NYS WIC Foods Guide

NEW YORK STATE | WIC Program

WIC ချက်လက်မှတ်ကို ကျွန်ုပ်ရတွင် ထားပါ

သင် သိပါသလား။

ရောင်းချသူများသည် WIC မှလက်ခံနိုင်သော အစားအစာအားလုံးကို ဆိုင်တွင် ရောင်းချပေးရန် မလိုပါ။ ထပ်ဆောင်း လမ်းညွှန်ချက်ကို ရယူလိုပါက သို့မဟုတ် မေးမြန်းလိုသည်များ ရှိပါက သင်၏ ဒေသတွင်း ကိုယ်စားလှယ်ထံ ဆက်သွယ်ပါ။

ပါဝင်သူများ၏ အခွင့်အရေးများ

WIC ပါဝင်သူများသည် အောက်ပါအခွင့်အရေးများကို ရရှိနိုင်ပါသည်

- မျှတပြီး လေးစားသမှုရှိသည့် ဆက်ဆံရေး
- WIC ကို လက်ခံပိုင်ခွင့်ရှိသော New York State ရှိ ဆေးဆိုင် သို့မဟုတ် ကုန်စုံဆိုင်တွင် အသုံးပြုနိုင်ခြင်း
- အခြား WIC အေဂျင်စီထံ လွှဲပြောင်းပေးရန် တောင်းဆိုနိုင်ခြင်း
- WIC အစီအစဉ် အကျိုးခံစားခွင့်များ ကုန်ဆုံးမည့်အချိန်နှင့် အဆုံးသတ်ရသည့်အကြောင်းရင်းများကို ကြိုတင် အကြောင်းကြားပေးခြင်း
- လျှို့ဝှက်ရှိပေးခြင်း
- တစ်ဦးချင်းအကြိုက် ထည့်သွင်းပေးထားသော အစားအစာအထုပ်အပါအဝင် WIC မှ ဆောင်ရွက်ပေးနေသည့် ဝန်ဆောင်မှုအားလုံးကို ရယူအသုံးပြုပါ

WIC က အဘယ်ကြောင့် အရေးကြီးသနည်း။

WIC က ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစားအသောက်များစွာကို အမြောက်အများ ပံ့ပိုးပေးပါသည်။

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစားအသောက်များ

အာဟာရပြည့်ဝရေး နှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပညာပေး

မိခင်နို့တိုက်ကျွေးနိုင်ရန် ပံ့ပိုးပေးမှု

ပရိုဂရမ် ညွှန်းဆိုချက်များ

မာတိကာ

ဤလမ်းညွှန်ကို အသုံးပြုခြင်း 3
စျေးဝယ်ရာတွင် ဆောင်ရွက်ရမည့်စာရင်း 4
နို့ 8
ချိုစ် 9
ဒိန်ချဉ် 10
တိုဖူး 11
ပဲငံပြာရည်စားသောက်ကုန်များ 11
ဥများ 12
ပဲများ၊ ပဲစေ့များ၊ ပဲနီလေး 13
မြေပဲထောပတ် 14
စည်သွပ်ထားသောငါး 14
100% ဖျော်ရည် 15
ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် အသီးအနှံများ 18
ကောက်နှံအစေ့အဆံများ 23
ကောက်နှံစပါး – ပေါင်မုန့် 27
ကောက်နှံစပါး – ပြောင်းမှုန့်ချပါတီ 29
ကောက်နှံစပါး – ဆန်လုံးညို 31
ကောက်နှံစပါး – ပါစတာ 31
မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း 32
မွေးကင်းစကလေးအတွက် အစားအသောက်များ 33
စျေးဝယ်ယူခြင်းဆိုင်ရာ မေးခွန်းများ 35
သင့် WIC ချိန်းဆိုချက်သို့ယူဆောင်လာရမည့် အရာများ 36

ဤလမ်းညွှန်ကို အသုံးပြုခြင်း

ဤလမ်းညွှန်၏ရည်ရွယ်ချက်မှာ WIC အစားအသောက်များကို ပို၍အလွယ်တကူ ဝယ်ယူရာ၌ အကူအညီဖြစ်စေရန် ဖြစ်ပါသည်။

NYS WIC က အာဟာရဓါတ်ပြည့်ဝသော အစားအသောက်မျိုးစုံကို ပံ့ပိုးပေးပါသည်။ သင်စျေးဝယ်ယူနေစဉ် အစားအသောက်အမျိုးအစားအလိုက် အရောင်ခြယ်ထားသော တဘ်များကို သုံးပါ။ သင့် WIC ချက်လက်မှတ်များပေါ်တွင် ဖော်ပြထားသော အစားအသောက်များနှင့် သင်စျေးဝယ်ယူသည့်နေရာတွင် ရရှိနိုင်သည့် အစားအသောက်ကို အခြေခံပြီး သင့်မိသားစု ကြိုက်နှစ်သက်မည့် အစားအသောက်များကို ရွေးချယ်ပါ။

ဤအစားအသောက်လမ်းညွှန်တစ်ခုလုံးတွင် အောက်ပါ အိုင်ကွန်များကို သင် တွေ့ပါလိမ့်မည်။ သင့် WIC အစားအသောက်များကို သတ်မှတ်ရန်နှင့် သိရှိရန် ၎င်းတို့က သင့်အတွက် လမ်းညွှန်တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။

သင့် WIC အစားအသောက်များနှင့် ပတ်သက်ပြီး သိရန်များ

ဤ "ဝယ်ယူနိုင်သည်" ဟူသောအညွှန်းကို ရှာပါ
ဤနေရာထဲတွင်ပါရှိသော ပစ္စည်းများကိုသင့် WIC ချက်လက်မှတ်များ နှင့်အတူ ဝယ်ယူနိုင်ပါသည်။

"မဝယ်ယူနိုင်ပါ" ကဏ္ဍ
ဤနေရာထဲတွင်ပါရှိသော ပစ္စည်းများကို သင့် WIC ချက်လက်မှတ်များ ဖြင့် ဝယ်ယူခွင့်မပြုပါ။

"မည်သည့်တံဆိပ်မဆို"
အချို့သော WIC အစားအသောက်များကို ကုန်ပစ္စည်းတံဆိပ်အလိုက် အတိအကျ ဝယ်ယူရပါသည်။ ဤအလံကိုမြင်သည့်အခါ **ဤအမျိုးအစား၀င်** မည်သည့် အမှတ်တံဆိပ်ကိုမဆို **ရွေးချယ်နိုင်ပါသည်။**

WIC အကြံပြုချက်များ
WIC စျေးဝယ်ရာတွင် အကူအညီဖြစ်စေမည့် အကြံပြုချက်များကို သိရှိရန် ဤ ကြယ်ပုံကို ရှာပါ။

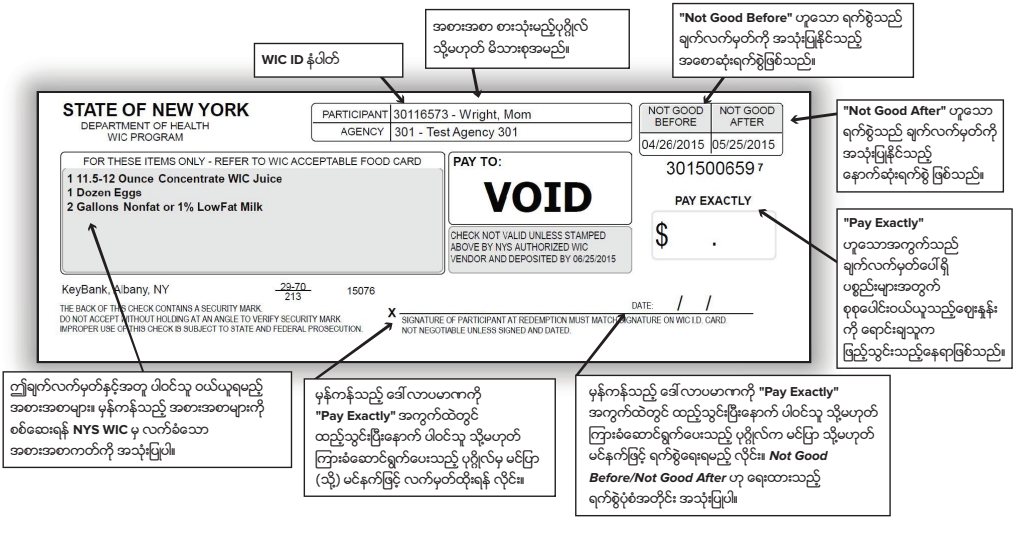
ဈေးဝယ်ရာ၌ လုပ်ဆောင်ရန် စာရင်း

1 သင်ဈေးဝယ်ယူမီ အောက်ပါတို့ သင့်တွင်ရှိကြောင်း သေချာပါစေ-

- ☐ သင့် **WIC ID** ကတ်
- ☐ ဤ **WIC အစားအသောက်လမ်းညွှန်**
- ☐ အကျိုးဝင်သော ရက်စွဲများပါရှိသည့် **သင် လက်မှတ်မထိုးထားသော WIC ချက်လက်မှတ်များ။**

အကြံပြုချက်

ချက်လက်မှတ်များကိုသာ ယူပါ
ငင်းကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်
ဤသို့ သွားရောက်စဉ်



ဈေးဝယ်ရာ၌ လုပ်ဆောင်ရန် စာရင်း

2 ဈေးဝယ်စဉ်-

- [ ] သင့်ချက်လက်မှတ်ထဲတွင် စာရင်းဖော်ပြထားသည်ကို သေချာစွာ ကြည့်ပါ။
- [ ] WIC မှခွင့်ပြုထားသောအစားအသောက်များကို ရွေးချယ်ရာ၌ အကူအညီဖြစ်စေရန် ဤဈေးဝယ်လမ်းညွှန်ကို အသုံးပြုပါ။
- [ ] သင့် WIC ချက်လက်မှတ်တွင် သင်ရရှိသည့် ထုတ်ကုန်ပစ္စည်း တစ်ခုချင်းစီ၏ အရေအတွက **(ဘူး 1 ဘူး)** နှင့်အရွယ်အစား **(64 အောင်စ)** ကို ဖော်ပြပေးထားပါသည်။

ဈေးဝယ်ရာ၌ လုပ်ဆောင်ရန် စာရင်း

3 မထွက်ခွာမီ-

- ☐ ချက်လက်မှတ်တစ်ခုချင်းစီပေါ်တွင် စာရင်းဖော်ပြထားသော **အစားအစာအမျိုးလုံး** ပါမပါ စစ်ဆေးပါ။
- ☐ ပစ္စည်းနည်းနည်းသာ ဝယ်ယူသူတို့အတွက် မဟုတ်သော၊ ငွေသားသီးသန့်မဟုတ်သော သို့မဟုတ် ကိုယ်တိုင်ထွက်ခွာနိုင်သော ထွက်ခွာကောင်တာကို ရှာပါ။

4 မှတ်ပုံတင်စာရင်းသွင်းရာတွင်-

- ☐ ချက်လက်မှတ်များကို စုစည်းထားသည့် ငွေရှင်းကောင်တာတွင် သင့် WIC ပစ္စည်းများကို ထားပါ။
- ☐ ဤပစ္စည်းအုပ်စု တစ်ခုချင်းစီ၏ ထိပ်ဆုံးတွင် ကိုက်ညီမှုရှိပြီး **လက်မှတ်မထိုးရသေးသော** WIC ချက်လက်မှတ်ကို ထားပါ။
- ☐ သင့် WIC ချက်လက်မှတ်များကို အသုံးပြုမည်ဖြစ်ကြောင်း ငွေကိုင်ကို ပြောပါ။
- ☐ WIC ချက်လက်မှတ်များကို ကြိုတင်လက်မှတ်ရေးထိုးထားခြင်း **လုံးဝ** မပြုလုပ်ပါနှင့်။
- ☐ **PAY EXACTLY** အကွက်ထဲတွင် **စုစုပေါင်းကုန်ကျစရိတ်ကို ငွေကိုင်က ရေးသားပြီးမှသာ ချက်လက်မှတ်ပေါ်တွင် မင်ပြာ (သို့) မင်နက်ဖြင့် လက်မှတ်ထိုးပြီး ရက်စွဲတပ်ပါ။**

စျေးဝယ်ရာ၌ လုပ်ဆောင်ရန် စာရင်း

အကြံပြုချက်

ဆောင်ရန်-

- ချက်လက်မှတ်များကို လ/ရက်/နှစ် အစဉ်အတိုင်း လက်မှတ်ထိုးစေလိုပါသည် (ဥပမာ- 04/28/2015)။
- အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် အသုံးများသော အခြားရက်စွဲပုံစံကိုလည်း အသုံးပြုနိုင်ပါသည် (ဥပမာ- 4/28/15, 04/28/15)။
- ပါဝင်သူ သို့မဟုတ် ကြားခံဆောင်ရွက်ပေးသူက ချက်လက်မှတ်တွင် ရက်စွဲကို မှားယွင်းရေးမိပါက ပါဝင်သူ/ကြားခံဆောင်ရွက်ပေးသူသည် ရက်စွဲကို မျဉ်းတစ်ကြောင်းသုံး၍ ဖျက်ပါ။ လက်မှတ်တိုထိုးပြီး ထိုအမှား၏ အပေါ် ဘက်တွင် ရက်စွဲအမှန်ကို ရေးသားပါ။

ရှောင်ရန်-

- လကို စာလုံးပေါင်း၍ မရေးရပါ (ဥပမာ- ဧပြီလ 28, 2015)။
- ချက်လက်မှတ်တွင် "ရက်စွဲ" ရေးရန် ရက်စွဲဗဟံဆိပ်တုံးကို အသုံးပြု၍ မရပါ။

အကြံပြုချက်

ချက်လက်မှတ်ပေါ်တွင် ငွေကိုင်က စုစုပေါင်းပမာဏကို မရေးမီ အချိန်အထိ သင့် **WIC** ချက်လက်မှတ်များပေါ် တွင် လက်မှတ်ထိုး၊ ရက်စွဲဗဟပ်ခြင်း မပြုလုပ်ပါနှင့်။

နို့

ကယ်လစီယမ်၊ ပရိုတင်း၊ ဗီတာမင် ဒီတို့ အများဆုံးရရှိသည့်အစားအသောက်

အကြံပြုချက်

သင့် နို့အမျိုးအစားကို စစ်ဆေးပါ

သင်၏ WIC ချက်လက်မှတ်တွင် သင်ဝယ်ယူရမည့် အဆီပါဝင်သောစာရင်းကိုစာရင်းပြုစုပေးထားပါသည်။ သင့် WIC ချက်လက်မှတ်ပေါ်တွင် ဖော်ပြထားသော နွားနို့အမျိုးအစားကို ဝယ်ယူပါ။ (ဥပမာ- အဆီမပါသော၊ 1%၊ ပင်ကိုသဘာဝ၊ နို့သကြားမပါ၊ ကိုးရှား၊ ဆိတ်နို့)

ဝယ်နိုင်သည်

နွားနို့

ရရှိနိုင်သော အကြီးဆုံးဘူး သို့မဟုတ် WIC ချက်လက်မှတ်ပေါ်တွင် ဖော်ပြထားသော အရွယ်အစား (ဂါလန်၊ 96 အောင်စ၊ ဂါလံဝက် သို့မဟုတ် ကွတ်) ကို ဝယ်ပါ

နို့စိမ်း/စည်သွတ်နို့

12 အောင်စဘူးသီးသန့်

နို့မှုန့်

25.6 အောင်စဘူးသီးသန့်

ဆိတ်နို့စိမ်း/ဆီသွပ်ဘူးဖြင့် ထည့်ထားသော ဆိတ်နို့ဆီ

Meyenberg အမှတ်တံဆိပ် သီးသန့်
12 အောင်စဘူးသီးသန့်

မဝယ်ယူနိုင်ပါ-

- အနုံအရသာ၊ အော်ဂဲနစ် သို့မဟုတ် ချိုသောနို့ဆီ
- ထောပတ်ထုတ်ယူပြီးနို့ရည် သို့မဟုတ် ကယ်လ်စီယံထပ်ဖြည့်ထားသည့်နို့
- (2%) အထိ အဆီထုတ်ထားသည့်နို့

ချိစ်

ပရိုတင်းနှင့် ကယ်လ်ဆီယမ်တို့ ရရှိသော အဓိကအစားအသောက်

- အပူပေး ပိုးသတ်၍ ဆင့်တက်ပြုပြင်ထားသော Americanı Monterey Jackı Mozzarellaı Cheddarı Colbyı Swissı Muensterı Provolone သို့မဟုတ် ဤချိစ်အမျိုးအစားတစ်ခုခုနှင့် ရောနှောထားသော အစားအစာများ
- အတုံးလိုက် သို့မဟုတ် အချပ်လိုက် ဝယ်ယူပါ
- ချက်လက်မှတ်ပေါ်ရှိအောင်စအရေအတွက်သို့ ရောက်သည်အထိ ပေါင်းရမည် (၁ ထုပ် သို့မဟုတ် ထို့ထက်ပိုနိုင်သည်)
- **ကိုးရှားချိစ်** သင့် WIC ချက်လက်မှတ်ပေါ်တွင် ဖော်ပြထားလျှင် သို့မဟုတ် စတိုးတွင် အခြား ချိစ်အမျိုးအစားများကို မရောင်းချလျှင်

မဝယ်ယူနိုင်ပါ-

- တင်သွင်းထားသောချိစ်
- ဘီစကွတ်အပါးစား
- အနှံ့ပါသော အော်ဂဲနစ်ချိစ်
- ချိစ်အစားအသောက်များ၊ ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းများ၊ သို့မဟုတ် ပေါင်မုန့်ပေါ်တွင်သုတ်စားစရာ
- ပိုင်းထားသော၊ တုံးထားသော၊ အစဖြတ်ထားသော၊ အမျှင် သို့မဟုတ် ချိစ်ချောင်း
- သီးသန့်ထုပ်ပိုးထားသောချိစ်ပြားများ

ဒိန်ချဉ်

ပရိုတင်းနှင့် ကယ်လ်ဆီယမ်တို့ ရရှိသော အဓိကအစားအသောက်

သင့် WIC ချက်လက်မှတ်တွင် သင် ဝယ်ယူရမည့် အဆီပါသော အစားအစာများကို ဖော်ပြထားသည်။

- 32 အောင်စဘူး သို့မဟုတ် 32 အောင်စအတိအကျဖြစ်စေရန်ပေါင်းစပ်ထားသည့်မည်သည့်အရွယ်အစားမဆို
- **မည်သည့်တံဆိပ်မဆို**- plain, plain Greek, organic plain, organic plain Greek
- **ကိုးရှားဒိန်ချဉ်**WIC ချက်လက်မှတ်ပေါ်တွင် ဖော်ပြထားလျှင် သို့မဟုတ် စတိုးဆိုင်တွင် ကိုးရှားမဟုတ်သော ပစ္စည်းများကို မရောင်းချလျှင်

မဝယ်ယူနိုင်ပါ-

- အနံ့အရသာ (ဗန်နီလာ၊ သစ်သီးကဲ့သို့သော)
- ပေါင်းစပ်ထားသော ပါဝင်ပစ္စည်းများ (ဂရာနိုလာ၊ ကန်ဒီ၊ စသည်ဖြင့်)
- အေးခဲထားသော ဒိန်ချဉ်
- သောက်သုံးနိုင်သော/ညှစ်နိုင်သော ဒိန်ချဉ်

တိုဖူး

ပရိုတင်းနှင့် ကယ်လ်ဆီယမ်တို့ ရရှိသော အဓိကအစားအသောက်

ဝယ်နိုင်သည်

14-16 အောင်စအထုပ်များ

Azumaya:

Firm,
Extra Firm

House:

Premium
သို့မဟုတ်
Organic – Soft,
Medium Firm,
Firm,
Extra Firm

Nasoya:

Organic –
Silken,
Lite Firm,
Firm,
Extra Firm

Nature's Promise:

Organic –
Firm

San Sui:

Soft, Firm,
Extra Firm

Wegmans:

Organic –
Firm

ပဲငံပြာရည်စားသောက်ကုန်များ

ပရိုတင်း၊ ကယ်လ်ဆီယမ်နှင့် ဗီတာမင် ဒီတို့ရရှိရာ အကောင်းဆုံးအစားအသောက်

ဝယ်နိုင်သည်

Pacific Natural Foods:

Ultra Soy – Original and Vanilla

ခွင့်ပြုထားသောအရွယ်အစားများ-

- 32 oz. ဘူး

8th Continent:

Soymilk – Original နှင့် Vanilla

ခွင့်ပြုထားသောအရွယ်အစားများ-

- 64 oz. ရေခဲရိုက်စက္ကူဘူး

SILK:

Soymilk – Original

ခွင့်ပြုထားသောအရွယ်အစားများ-

- 32 oz. ရေခဲရိုက်စက္ကူဘူး
- 64 oz. ရေခဲရိုက်စက္ကူဘူး
- 128 oz. ရေခဲရိုက်အထုပ်များ

Westsoy:

Organic Plus Soymilk – Plain

ခွင့်ပြုထားသောအရွယ်အစားများ-

- 32 oz. (သို့) 64 oz. ဘူး

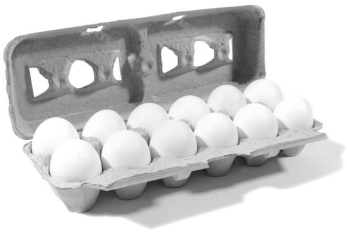
Plus Soymilk – Vanilla

ခွင့်ပြုထားသောအရွယ်အစားများ-

- 32 oz. (သို့) 64 oz. ဘူး

ဥများ

ပရိုတင်းဓါတ်အဓိက ရရှိရာနေရာ



အလတ် သို့မဟုတ် အကြီး- အဖြူ သို့မဟုတ် အညိုဥများ

မဝယ်ယူနိုင်ပါ-

- ဂျန်ဘိုနှင့်သာမန်ထက်ပိုကြီးသောဥများ
- အထူးပြုလုပ်ထားသောတန်ဖိုးကြီးဥများ (အော်ဂဲနစ်၊ ကိုလက်စထရောလ်လျော့ချပြီး၊လှောင်အိမ်မဲ့/ ဘေးမဲ့ထားသော၊အိုမီဂါ-သရီး)

ပဲ၊ မြေပဲနှင့် ပဲနီလေး

ပရိုတင်း၊ အိုင်းယွန်းနှင့် အမျှင်ဓါတ် ရရှိသည့် အစားအသောက်

အခြောက်

• မည်သည့်တံဆိပ်မဆို- ပဲ၊ မြေပဲ၊ ပဲစေ့ 1 ပေါင်အိတ်

စည်သွတ်ဘူး

• မည်သည့်တံဆိပ်မဆို- ရင့်သော ပဲ၊ မြေပဲ၊ ပဲနီလေး 15-16 အောင်စဘူး

အကြံပြုချက်

ဆားအနည်းငယ်သာပါရှိစေရန် စည်သွတ်ထားသောမြေပဲ၊ ပဲစေ့၊ ပဲနီလေးများကိုဆေးကြောပါ။

မဝယ်ယူနိုင်ပါ-

• ဖုတ်ထားသည့်ပဲ၊ ဝက်သားနှင့် ပဲ

• သကြား၊ အဆီ၊ အသား သို့မဟုတ် အဆီပါသော စည်သွတ်ထားသည့်ပဲ

• ပဲစိမ်း၊ မြေပဲစိမ်း၊ ပဲတောင့်ရှည်၊ ပဲဝါ နှင့် ပဲဖယောင်းတို့ကို "ပဲ၊ မြေပဲ၊ ပဲနီလေး" ဟုရေးထားသော WIC ချက်လက်မှတ်ဖြင့် ဝယ်ယူ၍ရနိုင်မည်မဟုတ်ပါ။
ဤအစားအသောက်အမျိုးအစားများကို ဝယ်ရန် WIC ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် အသီးအနှံများ ချက်လက်မှတ်ကို အသုံးပြုပါ။

မြေပဲထောပတ်

ပရိုတင်းဓါတ် အဓိကရရှိသည့် အစားအသောက်

ဝယ်နိုင်သည်

16-18 အောင်စကရား

မည်သည့်တံဆိပ်မဆို။ မာကြွပ်သော၊ ကြီးမားထူထဲသော၊ ခရင်မ်များသော၊ နူးညံ့သော၊ သဘာဝအတိုင်းဖြစ်သော၊ အဆီလျော့ထားသော၊ အရာမျိုးများအားခွင့်ပြုသည်။

မဝယ်ယူနိုင်ပါ-

- သုတ်လိမ်းစားသောက်ရသည့် မြေပဲ
- အော်ဂဲနစ် မြေပဲထောပတ်
- လတ်ဆတ်စွာကြိတ်ချေထားသော မြေပဲထောပတ်
- ဂျယ်လီ၊ သကြားလုံးကပ်စေးနှဲ၊ ချောကလက် သို့မဟုတ် ပျားရည်တို့ဖြင့်ရောထားသောမြေပဲထောပတ်
- ဒီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များ သို့မဟုတ် အခြားဖြည့်စွက်ပါဝင်ပစ္စည်းများ (Omega 3, DHA & EPA, Palm Oil, စသည်ဖြင့်) ဖြင့် ဖြည့်စွက်ထားသော မြေပဲထောပတ်

စည်သွတ်ငါး

ပရိုတင်းနှင့် အိုင်းယွန်းဓါတ်တို့ ရရှိသည့် အစားအသောက်

ဝယ်နိုင်သည်

စည်သွတ်ငါးများကို ရေ (သို့) ဆီဖြင့် ထုပ်ပိုးထားနိုင်သည် အရိုးနှင့် အရေခွံများ ပါဝင်နိုင်သည်။

တူနာအပျော့စား
5 နှင့် 6 အောင်စဘူး

ပန်းရောင်ဆယ်လမွန်ငါး
5, 6, 7.5 အောင်စဘူး

ဆာဒင်းငါးများ
3.75 အောင်စဘူး

မဝယ်ယူနိုင်ပါ-

- အဲလ်ဘာကိုးတူနာ
- ပြာနက်ဆော်လမွန်ငါး
- အနီရောင်ဆော်လမွန်ငါး
- အနှံ့ပါသော ဆော်လမွန်ငါး
- ဖြည့်စွက်ပါဝင်ပစ္စည်းများ နှင့်အတူ

အကြံပြုချက်

အဆီပိုမိုနည်းပါးစွာထည့်သွင်းရန် ပြည့်ဝဆီမပါသည့်ငါးကိုရွေးပါ။

100% ဖျော်ရည်

ဗီတာမင် စီ ရရှိသည့် အဓိကအစားအသောက်

ကလေးငယ်များအတွက် အစားအသောက်ကို ဤအရွယ်အစားများဖြင့် ရရှိနိုင်ပါသည်-

- 64 အောင်စ ပလပ်စတစ်ဘူးများ
- 16 အောင်စ ဘူးများ (ရေခဲရိုက် အဆီအနှစ်)

အမျိုးသမီးများအတွက် အစားအသောက်ကို ဤအရွယ်အစားများဖြင့် ရရှိနိုင်ပါသည်-

- 11.5 အောင်စဘူး (ကြာရှည်ခံအစားအစာအပြင်း)
- 11.5-12 အောင်စဘူး (အေးခဲမှုအပြင်း)

သင်၏ WIC စာရင်းတွင် သင်ဝယ်ယူသင့်သည့် ဖျော်ရည်အရွယ်အစားကို ဖော်ပြထားသည်။

မည်သည့် အမှတ်တံဆိပ်များနှင့် အနှံများကို ခွင့်ပြုသည်ကို ကြည့်ရန် ဖျော်ရည်အမျိုးအစားတစ်ခုချင်းစီကို သေချာစစ်ဆေးပါ။

စတိုးဆိုင်တွင် တင်ၗောင်းချသည့် မည်သည့်အမှတ်တံဆိပ်မဆိုဟု ဆိုရာတွင် စတိုးဆိုင်တွင် ရောင်းချသည့်အမည်များနှင့် **120% နှင့်အထက် ဗီတာမင် စီပါရှိသော 100% အချဉ်ရည်များဖြစ်သည့် ဤကုန်အမှတ်တံဆိပ်များ ပါဝင်သည်-**

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

မဝယ်ယူနိုင်ပါ-

- အော်ဂင်းနစ်ဖျော်ရည်
- ဖျော်ရည် 100% မဟုတ်သော အရည်များ

100% ဖျော်ရည်

ဗီတာမင် စီ ရရှိသည့် အဓိကအစားအသောက်

64 OZ. ပုလင်း ရောက်သံပုရာ

မည်သည့်တံဆိပ်မဆို-

- 100% လိမ္မော် ဖျော်ရည်
- 100% ဂရိတ်ဖရု ဖျော်ရည်
- 100% နာနတ်သီး ဖျော်ရည်

64 OZ. ပလပ်စတစ်ပုလင်းများ

Apple: မည်သည့်စတိုးဆိုင်တံဆိပ်မဆိုနှင့် အောက်ပါ အမှတ်တံဆိပ်များ-

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

အချိုရည်ရောနှောမှုများ မည်သည့် စတိုးဆိုင်အမှတ်တံဆိပ်မဆိုနှင့် အောက်ပါ တံဆိပ်များနှင့် အနှံ့အရာသာများ-

- **Juicy Juice:**
- Apple Raspberry
- Berry
- Cherry
- 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

မဝယ်ယူနိုင်ပါ-

- စပျစ်သီးဖျော်ရည် (ကြိတ်ထားသောဖျော်ရည်များမှလွဲ၍)
- အအေးခံထားသော စက္ကူဘူးများ

100% ဖျော်ရည်

ဗီတာမင် စီ ရရှိသည့် အဓိကအစားအသောက်

11.5 OZ. ကြာရှည်ခံလုပ်ထားသော အဆီအနှစ်

ဝယ်နိုင်သည်

WELCH'S

မည်သည့် အနုံအရသာမဆို

11.5 OZ. – 12 OZ. အေးခဲထားသော

ပန်းသီး

မည်သည့်စတိုးဆိုင်တံဆိပ်မဆိုနှင့် အောက်ပါ အမှတ်တံဆိပ်များ-

• Langers • Old Orchard • Seneca

ဂရိပ်ဖရူး၊ လိမ္မော်၊ နာနတ်သီး – မည်သည့်တံဆိပ်မဆို

စပျစ်သီး

ခရမ်းနှင့်အဖြူ- မည်သည့်စတိုးဆိုင်တံဆိပ်မဆိုနှင့် အောက်ပါ အမှတ်တံဆိပ်များ-

• Langers • Old Orchard • Welch's

အချိုရည်ရောနှောမှုများ – မည်သည့်တံဆိပ်မဆိုနှင့် အောက်ဖော်ပြပါ တံဆိပ်များ

DOLE:
မည်သည့်အနုံအရသာမဆို

LANGERS:
Autumn Blend,
Spring Blend,
Summer Blend,
Winter Blend

OLD ORCHARD:
အစိမ်းနက်ရောင်အဖုံးပါသည့်
မည်သည့်အရသာမဆို

WELCH'S:
အဝါရောင်အဖုံးပါသည့်
မည်သည့်အရသာမဆို

16 OZ. အေးခဲထားသော

ဝယ်နိုင်သည်

ပန်းသီး

ဂရိပ်ဖရူး၊ လိမ္မော်သီး၊ နာနတ်သီး

အချိုရည်ရောနှောမှုများ

ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် အသီးအနှံများ

ဗီတာမင်၊ သတ္တုဓာတ်နှင့် အမျှင်ဓာတ်များ ကြွယ်ဝစွာ ပါဝင်သော အရာများ

ဝယ်နိုင်သည်

လတ်ဆတ်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် သစ်သီးဝလံများ

- လတ်ဆတ်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် အသီးအနှံမျိုးစုံ
- သဘာဝအတိုင်း သို့မဟုတ် လှီး၊ ဖြတ်ထားသော
- အိတ်ဖြင့်ထည့်ထားသည့် ရောပြီးသားအရွက်သုတ်၊ အိတ်ဖြင့်ထည့်ထားသည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ
- ချက်လက်မှတ်တွင် 'လတ်ဆတ်သည့်အစားအစာသာ' သို့မဟုတ် 'လတ်ဆတ်/အေးခဲ/စည်သွတ်' ဟူ၍အတိအကျသတ်မှတ်ပေးပါလိမ့်မည်
- အော်ဂင်းနစ် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် သစ်သီးဝလံများကို ဝယ်ယူခွင့်ပြုသည်။
- မွေးကင်းစကလေးအတွက် ချက်လက်မှတ်အချို့တွင် ၎က်ပျော်သီး "1-4 လုံး" ဟု သတ်မှတ်ထားပါသည်။ "လုံး" သည် ၎က်ပျောသီးတစ်လုံးနှင့် ညီမျှပါသည်။ ဥပမာ- ၎က်ပျော်သီး 3 လုံး = ၃ လုံး

မဝယ်ယူနိုင်ပါ-

- ဟင်းသီးဟင်းရွက်သုတ်နေရာမှ အရာများ
- ပါတီပွဲသုံးဝန်းများ၊ အသီးခြင်းများ၊ အလှဆင်ထားသည့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် အသီးများ
- အသီးအနှံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ခြောက်များ
- အခွံမာအစေ့နှင့်အသီးများ၊ မြေပဲအပါအဝင်၊ အသီး/အခွံမာအစေ့နှင့်အသီးအရောအနှော
- ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ၊ ဟင်းခတ်အမွေးအကြိုင်များ၊ ဟင်းရွက်သုတ်အရည်

အကြံပြုချက်

WIC ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် အသီးအနှံချက်လက်မှတ်များပေါ်တွင် ကွာဟသော ပမာဏကို ပေးချေပါ

သင် သိပါသလား။ သင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် အသီးအနှံများ၏ ကုန်ကျစရိတ်သည် WIC ချက်လက်မှတ်ပေါ်တွင် ဖော်ပြထားသော ဒေါ်လာတန်ဖိုးထက် များနေပါက ကွာဟချက်ကို ပေးချေနိုင်ပါသည်။

ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် အသီးအနှံများ

ဗီတာမင်၊ သတ္တုဓာတ်နှင့် အမျှင်ဓာတ်များ ကြွယ်ဝစွာ ပါဝင်သော အရာများ

အကြံပြုချက်

အစားအသောက်များ ပိုမို ရရှိအောင်မည်သို့ လုပ်ဆောင်ရမည်နည်း။...

ငှင်းတို့ကို ချိန်ပါ။

ငှင်းတို့ကို ချိန်ခွင်ပေါ်တွင် ထားပါ။

အလေးချိန်ကို အနီးစပ်ဆုံး တစ်ပေါင် သို့မဟုတ် ပေါင်ဝက် **အထိရအောင်** တွက်ချက်ပါ။

အောက်ပါဇယားကို အခြေခံပြီး ကုန်ပစ္စည်းကုန်ကျစရိတ်ကို ခန့်မှန်းတွက်ချက်ပါ။

လတ်ဆတ်သောထုတ်ကုန်အတွက် ဇယား

တစ်ပေါင်အတွက် ဈေးနှုန်း	1 lb.	1½ lb.	2 lbs.	2½ lbs.	3 lbs.	3½ lbs.	4 lbs.
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

ဥပမာ- သစ်တော်သီး လေးလုံးသည် 1.6 ပေါင်ရှိသည်။ တစ်ပေါင်ဈေးနှုန်းသည် $1.59 ဖြစ်သည်။

2 ပေါင် ကို အနီးစပ်ဆုံးယူပါ။ ပထမအတန်းတွင် 2 ပေါင်ကို ရှာပါ။ ဘယ်ဖက်အစိမ်းရောင် ကော်လံတွင် $1.59 ကို ရှာပါ (ဤဥပမာတွင် တစ်ပေါင်အတွက် ဈေးနှုန်းဖြစ်သည်)။

ဤပစ္စည်းအတွက် ခန့်မှန်းခြေစုစုပေါင်း တန်ဖိုးသည်- $3.18

ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် အသီးအနှံများ

ဗီတာမင်၊ သတ္တုဓာတ်နှင့် အမျှင်ဓာတ်များ ကြွယ်ဝစွာ ပါဝင်သော အရာများ

ဝယ်နိုင်သည်

ရေခဲရိုက် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

- မည်သည့်တံဆိပ်မဆို
- မည်သည့် ဘူး/အထုပ် အမျိုးအစားမဆို
- မည်သည့်အရွယ်အစားမဆို
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်များသည် ပထမပါဝင်ပစ္စည်းဖြစ်ရပါမည်
- မည်သည့်ဟင်းသီးဟင်းရွက် ဟင်းသီးဟင်းရွက်အရေအနှောမဆို
- ရေခဲရိုက်ပဲ၊ ပဲအမျိုးမျိုးနှင့် ပဲနီကလေးတို့ကို ခွင့်ပြုသည်
- ဆားပါသည်ဖြစ်စေ မပါသည်ဖြစ်စေ

အကြံပြုချက်

သင် သိပါသလား။

ရေခဲရိုက် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် အသီးအနှံများသည် ပို၍ ကြာရှည်ခံပြီး လတ်ဆတ်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် အသီးအနှံများကဲ့သို့ပင် အာဟာရဓါတ်ပါရှိသည်။

မဝယ်ယူနိုင်ပါ-

- ချိုစိမ့်ဆော့စ်- မည်သည့်ဆော့စ်အမျိုးအစားမဆို
- ပေါင်မုန့်ပါဖြိုး
- ပေါင်းထည့်ထားသောသကြား၊အဆီနှင့်ဆီ

ဝယ်နိုင်သည်

ရေခဲရိုက် သစ်သီးဝလံများ

- မည်သည့်တံဆိပ်မဆို
- မည်သည့် ဘူး/အထုပ် အမျိုးအစားမဆို
- မည်သည့်အရွယ်အစားမဆို
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်သည်ပထမဆုံးပါဝင်ပစ္စည်းဖြစ်ရပါမည
- မည်သည့်သစ်သီး၊ သစ်သီးအရောအနှောမဆို

မဝယ်ယူနိုင်ပါ-

- အသီးမဟုတ်သည့်**အရွက်**များ ပါဝင်သည့်အရာ
- သကြားထည့်ထားသည့်အရာ
- မည်သည့်ဖျော်ရည်မဆို (ပြောင်းဖူးဖျော်ရည်၊ သကြားရည်ဖျော်ရည်၊မော်လ်တို့စ်၊ဒက်ထရို့စ်၊ဓုံလာသကြား၊ပျားရည်၊မေပဲလ်ဖျော်ရည် စသဖြင့်)

ကျန်းမာသောဘဝအတွက် ဘိုးဘေးတို့ပြုခဲ့သော ဘိုးဘေးဘဝဓလေ့

ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် အသီးအနှံများ

ဗီတာမင်၊ သတ္တုဓာတ်နှင့် အမျှင်ဓာတ်များ ကြွယ်ဝစွာ ပါဝင်သော အရာများ

စည်သွပ်ထားသောဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

- မည်သည့်တံဆိပ်မဆို
- ဆိုဒီယမ်/ဆား ပါဝင်မှု ပုံမှန် သို့မဟုတ် နည်းသည့်အရာ ဖြစ်နိုင်သည်
- မည်သည့်ဟင်းသီးဟင်းရွက် ဟင်းသီးဟင်းရွက်အရေအနှာမဆို
- မည်သည့်အရွယ်အစားမဆို
- မည်သည့် ဘူး/အထုပ် အမျိုးအစားမဆို
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်များသည် ပထမပါဝင်ပစ္စည်းဖြစ်ရပါမည်
- စည်သွတ် ခရမ်းချဉ်သီး (အနှစ်၊ ပူရီ၊ အလုံး၊ အကြေ၊ စတူး၊ အဝုံး၊ ဆော့အရည်၊ ဆာလဆာဆော့အရည်)

အကြံပြုချက်

ဆားစားသုံးသည့်ပါမောက္ခကို လျှော့ချရန် စည်သွတ်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ရွေးဖြင့်ဆေးပါ။

မဝယ်ယူနိုင်ပါ-

- အချဉ်တည်သည့် သို့မဟုတ် ခရင်ပြုလုပ်ထားသည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ (ပြောင်းဖူးအပါအဝင်)
- ဖုတ်ထားသည့်ပဲ၊ ဝက်သားနှင့် ပဲ
- ဟင်းချိုများ
- ကက်ချ်အပ်(ခရမ်းချဉ်သီးဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော အချဉ်)၊ အဝွဲအဖက်၊ သံလွင်သီး။
- အဆီ၊ ဆီ၊ သကြား၊ အသား၊ သကြားရည်၊ အမွေးအကြိုင် ထည့်ထားသည့် ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းများ
- မတ်ပဲ၊ ဂါဘံဖိုပဲ၊ ဗိုလ်စားပဲ တို့ကဲ့သို့ ပဲတောင့်ရှည် အမျိုးမျိုးနှင့်ကျောက်ကပ်ပုံစံ ပဲတို့ကို WIC ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့်အသီးအနှံ ချက်လက်မှတ်ဖြင့် ဝယ်ယူ၍ မရနိုင်ပါ။ "ပဲများ၊ ပဲစေ့များ၊ ပဲနီလေး" ဟု ဖော်ပြထားသည့် WIC ချက်လက်မှတ်ကို ဤအစားအသောက်အမျိုးအစားများကို ဝယ်ယူရန် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်

ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် အသီးအနှံများ

ဗီတာမင်၊ သတ္တုဓာတ်နှင့် အမျှင်ဓာတ်များ ကြွယ်ဝစွာ ပါဝင်သော အရာများ

ဝယ်နိုင်သည်

စည်သွတ်သစ်သီးများ

- ရေ သို့မဟုတ် အရည်ဖြင့်ထုပ်ပိုးထားသည့် မည်သည့်တံဆိပ်မဆို
- မည်သည့်သစ်သီးအမျိုးအစားမဆို၊သစ်သီးအရောအနှော
- မည်သည့်အရွယ်အစား/ဘူး/အထုပ်အရွယ်အစား (သီးသန့်အိတ်ငယ်လေးများမှလွဲ၍)
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်သည်ပထမဆုံးပါဝင်ပစ္စည်းဖြစ်ရပါမည်
- ပန်းသီးဆော့ရည် "သကြားမပါသည့်" သို့မဟုတ် "အချိုမပါသည့်" အမျိုးအစားများသာ

မဝယ်ယူနိုင်ပါ-

- ကရန်ဘယ်ရီဆော့ရည်၊ ပေါင်မုန့် သို့မဟုတ် ကိတ်မုန့်နှစ်ခု၏ အလယ်တွင် မုန့်ညှက်ဖြည့်ထားသော မုန့်၊
- မည်သည့်သကြားရည်မဆို (အပျစ်၊ အကျဲ၊ "သဘာဝအကျဲ"၊ အလွန်ကျဲ စသည်)
- သကြားထည့်ထားသည့်အရာ
- ဆား၊ အဆီ၊ ဆီ ထည့်ထားသည့်အရာ
- တစ်ခါသုံးအိတ်ငယ်လေးများ

ကောက်နှံအစေ့အဆံ

အိုင်းယွန်း၊ ဗီတာမင်နှင့် အခြား အာဟာရများစွာ ပါဝင်သည့် အစားအသောက်ဖြစ်သည်

ဝယ်နိုင်သည်

ကောက်နှံအစေ့အဆံအားလုံးသည်
သင်္ကေတဖြင့်မှတ်သားထားခြင်းမရှိလျှင် 'ကောက်နှံအားလုံး' ဖြစ်ပါသည် *

☑ **12 အောင်စဘူး သို့မဟုတ် ပိုများသည်ကိုဝယ်ပါ**

မဝယ်ယူနိုင်ပါ-

- အော်ဂဲနစ် ကောက်နှံအစေ့အဆံ
- သီးသန့်အိတ်ငယ်လေးများပါရှိသည့် အထုပ်များ

အကြံပြုချက်

အမျှင်ဓာတ်ရရှိရှိ
တိုးတက်စေရန် ကောက်နှံအစေ့အ
ဆံများကိုသာရွေးချယ်ပါ။

အေးသော ကောက်နှံအစေ့အဆန် တစ်နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ အမှတ်တံဆိပ်များ

General Mills:

Cheerios
(ပုံမှန်သာ)

Total
Whole
Grain

Corn Chex

Rice Chex

Wheat
Chex

Dora
the
Explorer

Kellogg's:

Corn
Flakes*
(ပုံမှန်သာ)

သကြားလျှော့
အုပ်ထားသော
Mini-Wheat
၏ မူရင်း
(တစ်ကိုက်စာ)

Kemach:

Corn
Flakes*

Toasted
Oats

Wheat
Flakes

ကောက်နှံအစေ့အဆံ

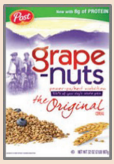
အိုင်းယွန်း၊ ဗီတာမင်နှင့် အခြား အာဟာရများစွာ ပါဝင်သည့် အစားအသောက်ဖြစ်သည်

Malt-O-Meal:

Mini Spooners (Frosted, Strawberry Cream, Blueberry Cream)

Oat Blenders* (Honey, Honey & Almonds)

Post:



Grape Nuts (သာမန်သာ)

Grape Nuts Flakes

Honey Bunches of Oats with Vanilla Bunches

Ralston:

Corn Flakes*

Sunbelt:

Simple Granola

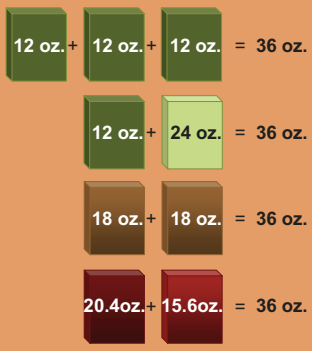
Taanug:

Corn Flakes*

Toasted Oats

အကြံပြုချက်

36 အောင်စ ရှိသော ကောက်နှံ အစေ့ အဆန်ကို ဝယ်ယူရန် ညွှန်းလမ်းများစွာ ရောပါ၊ တွဲပါ



ကောက်နှံအစေ့အဆံ

အိုင်းယွန်း၊ ဗီတာမင်နှင့် အခြား အာဟာရများစွာ ပါဝင်သည့် အစားအသောက်ဖြစ်သည်

ဝယ်နိုင်သည် ကောက်နှံအစေ့အဆံအားလုံးသည် သင်္ကေတဖြင့်မှတ်သားထားခြင်းမရှိလျှင် 'ကောက်နှံအားလုံး' ဖြစ်ပါသည် *

အေးသော ကောက်နှံအစေ့အဆန် စတိုးဆိုင် အမှတ်တံဆိပ်များ

အောက်ဖော်ပြပါ ကွေကာအုပ်အမျိုးအစားများအားလုံးအတွက် မည်သည့်စတိုးဆိုင်တံဆိပ်ကိုမဆို ဝယ်ယူနိုင်သည်။

Corn Flakes* - အလွတ်

ကွေကာအုပ် အစုများ ပါသည့် အနှံမျိုးစုံ အလွှာအချပ်များ - (အယ်လ်မွန်သီး ပါသည်ဖြစ်စေ၊ မပါသည်ဖြစ်စေ)

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

Oat O's - အလွတ် ဖော်ပြပါအတိုင်းလည်းခေါ် သည်: Toasted Oats, Tasteeos, Oats & O's

Oat Squares - အလွတ်။ ဖော်ပြပါအတိုင်းလည်းခေါ် သည်: Crisp Oat Squares, Crunchy Oat Squares, Oat Crisps

Shredded Wheat - အလွတ် (သို့) ရေခဲရိုက်

Wheat Flakes - အလွတ်

'မည်သည့် စတိုးဆိုင်တံဆိပ်မဆို' တွင် စတိုးအမည်များ နှင့် အေးသောကောက်နှံအစေ့အဆံအမှတ်တံဆိပ်များပါဝင်ပါသည်-

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

ကောက်နှံအစေ့အဆံ

အိုင်းယွန်း၊ ဗီတာမင်နှင့် အခြား အာဟာရများစွာ ပါဝင်သည့် အစားအသောက်ဖြစ်သည်

ဝယ်နိုင်သည်

ပူသော ကောက်နှံအစေ့အဆံ

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

Instant Maple Oatmeal
Vermont Style Maple Oatmeal

Instant Oats with Iron

ကောက်နှံ - ပေါင်မုန့်များ

အမျှင်နှင့် ဗီတာမင် B တို့ရရှိရာ အဓိကရင်းမြစ်

ဝယ်နိုင်သည်

ပေါင်မုန့်များ

16 အောင်စအထုပ်

အကြံပြုချက်

1 ပေါင် (1 LB.) သည် 16 အောင်စနှင့် (16 OZ.) တူညီသည်

ပေါင်မုန့်အရွယ်အစားများကို ပေါင်မုန့်အထုပ်၏ အောက်ခြေတွင် ပုံမှန်အားဖြင့် မှတ်သားထားလေ့ရှိသည်။

FULL CIRCLE

- Flax & Grain Bread

GOLD MEDAL Since Bakery 1912

- 100% Wheat Bread with Flax

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

RUBSCHLAGER Whole Grain Bread

- 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

SINCE 1953 MONKS' BREAD BY TRAPPIST MONKS

- Multigrain Bread
- Wheat Wholegrain Bread

PAS Yisroel

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

STERN'S

- Whole Wheat bread
- Whole Wheat rolls

ကောက်နှံ - ပေါင်မုန့်များ

အမျှင်နှင့် ဗီတာမင် B တို့ရရှိရာ အဓိကရင်းမြစ်

ဝယ်နိုင်သည်

ပေါင်မုန့်များ

16 အောင်စအထုပ်များ

ဤအမှတ်တံဆိပ်အားလုံးသည် **100% ဂျုံစစ်စစ် ဖြစ်ပါသည်**
NYS WIC မှ ခွင့်ပြုထားသော ပေါင်မုန့်။

America's Choice

BEST YET SINCE 1893

BIMBO

CENTRAL MARKET Classics

FOOD LION

Gourmet

Hannaford

HAUSWALD'S

Holsum

PAS Yisroel

Penn Street

Quality Value pics BY PRICE CHOPPER

ROMAN MEAL

RUBSCHLAGER Whole Grain Bread

Sara Lee

Schwebel's QUALITY BAKING SINCE 1908

ShopRite

Stop&Shop

ဆားမထည့်ထား သို့မဟုတ်
ဆိုင်တွင်းလတ်လတ်ဆတ်ဆတ်

Super BREAD

Windmill Farms

ဖြစ်ရမည်-
Stone Ground
Hamotzie (သို့)
Mezonos

ZOMICK'S

ဖြစ်ရမည်-
Hamotzie,
Mezonos,
သို့မဟုတ် Rolls

ကောက်နှံစပ်စပ် – TORTILLAS

အမျှင်နှင့် ဗီတာမင် ဘီတို့ ရရှိရာ အဓိကအစားအသောက်ဖြစ်သည်

ဝယ်နိုင်သည်

TORTILLAS

16 အောင်စအထုပ်များ

- 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

ကောက်နှံစစ်စစ် – TORTILLAS

အမျှင်နှင့် ဗီတာမင် ဘီတို့ ရရှိရာ အဓိကအစားအသောက်ဖြစ်သည်

ဝယ်နိုင်သည်

TORTILLAS

16 အောင်စအထုပ်

- 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 Auténtico: • Whole Wheat Flour Tortillas
- Stop&Shop: • White Corn Tortillas (ကြာရှည်ခံအစားအစာ သို့မဟုတ် နို့နှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းများ)
  • Whole Wheat Flour Tortillas
- Tío Santi: • 100% Whole Wheat Flour Tortillas
- TOPS: • Whole Wheat Tortillas
- Wegmans: • Whole Wheat Tortillas

ကောက်နှံစစ်စစ် – ဆန်လုံးညို

အမျှင်ဓါတ်နှင့် ဗီတာမင် ဘီတို့ အဓိကရရှိရာ အစားအသောက်ဖြစ်သည်

ဆန်လုံးညို

14-16 အောင်စ (သို့)
28-32 အောင်စ အထုပ်များ

- စက္ကူလုံး (သို့) အိတ်များဖြင့် ထည့်ထားသော အလွတ်ဆန်လုံးညို
- အသင့်ချက်၊ အမြန်ချက်၊ (သို့) ပုံမှန်ချက်ပြုတ်ခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်

မဝယ်ယူနိုင်ပါ-

- ဖြည့်စွက် ပါဝင်ပစ္စည်းများ- အဆီ၊ ဆီ၊ ဆား (သို့) သကြားကဲ့သို့

ကောက်နှံစစ်စစ် - အီတလီ ခေါက်ဆွဲခြောက်

အမျှင်ဓါတ်နှင့် ဗီတာမင် ဘီတို့ အဓိကရရှိရာ အစားအသောက်ဖြစ်သည်

ဂျုံစစ်စစ်အီတလီ ခေါက်ဆွဲခြောက်

16 အောင်စအထုပ်သာ

- မည်သည့်စတိုင် (သို့) ပုံစံဖြင့်မဆိုဂျုံပါစေတော့။
- ဂျုံနှင့်ဒူရမ်ဂျုံစစ်စစ်မှ ပြုလုပ်ထားခြင်း
- အော်ဂဲနစ်ကိုခွင့်ပြုသည်။

မဝယ်ယူနိုင်ပါ-

- ဖြည့်စွက် ပါဝင်ပစ္စည်းများ- အဆီ၊ ဆီ၊ ဆား (သို့) သကြားကဲ့သို့

မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း WIC က ကူညီပေးနိုင်သည်

အကြံပြုချက်

မိခင်နို့တိုက်ကျွေးရန် ဆုံးဖြတ်ခြင်းသည် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးပါက သင်နှင့် သင့်ရင်သွေးအား ရောဂါများဖြစ်ပွားခြင်းနှင့် ဖျားနာခြင်းတို့မှ ကာကွယ်ပေးနိုင်ပြီး ဘဝတစ်သက်စာ ကြာရှည်သော သံယောဇဉ်တစ်ခုကို ဖြစ်တည်စေသည်။ သင့်ရင်သွေးသည် ဘဝ၏ ပထမ 6 လတွင် မိခင်နို့ကိုသာ လိုအပ်သည်။ 6 လမှ စတင်ပြီး သင့်ရင်သွေးသည် အစားအစာများကို စတင်စားသောက်နိုင်ပြီးနောက် သင် နှစ်သက်သည့်အချိန်အထိ မိခင်နို့ကို ဆက်လက်တိုက်ကျွေးနိုင်သည်။

WIC မှ ပံ့ပိုးပေးသည့်အရာများမှာ-

- WIC ဒေသတွင်း အေဂျင်စီတိုင်းတွင် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးရေး ကျွမ်းကျင် ပညာရှင်များ
- မိခင်အချင်းချင်း ပံ့ပိုးကူညီပေးသည့် အကြံပေးပုဂ္ဂိုလ်များ
- မိခင်နို့တိုက်ကျွေးသူများအတွက် ပိုမိုကြီးမားသည့် အစားအစာအထုပ် ရရှိခံစားခွင့်
- မိခင်နို့စို့သည့် ကလေးငယ်များအတွက် အသက် 6 လမှ စတင်ပြီး ပိုမိုကြီးမားသော အစားအစာအထုပ် ရရှိခံစားခွင့်
- နို့ညှစ်စက်လိုအပ်သော မိခင်များအတွက် နို့ညှစ်စက်
- မိခင်နို့တိုက်ကျွေးရေးအတွက် ပံ့ပိုးပေးသည့် လူမှုအဖွဲ့အစည်း

သွားရောက်ကြည့်ရှုပါ- **www.breastfeedingpartners.org**.

မွေးကင်းစကလေး အစားအသောက်

အိုင်းယွန်း၊ ဇင့်နှင့် ဗီတာများစွာ ရရှိစေသော အစားအသောက်

ဝယ်နိုင်သည်

ရှေးဦးဖွံ့ဖြိုးမှုဖော်မြူလာ

သင်၏ WIC ချက်(ခ်)တွင် သင်ဝယ်ယူရမည့် အမှတ်တံဆိပ်၊ အရွယ်အစားနှင့် ပုံစံ (အမှုန့်၊ အပြင်း၊ သို့မဟုတ် အသင့်သုံး) ဟူ၍ စာရင်းလုပ်ပေးထားပါသည်။

အကြံပြုချက်

ဖော်မြူလာ (နို့ဘူး) ကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း (အမှုန့်နှင့် အပြင်း)

- ရောစပ်ရန်အတွက် ဖော်မြူလာဘူးပေါ်တွင် ဖော်ပြထားသော ညွှန်ကြားချက်များအတိုင်း လုပ်ဆောင်ပါ
- ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားသော ဖော်မြူလာကို ရေခဲသေတ္တာနောက်ဖက် (အအေးဆုံးနေရာ) တွင် ထားပါ
- သင့်ရင်သွေး သောက်သုံး၍ မကုန်သောနို့အဟောင်းကို ပြန်ကြိုခြင်း၊ သိမ်းထားခြင်း လုံးဝ မပြုလုပ်ပါနှင့်

ဝယ်နိုင်သည်

ရှေးဦးဖွံ့ဖြိုးမှုကောက်နှံအစေ့အဆံ

8 & 16 အောင်စ ဘူး

Gerber Cereal for Baby

ခွင့်ပြုထားသော အမျိုးအမည်များ-

- ကွေကာအုပ်
- ဆန်
- ဂျုံစပ်စပ်
- ကောက်နှံစုံ

မဝယ်ယူနိုင်ပါ-

အော်ဂင်းနစ်၊ DHA, အသီး၊ ဖော်မြူလာ၊ သို့မဟုတ် ပရိုတင်းဓါတ်ဖြည့်စွက်ထားသည့်အရာ တို့ကဲ့သို့ အပိုထည့်သည့်အရာများ

မွေးကင်းစကလေး အစားအသောက်

အိုင်းယွန်း၊ ဇင့်နှင့် ဗီတာများစွာ ရရှိစေသော အစားအသောက်

အသားများ 2.5 အောင်စ ဘူး

BeechNut® Gerber®

BEECH-NUT (သို့) GERBER:

မည်သည့်အသားနှင့်ဟင်းရည်ကျဲသို့မဟုတ်ဟင်းအနှစ်မဆို

အကြံပြုချက်

သင့်ကလေးငယ်ကို အစာကျွေးခြင်း

- အစာစားနေစဉ် သင့်ကလေးငယ်အား မတ်မတ် ထိုင်ခိုင်းပါ။ ခုံအမြင့် များသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။
- အစာစားနေစဉ် သင့်ကလေးငယ်အား တစ်ယောက်တည်း မထားပါနှင့်။
- သင့်ကလေး အစာစားနေစဉ် စကားတိုးတိုးပြောပြီး အစာစားရန် တိုက်တွန်းပါ။ မျက်လုံးချင်း ဆုံအောင်ကြည့်ပါ။

KOSHER ကလေး အစားအသောက် အသားများ -

သင့် WIC ချက်လက်မှတ်ပေါ်တွင် ဖော်ပြထားလျှင် (သို့မဟုတ်
စတိုင်းဆိုင်တွင် Beech-Nut သို့မဟုတ် Gerber ကို မရောင်းလျှင်)

FIRST CHOICE: Chicken with Gravy, Turkey with Gravy

ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် အသီးအနှံများ

4 အောင်စဘူးများ

BeechNut® Gerber®

BEECH-NUT (သို့) GERBER:

မည်သည့်သစ်သီးသို့မဟုတ်ဟင်းသီးဟင်းရွက်တစ်မျိုးတည်းမဆို
မတူညီသောဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့်သစ်သီးများ၏မည်သည့်ပေါင်းစပ်မှုကိုမဆို
ကလေးအစားအစာ နှစ်ထုပ်ကို နှစ်ဘူးအဖြစ် မှတ်ယူပါသည်။

မဝယ်ယူနိုင်ပါ-

အော်ဂဲနစ်၊ အခေါက်များ၊ အသား၊ ဒိန်ချဉ်၊ ဆန်၊ ခေါက်ဆွဲစသည့် အသီးမဟုတ် သို့မဟုတ် ဟင်းသီးဟင်းရွက်မဟုတ်သည့် အရာများ ရောနှောထားသည့် အစားအစာများ

စျေးဝယ်ထွက်ခြင်း မေးခြေများ

မေး ချက်လက်မှတ်ပေါ်တွင်ရှိသော အစားအစားများကို မလိုချင်ပါက မည်သို့လုပ်ဆောင်ရမည်နည်း။

ဖြေ အစားအသောက်အားလုံးကို အသုံးပြုရန် မမျှော်လင့်ထားပါက အစားအသောက်ပက်ကေ့ချ်ကို သင့် WIC အာဟာရကျွမ်းကျင်ပညာရှင်ကို ပြောင်းခိုင်းပါ။

မေး WIC ချက်လက်မှတ်တွေကို ကုန်စုံဆိုင် ဒါမှမဟုတ် ဆေးဆိုင်မှာ အသုံးပြုနိုင်သလား။

ဖြေ အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။ သင့် WIC ချက်မှတ်တွေနဲ့အတူ စတိုင်းဆိုင်ရဲ့ ငွေစုကတ်ကိုလည်း သုံးနိုင်ပါတယ်။

မေး စတိုးဆိုင်တွင် ဝယ်ယူလိုသည့်ပစ္စည်းမရှိပါက နောက်မှ ပြန်သုံးလို့ရသော ချက်လက်မှတ်ကို ရယူနိုင်ပါသလား။

ဖြေ မရပါ။ WIC အစားအသောက်များအတွက် စတိုးဆိုင်က ပြန်သုံးလို့ရသော ချက်လက်မှတ်ကို မထုတ်ပေးနိုင်ပါ။ သင့်ချက်လက်မှတ်တွင်ရှိသော WIC အစားအသောက်စာရင်းအားလုံးကို စတိုးဆိုင်တွင် မရရှိနိုင်ပါက ထိုအစားအသောက်များသည် စျေးကွက်တွင်ရှိနေခြင်းရှိမရှိ စတိုးဆိုင်မန်နေဂျာကို မေးပါ။ အစားအသောက်အားလုံးကို မရရှိနိုင်ပါက အခြားဆိုင်သို့ သွားရပါမည်။

မေး ကျန်ပ်စ်ချက်လက်မှတ်များ သက်တမ်းကုန်သွားပါက ၎င်းတို့ကို အစားထိုး လဲလှယ်နိုင်ပါသလား။

ဖြေ မရပါ။ သင့် WIC ချက်လက်မှတ်များကို အကျုံးဝင်သည့် ရက်စွဲများအတွက် အသုံးပြုခြင်းကိုသာ ခွင့်ပြုပါသည်။ ၎င်းတို့ သက်တမ်းကုန်သွားပြီးနောက် ၎င်းကို ပြန်ထုတ်၍ မရပါ။

မေး အရောင်းအဝယ်မပြီးမြောက်မီ ကျန်ပ်အား WIC ချက်လက်မှတ်ကို လက်မှတ်ထိုးခိုင်းလျှင် မည်သို့ လုပ်ဆောင်ရမည်နည်း။

ဖြေ လက်မှတ်မထိုးပါနှင့်။ "Pay Exactly" အကွက်ထဲတွင် စုစုပေါင်းကုန်ကျစရိတ်ကို ငွေကိုင်က မရေးပြီးမချင်း ချက်လက်မှတ်ကို လက်မှတ်ထိုးခြင်း/ရက်စွဲတပ်ခြင်း မပြုလုပ်ပါနှင့်။

စျေးဝယ်ရာ၌ လုပ်ဆောင်ရန် စာရင်း

စျေးမဝယ်မီ၊ အောက်ပါတို့ သင့်တွင်ရှိကြောင်း သေချာပါစေ-

- ☐ သင့် WIC ID ကတ်
- ☐ ဤ WIC Foods Guide
- ☐ အကျုံးဝင်သည့်ရက်စွဲများပါရှိသော သင် လက်မှတ်မထိုးရသေးသည့် WIC ချက်လက်မှတ်များ

စျေးဝယ်စဉ်-

- ☐ ချက်လက်မှတ်ထဲတွင် စာရင်းဖော်ပြထားသည်ကို သေချာစွာ ကြည့်ပါ။
- ☐ သင့်ချက်လက်မှတ်ပေါ်ရှိ WIC မှ အတည်ပြုထားသော အစားအစာများကို ရွေးချယ်ရာတွင် အကူအညီဖြစ်စေရန် ဤ WIC အစားအသောက်လမ်းညွှန်ကို သုံးပါ။
- ☐ သင့် WIC ချက်လက်မှတ်တွင် သင်ရရှိသည့် ထုတ်ကုန်ပစ္စည်း အရေအတွက်နှင့်အရွယ်အစားကို ဖော်ပြပေးထားပါသည်။

မထွက်ခွာမီ-

- ☐ ချက်လက်မှတ်တိုင်းပေါ်တွင် ဖော်ပြထားသော **အစားအစားအားလုံးကို** စုစည်းရယူပါ။

မှတ်ပုံတင်စာရင်းသွင်းရာတွင်-

- ☐ ပစ္စည်းနည်းနည်းသာ ဂယ်ယူသူတို့အတွက်၊ ငွေသားသီးသန့် သို့မဟုတ် ကိုင်တိုင် ငွေရှင်းရသည့် ကောင်တာများကို အသုံးမပြုပါနှင့်။
- ☐ ချက်လက်မှတ်များကို စုစည်းထားသည့် ငွေရှင်းကောင်တာတွင် သင့် WIC ပစ္စည်းများကို ထားပါ။
- ☐ ဤပစ္စည်းအုပ်စု တစ်ခုချင်းစီ၏ ထိပ်ဆုံးတွင် ကိုက်ညီမှုရှိပြီး **လက်မှတ်မထိုးရသေးသော WIC** ချက်လက်မှတ်ကို ထားပါ။
- ☐ သင့် WIC ချက်လက်မှတ်များကို အသုံးပြုမည်ဖြစ်ကြောင်း ငွေကိုင်ကို ပြောပါ။
- ☐ ငွေကိုင်က သင့်အစားအသောက်၏ စုစုပေါင်းကုန်ကျစရိတ်ကို ချက်၏ **PAY EXACTLY** အကွက် ထဲတွင် ရေးသားမည်ဖြစ်သည်။ ငွေကိုင်က လက်မှတ်ထိုး ရက်စွဲတပ်ရန် ချက်လက်မှတ်ကို လက်ဆင့်ကမ်းပေးပါမည်။

သင့် WIC ချိန်းဆိုချက်သို့ မည်သည့်အရာကို ယူဆောင်လာရမည်နည်း

- လျှောက်ထားသည့်ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းအတွက် မည်သူမည်ဝါဖြစ်ကြောင်း အထောက်အထား။
- သင်နေထိုင်ရာနေရာရှိအထောက်အထား။ ထိုအထောက်အထားတွင် သင်အမှန်တကယ်နေထိုင်သည့် လမ်းလိပ်စာကို ပြပါ။ စာတိုက်သေတ္တာမဟုတ်ပါ။
- အလုပ်လုပ်သည့် အိမ်သားတိုင်းအတွက် ဝင်ငွေအထောက်အထား။ အထောက်အထားသည် လွန်ခဲ့သော ရက် 30 အတွက်ဖြစ်ရပါမည်။
- ဤပရိုဂရမ်များတွင် အသုံးပြုနေလျှင် Medicaid၊ SNAP/Food Stamps သို့မဟုတ် Temporary Assistance to Needy Families (TANF) တွင်သင့်ပါဝင်မှုကို အတည်ပြုချက်။
- ကလေးငယ်များအတွက် ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးသည့် မှတ်တမ်းများ။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဖြစ်ကြောင်း အတည်ပြုချက် - သင့်ကလေးငယ်အား မွေးဖွားမည့်ခန့်မှန်းရက်စွဲနှင့်အတူ သင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူထံမှ ရှင်းလင်းရေးသားချက်။
- သင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူထံမှ သင့်ထံပေးထားသော WIC ဆေးကုသမှုဆိုင်ရာ ပုံစံတစ်ခုခု။

အကြံပြုချက်

ကလေးကို ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့်အသီးအနှံပို စားအောင် မည်သို့ လုပ်ရမည်နည်း။

1. **အသီးအရွက်စားရသည်ကို ပျော်အောင်လုပ်ပေးပါ။**
   ပန်းကန်ထဲတွင် အရောင်စုံသောစားစရာများ (သို့) အဆင်စုံသောစားစရာများကို ပြင်ဆင်ပေးပါ။
2. **သူတို့ကိုယ်တိုင်ပါဝင်စေပါ-**
   ကလေးနှင့်အတူစျေးဝယ်ထွက်ပြီး ၎င်းတို့ကို အသီးအနှံအသစ်အဆန်း သို့မဟုတ် ဟင်းသီးဟင်းရွက် ရွေးချယ်ဝယ်ယူစေပါ။ ဟင်းအတူချက်ပြုတ်ပြီး ပြင်ဆင်ရာတွင် ၎င်းတို့ကို ဝင်ကူခိုင်းပါ။
3. **စားရလွယ်အောင်လုပ်ပေးပါ-**
   အသီးအနှံနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်တချို့ကိုလှီးဖြတ်ပေးပြီး ရေခဲသေတ္တာထဲတွင် အဖုံးပါသောခွက်တစ်ခုအတွင်းထည့်ထားပါ။ သင့်ကလေးက အစားမစားဘဲဆန္ဒပြနေချိန်တွင် ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်သော မုန့်ကို အလွယ်တကူဆွဲယူစားနိုင်ပါမည်။

ခွဲခြားဆက်ဆံမှုမရှိစေရေးထုတ်ပြန်ချက်

ဗဟိုနိုင်ငံသားအခွင့်အရေးဆိုင်ရာဥပဒေနှင့် အမေရိကန်စိုက်ပျိုးရေးဌာန(U.S. Department of Agriculture, USDA) အရပ်သားအခွင့်အရေးဆိုင်ရာစည်းမျဉ်းများနှင့်မူဝါဒများနှင့်အညီ USDA ၊ ၎င်း၏ဌာနများ၊ရုံးများနှင့် ဝန်ထမ်းများ၊နှင့် USDA ပရိုဂရမ်များတွင်စီမံသော၊ပါဝင်လုပ်ဆောင်နေသောအဖွဲ့အစည်းများကို လူမျိုးရေး၊အသားအရောင်၊မွေးရပ်နိုင်ငံ၊ ကျား မ ကွာခြားမှု၊ မသန်စွမ်းမှု၊ အသက်အရွယ်တို့အပေါ် အခြေခံ၍ ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း သို့မဟုတ် USDA မှ ငွေကြေးထောက်ပံ့ထားသော၊လုပ်ဆောင်ထားသော ပရိုဂရမ် သို့မဟုတ် လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုခုတွင် ဦးစားပေးအရပ်သားအခွင့်အရေးဆိုင်ရာလုပ်ရပ်အတွက် လက်တုံ့ပြန်ခြင်း၊ လက်စားချေခြင်းတို့မပြုလုပ်ရန် တားမြစ်သည်။

ပရိုဂရမ်နှင့်ဆိုင်သောသတင်းအချက်အလက်အတွက် ဆက်သွယ်ရေးအစားထိုးနည်းလမ်းများ (ဥပမာ-မျက်မမြင်စာ၊ပုံနှိပ်စာလုံးအကြီး၊အသံသွင်းတိပ်ခွေ၊American Sign Language၊စသည်) ကိုလိုအပ်သော မသန်စွမ်းသူ လူပုဂ္ဂိုလ်များသည် ၎င်းတို့ခံစားခွင့်လျှောက်ထားခဲ့သည့် အေဂျင်စီ(အစိုးရပိုင် သို့မဟုတ် ပုဂ္ဂလိကပိုင်)ကို ဆက်သွယ်သင့်သည်။ ဘမကြားသော၊ နားလေးနေသော၊သို့မဟုတ် ဆွေးနွေးသော လူပုဂ္ဂိုလ်များသည် ဖက်ဒရယ်လက်ဆင့်ကမ်း ဝန်ဆောင်မှု (800) 877-8339 မှတဆင့် USDA သို့ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။ ထို့အပြင် ပရိုဂရမ်ဆိုင်ရာအချက်အလက်များကို အင်္ဂလိပ်ဘာသာတင်မကသော ဘာသာစကားများဖြင့် ရရှိနိုင်ပါသည်။

ခွဲခြားဆက်ဆံခံရမှုနှင့်ပတ်သက်၍ ပရိုဂရမ်တိုင်ကြားချက်တင်သွင်းလိုလျှင် http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html တွင်လည်းကောင်း၊ မည်သည့် USDA ရုံးသို့မဆို အွန်လိုင်းမှတွေ့ရှိရသော USDA Program Discrimination Complaint Form, (AD-3027) ကို ဖြည့်သွင်းပါ သို့မဟုတ် USDA ထံသို့ လိပ်မူ၍ စာရေးသားပေးပို့ပြီး Form တွင်တောင်းဆိုထားသည့်အကြောင်းအရာအားလုံးကို စာတွင်ထည့်သွင်းပေးပါ။ တိုင်ကြားပုံစံမိတ္တူကို တောင်းဆိုရန် (866) 632-9992 ထံဖုန်းခေါ်ပါ။ သင်ဖြည့်စွက်ထားသည့် ပုံစံ (သို့) USDA ထံ အောက်ပါနည်းဖြင့် တင်ပါ-

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

(2) ဖက်စ်- (202) 690-7442; သို့မဟုတ်

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

ဤသင်တန်းဓကျောင်းသည် အခွင့်အရေးဓထာက်ပံ့သူနှင့်ဝန်ထမ်းညီမျှပါသည်။

အခြား တိုင်ကြားချက်များအတွက် ဆက်သွယ်ရန်-

(1) အီးမေးလ်ဖြင့်- WIC Program Director
NYSDOH, Riverview Center Room 650,
150 Broadway, Albany, NY 12204; သို့မဟုတ်

(2) ဖုန်း- The Growing up Healthy အရေးပေါ်ဖုန်းလိုင်း 1-800-522-5006; သို့မဟုတ်

(3) အီးမေးလ်- NYSWIC@HEALTH.NY.GOV

WIC အကျိုးခံစားခွင့်များကို ရယူရန် ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် မှားယွင်းသော သို့မဟုတ် အထင်အမြင်မှားစေသော ရေးသားချက်များ သို့မဟုတ် ထိန်ချန်ထားသောအချက်အလက်များကို ပေးသူ၊ WIC ပရိုဂရမ်တစ်ခုထက်ပို၍တွင် ပါဝင်သူ၊ WIC အစားအသောက် သို့မဟုတ် ဖော်မြူလာကို ရောင်းချသူ သို့မဟုတ် ပေးကမ်းသူ၊ သို့မဟုတ် WIC ချက်လက်မှတ်များကို ရောင်းချသူ သို့မဟုတ် ပေးကမ်းသူသည် မလျော်မကန်ရရှိထားသော အကျိုးခံစားခွင့်များအတွက် နိုင်ငံတော်ထံ ပြန်လည်ပေးချေရမည်။ New York State သို့မဟုတ် ဖက်ဒရယ်အရာရှိများ၏ ဥပဒေကြောင်းအရ တရားစွဲဆိုခြင်းကို ခံရမည်။

ပြစ်မှုမြောက် လိမ်လည်မှုဟု သင်သံသယရှိလျှင်သင်ဘာလုပ်နိုင်သလဲ။

အခမဲ့ ဖုန်းခေါ်ဆိုနိုင်သည့်ဖုန်း

1-877-282-6657 ထံခေါ်ပါ

သို့မဟုတ်

foodfraud@health.ny.gov ထံအီးမေးလ်ပို့ပါ

သင်နှင့်ပတ်သတ်နေသည်များကို အမည်မဖော်ပဲ တင်ပြနိုင်ပါသည်။

ပါဝင်သူ၏ တာဝန်များ

ပါဝင်သူသည်-

- သတ်မှတ်ချက်ပြည့်မီခြင်းရှိမရှိဆုံးဖြတ်ရန် မိမိ၏ အစွမ်းကုန်သိရှိထားသော ဗဟုသုတဖြင့် WIC ဝန်ထမ်းထံ မှန်ကန်တိကျသော အချက်အလက်များကို ပေးအပ်ရမည်။
- ဝန်ထမ်း သို့မဟုတ် အခြားရင်းမြစ်များထံ ဆက်သွယ်ခြင်းဖြင့် သင် ပံ့ပိုးပေးထားသော အချက်အလက်သည် မှန်ကန်မှုရှိမရှိ စစ်ဆေးရန် WIC ပရိုဂရမ် အားခွင့်ပြုရန်သဘောတူသည်။
- WIC ထံပေးထားသော အချက်အလက်တစ်ခုခု ပြောင်းလဲပါက WIC ရုံးထံ အကြောင်းကြားမည်
- WIC ပရိုဂရမ်တစ်ခုထဲတွင်သာ ပါဝင်ရမည်။
- WIC အစားအသောက်၊ ဖော်မြူလာ သို့မဟုတ် WIC ချက်လက်မှတ်များကို ရောင်းချခြင်း သို့မဟုတ် ပေးကမ်းခြင်း မပြုရ။

WIC အကြောင်း သူငယ်ချင်း (သို့) ဆွေမျိုးတစ်ယောက်ယောက်ကို ပြောလိုက်ပါ။

ဤလမ်းညွှန်ချက်အတွက် အီလက်ထရောနစ် ဗားရှင်းကို ဘာသာစကား 21 မျိုးဖြင့် ရရှိနိုင်ပြီး www.health.ny.gov/wic တွင် ဒေါင်းလုဒ် လုပ်နိုင်ပါသည်

WIC အကြောင်း နောက်ထပ်အချက်အလက်များ သိရှိလိုပါက-

1-800-522-5006 ထံခေါ်ပါ

အီးမေးလ်
nyswic@health.ny.gov

ကျွန်ုပ်တို့အကြောင်း
www.health.ny.gov/wic
www.breastfeedingpartners.org တွင် သွားရောက်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

သို့မဟုတ် သင့်ဒေသတွင်း WIC ရုံးထံ ဆက်သွယ်ပါ

NEW YORK STATE | WIC Program