (Honey, Honey & Almonds)
- ✓ POST: Grape-Nuts (ပုံမှန်), Grape-Nuts Flakes, Honey Bunches of Oats with Vanilla Bunches

- ✓ RALSTON: Corn Flakes*
- ✓ SUNBELT: Simple Granola
- ✓ TAANUG: Corn Flakes*, Toasted Oats

အထောက်အကူဖြစ်သော ဈေးဝယ်မှု ညွှန်ပြချက်များ !

ကောက်နု အစေ့အဆံ 36အောင်စ ကိုရရှိရန် ဥပမာ နည်းလမ်းများ :

12 oz. + 12 oz. + 12 oz. = 36 oz.	15 oz. + 21 oz. = 36 oz.
12 oz. + 24 oz. = 36 oz.	18 oz. + 18 oz. = 36 oz.

ပူသော ကောက်နု အစေ့အဆံများ

- | | | |
|---|---|----------------------------------|
| ✓ CREAM OF WHEAT: Cream of Wheat Whole Grain (2 1/2 minute) | ✓ MAYPO: Instant Maple Oatmeal, Vermont Style Maple Oatmeal | ✓ QUAKER: Instant Oats with Iron |
|---|---|----------------------------------|

ကောက်နံ တော့တစ်လာ 16 အောင်စ အထုတ်

- ✓ **CELIA'S:** White Corn Tortillas, Yellow Corn Tortillas
- ✓ **CHI-CHI's:** White Corn Tortillas
- ✓ **DEL CAMPO TORTILLAS:** Corn Tortillas
- ✓ **DON PANCHE:** Whole Wheat (Flour Gordita Whole Wheat) Tortillas
- ✓ **ESSENTIAL EVERYDAY:** Soft White Corn Tortillas, 100% Whole Wheat Flour Tortillas
- ✓ **GREAT VALUE:** 100% Whole Wheat Tortillas
- ✓ **GUERRERO:** White Corn Tortillas
- ✓ **HERDEZ:** White Corn Tortillas
- ✓ **KEY FOODS:** Whole Wheat Tortillas
- ✓ **LA BANDERITA:** Corn Tortillas, 100% Whole Wheat Fajita Flour Tortillas, 100% Whole Wheat Soft Taco Flour Tortillas
- ✓ **MEXAMERICA:** 100% Whole Wheat with Honey Tortillas
- ✓ **MISSION:** 100% Whole Wheat Flour Tortillas
- ✓ **NATURE's PROMISE:** Corn All Natural Tortillas
- ✓ **ORTEGA:** Whole Wheat Tortillas
- ✓ **SIEMPRE AUTENTICO:** Whole Wheat Flour Tortillas
- ✓ **STOP & SHOP:** White Corn Tortillas (ကြာရှည်ခံ အစားအစာ နှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းများ), Whole Wheat Flour Tortillas
- ✓ **TIO SANTI:** 100% Whole Wheat Flour Tortillas
- ✓ **TOPS:** Whole Wheat Tortillas
- ✓ **WEGMAN'S:** Whole Wheat Tortillas

ကောက်စပါး ပေါင်မုန့်ထုတ်ကုန်များ 16 အောင်စ အထုတ် 1 ပေါင် (1 ပေါင်) သည် 16 အောင်စ (16 အောင်စ) နှင့်အတူတူပင်ဖြစ်သည်

- ✓ **AMERICA'S CHOICE:** 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **BEST YET:** 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **BIMBO:** 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **CENTRAL MARKET CLASSICS:** 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **FOODLION:** 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **FULL CIRCLE:** Flax & Grain Bread
- ✓ **GOLD MEDAL BAKERY:** 100% Wheat Bread with Flax
- ✓ **GOURMET:** 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **HANNAFORD:** 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **HAUSWALD'S:** 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **HOLSUM:** 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **JERUSALEM:** Franczoz Health Bread 100% Whole Wheat, Franczoz Health Bread Germinated Whole Wheat
- ✓ **MONKS':** Multigrain bread, Wheat Wholegrain Bread
- ✓ **PAS YISROEL:** 100% Multi Grain Bread All Natural, 100% Whole Wheat Breadi
- ✓ **PENN STREET:** 100% Whole Grain Wheat Bread
- ✓ **PICS by Price Chopper:** 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **ROMAN MEAL:** 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **RUBSCHLAGER:** Westphalian Style Pumpernickel Bread, Danish Style Pumpernickel, European Style Whole Grain, 100% Whole Wheat Bread, Cocktail Whole Grain Bread, Cocktail Rye Bread, Cocktail Pumpernickel Bread, 100% Rye Rye-Ola Flax Bread, 100% Rye Rye-Ola Pumpernickel Bread, 100% Rye Rye-Ola Black Rye Bread, 100% Rye Rye-Ola Sunflower Bread
- ✓ **SARA LEE:** 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **SCHWEBEL'S:** 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **SHOPRITE:** 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **STERN'S:** Whole Wheat Bread, Whole Wheat Rolls
- ✓ **STOP & SHOP:** 100% Whole Wheat Bread (No Salt Added), 100% Whole Wheat (လတ်ဆတ်သော မုန့်ဖိုတွင် သိမ်းဆည်းထားသည်)
- ✓ **SUPER BREAD:** 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **WINDMILL FARMS:** 100% Stone Ground Whole Wheat Hamotzie, 100% Stone Ground Whole Wheat Mezonos
- ✓ **ZOMICK'S:** 100% Whole Wheat Bread Hamotzie, 100% Whole Wheat Bread Mezonos, 100% Whole Wheat Rolls

ဆန်လုံးညို 14-16 အောင်စ သို့မဟုတ် 28-32 အောင်စ အထုတ်

- ✓ **မည်သည့် အမှတ်တံဆိပ်မဆို:** သေတ္တာ သို့မဟုတ် အိတ်အတွင်းမှ ဆန်လုံးညိုများသည် အဆင့်သင့်၊ အမြန် သို့မဟုတ် ပုံမှန်ချက်ပြုတ်မှု ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်ပါသည်
- ခွင့်မပြုထားသော:** သကြား၊ အဆီ၊ ဆီ သို့မဟုတ် ဆား ကဲ့သို့သော ပေါင်းထည့်ထားသော ပါဝင်ပစ္စည်းများ

ဂျုံပါစတာ 16 အောင်စ အထုတ်သာ

- ✓ **မည်သည့် အမှတ်တံဆိပ်မဆို:** မည်သည့်စတိုင်/ပုံစံဖြင့်မဆို ဂျုံပါစတာ။ ဂျုံနှင့် ဒူရမ်ဂျုံ စစ်စစ်မှ ပြုလုပ်ထားခြင်း အော်ဂဲနစ်ကို ခွင့်ပြုသည်။
- ခွင့်မပြုထားသော:** သကြား၊ အဆီ၊ ဆီ သို့မဟုတ် ဆား ကဲ့သို့သော ပေါင်းထည့်ထားသော ပါဝင်ပစ္စည်းများ

100% ဖျော်ရည် ခွင့်မပြုထားသော အော်ဂဲနစ် ဖျော်ရည်

11.5 အောင်စ ကွန်တိန်နာ (ကြာရှည်ခံ အစားအစာ အပြင်း)

✓ WELCH'S: မည်သည့် အနံ့အရသာမဆို

16 အောင်စ ကွန်တိန်နာ (ခဲနေသော အရာဝတ္ထု)

ဂရိတ်ဖု၊ လိမ္မော်သီး၊ နာနတ်သီး: ✓ မည်သည့် အမှတ်တံဆိပ်မဆို
ပန်းသီးနှင့် ကြိတ်ထားသော ဖျော်ရည် ✓ မည်သည့်အမှတ်တံဆိပ်မဆို

ခွင့်မပြုထားသော: စပျစ်သီး ဖျော်ရည် (ကြိတ်ထားသော ဖျော်ရည်များမှ လွဲ၍)

11.5-12 အောင်စ ကွန်တိန်နာ (အေးခဲမ အပြင်း)

ဂရိတ်ဖု၊ လိမ္မော်သီး၊ နာနတ်သီး: ✓ မည်သည့် အမှတ်တံဆိပ်မဆို
ပန်းသီး: ✓ မည်သည့် စတိုး အမှတ်တံဆိပ်မဆို* နှင့် အောက်ပါအမှတ်တံဆိပ်များ-
✓ LANGERS ✓ OLD ORCHARD ✓ SENECA

စပျစ်သီး: ခရမ်းနှင့် အဖြူ: ✓ မည်သည့် စတိုး အမှတ်တံဆိပ်မဆို* နှင့် အောက်ပါအမှတ်တံဆိပ်များ-
✓ LANGERS ✓ OLD ORCHARD ✓ WELCH'S

အချိုရည် ရောနှောမှုများ: ✓ မည်သည့် စတိုး အမှတ်တံဆိပ်မဆို* နှင့် အောက်ပါအမှတ်တံဆိပ်များ-
✓ DOLE: မည်သည့် အနံ့အရသာ မဆို
✓ LANGERS: Autumn Blend, Spring Blend, Summer Blend, Winter Blend
✓ OLD ORCHARD: အနံ့အရသာအားလုံး အစိမ်းရင့်ရောင် အဖုံး
✓ WELCH'S: အနံ့အရသာအားလုံး အဝါရောင် အဖုံး

* 'မည်သည့်စတိုး အမှတ်တံဆိပ်မဆို' စတိုး အမည်များနှင့် 120% သို့မဟုတ် ဝိတာမင် ဗီပီပါသော 100% အချိုရည်၏ အမှတ်တံဆိပ်များ:

✓ AMERICA'S CHOICE	✓ FOOD CLUB	✓ PARADE
✓ BEST YET	✓ GREAT VALUE	✓ RED & WHITE
✓ CLEAR VALUE	✓ HARVEST CLASSIC	✓ RICHFOOD
✓ CRISP	✓ HYTOP	✓ SHURFINE
✓ DELSEA FARMS	✓ KRASDALE	✓ SUPER A
✓ ESSENTIAL EVERYDAY	✓ NATURE'S OWN	✓ TIPTON GROVE
✓ FLAVORITE		✓ WHITE ROSE

64 အောင်စ ပလတ်စတစ်ဘူးများ

ဂရိတ်ဖု၊ လိမ္မော်သီး၊ နာနတ်သီး: ✓ မည်သည့် အမှတ်တံဆိပ်မဆို ပန်းသီး: ✓ မည်သည့် စတိုး အမှတ်တံဆိပ်မဆို* နှင့် အောက်ပါအမှတ်တံဆိပ်များ- ✓ APPLE & EVE ✓ LANGERS ✓ LUCKY LEAF ✓ MOTT'S ✓ MUSSELMAN'S ✓ JUICY JUICE ✓ OLD ORCHARD ✓ SENECA ✓ SESAME STREET

အချိုရည် ရောနှောမှုများ: ✓ မည်သည့် စတိုး အမှတ်တံဆိပ်မဆို* နှင့် အောက်ပါအမှတ်တံဆိပ်များ-
✓ LANGERS: Apple Berry Cherry, Apple Cranberry, Apple Kiwi Strawberry, Apple Grape, Apple Orange Pineapple, Disney Apple Cranberry Grape
✓ JUICY JUICE: Apple Raspberry, Berry, Cherry, Fruit Punch, Kiwi Strawberry, Mango, Orange Tangerine, Strawberry Banana, Tropical
✓ OLD ORCHARD: Acai Pomegranate, Apple Cranberry, Berry Blend, Blueberry Pomegranate, Cherry Pomegranate, Peach Mango, Wild Cherry,
✓ SESAME STREET: Cookie Monster Berry, Elmo's Punch

ခွင့်မပြုထားသော: စပျစ်သီးဖျော်ရည် (ဖျော်ရည်ကြိတ်ခြင်းမှ လွဲ၍)၊ ကြာရှည်ခံ ကတ်ထုသေတ္တာ



ကပ်ထားသော တံဆိပ်သည် 120% သို့မဟုတ် ဝိတာမင် ဗီပီပါကြောင်း ပြောရပါသည်

130% Daily Vitamin C

ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် သစ်သီးချက်လက်မှတ်များအတွက် လက်ခံနိုင်သော အစားအစာများ (ငွေသားတန်ဖိုးနှင့်ညီမျှသော ဘောက်ရာများ)

✓ စစ်ဆေးမှုက 'လတ်ဆတ်မှု' သို့မဟုတ် 'လတ်ဆတ်/အေးခဲ/စည်သွပ်' ဟူ၍ အတိအကျ သတ်မှတ်ပေးပါလိမ့်မည် ✓ အော်ဂဲနစ် ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် သစ်သီးများအား ခွင့်ပြုထားပါသည်	
'စည်သွပ်ထားသော' ဟူသည့်အဓိပ္ပါယ်သည် လေလုံသော ကွန်တိန်နာထဲတွင် မုတ်မသိုးအောင် ထိန်းသိမ်းထားရှိရသော အစားအစာဖြစ်ပါသည်။ ကွန်တိန်နာသည် သတ္တု၊ ဇန် သို့မဟုတ် ပလတ်စတစ် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။	
လတ်ဆတ်သောဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် သစ်သီးများ	✓ လတ်ဆတ်သော မည်သည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ နှင့် သစ်သီးမဆို ✓ အားလုံး သို့မဟုတ် အစိတ်အပိုင်း ✓ ရရှိထားသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်သုတ် အရောအနှော၊ ရရှိထားသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ခွင့်မပြုထားသော : ဘယ်ရီသီး အချိုရည်၊ အစာသွပ်မှု၊ မည်သည့် သကြားရည်မဆို (ချိုလွန်းသော၊ မချိုသော၊ "သဘာဝအတိုင်း"၊ အထူးအချိုပေါ့သော စသည်ဖြင့်)၊ ခြေညှစ်သကြား ("သစ်သီးဖျော်ရည်ထဲတွင် အနည်းငယ် ချိုအောင်လုပ်သော"၊ ဝတ်ရည်၊ စသည်ဖြင့်)၊ ခြေညှစ် ဆား၊ အဆီ၊ ဆီများ- တစ်ယောက်စား အိတ်များ
စည်သွပ်သစ်သီးများ	✓ ရေ သို့မဟုတ် ဖျော်ရည်တွင် ထုတ်ပိုးထားသော မည်သည့် အမှတ်တံဆိပ်မဆို ✓ မည်သည့် သစ်သီးအမျိုးအစားမဆို၊ သစ်သီးအရောအနှော ✓ ဇန်တီးထားသော အချို ကုန်ပစ္စည်းများ ✓ မည်သည့် အရွယ်အစား/ကွန်တိန်နာ/အထုတ်အရွယ်အစား (သီးသန့် အိတ်ငယ်လေးများမှ လွဲ၍) ✓ သစ်သီးများသည် ပထမဆုံး ပါဝင်ပစ္စည်းများဖြစ်ရပါမည် ✓ ပန်းသီး: ကောက်: 'သကြားမပေါင်းထည့်ထားသော' သို့မဟုတ် 'မချိုသော' အမျိုးအစားများသာ ခွင့်မပြုထားသော : ရှာလကာရည်၊ ဆားရည်စိမ်းထားသော သို့မဟုတ် ခရမ်းသုတ်ထားသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ (ပြောင်းဖူး အပါအဝင်)၊ ဖုတ်ထားသော ပဲသီးများ၊ ဝက်သားနှင့် ပဲများ၊ စွပ်ပြုတ်များ၊ ဆော့၊ ချိုချိုရည်ချို အရံဟင်းများ၊ သံလွင်သီးများ၊ ခြေညှစ် ဆီ၊ အဆီနှင့် သကြားများပါသော ထုတ်ကုန်များ၊ ရင့်နေသော ပဲများ၊ ပဲစေ့များနှင့် ပဲနီလေးများ (ဥပမာ- ပဲနက်များ၊ စားတော်ပဲများ၊ ဝိုင်လ်စားပဲများ)
စည်သွပ်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ	✓ မည်သည့်အမှတ်တံဆိပ်မဆို ✓ ပုံမှန် ဆီဒီယမ်/ဆား သို့မဟုတ် အနည်းငယ် ✓ မည်သည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်အရောအနှောမဆို ✓ မည်သည့် အရွယ်အစားမဆို ✓ မည်သည့် ကွန်တိန်နာ/အထုတ် အရွယ်အစားမဆို ✓ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များသည် ပထမ ပါဝင်ပစ္စည်းဖြစ်ရပါမည် ✓ ခရမ်းချဉ်သီး: စည်သွပ်ဘူး (ပန်းနု၊ ဟင်းနု၊ အပြည့်အစုံ၊ သစ်သီးဖျော်ရည်၊ နှစ်ခါချက်ထားသော၊ တုံးထားသော၊ ကောက်၊ ဆဲလ်ထား) ခွင့်မပြုထားသော : ရှာလကာရည်၊ ဆားရည်စိမ်းထားသော သို့မဟုတ် ခရမ်းသုတ်ထားသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ (ပြောင်းဖူး အပါအဝင်)၊ ဖုတ်ထားသော ပဲသီးများ၊ ဝက်သားနှင့် ပဲများ၊ စွပ်ပြုတ်များ၊ ဆော့၊ ချိုချိုရည်ချို အရံဟင်းများ၊ သံလွင်သီးများ၊ ခြေညှစ် ဆီ၊ အဆီနှင့် သကြားများပါသော ထုတ်ကုန်များ၊ ရင့်နေသော ပဲများ၊ ပဲစေ့များနှင့် ပဲနီလေးများ (ဥပမာ- ပဲနက်များ၊ စားတော်ပဲများ၊ ဝိုင်လ်စားပဲများ)
အေးခဲနေသော သစ်သီးများ	✓ မည်သည့်အမှတ်တံဆိပ်မဆို ✓ မည်သည့် ကွန်တိန်နာ/အထုတ်အမျိုးအစား မဆို ✓ မည်သည့်အရွယ်အစားမဆို ✓ သစ်သီးများသည် ပထမဆုံး ပါဝင်ပစ္စည်း ဖြစ်ရပါမည် ✓ မည်သည့် သစ်သီး၊ သစ်သီးအရောအနှော မဆို ခွင့်မပြုထားသော : သစ်သီးထက် ပိုမိုပါဝင်သော ပါဝင်ပစ္စည်းများ၊ သကြားပေါင်းထည့်ထားသော၊ မည်သည့် ဖျော်ရည်မဆို (ပြောင်းဖူး ဖျော်ရည်၊ သကြားပေါင်းထည့်ထားသော မည်သည့်ဖျော်ရည်မဆို (ပြောင်းဖူး ဖျော်ရည်၊ သကြားရည် ဖျော်ရည်၊ မော်လီတိုင်း၊ ဒက်ထရိုက်၊ နီမိုလာသကြားများရည်၊ မေပဲလ်ဖျော်ရည် စသည်ဖြင့်)
အေးခဲနေသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ	✓ မည်သည့် အမှတ်တံဆိပ်မဆို ✓ မည်သည့် ကွန်တိန်နာ/အထုတ် အမျိုးအစားမဆို ✓ ဆားနှင့် သို့မဟုတ် ဆားမပါသော ✓ အေးခဲနေသော ပဲ၊ မြေပဲ နှင့် ပဲစေ့တို့ကို ခွင့်ပြုထားပါသည် ✓ မည်သည့် အရွယ်အစားမဆို ✓ မည်သည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက် အရောအနှောမဆို ✓ ဟင်းသီးဟင်းရွက်သည် ပထမဆုံး ပါဝင်ပစ္စည်း ဖြစ်ရပါမည် ခွင့်မပြုထားသော : ခြေညှစ် သကြားများ၊ အဆီများ သို့မဟုတ် ဆီများ၊ ချိပ် ဆော့ သို့မဟုတ် အခြားမည်သည့် ဆော့မဆို၊ ပေါင်မုန့်အစာသွပ်မှု