NYS WIC Foods Guide

NEW YORK STATE | WIC Program

ဟ်လီၤ WIC လံာ်ကွဲးမၤလိာ်စုဖဲအံၤ

နသ့ဉ်ညါဓါ.

ပှၤဆါတၢ်ဖိတဖဉ်အလိၢ်တအိဉ်လၢကဟ်ကိၤ WIC တၢ်အိဉ်တၢ်အီခလၢ်ဘဉ်လီၤ.တၢ်နဲဉ်ကျဲအဂ့ၢ်အဂၤ မ့တမ့ၢ် နတၢ်သံကွၢ်မ့ၢ်အိဉ် ဆဲးကျၢနလိၢ်ကဒိၤခၢဉ်စးတက့ၢ်.

ပှၤနှာ်လီၤမၤသကိးတၢ်အတၢ်ခွဲးတၢ်ယာ်တဖဉ်

WIC အပှၤနှာ်လီၤမၤသကိးတၢ်တဖဉ် အိဉ်ဖိးအတၢ်ခွဲးတၢ်ယာ်လၢ

- တၢ်ကူဆါယါဘျါဖိးတၢ်ယူးယီဉ်ဟ်ကဲလၢအထဲသိးတုၤသိး
- စူးကါပနံာ်ရိကျး မ့တမ့ၢ် ကသံဉ်ကျးလၢ New York State အပူၤလၢဘဉ် တၢ်ဟ့ဉ်စိကမီၤလၢတူၢ်လိာ် WIC
- ၍့ထိဉ်တၢ်ဆုၤခီဆူညါဆူ WIC ခၢဉ်စးအဂၤ
- ဘဉ်တၢ်ဒုးသ့ဉ်ညါဆိလၢ WIC တၢ်တိာ်ကျဲၤတၢ်နှၢ်ဘျး တဖဉ်ကကတၢ်အခါ ဖဲလဲဉ်ဖိးဘဉ်နုၤဃိလဲဉ်
- အိဉ်လၢတၢ်ဘံဉ်တၢ်ဘၢအပူၤ
- ဖိးနှၢ်တၢ်ဖံးတၢ်မၤခဲလၢ်လၢခီဖျိ, ပဉ်ဃုာ်ဖိးတၢ်အိဉ်ဘိဉ် လၢဘဉ်တၢ်ဘျိဂ့ၤဖိးက့ၤထိဉ်က့ၤအီၤ

ဘဉ်မနုၤဃိလၢ WIC အကါဖိဉ်လဲဉ်

WIC ဟ့ဉ်ဝဲတၢ်အိဉ်တၢ်အီလၢတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့အဂီၢ်ဒီးတၢ်အဂုၤဂၤအါမးန့ဉ်လီၤ.

တၢ်အိဉ်တၢ်အီတဖဉ်လၢ တၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့ဂီၢ်

တၢ်အိဉ်နှၢ်ဂံၢ်နှၢ်ဘါဒီးတၢ်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့ တၢ်ကူဉ်ဘဉ်ကူဉ်သ့

တၢ်ဆီဉ်ထွဲမၤစၢၤ တၢ်ဒုးအီဖိနှၢ်ထံ

တၢ်ဆ့ၢ်ခီဆူညါ အတၢ်တိာ်ကျၤတဖဉ်

တၢ်ဂ့ၢ်ခိဉ်တီတဖဉ်

တၢ်စူးကါ လံာ်တၢ်နဲဉ်ကျဲးၤ 3
တၢ်လဲၤပ့ၤတၢ် စရီ 4
တၢ်နှၢ်ထံ 8
တၢ်နှၢ်ထံလီၤသကၤ 9
တၢ်နှၢ်ထံလီၤသကၤဆံ 10
ထိနိာ်ကိၢ်လိ 11
ထိနိာ်တၢ်အိဉ် ကလုာ်ကလုာ် 11
ဆီဒံ 12
သဘ့, ဘီဘဉ်သဉ်, ပထီးချဲကလုာ်ကလုာ် 13
ထီပး သဘ့ဟီဉ်လာ် 14
ညဉ်ဧၤ 14
တၢ်သူတၢ်သဉ်တၢ်မ့ၢ်တၢ်ဘိထံ 100% 15
တၢ်ဒီးတၢ်လဉ်ဒီး တၤသူတၤသ 18
တၢ်ချဲအိဉ်တဖ 23
ကိဉ်ဘုကျူဉ် – တၢ်ချဲအီ 27
ကိဉ်ဘုကျူဉ်ဘ့ဉ်လဲၢ် 29
ဘုဂုာ်ကျ့ 31
ခီနီဘုကျူ 31
တၢ်ဒုးအီနှၢ် 32
ဖိသဉ်အီနှၢ် တၢ်အိဉ်တဖ 33
တၢ်လဲၤပ့ၤတၢ်လၢ့ရ 35
တၢ်လၢဘဉ်လဲၤစိာ်ဃုာ်အီၤဒီးနၤလၢနတၢ်လဲၤထံဉ်လိာ်သးဒီး WIC 36

တ၀်စူးကါလံ်တ၀်နဲ့ကျဲအံၤ

တ၀်နဲ့ကျဲအံၤအတ၀်ပညိဉ်မ့၀်ဒံးသိးကမၤစၢၤတ၀်လဲၤပ့ၤတ၀်လၢ WIC တ၀်အီဉ်တ၀်အီလိ၀်ကညီထိဉ်အဂိ၀်နှဉ်လီၤ.

NYS WIC အိဉ်ဒီးတ၀်အီဉ်တ၀်အီနှ၀်ဂံ၀်နှ၀်ဘါအကလုာ်ကလုာ်တဖဉ်နှဉ်လီၤ. ဖဲနလဲၤပ့ၤတ၀်အခါ, စူးကါစးခိလွ၀်မဲ၀်ခံတဖဉ်လၢတ၀်ပ့ၤတ၀်အီဉ်တ၀်အီအဂိ၀်တက့၀်. ဃုထၢတ၀်အီဉ်တ၀်အီတဖဉ်လၢနဟံဉ် ဖိဃီဘဉ်သးအီၤ ဒီးသနူးထီဉ်သးလၢ ဘဉ်တ၀်ဟ်ဖျိအီၤလၢန WIC တ၀်မၤနီဉ်တဖဉ် ဒီးတ၀်မနူးတဖဉ် လၢနပ့ၤ အီၤသ့ဖဲလဲၤပ့ၤတ၀်အလိ၀်တက့၀်.

နကထံဉ်ဘဉ်တ၀်ပနီဉ်အိဉ်လၢတ၀်အီဉ်အတ၀်နဲ့ကျဲအံၤဖိလာ်နှဉ်လီၤ. အဝဲသ့ဉ်ကမ့၀်နတ၀်နဲ့ကျဲလၢကသ့ဉ်ညါဘဉ်ဒီးသ့ဉ်ညါဟ်ပနီဉ်နန WIC တ၀်အီဉ် တ၀်အီတဖဉ်နှဉ်လီၤ.

သ့ဉ်ညါဘဉ်နန WIC တ၀်အီဉ်တ၀်အီတဖဉ်တက့၀်.

ဃုကွ၀်တ၀်ပနီဉ် "ပ့ၤသ့" တက့၀်.
တ၀်ဖိတ၀်လံၤတဖဉ် လၢလိ၀်ကဝိၤအံၤတ၀်ဟ့ဉ်အခွဲးလၢကပ့ၤသးဒီး နှ WIC ခွဲးသ့နှဉ်လီၤ.

လၢပ့ၤသ့

တ၀်ပနီဉ် "ပ့ၤတသ့" အလိ၀်. တ၀်ဖိတ၀်လံၤတဖဉ်လၢလိ၀်ကဝိၤ
အံၤအခွဲးတအိဉ်လၢကပ့ၤအီၤဒီး နှ WIC ခွဲးဘဉ်နှဉ်လီၤ.

ပ့ၤတသ့

"ပနံ်ကၢၤတမံၤလ၀်လ၀်"
WIC အတ၀်အီဉ်တ၀်အီတနီၤနီၤတ၀်ဆါအီၤသ့ခီဖျိထဲလၢအိဉ်ဒီးပနံ်ကၢၤမံၤနှဉ်လီၤ. ဖံနထံဉ် နီဉ်တယ်အံၤ, နဃုထၢ **ပနံ်ကၢၤ**တမံၤလ၀်လ၀် လၢတ၀် အိဉ်ကလုာ်အံၤအကျါသ့နှဉ်လီၤ.

ပနံ်ကၢၤတမံၤလ၀်လ၀်

WIC တ၀်ဟ့ဉ်ကူဉ်ဟ့ဉ်ဖးတဖဉ်
ဃုကွ၀်ဆဉ်အံၤဒံးသိးကမၤလိသ့အါထိဉ်တ၀်ဟ့ဉ်ကူဉ်ကဲဘျုးလၢတ၀်လဲၤပ့ၤတ၀်လၢ WIC အဂိ၀်တက့၀်.

တ၀်ဟ့ဉ်ကူဉ်

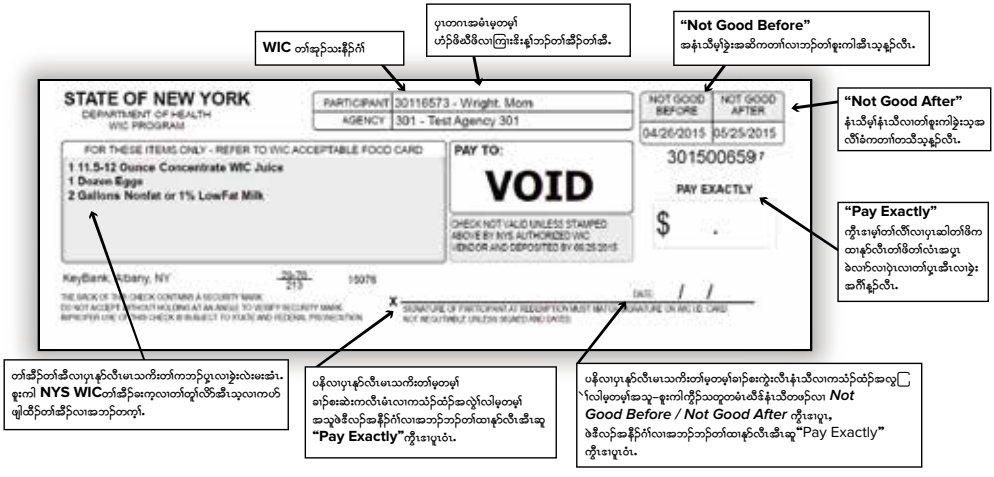
တ်လဲၤပှၤတ်အတ်မၤနီၣ်စရီ

1 တချုးလၢနပှၤတ်, မၤလီၤတံ်လၢနအိၣ်ဖိး–

- ☐ နၤ **WIC ID** ခး
- ☐ **WIC** တ်အိၣ်တ်အီလံာ်နဲၣ်ကျဲအံၤ
- ☐ နၤ **WIC** ခွဲးတဖၣ် လၢအိၣ်ဖိး **နံၤသီတ်စူးကါအီၤသ့ လၢတဘၣ်တ်ဆဲးလီၤဖံးအမံၤ**

တ်ဟ့ဉ်ကူဉ်

လဲၤစီာ်ထဲခွဲးတဖၣ်လၢ ကဘဉ်တ်စူးကါအီၤ ဖဲတ်လဲၤပှၤတ်တဘျီအံၤတက့ၢ်.



တ်လဲၤပှၤတ်အတ်မၤနီၣ်စရီ

2 ဖဲတ်ပှၤတ်အခါ–

☐ ကွၢ်အီၤလီၤတံၢ်လီၤဆဲးလၢတ်မနုၤကွဲးနီၣ်လီၤသးလၢန WIC စရီတက့ၢ်

☐ စူးကါတ်လဲၤပှၤတ်လံာ်နဲၣ်ကျဲအံၤလၢကဃုထၢစၢၤနၤ WIC တ်အိၣ်တ်အီတဖၣ် လၢဘၣ်တ်အၢၣ်လီၤတူၢ်လိာ်အီၤတက့ၢ်.

☐ န WIC ခွဲးကဟ်ဖျါန့ၢ်နၤတ်လၢနမၤန့ၢ်ပနံာ်ကၤတခါစုာ်စုာ်အ **(တ်ပူၤ တ်လီၢ် 1 ဖျာၣ်)** ဒီးတ်ဖၤပဲၤ **(64 အီၣ်စး)** ကသ့ထဲလဲၣ်နူၣ်လီၤ.

တ၊်လဲၤပှၤတ၊်အစရီ

3 တချုးဟ့ဉ်စ့ဝံၤဟးထိဉ်ကွံဉ်–

☐ ဟ်ဖြဉ် **တ၊်အိဉ်တ၊်အီတဖဉ်ခဲလၢာ်** လၢအိဉ်ဖျါလၢခွဲးတဘ့ဉ်စ့ဉ်စ့ဉ် တက့၊်.

☐ လဲၤဆူတ၊်ဟ့ဉ်စ့အကျိုၤလၢတမ့၊်ကျိုၤလၢအဖျဲဉ်, ထဲစ့နီ၊်, မ့တမ့၊် ဟ့ဉ်တ၊်ပှၤလၢ နီ၊်ကစ၊်တက့၊်.

4 လၢစရီခိဉ်သ့ဉ်အလိ၊်–

☐ ဟ်လီၤန WIC တ၊်ဖိတ၊်လံၤတဖဉ်ဖဲတ၊်ဟ့ဉ် တ၊်အပှၤအလိ၊်လၢတ၊်ဟ်ဖြဉ်တ၊်ဖိတ၊် လံၤခဲလၢာ်စ့ဉ်စ့ဉ်အပှၤတပူၤဃီဒီးခွဲးတက့၊်.

☐ ဟ်လီၤ WIC အခွဲး **လၢတဘဉ်တ၊်ဆဲးလီၤမံၤဖံးဘဉ်** လၢဘဉ်လိ် သးဒီးတ၊်ဖိတ၊်လံၤတကရူ၊်စ့ဉ်စ့ဉ်ဖိခိဉ်တက့၊်.

☐ တဲဘဉ်ပှၤဒွးစ့လၢနကစူးကါ WIC အခွဲးတဖဉ်တက့၊်.

☐ **လ့ၤတက့ၤ** တဘဉ်ဆဲးလီၤဆိမံၤလၢန WIC အခွဲးတဖဉ်တ၀့ၤ.

☐ ဖဲပှၤဒွးစ့ကွဲးလီၤတ၊်အပှၤလၢပဲၤလၢ **PAY EXACTLY** နၢဉ်ကျီၤပူၤ ဝံၤ, **ဆဲးလီၤမံၤဒီးနံၤသီလၢခွဲးအပူၤလၢကသံဉ် ထံလွ၊်လါအဲး မ့တမ့၊် အလွ၊် သူတက့၊်.**

တၢ်လဲၤပှၤတၢ်အစရီ

တၢ်ဟ့ဉ်ကူဉ်

မၤအီၤတက့ၢ်–

- တၢ်လိဉ်ဘဉ်ဝဲလၢခွဲးတဖဉ်ကဘဉ်တၢ်ကွဲးအနံၤသိဒ်အံၤ လါ နံၤသိ နံဉ် (အဒိ– 04/28/2015)နှဉ်လီၤ.
- တၢ်ဟ့ဉ်စ့ၢ်ကီးအခွဲးလၢကစူးကါနံၤသိအကျဲသနူအဂၤလၢတၢ်ညီနှၢ်စူးကါအီၤ လၢကိၢ်အဓဲရကၤပူၤ (အဒိတဖဉ်– 4/28/15, 04/28/15) နှဉ်လီၤ.
- ပှၤနှာ်လီၤမၤသကိးတၢ် မ့တမ့ၢ် ခၢဉ်စးတဂၤကွဲးကမဉ်ဘဉ်ခွဲးအနံၤသိ, ပှၤနှာ်လီၤမၤသကိးတၢ် ခၢဉ်စးကြၢးတိၤလီၤပနီလၢနံၤသိ, လံာ်မာ်ဖျၢဉ်ဖိခိဉ်ဒိကျိၤ, ဒီးကွဲးဘဉ်က့ၤနံၤသိလၢလံာ်ကျိၤကမဉ်အဖိခိဉ်နှဉ်လီၤ.

မၤအီၤတဂ့ၤ–

- တၢ်တဘဉ်ကွဲးလါအမံၤလၢလံာ်မာ်ဖျၢဉ်ဘဉ် (အဒိ– လါအုဖြှဉ် 28, 2015)
- တၢ်တဟ့ဉ်ခွဲးစူးကါတၢ်ဆဲးထူတၢ်စဲပနီဉ်လၢ “ကွဲးလီၤနံၤသိ” လၢခွဲးဘဉ်.

တၢ်ဟ့ဉ်ကူဉ်

လ့ၤတက့ၢ်တဘဉ်ဆဲးလီၤမံၤဒီးနံၤသိ လၢန WIC ခွဲးတဖဉ်မ့တမ့ၢ်လၢ ပှၤနွးစ့ကွဲးန့ၢ်နၤတၢ်အပူၤလၢဝဲၤလၢခွဲးလီၤဝံၤတက့ၢ်.

တၢ်နုၢ်ထံ

အိၣ်လၢပွဲၤဒီးထူၣ်အစီ, ဖရိၣ်ထံ, ဘံၣ်တၣ်မံၣိ

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်

သမံသမိးကွၢ်နတၢ်နုၢ်ထံအကလုာ်တက့ၢ်.

နၣ WIC ခွဲးတၢ်ဟ်ဖျါတၢ် သိအတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢနဘၣ်ပ့ၤအီၤတက့ၢ်. ပ့ၤတၢ်နုၢ်ထံအကလုာ်လၢတၢ်စဲကျံးအမံၤလၢနၣ WIC အခွဲးတက့ၢ်. (အဖိ– လၢတအိၣ်ဒီးတၢ်သိ, 1%, တၢ်နုၢ်ထံတအိၣ်ဒီးတၢ်သိ, တအိၣ်ဒီးတၢ်ဆၢမူဒံ, ခိရှၢ်(ကဆှိ), မဲာ်တဲးလဲနုၢ်ထံ)

လၢပ့ၤသ့

ဂီၤဖံးနုၢ်ထံ

ပ့ၤအဒၤဖးဒိၣ်ကတၢ်လၢတၢ်ပ့ၤအီၤသ့ မ့တမ့ၢ် အဒၤဒိၣ် ဆံးတၢ်ကွဲးဖျါလၢ WIC ခွဲး (ကါလၣ်, 96 အိၣ်စး, ဖးဖီကါလၣ်, မ့တမ့ၢ် လွံၢ် ပူတပူကါလၣ်)

တၢ်နုၢ်ထံလၢတၢ်သဝံဒၤ ထးဝါဒၤ

ထဲလၢတၢ်ပူၤတၢ်လိၢ်ဒၤ 12 အိၣ်စး

တၢ်နုၢ်ထံကီၢ်လိၣ် ကမူၣ်

ထဲလၢတၢ်ပူၤတၢ်လိၢ် 25.6 အိၣ်စး

မဲာ်တဲးလဲးနုၢ်ထံထးဝါဒၤ

ထဲလၢ Meyenberg ပနံာ်ကၤ ထဲလၢတၢ်ပူၤတၢ် လိၢ်ဒၤ 12 အိၣ်စး

လၢတၢ်ပ့ၤတသ့–

- တၢ်နုၢ်ထံအိၣ်ဒီးအရီၢ်, နူဆၢအီကာ်, မ့တမ့ၢ် တၢ်မၤလီၤသကၤဆၢအီၤ
- တၢ်နုၢ်ထံကလီ မ့တမ့ၢ် တၢ်နုၢ်ထံလၢတၢ်ထၢနုာ်ထူၣ်ဂံၢ်စိ
- တၢ်နုၢ်ထံလၢတၢ်ထုးစ့ၤလီၤတၢ်အသိ (2%)

တ၊်နှ၊်ထံလီၤသကၤ

အိၣ်လၢဗဲၤဒီးဖရိၣ်ထံဒီးထူၣ်အစီ

- ပှၤအဓဲရကၤတ၊်မၤသံတ၊်ဃ၊်ကျိုၤကျဲ,မီၣ်ထၢၣ်ရၤကွဲး,မိၣ်စၣ်ရၤလာ်,ခွ၁်ၣ်, ခိၣ်ဘံၣ်,စဝံး,မၢၣ်စတၢၣ်,ဖြိၣ်ဘိၣ်လိ,မ့တမ့၊်တ၊်နှ၊်ထံဆံၣ်ကျဲ၊်ကျိတဖၣ် အံၤတခါခါ မ့တမ့၊် တ၊်နှ၊်ထံလီၤသကၤကျဲ၊်ကျိတဖၣ်အံၤတမံၤလ်ၤလ်ၤ

- ပှၤအီၤလၢအကိၤ်လိၣ် မ့တမ့၊် လၢအဆှိလီၤသးတဖၣ်
- ကဘၣ်ထဲသိးဒီးအအိၣ်စးနိၣ်ဂံၤ်လၢခွဲးအပူၤ (1 ဘိၣ် မ့တမ့၊် အါဘိၣ် သ့နူၣ်လီၤ.)
- **ခိရၣ်တ၊်နှ၊်ထံလီၤသကၤ** မ့၊်တ၊်စဲကျဲးအီၤလၢန WIC အခွဲးပူၤ ဓါ မ့တမ့၊် မ့၊်ကျးရိဒၢးတအိၣ်ဒီးတ၊်နှ၊်ထံလီၤသကၤတဖၣ်အံၤနီတကလုာ်ဓါ

လၢတ၊်ပ့ၤတသ့–

- တ၊်နှ၊်ထံလီၤသကၤပ နံာ်ဟဲနှာ်လၢကိၤ်ချၢတဖၣ်
- ကိၣ်ဘံးစကံးစိုးတဖၣ်
- တ၊်နှ၊်ထံအိၣ်ဒီးအရိ၊် မ့တမ့၊် လၢန့ဆၢအီၣ်ဂ်
- တ၊်အိၣ်တ၊်အီ, ပနံာ်ကၤ, မ့တမ့၊် တ၊်အီၣ်ဒွါတဖၣ် လၢပၣ်ဒီးတ၊်နှ၊်ထံလီၤ သကၤတဖၣ်,
- တ၊်နှ၊်ထံလီၤသကၤအပျ, အကွးပြဲ, အဒီၣ်ကျိၤ, အဘိထီ, မ့တမ့၊် အဘိ ကျၤ
- လၢတ၊်ဆှိလီၤဘိၣ်အီၤတဘိၣ်စုာ်စုာ်

တ်နှ်ထံဆံ်လီၤသကၤ

အိၣ်လၢပွဲၤဒီးဖရိၣ်ထံဒီးထူၣ်အစီ

နှ WIC အခွဲးလၢတၢ်ဟ်ဖျါတၢ်သိအတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢနဘဉ်ပှၤအီၤ.

- တ်ပူၤတ်လီၤ 32 အိၣ်စးလၢပွဲၤ မ့တမ့်၊ တ်ပူၤဒၢဟ်ဖိၣ်ဃုာ်အတၢ်ဒိၣ်ဆံး တမံၤလ်လ်လၢတုၤထိၣ် 32 အိၣ်စးပွဲၤပွဲၤ.
- **ပနၣ်ကၢၤအဂၤတမံၤလ်လ်–** plain, plain Greek, organic plain, organic plain Greek
- **ခိရ့ာ်တ်နှ်ထံဆံ်လီၤသကၤ** မ့်တ်ၢစ်ကျံးအီၤလၢနှ WIC အ ခွဲးပူၤဓါ မ့တမ့်၊ ကျးရိဒၢးတအိၣ်ဒီးပနၣ်ကၢလၢတမ့်ခိရ့ာ်ပနၣ်ကၢတ်ဖိတ်လံၤ ဓါ

.....

လၢတ်ပှၤတသ့–

- လၢတ်မၤထိၣ်အရီၣ် (ဒ်အမ့်၊ ဖိဘနံလၣ်အရီၣ်, တၤသူတၤသၣ်အရီၣ်)
- တ်အရီၣ်ကဲ့ၢ်ကျိတဖၣ် (တ်အိၣ်ကြဲၢ်နိလၣ်, တ်ဆၢကိၢ်လိၣ်, ဂုၤဂၤတဖၣ်)
- တ်နှ်ထံဆံ်လီၤသကၤခုၣ်ကျၤ
- တ်နှ်ထံဆံ်လၢတ်အိအီၤသ့ လၢတ်စ်ၢ်အိအီၤသ့

ထိန်ကိ၊်လိဉ်

အိဉ်လၢပှဲၤဒီးဖရိဉ်ထံဒီးထူဉ်အစီ

လၢပှၤသ့

14-16 အိဉ်စးတၢ်ဘိဉ်တဖဉ်

Azumaya:

Firm,
Extra Firm

House:

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

Nasoya:

Organic –
Silken,
Lite Firm,
Firm,
Extra Firm

Nature's Promise:

Organic –
Firm

San Sui:

Soft, Firm,
Extra Firm

Wegmans:

Organic –
Firm

ထိန်ချဲတၢ်အိဉ်အကလုာ်ကလုာ်တဖဉ်

အိဉ်လၢပှဲၤဒီးဖရိဉ်ထံ, ထူဉ်အစီဒီးဘံဉ်တဉ်မံဉ်

လၢပှၤသ့

Pacific Natural Foods:

Ultra Soy – Original ဒီး Vanilla

အဒိဉ်အလဲၢ်လၢတၢ်ဟ့ဉ်အီၤသ့–

- 32 အိဉ်စး

8th Continent:

Soymilk – Original ဒီး Vanilla

အဒိဉ်အလဲၢ်လၢတၢ်ဟ့ဉ်အီၤသ့–

- 64 အိဉ်စး ဓးထၢဉ်ဒၢစုဉ်ခုဉ်ကျၢ်

Silk:

Soymilk – Original

အဒိဉ်အလဲၢ်လၢတၢ်ဟ့ဉ်အီၤသ့–

- 32 အိဉ်စး ဓးထၢဉ်ဒၢစုဉ်ခုဉ်ကျၢ်
- 64 အိဉ်စး ဓးထၢဉ်ဒၢစုဉ်ခုဉ်ကျၢ်
- 128 အိဉ်စး ဓးထၢဉ်ဒၢစုဉ်ခုဉ်ကျၢ်

Westsoy:

Organic Plus Soymilk – Plain

အဒိဉ်အလဲၢ်လၢတၢ်ဟ့ဉ်အီၤသ့–

- 32 အိဉ်စး မ့တမ့၊် 64 အိဉ်စး ဓးထၢဉ်ဒၢ

Plus Soymilk – Vanilla

အဒိဉ်အလဲၢ်လၢတၢ်ဟ့ဉ်အီၤသ့–

- 32 အိဉ်စး မ့တမ့၊် 64 အိဉ်စး ဓးထၢဉ်ဒၢ

ဆီဇံ့ဉ်တဖဉ်

အိဉ်လၢပွၤဒီးဖရိဉ်ထံ

အဆံး မ့တမ့၊် အဒိဉ်– ဆီဇံ့ဉ်အလွဲၢ်ဝါ မ့တမ့၊် အလွဲၢ်ဃး

လၢတၢ်ပှၤတသ့–

- ဆီဇံ့ဉ်လၢအဒိဉ်ဒီးလၢအဒိဉ်လီၤဆီတဖဉ်
- ဆီဇံ့ဉ်လၢအပှၤဒိဉ်လီၤဆီတဖဉ် (ပဉ်ဃုာ်ဒီးကဆိန္ဒဆၢဉ်, လၢတၢ်ထုးစု၊ လီၤတၢ်သိ, လၢတၢ်တနုးဃာ် တၢ်ပျၢ်အီၤသဘျ, အိဉ်မ့ကာ်–3)

သဘ့ချဲတဖဉ်, ပထီးချဲတဖဉ်, သဘ့ချဲကလုာ်ကလုာ်တဖ.

အိဉ်လၢပွဲၤဒီးဖရိဉ်ထံ, ထးစီဒီးတၢ်အိဉ်အလုဉ်

အစ့ဉ်

• ပနဉ်ကၢတမံၤလၢ်လၢ် သဘ့ချဲ, ပထီးချဲ, မ့တမ့ၢ် တဘ့ချဲကလုာ်ကလုာ်တဖဉ် 1 ဝိဉ်ထၢဉ်ပွဲၤပွဲၤ

ထးဝါဒၢ

• ပနဉ်ကၢတမံၤလၢ်လၢ် သဘ့ချဲ, ပထီးချဲ, မ့တမ့ၢ် တဘ့ချဲကလုာ်ကလုာ်တဖဉ်ထးဝါဒၢ 15-16 အိဉ်စး

တၢ်ဟ့ဉ်ကူဉ်

လၢကမၤနှၤလီၤအတၢ်ဟီအဂီၢ်သ့သပွၢၤလီၤသဘ့ချဲတဖဉ်, ပထီးချဲတဖဉ်, သဘ့ချဲ အကလုာ်ကလုာ်တဖဉ်လၢထးဝါဒၢတက့ၢ်

လၢတၢ်ပှၤတသ့–

• သဘ့ချဲဟၢတဖဉ်, ထိးညဉ်ဒီးသဘံချဲတဖဉ်

• သဘ့ချဲဒၢတဖဉ်လၢဃါသးဒီးတၢ်ဆၢ, တၢ်သိ, တၢ်ညဉ်, မ့တမ့ၢ် သိအိဉ်တဖဉ်

• သဘ့ဟ့, ပထီးဟ့, သဘ့ဘံဉ်, သဘ့ဘီတဖဉ်, ဒီး သဘ့ဘီသိတဖဉ်တၢ် ပှၤအီၤဒီး WIC ခွဲးလၢကွဲးသးဒီး "သဘ့, ပထီး, သဘ့ချဲကလုာ်ကလုာ်" တသ့ ဘဉ်– နစူးကါန WIC တၢ်ဒိးတၢ်လဉ်ဒီးတၢသူတၢသဉ် အခွဲးလၢကပှၤတၢ်အိဉ်တဖဉ် အံၤသ့လီၤ.

ထီပေးသဘ့ဟီဉ်လာ်

အိဉ်လၢပွဲၤဒီးဖရိဉ်ထံ

16-18 အိဉ်စးကတံၤ

ပနံဉ်ကၢစုၤဂၤ– နီး, ဘီဉ်သိ, ပှဉ်, ကဖီ, နူဆၢဉ်ဒီးလၢတၢ်အသိစုၤအဂၤတဖဉ်တၢ်ပ့ၤအီၤသ့လီၤ.

လၢတၢ်ပ့ၤတသ့–

- သဘ့ဟီဉ်လာ်တၢ်အိဉ်နွါ
- ထီပေးသဘ့ဟီဉ်လာ်ကဆိ
- ထီပေးသဘ့ဟီလာ်သံသိ မ့တမ့ၢ် သိကဖီ
- ထီပေးသဘ့ဟီဉ်လာ်ဃါဃုာ်ဒီးကိဉ်ကလဲ, တၢ်ဆၢကိၢ်လိာ်ကဖီ, ခွီးကလဲး မ့တမ့ၢ်, ကနဲစီ
- ထီပေးသဘ့ဟီဉ်လာ်အိဉ်ဒီးဘံဉ်တဉ်မံဉ်တဖဉ်ဒီးဟီဉ်လာ်ထံ, မ့တမ့ၢ် တၢ်ဃါ ဃုာ်အဂၤတဖဉ် (အိဉ်မံကာ် 3, DHA & EPA, ထီသိ, ဂုၤဂၤတဖဉ်)

ညဉ်ဇၢ

အိဉ်လၢပွဲၤဒီးဖရိဉ်ထံဒီးထးစီ

ဘဉ်သ့ဉ်သ့ဉ်တၢ်ကဘိဉ်ညဉ်ဇၢလၢထံ မ့တမ့ၢ် လၢသိ, ဒီးပဉ်ဃုာ်ဒီးအဃဲဒီးအ ဖံးသ့နှဉ်လီၤ.

ညဉ်ဇၢထူဉ်နါဝါ
ညဉ်ဇၢ 5 နီ; 6 အိဉ်စး

ညဉ်ဇၢစဲလမီဂီၤစၢ်
ညဉ်ဇၢ 5, 6, 7.5 အိဉ်စး

ညဉ်ဇၢစဉ်ဒ့
ညဉ်ဇၢ 3.75 အိဉ်စး

လၢတၢ်ပ့ၤတသ့–

- ညဉ်ထူဉ်နါအါလဘဉ်ခိ
- ညဉ်စဲလမီဟျိသူ
- ညဉ်စဲလမီဂီၤ
- ညဉ်စဲလမီလၢတၢ်မၤထိဉ်အရှိ၊်
- လၢတၢ်ထၢနှဉ်လီၤတၢ်ဃါဃုာ်တဖဉ်

တၢ်ဟ့ဉ်ကူဉ်

လၢတၢ်ကမၤစုၤလီၤတၢ်အသိအဂီၢ်, စုထၢညဉ်ဇၢလၢပွဲၤဒီးထံတက့ၢ်.

တၤသူတၤသၣ်ထံ 100%

အိၣ်လၢပှဲၤဒီးဘံၣ်တၣ်မံၣ်

တၤသူတၤသၣ်ထံလၢဖိသၣ်အဂီၤအိၣ်လၢအဒၢတဖၣ်ဆံၤ–

- ဖျးစတံးဒၢ 64 အိၣ်စး
- တၢ်ပူၤတၢ်လီၤ် (လၢတၢ်ဝ့ၤသံးစုၣ်ခုၣ်ကျၤအီၤတဖၣ်) 16 အိၣ်စးတဖၣ်

တၤသူတၤသၣ်ထံလၢဝိၣ်မုၣ်အဂီၤအိၣ်လၢအဒၢတဖၣ်ဆံၤ–

- တၢ်ပူၤတၢ်လီၤ် (လၢတၢ်ဝ့ၤသံးစုၣ်ခုၣ်ကျၤအီၤစိဉ်ဝိၣ်ခိၣ်တဖၣ်) 11.5 အိၣ်စးတဖၣ်
- တၢ်ပူၤတၢ်လီၤ် (လၢတၢ်ဝ့ၤသံးစုၣ်ခုၣ်ကျၤအီၤတဖၣ်) 11.5 - 12 အိၣ်စးတဖၣ်

ၦ WIC အခွဲးတၢ်မၤနီၣ်တၤသူတၤသၣ်ထံအဒိၣ်ဆံးစရိတဖၣ်လၢနကြၢးပူၤအီၤ

ကွၢ်ဘၣ်လၢတၤသူတၤသၣ်ထံအကျါတစူၣ်စုၣ်စုၣ်ဒ်သိးကဃုကွၢ်ဘၣ်ပနံၣ်ကၤဒီးအရီၤ် ဖဲလဲၣ်တခါ လၢတၢ်ပူၤအီၤသ့တက့ၢ်.

ပနံၣ်ကၤကျးရိဒၢးအဂၤအိၣ်ဒီးကျးရိဒၢးအမံၤဒီးပနံၣ်ကၤလၢအမ့ၢ် တၤသူတၢ် သၣ်ထံ **100% အိၣ်ဒီး ဘံၣ်တၣ်မံၣ် C 120% မ့တမ့ၢ် အါန့ၢ်–**

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

လၢတၢ်ပူၤတသ့–

- အီကိတၤသူတၤသၣ်ထံ
- တၤသူတၤသၣ်ထံတမံၤလ်ၢ်လ်ၢ်လၢတဘဲၤ 100%

တၤသူတၤသၣ်ထံ 100%

အိၣ်လၢဲ့ၤဒီးဘံၣ်တၣ်မံၣ် ၈၁

64 အိၣ်စး ဖျးစတံးဒၢတၤသၣ်ဆံ.

ပနၣ်ကၢဂ့ၤဂၤ–

- စူၢ်ဝံၣ်သၣ် ထံ 100%
- စပံးသၣ် ထံ 100%
- နဲးသၣ် ထံ 100%

64 အိၣ်စး ဖျးစတံးဒၢတဖၣ်

ဒီသၣ်– ပနၣ်ရိကျးဒၢးအဂၤဒီးပနၣ်ကၢလၢလၣ်တဖၣ်–

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

တၢ်သၣ်ထံကျဲလီၤကမူၣ် ပနၣ်ရိကျးဒၢးအဂၤဒီးပနၣ်ကၢဒီးတၢ်အရီၢ်တဖၣ်လၢလၣ်တဖၣ်–

- **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

လၢတၢ်ပ့ၤတသ့–

- စပံးသၣ်ထံ (လၢတမ့ၢ်တၤသၣ်ထံကျဲၣ်ကျီတဖၣ်)
- တၢ်ထံစးခီဒၢစုာ်ခုၣ်ကျၤတဖၣ်

တၤသူတၤသၣ်ထံ 100%

အိၣ်လၢပွၤဒီးဘံၣ်တၣ်မံၣ် ၈၈

11.5 အိၣ်စး တၢ်ဝ့ၤသံးစုၣ်ခုၣ်ကျၢ်အီၤစိၣ်ဟိၣ်ခိၣ်တဖၣ်

လၢပွၤသ့

WELCH'S

အရိ်အဝုၤဂၤ

11.5 အိၣ်စး – 12 အိၣ်စး တၢ်ဝ့ၤသံး စုၣ်ခုၣ်ကျၢ်

ဖီသၣ်

ပနၣ်ရိကျးဒၢးအဂၤဒီးပနၣ်ကၤလၢလာ်တဖၣ်–

• Langers • Old Orchard • Seneca

သၣ်သွံဆၢသၣ်, စူၢ်ဝံၣ်သၣ်, နဲးသၣ် – ပနၣ်ကၤဝုၤဝုၤ

စဝံးသၣ်

အဂီၤလုးဒီးအဝါ– ပနၣ်ရိကျးဒၢးအဂၤဒီးပနၣ်ကၤလၢလာ်တဖၣ်–

• Langers • Old Orchard • Welch's

တၤသူတၢ်သၣ်အထံကျဲၢ်ကျိ –ပနၣ်ရိကျးတမံၤလ်ၤလ်ဒီးပနၣ်ကၤတဖၣ်လၢလာ်–

DOLE:

တၢ်အရိ်အဝုၤဂၤ

LANGERS:

Autumn Blend
Spring Blend
Summer Blend
Winter Blend

OLD ORCHARD:

အရိ်တဖၣ်ခဲလၫ်လၢ
အခိၣ်ပံးဟ့ပ့ၢ်

WELCH'S:

အရိ်တဖၣ်ခဲလၫ်လၢ
အခိၣ်ပံးဟ့ပ့ၢ်

16 အိၣ်စး တၢ်ဝ့ၤသံး စုၣ်ခုၣ်ကျၢ်

လၢပွၤသ့

ဖီသၣ်

သၣ်သွံဆၢသၣ်, စူၢ်ဝံၣ်သၣ်, နဲးသၣ်

တၤသၣ်ထံကျဲၣ်ကျိ

တ၀်ဒိးတ၀်လဉ်ဒိးတၤသူတၤသဉ်တဖဉ်

အိဉ်ဒီးဘံဉ်တဉ်မံဉ်တဖဉ်, ဟီဉ်လာ်တ၀်အိဉ်ဂ်၀်တဖဉ်ဒိးတ၀်အိဉ်အလုဉ်လၤအဂ့ၤ

လၤပ့ၤသ့

ပနၣ်ကၢတမံၤလ်လ်

တ၀်ဒိးတ၀်လဉ်ဒိးတၤသူတၤသဉ်သံသိတဖဉ်

- တ၀်ဒိးတ၀်လဉ် ဒိးတၤသူတၤသဉ်သံသိအဂၤတဖဉ် ကလုာ်ကလုာ်
- လၤအိဉ်ဒီတခါ မ့တမ့၀် လၤတ၀်ကျိလီၤအီၤ
- တ၀်ဒိးစ၀်ဃါအဘိဉ်လၤတ၀်ဒၤတဖဉ်, တ၀်ဒိးတ၀်လဉ်အဘိဉ်တဖဉ်
- ခွဲးတဖဉ်ကမၤလီၤဆိဝဲ “ထဲလၤအသံသိ” မ့တမ့၀် “သံသိ စုာ်ခုဉ်ကျၤ ထးဝါဒၤ”
- တ၀်ဟ့ဉ်ခွဲးလၤတ၀်ဒိးတ၀်လဉ်ဒိးတၤသူတ၀်သဉ်အီဂ်တဖဉ်အဂိ်၀်
- ခွဲးတနီၤလၤဖိသဉ်အီနုၣ်တဖဉ်အဂိ်၀်က မၤဖျါလီၤတံ၀်တကွံသဉ်အပ့ၤ“ 1-4 စး” လီၤ. တ “စး” ထဲသိးဒီး တကွံသဉ်တသံဉ်. အဒိ– တကွံသဉ် 3 စး တကွံသဉ် 3 သံဉ်

လၤတ၀်ပ့ၤတသ့–

- တ၀်ဖိတ၀်လံၤတဖဉ်လၤတ၀်စ၀်ဃါစိာ်ခိဉ်
- တ၀်အိဉ်ကလုာ်ဖိုဉ်သီတ့ၤတဖဉ်, တၤသူတၤသဉ်နာ်တဖဉ်, တ၀်ဒိးတ၀်လဉ် ဒိးတၤသူတၤသဉ်တဖဉ်လၤတ၀်ကယၤအီၤ
- တ၀်ဒိးတ၀်လဉ်ဒိးတၤသူတၤသဉ်ဃ့တဖဉ်
- တၤသဉ်ချံတဖဉ်, ဃုာ်ဒိးသဘ့ဟီဉ် လာ်ချံတဖဉ်, တၤသဉ်ချံ တ၀်ချံဃါ ဃုာ်တဖဉ်
- တ၀်နၤမူတဖဉ်, ကသူတ၀်နၤမူတဖဉ်, တ၀်စ၀်ဃါအထံ

တ၀်ဟ့ဉ်ကူဉ်

ဟ့ဉ်အပ့ၤလီၤဆီလၤ WIC ဒိးတ၀်လဉ်ဒိးတၤသူတၤသဉ်အခွဲးစုာ်စုာ်

နံ့ဉ်ဒွ နဟ့ဉ်လီၤဆီတ၀်အပ့ၤဖဲတ၀်ဒိးတ၀်လဉ်ဒိးတၤသူတၤသဉ်တဖဉ်အပ့ၤအါနုၣ်ဒီလဉ်အ ပ့ၤလၤတ၀်ဖဲကျံးအီၤလၤ WIC အခွဲးပ့ၤသ့နှဉ်လီၤ.

တ၊်ဖိုးတ၊်လဉ်ဖိုးတ၊ဆူတ၊သဉ်တဖဉ်

အိဉ်ဒီးဘံဉ်တဉ်မံဉ်တဖဉ်, ဟီဉ်လာ်တ၊်အိဉ်ဂ်၊်တဖဉ်ဖိုးတ၊်အိဉ်အလုဉ်လ၊အဂ့၊

တ၊်ဟ့ဉ်ကူဉ်

ကမ၊နှ၊်အါထိဉ် တ၊်အိဉ်တ၊်အီဒ်လဉ်...

ခံအီ၊တက့၊်.

ဟ်လီ၊တ၊်ဖိတ၊်လံ၊လ၊လံာ်တ၊်ထိဉ်ကျိ၊တက့၊်.
ထိဉ်ကွ၊် အဃ၊**တူ၊** ဘူးလ၊အပီဉ် မ့တမ့၊် ဖးဖီပီဉ်.
တ၊်ဒွးန့၊်အပူ၊ဖိုးသန့၊ထိဉ်သးလ၊လံာ်တ၊်ထိဉ်ကျိ၊လ၊လာ်နူဉ်လီ၊.

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

အဒိ– သ့ဉ်တီသဉ်လွံ်ဖျာ်ဃ၊ 1.6 ပီဉ် (ဒီဉ်) အပူ၊မ့၊်ဝံတပီဉ် $1.59 ဒီလဉ်နူဉ်လီ၊.

တူ၊လ၊ 2 ပီဉ် ဃဉ်ဃဉ် ပွဲ၊ 2 ပီဉ်လ၊နီဉ်ထိဉ်ကျိ၊ဖီခိဉ်ကတ၊် လံာ်ကျိ၊အလွဲ၊်ဟ့လ၊စုစ့ဉ်, ဟ်လီ၊အကျိ၊တူ၊လ၊ $1.59 ဒီလဉ် (လ၊အမ့၊်တ၊်အပူ၊ လ၊အပီဉ်ဖီခိဉ်ဒ်တ၊်အဒိအသိးအံ၊နူဉ်လီ၊.)

တ၊်ဒွးတ၊်ဖိတ၊်လံ၊အံ၊အပူ၊လ၊ပွဲ၊မ့၊်ဝဲ– **$3.18 ဒီလဉ်**

တ၊်ဖိုးတ၊်လၵ်ဖိုးတၤသူတၤသၵ်တဖၣ်

အိၵ်ဖိုးဘံၵ်တၵ်မံၵ်တဖၣ်, ဟီၵ်လာ်တ၊်အီၵ်ဂ်၊်တဖၣ်ဖိုးတ၊်အိၵ်အလုၵ်လၢအဂ့ၤ

လၢပ့ၤသ့ ပနၵ်ကၤတတံၤလ်ၤလ်ၤ

တ၊်ဖိုးတ၊်လၵ်စုၵ်ခုၵ်ကျၤ

- ပနၵ်ကၤဂုၤဂၤ
- တ၊်ပူၤတ၊်လီၤ် တ၊်ဘိၵ်အကလုၵ်တမံၤလ်ၤလ်ၤလ်ၤ
- တ၊်ဒိၵ်ဆံးတမံၤလ်ၤလ်ၤ
- တ၊်ဖိုးတ၊်လၵ်ကဘၵ်မ့၊် တ၊်ဖိအိၵ်ဃုာ်အခိၵ်ထံးကတ၊်တခါ
- တ၊်ဖိုးတ၊်လၵ်အကလုာ်ဂၤတမံၤလ်ၤလ်ၤ, တ၊်ဖိုးတ၊်လၵ်ကျဲၵ်ကျီတဖၣ်
- သဘ့စုာ်ခုၵ်ကျၤတဖၣ်, ပထိုးဒီးတ၊်ချံအိၵ်တဖၣ် တ၊်ပ့ၤအီၤသ့
- လၢအိၵ်ဒီး မ့တမ့၊် တအိၵ်ဒီးအံသၵ်

တ၊်ဟ့ၵ်ကူၵ်

နသ့ၵ်ညါ၈၊်.

တ၊်ဖိုးတ၊်လၵ်ဒီးတၤသူတၤသၵ်စုာ်ခုၵ် ကျၤတဖၣ်အစိာ်ခိၵ်အိၵ်ဖးထိဒီး အိၵ်ထဲ တ၊်ဖိုးတ၊်လၵ်ဒီးတၤသူတၤသၵ်သံသိတဖၣ် လၢန့၊်ဂ်၊်နှ၊်ဘါန့ၵ်လီၤ.

လၢတ၊်ပ့ၤတသ့–

- တ၊်နု၊်ထံလီၤသကၤဃ့ၵ်ထံ– တ၊်ဃ့ၵ် ထံအကလုာ်ဂၤတမံၤလ်ၤလ်ၤ
- ကိၵ်ဘုကူးၵ်
- လၢအိၵ်ဒီးတ၊်ဆၢ, တ၊်အသိ မ့တမ့၊် သိ

လၢပ့ၤသ့ ပနၵ်ကၤတတံၤလ်ၤလ်ၤ

တၤသူတၤသၵ်စုာ်ခုၵ်ကျၤ

- ပနၵ်ကၤဂုၤဂၤ
- တ၊်ပူၤတ၊်လီၤ် တ၊်ဘိၵ်အကလုာ်တမံၤလ်ၤလ်ၤလ်ၤ
- တ၊်ဒိၵ်ဆံးတမံၤလ်ၤလ်ၤ
- တၤသူတၤသၵ်ကဘၵ်မ့၊်တ၊်ဖိအိၵ်ဃုာ်အခိၵ် ထံးကတ၊်တခါ
- တၤသူတၤသၵ်အကလုာ်ဂၤတမံၤလ်ၤလ်ၤ, တၤသူတၤသၵ်ကျဲၵ်ကျီတဖၣ်

လၢတ၊်ပ့ၤတသ့–

- တ၊်ဃါဃုာ်ပီးလီ**အကၤတဖၣ်** လၢတမ့၊်တၤသူတၤသၵ်
- လၢတ၊်ထၢနုာ်တ၊်ဆၢ
- တ၊်ဆၢထံတမံၤလ်ၤလ်ၤ (ဘုခ့တ၊်ဆၢထံ, ဘုခ့တ၊်ဆၢဟ်ာ်ထံဆုံ, တ၊်ဆၢထံ ဟ်ာ်, တ၊်ဆၢထံဆုံ, တ၊်ဆၢကမ့ၵ်, ကနဲစီ, မ့ဖၢၵ် တ၊်ဆၢထံ, ဂုၤဂၤတဖၣ်)

တ၊်ဒိုးတ၊်လဉ်ဒိုးတၤသူတၤသဉ်တဖဉ်

အိဉ်ဒီးဘံဉ်တဉ်မံဉ်တဖဉ်, ဟိဉ်လာ်တ၊်အိဉ်ဂ်၊်တဖဉ်ဒိုးတ၊်အိဉ်အလုဉ်လၤအဝ့ၤ

တ၊်ဒိုးတ၊်လဉ်ဇၤတဖဉ်

- ပနံဉ်ကၤဝ့ၤဂၤ
- လၤအိဉ်အတ၊်ဟီအါ မ့တမ့၊် အတ၊်ဟီစ့ၤ
- တ၊်ဒိုးတ၊်လဉ်အကလုဉ်ဂၤတမံၤလ်လ်, တ၊်ဒိုးတ၊်လဉ်ကျဲဉ်ကျီတဖဉ်
- တ၊်ဒိုဉ်ဆံးတမံၤလ်လ်
- တ၊်ပူၤတ၊်လီ၊် တ၊်ဘိဉ်အကလုဉ်တမံၤလ်လ်

- တ၊်ဒိုးတ၊်လဉ်ကဘဉ်မ့၊် တ၊်ဖီအိဉ်ဃုာ်အခီဉ် ထံးကတ၊်တခါ
- တကီၤဆံဉ်သဉ်ဇၤတဖဉ် (တ၊်သံးဟ်, တ၊်ထံဟ်, ဒီဖျာဉ်, ဂ်ာ်ဘျဲး, ဃ့ဉ်ထံ, ကူးကီ၊်လိဉ်, တ၊်ဃ့ဉ်ထံ, စဲလစဉ်တ၊်ဃ့ဉ်ထံ)

တ၊်ဟ့ဉ်ကူဉ်

ဒ်သိးကမၤစ့ၤလီၤတ၊်ဟီ, သ့ကတြၤလီၤတ၊်ဒိုးတ၊်လဉ် အိဉ်လၤထးဝါဒၤပူၤတက့၊်

လၤတ၊်ပ့ၤတသ့–

- တ၊်ဒိုးတ၊်လဉ်ဆံဉ် မ့တမ့၊် ဃ့ဉ်ဟ်တဖဉ် (ဃုာ်ဒိုးဘုခ့သဉ်)
- သဘ့ဟီဉ်လာ်ချံပၤတဖဉ်, ထိးညဉ်ဒီးသဘ့ချံတဖဉ်
- တ၊်ဃ့ဉ်ထံတဖဉ်
- တကီၤဆံဉ်သဉ်ဃ့ဉ်, တ၊်ဃ့ဉ်ထံဟ်, သ့ဉ်စၤယံးသဉ်တဖဉ်
- ပနံဉ်ကၤတဖဉ်လၤအိဉ်ဒိုးတ၊်အသိတဖဉ်, သိတဖဉ်, တ၊်ဆၤ, တ၊်ညဉ်, တ၊်ဆၤထံဟ်, တ၊်နၤမူတဖဉ်
- ပထိးချံကလုာ်ကလုာ်ဒ်အမ့၊်သဘ့သူချံ, သဘ့ကဉ်ဘဉ်စိာ်ချံဒီး ပထိးဂီၤ ချံတဖဉ်, ဘဉ်သ့ဉ်သ့ဉ်တ၊်ပ့ၤအီၤဒီး WIC အတ၊်ဒိုးတ၊်လဉ် ဒီးတၤသူတၤသဉ် ခွဲးတသ့– နစူးကါန WIC အခွဲးလၤအိဉ်ဒီး “သဘ့ချံ, ပထိးချံ, သဘ့ဟီဉ်လာ် ချံ” လၤကပ့ၤတ၊်အိဉ်တဖဉ်အံၤသ့နှဉ်လီၤ.

တၢ်ဒိးတၢ်လၢ်ဒိးတၢသူတၢသၣ်တဖၣ်

အိၣ်ဒီးဘံၣ်တၣ်မံၣ်တဖၣ်, ဟီၣ်လာ်တၢ်အိၣ်ဂ့ၢ်တဖၣ်ဒိးတၢ်အိၣ်အလုၣ်လၢအဂ့ၢ

လၢပ့ၢသ့

ပနၣ်ကၢတမံၤလ့ၢ်လ့ၢ်လၢဒၢဝဲဒီးထံ

တၢသူတၢသၣ်လၢထးဝါဒၢပူၤ

- ပနၣ်ကၢတမံၤလ့ၢ်လ့ၢ်လၢဒၢဝဲဒီးထံ မ့တမ့ၢ် တၢသၣ် ဆၢထံ
- တၢသူတၢသၣ်, တၢသူတၢသၣ်ကျဲၣ်ကျီအကလုၣ်ကလုၣ်
- တၢ်ဒိၣ်ဆံး တၢ်ပူၤတၢ်လီၢ် တၢ်ဘိၣ်အကလုၣ်တမံၤလ့ၢ်လ့ၢ် (လၢတမ့ၢ်တၢ် အိၣ်တဘျီအဂီၢ်အထၢၣ်ဖိတဖၣ်)
- တၢသူတၢသၣ်ကဘၣ်မ့ၢ်တၢ်ဖီအိၣ်ဃုာ်အခိၣ် ထံးကတၢ်တခါ
- လီၤဆီထဲလၢဖီသၣ်ဃုၣ်ထံ–"လၢတဃါဒီးတၢ်ဆၢ" မ့တမ့ၢ် "လၢတၢ်မၤဘျါ" ၊

လၢတၢ်ပ့ၤတသ့–

- ခြုဘၢၣ်ရံၣ်ဃုၣ်ထံ, ကိၣ်တၢ်သူတၢ်သၣ်အထံ
- တၢ်ဆၢထံတမံၤလ့ၢ်လ့ၢ် (ဆၢဃၢ, ဆၢဖှံ, "နှဆၢတၢ်ဆၢ", ဆၢဖှံလီၤဆီ, ဂုၤဂၤ)
- လၢတၢ်မၤဆၢအါထိၣ်
- လၢတၢ်မၤဟီ, မၤသိ, သိအါထိၣ်
- လၢတၢ်အိၣ်တဘျီဂီၢ်အထၢၣ်ဖိ

ဘုကျူဉ်ချဲအိဉ်တဖဉ်

အိဉ်လၢပဲ့ၤဒီးထးစိ, ဘံဉ်တဉ်မံဉ်ဒူ တဖဉ်, ဒီး တၢ်အိဉ်လၢန့ၢ်ဂံၢ်နှၢ်ဘါအဂၤတဖဉ်

လၢပူၤသ့

ဘုကျူဉ်ချဲအိဉ်ခဲလၢ်တဖဉ်မ့ၢ်"ဘုကျူဉ်ဖျၢဉ်"မ့တမ့ၢ်လၢတၢ်မၤနိဉ်အီၤဒီးတၢ်ပနိဉ်– *

☑ **ပူၤလၢအဘိဉ်ထဲသိး မ့တမ့ၢ် ဒိဉ်နှၢ် 12 အိဉ်စး**

လၢတၢ်ပူၤတသ့–

- ဘုကျူဉ်ချဲအီက်
- အဘိဉ်တဖဉ်လၢတၢ်စူးကါတဘျိအဂီၢ်တဖဉ်

တၢ်ဟ့ဉ်ကူဉ်

စ်သိးကဖိးနှၢ်အါထိဉ်တၢ်အိဉ်ယဲၤအဂီၢ်, စုထၢဘုကျူဉ်ချဲလၢဒီဖျၢဉ်တက့ၢ်.

ဘုကျူဉ်ချဲလၢတၢ်အိဉ်ခုဉ် ထံလီၢ်ကီၢ်ပူၤပနံဉ်ကၤတဖဉ်

General Mills:

Cheerios (ထဲပတီၢ်မ့ၢ်)

Total Whole Grain

Corn Chex

Rice Chex

Wheat Chex

Dora the Explorer

Kellogg's:

Corn Flakes* (ထဲပတီၢ်မ့ၢ်)

Frosted Mini-Wheat's Original (Little Bites)

Kemach:

Corn Flakes*

Toasted Oats

Wheat Flakes

ဘုကျူးရျိုးအီဉ်တဖဉ်

အီဉ်လၢပှဲၤဖီးထးစီ, ဘံဉ်တဉ်မံဉ်ဒူ တဖဉ်, ဖီး တၢ်အီဉ်လၢနှဉ်ဂံၢ်နှဉ်ဘါအဂၤတဖဉ်

Malt-O-Meal:

Mini Spooners (Frosted, Strawberry Cream, Blueberry Cream)

Oat Blenders* (Honey, Honey & Almonds)

Post:

Grape Nuts (ထဲပတီၤမှၢ်)

Grape Nuts Flakes

Honey Bunches of Oats with Vanilla Bunches

Ralston:

Corn Flakes*

Sunbelt:

Simple Granola

Taanug:

Corn Flakes*

Toasted Oats

ကျဲအီဉ်အါဘိ လၢကပှၤတၢ်ဟုဉ်ကူဉ် ဘုကျူးတၢ်အီဉ် 36 အီဉ်စးတဖဉ်လၢ ကျဲဉ်ကျိဖီးဘဉ်လိာ်သး

ဘုက္ကူးခ်ဉ္းအီဉ္တဖဉ္

အီဉ္လၢဖဲၤဒီးထးစီ, ဘံဉ်တဉ်မံဉ္, တဖဉ်, ဒီး တၢ်အီဉ်လၢန္ၢ်ဂ်ၢ်န္ၢ်ဘါအဂၤတဖဉ်

လၢပ့ၤသ့

ဘုက္ကူးခ်ဉ္းအီဉ်ခဲလၢာ်တဖဉ်မ့ၢ်"ဘုက္ကူးဖျၢဉ်"မ့တမ့ၢ်လၢတၢ်မၤနီဉ်အီၤဒီးတၢ်ပနီဉ်– ဂ

ဘုက္ကူးခ်ဉ္းလၢတၢ်အီဉ်ခူဉ် ပနံာ်ကၤရိကျးတဖဉ်

တၢ်ပ့ၤဘုက္ကူးတၢ်အီဉ်ကလုာ်လၢလာ်ဖဉ်အံၤသ့လၢပနံာ်ကၤရိကျးတပူၤလ့ၢ်လ့ၢ်–

Corn Flakes* – ပနီၢ်မ့ၢ်

ဘုက္ကူးဉ်တၢ်အီဉ်ဘုဉ်တိဉ်နီၤ: တဖဉ်ဃုာ်ဒီး **ဘုက္ကူးဉ်ဘုဉ်တဖဉ်*** (ပဉ်ဃုာ် မ့တမ့ၢ် တပဉ်ဃုာ်ဒီးဏဲလဒီဉ်ချတဖဉ်)

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

Oat O's – ပတီၢ်မ့ၢ်, တၢ်ကိးစ့ၢ်ကီးလၢ– Toasted Oats, Tasteeos, Oats & O's

Oat Squares – ပတီၢ်မ့ၢ်, တၢ်ကိးစ့ၢ်ကီးလၢ– Crisp Oat Squares, Crunchy Oat Squares, Oat Crisps

Shredded Wheat – ပတီၢ်မ့ၢ်, မ့တမ့ၢ်, မၤဘၢလၢနါတိဖိ

Wheat Flakes – ပတီၢ်မ့ၢ်

"ပနံာ်ကၤရိကျးတပူၤလ့ၢ်လ့ၢ်"ဃုာ်ဒီးရိကျးအမံၤတဖဉ် ဒီးဘုက္ကူးဉ်တၢ်အီဉ် စုာ်ခုဉ်အပနံာ်ကၤတဖဉ်အံၤ–

ဘုကျူးချဲအီဉ်တဖဉ်

အီဉ်လၢဖဲၤဒီးထးစီ, ဘံဉ်တဉ်မံဉ်, တဖဉ်, ဒီး တၢ်အီဉ်လၢန့ၢ်ဂ်ၢ်န့ၢ်ဘါအဂၤတဖဉ်

လၢပှၤသ့

ဘုကျူးတၢ်အီဉ်
လၢတၢ်အီဉ်ကိၢ်တဖဉ်

.....

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

.....

Instant Maple Oatmeal
Vermont Style Maple Oatmeal

.....

Instant Oats with Iron

.....

ဘုကျွန် – ကိန်ကဟ်တဖန်

အိန်လၢပှဲၤဖီးတၢ်အိန်ယဲၤဖီးဘံဉ်တဉ် မံဉ့ တဖဉ်

လၢပှဲၤသ့

ကိန်ဘုကျွန်တဖဉ်

အဘိဉ် 16 အိဉ်စးတဖဉ်

တၢ်ဟုဉ်ကူဉ်

1 ဝိဉ် (1 ဝိဉ်) မ့ၢ်တမံၤဃီဖီးအဘိဉ် 16 အိဉ်စးတဖဉ် (16 အိဉ်စး)

ကိဉ်ဘုကျွန်အတၢ်ဖိဉ်ဆံးတဖဉ်ညီနှၢ်တၢ်မၤနီဉ်အီၤလၢကိဉ်အဘိဉ်ခံထိးမဲာ်ညါန့ဉ်လီၤ.

- Flax & Grain Bread
- 100% Wheat Bread with Flax

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

- Multigrain Bread
- Wheat Wholegrain Bread

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

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

- Whole Wheat bread
- Whole Wheat rolls

ဘုကျူဉ် – ကိဉ်ကဟ်တဖဉ်

အိဉ်လၢပှဲၤဒီးတၢ်အိဉ်ယဲၤဒီးဘံဉ်တဉ် မံဉ့ဉ် တဖဉ်

လၢပှဲၤသ့

ကိဉ်ဘုကျူဉ်တဖဉ်

အဘိဉ် 16 အိဉ်စးတဖဉ်

ပနှာ်ကၢးခဲလၢာ်တဖဉ်အံၤထုးထိဉ်ခဲ 100% ကိဉ်ဘုကျူဉ်တၢ်အိဉ်
လၢ NYS WIC အၢဉ်လီၤတူၢ်လိာ်အီၤ

America's Choice

BEST YET

BIMBO

CENTRAL MARKET

FOOD LION

Gourmet

Hannaford

HAUSWALD'S

Holsum

PAS Yisroel

Penn Street

pics

ROMAN MEAL

RUBSCHLAGER Whole Grain Bread

Sara Lee

Schwebel's

ShopRite

Stop&Shop

No salt added မ့တမ့ၢ်
တၢ်ကတီၤသိအီၤလၢရိကျးပူၤ

Super BREAD

Windmill Farms

ကဘဉ်မ့ၢ်–
Stone Ground
Hamotzie
မ့တမ့ၢ် Mezonos

ZOMICK'S

ကဘဉ်မ့ၢ်–
Hamotzie,
Mezonos,
မ့တမ့ၢ် Rolls

ဘုက္ကူး – ကိန်ကဟ်ဘ့ဉ်လဲ်တဖဉ်

အိဉ်လၢပွဲၤဒီးတ်အိဉ်ယဲၤဒီး ဘံဉ်တဉ်မံဉ်ဒူး တဖဉ်

လၢပွဲၤသ့

ကိန်ကဟ်ဘ့ဉ်လဲ်တဖဉ်

အဘိဉ် 16 အိဉ်စးတဖဉ်

- 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

ဘုကျူန် – ကိန်ကဟ်ဘှဉ်လဲၢ်တဖဉ်

အိန်လၢဲ့ၤဒီးတၢ်အိဉ်ယဲၤဒီး ဘံဉ်တဉ်မံဉ်ဘူ တဖဉ်

လၢပှၤသ့

ဘုကျူန်ကိန်ကဟ်ဘှဉ်လဲၢ်တဖဉ်

အဘိဉ် 16 အိဉ်စးတဖဉ်

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

ဘုက္ကူန် – ဘုဂ်ကျ.

အိန်လၢဗဲၤဒီးတၢ်အိန်ယဲၤဒီးဘံဉ်တဉ်မံဉ်ဒူ တဖဉ်

လၢပှၤသ့

ပနၣ်ကၢတဖဲၤလ်ၤလ်

ဘုဂ်ကျ.

အဘိဉ် 14-16 အိဉ်စး မ့တမ့်၊ 28-32 အိဉ်စးတဖဉ်

- ဘုဂ်ကျ.ပတိၤမ့်၊လၢစးခိဒၢအဘိဉ်တဖဉ် မ့တမ့်၊ အထၢဉ်တဖဉ်
- လၢအမ့်၊လၢတၢ်ဖိအီၤတစိၤ်ဖိ, လၢအချ့, မ့တမ့်၊ ပတိၤ်မ့်၊

လၢတၢ်ပှၤတသ့–

•လၢတၢ်ဃါဃုာ်အါထိဉ်တၢ်အသိ, သိ, တၢ်ဟီ, မ့တမ့်၊ တၢ်ဆၢတဖဉ်

ဘုက္ကူန် – အံဉ်တလံဉ်ခီနီ

အိဉ်လၢဗဲၤဒီးတၢ်အိဉ်ယဲၤဒီး ဘံဉ်တဉ်မံဉ်ဒူ တဖဉ်

လၢပှၤသ့

ပနၣ်ကၢတဖဲၤလ်ၤလ်

အံဉ်တလံဉ်ဘုက္ကူန်ခီနီ

အဘိဉ် 16 အိဉ်စးတဖဉ်

- အံဉ်တလံဉ်ဘုက္ကူန်ခီနီလၢအဒိ မ့တမ့်၊ အက့ၢ်ဂီၤတမံၤလ်ၤလ်၊
- လၢတၢ်မၤအီၤလၢဘုက္ကူန် မ့တမ့်၊ ဘုက္ကူန်ကျၤကမ္ဂဉ်
- တၢ်ဟ့ဉ်အခွဲးလၢကပှၤအီက်အကလုာ်

လၢတၢ်ပှၤတသ့–

•လၢတၢ်ဃါဃုာ်အါထိဉ်တၢ်အသိ, သိ, တၢ်ဟီ, မ့တမ့်၊ တၢ်ဆၢတဖဉ်

တ၀်ဒုးအီနု၀် မၤစၢၤသ့

တ၀်ဟ့ဉ်ကူဉ်

တ၀်ဆၢတဲာ်လၢတ၀်ဟ့ဉ်ဒုးအီနု၀်အဂီ၀်မ့၀်တ၀်အကါဒိဉ်နှဉ်လီၤ.တ၀်ဟ့ဉ်ဒုးအီနု၀်ဒီသးၤနၤဒီးနဖိလၢတ၀်ဆူးတ၀်ဆါဒီး တ၀်ဆူးက့ဆါက့တဖဉ်, ဒီးဒုးအိဉ်ထိဉ်ဃဲအခၢဉ်လီၤဆီလၢအိဉ်ကျၢဒီးတ၀်အိဉ်မူဒီတစိၤန္ဉ်လီၤ.နဖိလိဉ်ဘဉ်ထဲ မိ၀်နု၀်ထံတမံၤစိၤဖဲအတ၀်အိဉ်မူခိဉ်ထံး 6 လါဆိန္ဉ်လီၤ.စးထိဉ်ဖဲ 6 လါန္ဉ်, နဖိစးထိဉ်အီဉ်တ၀်အိဉ်အကျၢဒီး ဆဲးဒုးအီနု၀်ထံအယ်ာ်ထဲလၢနအဲဉ်ဒီးဒုးအီအီၤန္ဉ်လီၤ.

WIC ဟ့ဉ်ဝဲ–

- တ၀်ဒုးအီနု၀်ပှၤက၀်စိစ၀်နီၤတဖဉ်လၢ WIC လိ၀်ကဝီၤခၢဉ်စးကိးတီၤဒဲး
- ပှၤဟ့ဉ်ကူဉ်ဟ့ဉ်ဖးသးတခဲဉ်ဃီလၢဒုးဆိဉ်ထွဲမိ၀်တ၀်ဆိဉ်ထွဲမၤစၢၤလိာ်သး
- တ၀်အိဉ်အတ၀်ဘိဉ်အတ၀်နှ၀်ဘျုးလၢမိ၀်လၢဒုးအီနု၀်တဖဉ်အဂိ၀်
- တ၀်အိဉ်အတ၀်ဘိဉ်အတ၀်နှ၀်ဘျုးလၢဖိသဉ်အီနု၀်တဖဉ်အဂိ၀်, စးထိဉ်ဖဲ 6 လါတဖဉ်
- တ၀်ဆူးနု၀်ထံပီးလီလၢမိ၀်တဖဉ်လိဉ်ဘဉ်ဝဲအဂိ၀်
- တ၀်ဆိဉ်ထွဲမၤစၢၤတ၀်ဒုးအီနု၀်အပှၤတဝၤ

ကွ၀်ဖဲ– **www.breastfeedingpartners.org**.

ဖိသင်အိုင်နု၊အတ၊အိုင်တဖင်

အိုင်လၢပွဲၤဒီးထးစိ, ထးက်စိဒီးဘံဉ် တဉ်မံဉ်တဖဉ်

လၢပှၤသ့

ဖိသင်အိုင်နု၊တ၊နု၊ထံကမ္ဂဉ်

နဲ WIC အခွဲးဟ်ဖျါဝဲပနံဉ်ကၤ, တ၊ဒိဉ်ဆံး, ဒီးအသနူ (အကမ္ဂဉ်, အဟ်, မ့တမ့၊ လၢတ၊စူးကါအီၤသ့တဘျီဃီ) လၢနဘဉ်ပ့ၤ

တ၊ဟ့ဉ်ကူဉ်

တ၊ကတဉ်ကတီၤတ၊နု၊ထံကမ္ဂဉ် (အကမ္ဂဉ်ဒီးအဟ်)

- မၤဟ်ထွဲတ၊နဲဉ်ကျဲတဖဉ်လၢတ၊နု၊ထံကမ္ဂဉ်အဂၤလၢတ၊ကျဲတ၊နု၊ထံအဂိၢ်တက့၊.
- ဟ်ဃာ်တ၊နု၊ထံလၢဘဉ်တ၊ကတဉ်ကတီၤဟ်အီၤတဖဉ်လၢတ၊ခုဉ်ဂၤအပူၤကတ၊်တက့၊ (လၢအခုဉ်ကတ၊်အလိၢ်)
- လ့ၤတက့ၤတဘဉ်ဟ်ကီၤဒီးမၤကိၢ်ထိဉ်ကဒါက့ၤတ၊နု၊ထံပလီလၢနဖိအီတလ၊်တဂ့ၤ.

ဖ့အပူၤဝဲးတုဉ်ဂ့ဉ်ဃဉ် ၂ နှဉ်အုဉ်ဂ့ဉ်ဃဉ်

လၢပှၤသ့

ဖိသင်အိုင်နု၊အဘုကူးဉ်တ၊အိုင်

တ၊ပူၤတ၊လိၢ် **8 ဒီး 16 အိုင်စး**

Gerber Cereal for Baby

အကလုာ်တဖဉ်လၢတ၊ပူၤအီၤသ့–

- ဘုကူးဉ်မ့ၤချိ
- ဘုကူးဉ်တ၊အိုင်
- ဘု
- ဘုကူးဉ်တ၊အိုင်ဘှဉ်တီဉ်စိုး

လၢတ၊ပူၤတသ့–

တ၊အီဉ်ဃါဃုာ်အီဂ်, အါလီၤဆီတဖဉ်ဒ်အမ့၊ , တ၊သူတ၊သဉ်, တ၊နု၊ထံကမ္ဂဉ်, မ့တမ့၊ လၢတ၊မၤအါထိဉ်ဖရိဉ်ထံ

ဖိသည်အိုင်နု၊အတ၊အိုင်တဖ်

အိုင်လၢဂဲၤဒီးထးစိ, ထးက်စီဒီးဘံဉ် တဉ်မံဉ်တဖဉ်

တ၊ဖံးတ၊ညဉ်တဖဉ် တ၊ပူၤတ၊လီ၊ 2.5 အိုင်စးတဖဉ်

တ၊ဟ့ဉ်ကူဉ်

BEECH-NUT မ့တမ့၊ GERBER:

တ၊ဖံးတ၊ညဉ်တမံၤလ၊လ၊လၢအိုင်ဒီးတ၊ဒီးတ၊လဉ်
ချီထံ မ့တမ့၊ တ၊ညဉ်ဃ့ဉ်ထံပိာ်

တ၊နုးအိုင်နဖိအတ၊အိုင်

- မၤလီၤတ၊လ၊နဖိအိုင်လ၊အဆ့ဉ်နီၤဖဲအိုင် တ၊အခါတက့၊. လီ၊ဆ့ဉ်နီၤကစီၤထိဉ်ထိတဖဉ် မ့၊တ၊အဂ့ၤကတ၊၊.
- လ့ၤတက့ၤပျဲနဖိအိုင်ထဲတဂၤဖဲအိုင် တ၊အခါတဂ့ၤ.
- ကတိၤတ၊ဒီးမၤသးဖုံနဖိအသးကပုာ်လုာ်ဖဲအိုင် တ၊အခါတက့၊. ဓဲာ်ကွ၊ဓဲာ်တက့၊.

ဓိရှာ်ဖိသဉ်ဆံးဖံးတ၊ညဉ်တ၊အိုင်တဖဉ်–
မ့၊တ၊စဲကျုံးအီၤလ၊နု WIC အခွဲး
(မ့တမ့၊ ကျးရိဒၤးတအိုင်ဒီး: Beech-Nut မ့တမ့၊ Gerber)

FIRST CHOICE: Chicken with Gravy, Turkey with Gravy

တ၊ဒီးတ၊လဉ်တဖဉ်ဒီးတ၊သူတ၊သဉ်တဖဉ်

တ၊ပူၤတ၊လီ၊4 အိုင်စးတဖဉ်

BEECH-NUT မ့တမ့၊ GERBER:

တ၊သူတ၊သဉ် မ့တမ့၊ တ၊ဒီးတ၊လဉ်ထဲတကလုာ်တမံၤလ၊လ၊
တ၊ဒီးတ၊လဉ်ဒီး: တ၊သူတ၊သဉ်ကျဉ်ကျိတဖဉ်တမံၤလ၊လ၊

ဖိသဉ်တ၊အိုင်ခံဘိဉ်တ၊ဂ်၊အီၤဒ်လ၊တ၊ပူၤတ၊လီ၊တဖဉ်ခံဏျာဉ်နှဉ်လီၤ.

လ၊တ၊ပ့ၤတသွ–

အီက်, ထၢဉ်ဖိ, ဃုာ်ဒီးတ၊ကျဉ်ကျိလ၊တမ့၊တမ့၊တ၊သူတ၊သဉ် မ့တမ့၊ တ၊ဒီးတ၊ လဉ်တ၊နှ၊မူတဖဉ်ဒ်အမ့၊တ၊ဖံးတ၊ညဉ်, တ၊နှ၊ထံဆံဉ်ပိာ်, ဘှ, ခီနီတဖဉ်

တ၊်လဲၤပှၤတ၊်အတ၊်သံကွ၊်စံးဆ၊

သံကွ၊် ယမ့၊်တအဲၵ်ဒီးတ၊်အိၵ်လ၊ခွဲးတ၊်ဟ်ဖျါခဲလ၊်ကြၢးမၤဒ်လဲၵ်

စံးဆ၊ တမ့၊်တအဲၵ်ဒီးစူးကါတ၊်အိၵ်တဖၣ်လဲလ၊်, ဝံသးစူၤသံကွ၊် WIC တ၊်အ၊်နှ၊်ဂံ၊်နှ၊်ဘါအပှၤဘၣ်မူဘၣ်ဖါလ၊ကဆီနလဲနှ၊်နၤတ၊်အိၵ်ဘိၵ်တက့၊်.

သံကွ၊် ယစူးကါစးခီလဲတ၊်အိၵ်စ့ၵ်ဒီး WIC အခွဲးတဖၣ်လ၊ပနၣ်ရိကျးမ့တမ့၊် ကသံၵ်ကျးသ့ဓါ.

စံးဆ၊ စူးကါသ့ နစူးကါရိကျးစ့ဟ်ကီၤခးဃ့ၵ်ဒီးန WIC အခွဲးတဖၣ်သ့စ့၊်ကီးလီၤ.

သံကွ၊် ရိကျးအတ၊်ဖိတ၊်လံၤမ့၊်လ၊်, ယစူးကါက့ၤခွဲးဆူညါကသ့ဓါ.

စံးဆ၊ တသ့ ရိကျးတဖၣ်တတူ၊်လိာ်နတ၊်စူးကါခွဲးအသီတဘျိလ၊ WIC တ၊်အိၵ်တဖၣ်အဂိၢ်ဘၣ်. ရိကျးမ့၊်တအိၵ်ဒီး WIC တ၊်အိၵ်တဖၣ်အမံၤဟ်ဖျါလ၊နခွဲးခဲလ၊်, သံကွ၊်ပှၤကွ၊်ထွဲ ရိကျးမ့၊်တ၊်အိၵ်တဖၣ်တ၊်ဟ်ကီၤအိၤအိၵ်ဒံးဓါတက့၊်. တ၊်အိၵ်ခဲလ၊်မ့၊် တအိၵ်ဘၣ်သ့ၵ်သ့ၵ်နဘၣ်လဲၤဆူရိကျးအဂၤတဖျၣ်

သံကွ၊် ယခွဲးတဖၣ်အနံၤသိမ့၊်လ၊်မၤန့၊်အသီသ့ဓါ.

စံးဆ၊ တသ့ မၤလီၤတံ၊်လ၊နစူးကါန WIC အခွဲးတဖၣ်လ၊နံၤသီလ၊တ၊်ဟ့ၵ်အခွဲးအတီ၊်ပူၤ တက့၊်. တ့ၤအနံၤသီလ၊်, တ၊်စူးကါအိၤတသ့လ၊ၤဘၣ်.

သံကွ၊်, ယမ့၊်ဘၣ်တ၊်မ၊ဆဲးလီၤမံၤလ၊ WIC ခွဲးတချူးတ၊်ဆါတ၊်ပှၤတ၊်ဝံၤလ၊ဒွဲၤက ဘၣ်မၤဒ်လဲၵ်.

စံးဆ၊ ဆဲးလီၤမံၤတဝ့ၤ. ခွဲးတဖၣ်တကြၢးဘၣ်တ၊်ဆဲးလီၤမံၤ ကွဲးလီၤနံၤသိမ့တမ့၊်လ၊ပှၤဒွးစ့ကွဲးလီၤတ၊်အပှၤ လ၊ဒွဲၤလ၊ "Pay Exactly(တ၊်အပှၤခဲလ၊်)" နၤဉ်ကွီၤပူၤဘဉ်နှဉ်လီၤ.

တ၊်လဲၤပှၤတ၊်ဖိတ၊်လံၤအမံၤစရီ

တချူးနလဲၤပှၤတ၊်မၤလီၤတံ၊်လ၊နအိၵ်ဒီး–

- ☐ နှ WIC ID ခ:
- ☐ WIC Foods Guide
- ☐ နအခွဲးတဖၣ်လ၊ WIC တဘဉ်တ၊်ဆဲးလီၤမံၤဒံးဘဉ်လ၊နံၤသီတလ၊်ဒံးဘဉ်တဖၣ်.

ဖဲလဲၤပှၤတ၊်အခါ–

- ☐ ကွ၊်လီၤတံ၊်လီၤဆဲးတ၊်အမံၤစရီလ၊ခွဲးအပူၤတက့၊်.
- ☐ စူးကါ WIC အတ၊်အိၵ်လံာ်နဲၵ်ကျဲအံၤဒ်သိးကဃုထ၊စ၊ၤန၊ WIC တ၊်အိၵ်တဖၣ် လ၊တ၊်အ၊ဉ် လီၤတူ၊်လိာ်လ၊ဖျါလ၊နခွဲးအပူၤတဖၣ်တက့၊်.
- ☐ နှ WIC ခွဲးကဟ်ဖျါနှ၊်နၤလ၊နမၤန့၊်ပနံၣ်ကၤတ၊်ဖိတ၊်လံၤတဖၣ်အတ၊်ဒိဉ်ဆံးဒီးအ နိဉ်ဂံ၊်ကန့၊်ဆံးအါလဲဉ်နှဉ်လီၤ.

တချူးဟးထိဉ်ကွံဉ်–

- ☐ ဟံးန့၊်တ၊်**အိၵ်တဖၣ်ခဲလ၊်**လ၊ဖျါလ၊ခွဲးတဘဉ်စုဉ်စုဉ်တက့၊်.

ဖဲတ၊်မၤနီဉ်မၤဃါအလိ၊်–

- ☐ တဘဉ်စူးကါတ၊်ဟ့ဉ်အပူၤလ၊နီ၊်ကစ၊်, လ၊အဖျဲဉ်, မ့တမ့၊် ထဲစ့နီ၊်အကျိုၤတဝ့ၤ.
- ☐ ဟ်လီၤန WIC တ၊်ဖိတ၊်လံၤတဖၣ်ဖဲတ၊်ဟ့ဉ်တ၊်အပူၤအလိ၊်လ၊တ၊်ဟ်ဖြိဉ်တ၊်ဖိတ၊် လံၤခဲလ၊်စုဉ်စုဉ်အပူၤတပူၤဃီဒီးခွဲးတက့၊်.
- ☐ ဟ်လီၤ **WIC** အခွဲး **လ၊တဘဉ်တ၊်ဆဲးလီၤမံၤဒံးဘဉ်** လ၊ဘဉ်လိာ် သးဒီးတ၊်ဖိတ၊်လံၤတကရူ၊်စုဉ်စုဉ်ဖိခိဉ်တက့၊်.
- ☐ တဲဘဉ်ပှၤဒွးစ့လ၊နကစူးကါ WIC အခွဲးတဖၣ်တက့၊်.
- ☐ ဖဲပှၤဒွးစ့ကွဲးလီၤနတ၊်အိၵ်အပူၤလ၊ဒွဲၤလ၊ **PAY EXACTLY(အပူၤခဲလ၊်)** နၤဉ်ကွီၤပူၤဝံၤ, ဆဲးလီၤမံၤဒီးနံၤသီလ၊ခွဲးအပူၤလ၊ကသံဉ်ထံလွဲ၊်လ၊ အဲး မ့တမ့၊် အလွဲ၊်သူတက့၊်. ပှၤဒွးစ့ကဟ့ဉ် က့ၤနၤခွဲးလ၊နကဆဲးလီၤမံၤဒီးနံၤသီအဂိၢ်နှဉ်လီၤ.

တ၊်လ၊ဘဉ်လဲ၊စိာ်ဃုာ်အီ၊ဒီး်နှ၊လ၊နတ၊်လဲ၊ထံဉ်လိာ်သးဒီး် WIC

- တ၊်ဆ၊တဲာ်လ၊ပှ၊တဂ၊စုာ်စုာ်အတ၊်ပတံထီဉ်တ၊်အတ၊်အုဉ်သး.
- နတ၊်လီ၊်အိဉ်ဆိးထံးအတ၊်အုဉ်သး. တ၊်အုဉ်သးကဘဉ်ဟ်ဖျါနလီ၊်အိဉ်ဆိးထံးအကျဲအမ့၊်အတိ၊်, တမ့၊်လံာ်တ၊းနီဉ်ဂံ၊် ဘဉ်.
- ဟံဉ်ဖိဃီဖိလ၊ဖံးမ၊တဖဉ်တဂ၊စုာ်စုာ်အတ၊်ဟဲနှာ်အတ၊်အုဉ်သး တ၊်ဂ့၊်တ၊်ကျိ၊်တဖဉ် ကဘဉ်မ့၊်ဖဲအပူ၊ကွံာ် ၃၀ သီနှဉ်လီ၊.
- နတ၊်နှာ်လီ၊မ၊သကိုးတ၊်လ၊ Medicaid, SNAP/Food Stamps မ့တမ့၊် Temporary Assistance to Needy Families (TANF), အတ၊်အုဉ်သးလ၊မ့၊် နစူးကါတ၊်တိာ်ကျဲ၊တဖဉ်အံ၊ဇါ.
- တ၊်ဆဲးကသံဉ်ဒီသဒ၊တ၊်ဆါလ၊ဖိသဉ်အဂိ၊်အတ၊်မ၊နီဉ်မ၊ဃါ.
- တ၊်အိဉ်ဒီးဟုးသးအတ၊်အုဉ်ကိ၊သး – လံာ်တီလံာ်မီတဘ့ဉ်လ၊နတ၊်ကွ၊် ထွဲတ၊်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့ကရ၊ဃုာ်ဒီးနဖိအတ၊်အိဉ်ဖျဲဉ်နံ၊်သိ.
- WIC အတ၊်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့ကွီဉ်ဒိတဖဉ်တဘ့ဉ်လ၊်လ၊်လ၊တ၊်ဟ့ဉ်ဘဉ်နှ၊ ခီဖျိနတ၊်ကွ၊်ထွဲတ၊် အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့ကရ၊.

တ၊်ဟ့ဉ်ကူဉ်

ဒ်သိးယဖိကအိဉ်ဈါထိဉ် တ၊်ဒီး်တ၊်လဉ်ဒီး်တ၊်သူတ၊်သဉ်အဂိ၊်ယဘဉ် မ၊ဒ်လဲဉ်.

1. **မ၊တ၊်လ၊အလီ၊သးဖုံ–**
   ဟ်လီ၊တ၊်အိဉ်အိဉ်ဒီး်အလွ၊်ကလုာ်ကလုာ်, မ့တမ့၊် ဆိလီ၊တ၊်အိဉ်တဖဉ်လ၊ အဒဲးကံဉ်ဒဲးဝ့၊လ၊အလိခီပူ၊တက့၊်.
2. **နှးပဉ်ထွဲဃုာ်အီ၊–**
   လဲ၊ပူ၊တ၊်နဖိဒီး်မ၊အဝဲသ့ဉ်ဃုထ၊ တ၊်သဉ် မ့တမ့၊် တ၊်ဒိး်တ၊်လဉ်အသီတမံ၊ တက့၊်. ဖိအိဉ်တ၊်တပူ၊ဃီဒီး်ပျဲအဝဲသ့ဉ် ကတဲာ်ကတီ၊စ၊၊တ၊်တက့၊်.
3. **မ၊လ၊တ၊်ဟံး်နှ၊်အိဉ်ညီ–**
   ကူးလီ၊တ၊်သဉ်ဒီး် တ၊်ဒိး်တ၊်လဉ် တဖဉ်တနီ၊, ဒီး် ကျ၊်ဘ၊အခိဉ်ဒီး်ထ၊နှာ် အီ၊လ၊တ၊်ခုဉ်ဒ၊ပူ၊တက့၊်. နဖိဟံး်နှ၊်အိဉ်ဘဉ် တ၊်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ် ချ့အတ၊်အိဉ်လိာ်ကွဲဖဲ တ၊်သဉ်ဝံ၊အသး ခါသ့နှဉ်လီ၊.

USDA တ၀်တအိဉ်ဒီးတ၀်ဝဉ်ဖးနီၤဖးတ၀်အလံဉ်တ၀်ဟ်ဖျါ

နဲ Federal civil rights law (ကျိၤစၢဖိုဉ်ထံဖိကျိၤဖိတ၀်ခွဲးတ၀်ယာ်တဖဉ်အတ၀်သိဉ် တ၀်သိ)ဒီး (U.S. Department of Agriculture, USDA)(ကျိၤအဓဲရက၊တ၀်စံဉ် ပှဲၤသူဉ်ဖျးဝဲကျိၤ)အထံဖိကျိၤဖိတ၀်ခွဲးတ၀်ယာ်အတ၀်သိဉ်တ၀်သိဒီးကျဲသနူတဖဉ်အသိး, USDA, အခၢဉ်စးတဖဉ်, ဝဲၤဒၢးတဖဉ်, ဒီးအပှၤမၤတ၀်ဖိတဖဉ်, ဒီးတ၀်ကရၢ ကရိတဖဉ်လၢနှဉ်လီၤမၤသကိတ၀် မ့တမ့၀် ပၢဆု၊ USDA တ၀်တိာ်ကျဲၤတဖဉ်ဘဉ်တ၀် ကြိုအီၤလၢတ၀်ဝဲာ်ထံနီၤဖးတ၀်လၢဒီးသနူၤထိဉ်သးလၢတီၤပတိာ်, ဖံးဘဉ်လွဲ၀်, ဂံၢ်ထံးကလုာ်, တ၀်ကဲမ့ဉ်ခွါ, နိၢ်ခိကှ၁်ဂီၤတဂ့ၤ, သးနံဉ်, မ့တမ့၀် ပှၤမၤအၢတ၀် မ့တမ့၀် လ၊ ဘဉ်ထွဲဒီးဂံၢ်ခိဉ်ထံးထံဖိကျိၤဖိတ၀်ခွဲးတ၀်ယာ်တဖဉ်အတ၀်ဟူးတ၀်ဂဲၤလၢတ၀်တိာ်ကျဲၤ မ့တမ့၀် တ၀်ဟူးတ၀်ဂဲၤလၢတ၀်ပၢဆု၊ မ့တမ့၀် ဟ့ဉ်စ့မၤစၢၤအီၤခီဖျိ USDA တမံၤလ၊် လ၊်အပူၤန္ဉ်လီၤ.

ပှၤတဖဉ်လၢအနိၢ်ခိကှ၁်ဂီၤတဂ့ၤလၢလိဉ်ဘဉ်တ၀်ဆဲးကျၢဆဲးကျိုးအကျဲလၢအဂၤတ ဖဉ်လၢတ၀်တိာ်ကျဲၤအတ၀်ဂ့၀်တ၀်ကျိုၤ(အဒိ, ပှၤမဲာ်တထံဉ်တ၀်အလံာ်, လံာ်ဖးဒိဉ်, လီယဲၤကလုာ်, ပှၤအဓဲရက၊ဖိနိၢ်ခိကှ၁်ဂီၤတ၀်ပနိဉ်, ဂုၤဂၤတဖဉ်)အဂီ၊, ကြၢးဆဲးကျၢ ခၢဉ်စး (ကျိၤစဲဉ် မ့တမ့၀် လ၊်ကဝီၤ) ဖဲအဝဲသ့ဉ်ပတံထိဉ်တ၀်နူၢ်ဘျုးန္ဉ်လီၤ. ပှၤတဂၤလ၊်လ၊်လၢမ့၀်ပှၤနှ၁်ဘျိဉ်, နှ၁်ဃ၊ မ့တမ့၀် အိဉ်ဒီးတ၀်ကိတ၀်ခဲလၢတ၀်စံးတ၀်က တိၤတဖဉ်ဆဲးကျၢ USDA ခီဖျိ Federal Relay Service (ကျိၤစၢဖိုဉ် အတ၀်ဆု၊ခီ တ၀်ဖံးတ၀်မၤကရၢ) သ့ဖဲ (၈၀၀) ၈၇၇စြဉ်၃၃၉ နှဉ်လီၤ. လၢန္ဉ်အဓဲာ်ညါ, တ၀်တိာ်ကျဲၤအတ၀်ဂ့၀်တ၀်ကျိုၤကအိဉ်လၢကျိာ်အဂၤလၢတမ့၀်ဏဲကဲ လံးကျိာ်ဘဉ်နှဉ်လီၤ.

လၢတ၀်ကတၢ်ဉ်ထိဉ်တ၀်လိာ်ကွီ၀်ထိဉ်တ၀်တိာ်ကျဲၤအတ၀်ဝဲာ်ထံနီၤဖးအဂီ၊, မၤပဲၤလီၤ တ၀်တိာ်ကျဲၤအတ၀် လိာ်ကွီ၀်တ၀်ဝဲာ်ထံနီၤဖးကွီ၀်ဒိ, (AD-3027) မၤန္ဉ်အီၤသ့လၢဟ့ာ်ယဲၤဖီခိဉ်ဖဲ– http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html ဒီးဖဲ USDA ဝဲၤဒၢးတပူၤလ၊်လ၊်, မ့တမ့၀် ကွဲးလံာ်ဟ်ဖျါတဘဉ်ဆူ USDA ဒီးဟ့ဉ်လီၤ ကယဲာ်တ၀်ဂ့၀်တ၀်ကျိုၤလၢလံာ်ပရၢကွီ၀်ဒိပူၤခဲလာ်လၢတ၀်လိဉ်ဘဉ်အီၤတက့်. လၢတ၀်ကဆဲ့ထိဉ်တ၀်လိာ်ကွီ၀်အကွီ၀်ဒိအကွဲးဒိတဘဉ်အဂီ၊, ကိးလီတဲစိဆူ (866) 632-9992 တက့်. ဆု၊ထိဉ်နလံာ်ကွီ၀်ဒိ မ့တမ့၀် လံာ်ပရၢလၢဖဲၤတဘဉ်ဆူ USDA ခီဖျိ–

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

(2) ဖဲးဒိဆု၊လံာ်– (202) 690-7442; မ့တမ့၀်

(3) လီပရၢ– program.intake@usda.gov.

တ၀်ကရၢကရိဆံးမ့၀်ပှၤရဲဉ်ကျဲၤတ၀်လၢအိဉ်ဒီးတ၀်ဝဲသိးတုၤသိးန္ဉ်လီၤ.

တ၀်လိာ်ကွီ၀်ထိဉ်တ၀်အဂုၤဂၤတဖဉ်ဆဲးကျိုး–

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

(2) လီတဲစိ– The Growing up Healthy Hotline (တ၀်ဒိဉ်ထိဉ်ပှဲၤဒီးတ၀်အိဉ်ဆူဉ်အိဉ်ချ့ဂ့၀် ဂီၢ်အူလီၤကျိၤ)
1-800-522-5006 မ့တမ့၀်

(3) လီပရၢ– NYSWIC@HEALTH.NY.GOV

ပှၤနှဉ်လီၤမၤသကိးတ၀်တဖဉ်လၢမၤကမဉ် မ့တမ့၀် နှးနှ၁်ပ၀်ကမဉ်လံာ်တ၀်ဟ်ဖျါတဖဉ် မ့တမ့၀် ဂ့၀်လိာ်သမၢတ၀်ဂ့၀်တ၀်ကျိုၤဒ်သိးလၢကဒီးန္ဉ်ဘဉ် WIC တ၀်နူ၁်ဘျုးတဖဉ်အဂီ၊, ပှၤလၢနှဉ်လီၤမၤသကိးတ၀်လ၊ WIC တ၀်တိာ်ကျဲၤအပူၤအါန္ဉ်တဖု, ပှၤလၢ ဆါ မ့တမ့၀် ဟ့ဉ်ကွံဉ် WIC တ၀်အိဉ်တ၀်အီ မ့တမ့၀် တ၀်နူ၁်ထံကမူဉ်တဖဉ်, မ့တမ့၀် ဆါ မ့တမ့၀် ဟ့ဉ်ကွံဉ် WIC အခွဲးတဖဉ် ကဘဉ်ဟ့ဉ်ကူၤကိၢ်ခဲဉ်တ၀်နူ၁်ဘျုးတဖဉ်လၢဒီးန္ဉ်ဘဉ်ဝဲဘဉ်ဘျိုးဘဉ်ဒါဒီးကဘဉ်တ၀် ဟံးဂ့၀်ဝိ လိာ်ဘၢလိာ်ကွီ၀်အီၤခီဖျိ New York State (ဒ္ဌူယိာ်ကိၢ်စဲဉ်) မ့တမ့၀်နိ်နမဋ္ဌ သ်ဒေဂဋ္ဌ (ကျိၤစၢဖိုဉ်ဝဲၤဒၢး) နှဉ်လီၤ.

မ့၀်ဘဉ်တ၀်ဆိကမိဉ်တယာ်နၤလၢလီတ၀်ဝ့ၤတ၀်နမၤတ၀်မနုၤကသ့လဲဉ်.

ကိးလီတဲစိဆူ Toll Free Hotline (ဂ့၀်ဂီၢ်အူလီကျိၤတလၢာ်ဘူးလဲ)

1-877-282-6657

မ့တမ့၀်, လီပရၢ

foodfraud@health.ny.gov

နဟ်ဖျါထိဉ်နတ၀်ကိၢ်တ၀်ဂီၤတဖဉ်လၢတ၀်ဘံဉ်တ၀်ဘၢအပူၤသ့နှဉ်လီၤ.

ပှၤနှာ်လီၤမၤသကိးတၢ်တဖၣ်အတၢ်ဟံးမူဒါတဖၣ်

ပှၤနှာ်လီၤမၤသကိးတၢ်တဖၣ်ကဘဉ်–

- ဟ့ဉ် WIC ပှၤဘဉ်မူဘဉ်ဒါတၢ်မ့ၢ်တၢ်တီဒီး တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလီၤတံၢ်လီၤဆဲး လၢကစံဉ် ညီဉ်ဆၢတဲာ်တၢ်ခွဲးတၢ်ယာ်အဂီၢ်, လၢအဝဲသ့ဉ် အတၢ်သ့ဉ်ညါန်ၢ်ပၢ်အ ဂ့ၢ်ကတၢ်တက့ၢ်.
- တၢ်အၢဉ်လီၤတူၢ်လိာ် WIC တၢ်တိာ်ကျဲၤအဂီၢ် ပှၤဘဉ်မူဘဉ်ဒါကသမံသမီး ကွၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢဘဉ် တၢ်ဟ့ဉ်အီၤလၢမ့ၢ်တၢ်အမ့ၢ်အတီဓါခီဖျိတၢ်ဆဲးကျိးတၢ်မၤ ကစၢ်တဖၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်အိဉ်ယၢၤအဂၤတဖၣ်.
- တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢဘဉ်တၢ်ဟ့ဉ်အီၤဆူ WIC မ့ၢ်ဆီတလဲသးတမံၤလၢ်လၢ်ဒုး သ့ဉ်ညါ WIC ဝဲၤဖၤးတက့ၢ်.
- နှာ်လီၤမၤသကိးတၢ်လၢ WIC တၢ်တိာ်ကျဲၤထဲတခါအပူၤတက့ၢ်.
- တဘဉ်ဆါ မ့တမ့ၢ် ဟ့ဉ်ကွံာ် WIC တၢ်အိဉ်တၢ်အီ, တၢ်နုၢ်ထံကမူဉ် မ့တမ့ၢ် WIC အခွဲးတဖၣ်တဂ့ၤ.

တဲဘဉ်တံၤသကိး မ့တမ့ါ တမုဉ်တခွါဘဉ်ဃး WIC တက့ါ.

လံာ်နဉ်ကျဲအံၤအိဉ်လၢအံဉ်လဲးထြိန်းသန့လၢကျိာ် 21 ကျိာ်ဒီးတၢ်မၤန့ါအီၤသ့ခီဖျိထုးလီၤ ဟ်အီၤလၢ www.health.ny.gov/wic နှဉ်လီၤ.

တၢ်ဂ့ါတၢ်ကျိုၤအဝူၤဂၤဘ. WIC –

ကိးလီတဲစိ
1-800-522-5006 တက့ါ.

လီပရၢ
nyswic@health.ny.gov

ကွၢ်ဘဉ်ပှၤဖဲဟ့ဉ်ယဲၤသန့
www.health.ny.gov/wic
www.breastfeedingpartners.org တက့ါ.

မ့တမ့ါ ဆဲးကျၢနလီၢ်ကဝီၤ WIC ဝဲၤဖဲးတက့ါ.

NEW YORK STATE | WIC Program