



# အတည်ပြုထားသော အစားအသောက်စာရင်း

၂၀၂၂ ခုနှစ် အောက်တိုဘာလတွင် အကျုံးဝင်သည်



# အရေးကြီးသောမှတ်စုများ

# မသွားခင် သိထားပါ

သင့်ကတ်တွင် သင့်အတွက် မည်သည့်အကျိုးခံစားခွင့်များ ရှိကြောင်း သိပါ။ သင့်အကျိုးခံစားခွင့်များကို အောက်ပါ နည်းလမ်းများမှတွေ့မြင်နိုင်သည်-

- သင်၏ WIC ဒေသတွင်းအေဂျင်စီမှ ထောက်ပံ့ပေးသော ဈေးဝယ်စာရင်း။
- သင့်အကျိုးခံစားခွင့် လက်ကျန်ကို ပရင့်ထုတ်ပေးရန် စတိုးဆိုင်ကို တောင်းဆိုပါ။
- သင့်ကတ်ပေါ် ရှိ အကျိုးခံစားခွင့်များ ကြည့်ရှုရန် WICshopper အက်ပ်ကို အသုံးပြုပါ။
- သင်၏ လတ်တလော WIC ဝယ်ယူမှုမှ နောက်ဆုံး လက်ကျန်ပြေစာကို ပြန်ကြည့်ပါ။



**Authorized Retailer**

800-835-5465

This institution is an equal opportunity provider.

Missouri Department of Health and Senior Services

- အမှတ်တံဆိပ်ပုံဖြင့် ဖော်ပြထားသော တရားဝင် WIC လက်လီအရောင်းဆိုင်များတွင်သာ ဝယ်ယူပါ။
- လက်လီရောင်းချသူပေါ်မူတည်၍ ရနိုင်သော အစားအသောက်များ ကွဲပြားပါမည်။
- ဝယ်ယူပြီးနောက် သင့်ပြေစာများကို သိမ်းဆည်းထားပါ။
- WIC အစားအသောက်များနှင့် ဖော်မြူလာများကို ပြန်ပေး၍ မရပါ သို့မဟုတ် ငွေသား၊ အကြွေး သို့မဟုတ် အခြား ပစ္စည်းများအတွက် လဲလှယ်၍ မရပါ။
- WIC အစားအသောက်များကို မည်သည်အခါမျှ ရောင်းချခြင်း၊ လဲလှယ်ခြင်း သို့မဟုတ် ပေးခြင်းတို့ မပြုလုပ်ရပါ။ ဤလုပ်ရပ်ကို လိမ်လည်မှုဟု ယူဆသည်။

မသွားခင် သိထားပါ

၀၇၁

- မည်သည့်အမှတ်တံဆိပ်မဆို (စတိုးဆိုင်အမှတ်တံဆိပ်များအကြံပြုထားသည်)
- ဂါလံတစ်စိတ်၊ ဂါလံဝက်၊ ဂါလံ
- အဆီမပါ (အဆီထုတ်)၊ အဆီနည်း (၀.၅%၊ ၁%)
- အဆီလျော့ (၂%)၊ အဆီမထုတ်ထားသော



### အဆီမပါ နို့မှုန့်

- ဆိုင်အမှတ်တံဆိပ်
- ၁ ပေါင် ၉.၆အောင်စ သို့မဟုတ် ၂၅.၆ အောင်စ အထုတ် (၈ လီတာ ရသည်)
- ၉.၆ အောင်စ အထုတ် (၃ လီတာ ရသည်)

### နို့ချဉ်

- မည်သည့်တံဆိပ်မဆို
- ဂါလံတစ်စိတ် သို့မဟုတ် ဂါလံဝက်

### Lactose မပါသောနို့

- မည်သည့်တံဆိပ်မဆို
- ဂါလံဝက်
- အဆီမပါ (အဆီထုတ်)၊ အဆီနည်း (၀.၅%၊ ၁%)
- အဆီလျော့ (၂%)၊ အဆီမထုတ်ထားသော
- ရိုးရိုး သို့မဟုတ် အရသာထည့်မထားသော



### နို့စိမ်း

- ဆိုင်အမှတ်တံဆိပ်
- ၁၂ အောင်စဘူး
- အဆီမပါ (အဆီထုတ်)၊ အဆီမထုတ်ထားသော

### ဆိတ်နို့

- Meyenberg အမှတ်တံဆိပ်
- အဆီမထုတ်ထားသော နို့စိမ်း (၁၂ အောင်စဘူး)၊
- အဆီမပါ နို့မှုန့် (၁၂ အောင်စ အိတ်)



### ခွင့်မပြုသည်များ-

- အဆီများစွာထုတ်ထားသော
- နို့ဆီ
- အရသာထည့်ထားသော
- ဖန်ပုလင်းများ
- အောက်ပါတို့မှ ထုတ်လုပ်သော နို့ ဖျော်ရည်များ အခွံမာသီး၊ အုန်းသီး၊ ဆန်၊ အုတ်ဂျုံနှင့် အခြားအစေ့အဆန်များ
- နို့အစားထိုးများ

- စာတုပစ္စည်းများမပါသော
- နို့အစိမ်း သို့မဟုတ် ပိုးသတ်မထားသော
- အချိုပါ နို့ဆီ

၈ အောင်စ = ၁ ခွက်  
 ၁၆ အောင်စ = ၁ ပေါင်  
 အရည် ၃၂ အောင်စ = ၁ လီတာ  
 အရည် ၆၄ အောင်စ = ၁/၂ ဂါလံ  
 အရည် ၁၂၈ အောင်စ = ၁ ဂါလံ

# ပဲနို့၊ ဒိန်ခဲ၊ တို့ဟူး

## ပဲနို့

### ခွင့်ပြုသည်-

- ဂါလံဝက်



မူရင်း



မူရင်း



မူရင်း၊ သစ်ခွနံ

### ခွင့်မပြုသည်များ-

- အချိုဓာတ်အတု
- သစ်ခွနံ မဟုတ်သော အခြားအရသာများ
- အဆီနည်း
- ဓာတုပစ္စည်းများမပါသော

## ပြည်တွင်းထုတ် ဒိန်ခဲ

### ခွင့်ပြုသည်-

- ဆိုင်အမှတ်တံဆိပ်
- အတုံး၊ အကြေ၊ အချပ်၊ အမျှင်/အချောင်း သို့မဟုတ် ဘားများ
- ၈၊ ၁၆ နှင့် ၃၂ အောင်စ အထုပ်များ
- ပုံမှန်၊ အဆီမပါ သို့မဟုတ် အဆီနည်း
- မာဘယ်လ် သို့မဟုတ် ခွင့်ပြုချိစ်မျိုးကွဲများ အရော
- ပြည်တွင်းဖြစ် ဒိန်ခဲ-
  - အမေရိကန်
  - အဲ
  - Cheddar - မျိုးကွဲအားလုံး
  - Colby, Colby Jack, Monterey Jack
  - Mozzarella (တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအဆီနည်း သို့မဟုတ် အဆီပြည့်)
    - Muenster
    - Provolone
    - Swiss



### ခွင့်မပြုသည်များ-

- ပေါင်းထည့်ထားသော အရသာများ (ငရုတ်ကောင်း၊ ဝိုင်၊ မီးခိုးအရသာ စသည်)
- ချိစ် ဖြည့်စွက်ပစ္စည်းများ
- ဒိန်ခဲအစားအစာထုတ်ကုန်များ၊ ဒိန်ခဲအပျော့
- ကြေမွ၊ အတုံး သို့မဟုတ် ခြစ်ထားသော
- ကိုလက်စထရော လျှော့ထားသော
- ဒယ်လီဒိန်ခဲ သို့မဟုတ် ဒယ်လီအချပ်များ
- ဓာတုပစ္စည်းများမပါသော
- Queso blanco, Queso fresco
- ပြည်ပမှ တင်သွင်းသော

## တို့ဟူး

### ခွင့်ပြုသည်-



• တို့ဟူးအမာ (၁၆ အောင်စ)



• တို့ဟူးအမာ၊ အလယ်အလတ် နှင့် တို့ဟူးပျော့ (၁၆ အောင်စ)



• Silken တို့ဟူး အော်ဂဲနစ် (၁၆ အောင်စ)

ပဲနို့၊ ဒိန်ခဲ၊ တို့ဟူး

# ခိန်ချဉ်

## ခွင့်ပြုသည်-

- အကျိုးခံစားခွင့်အတွက် သတ်မှတ်ထားသော အဆီအမျိုးအစားကိုသာ ဝယ်ယူပါ
- အဆီမပါ၊ အဆီနည်း၊ အဆီပြည့်
- ၃၂ အောင်စဘူး (ဂါလံအစိတ်)
- အထုပ်အတွဲလိုက် (စုစုပေါင်း ၁၆ သို့မဟုတ် ၃၂ အောင်စ)
- ခွင့်ပြုထားသော အရသာများသာ
- \*အတည်ပြုထားသော အချို့အမှတ်တံဆိပ်များ၏ ဂရိ-ပုံစံ



## ခွင့်မပြုသည်များ-

- ပါဝင်ပစ္စည်းများ ရောစပ်ထားခြင်း
- သောက်သုံးနိုင်ခြင်း
- ဓာတုပစ္စည်းများမပါသော

ခိန်ချဉ်

# ကြက်ဥ

## ခွင့်ပြုသည်များ-

- မည်သည့်အမှတ်တံဆိပ်မဆို
- အဖြူရောင် သို့မဟုတ် အညိုရောင်
- ၁ ဒါဇင်ဘူး
- အကြီး သို့မဟုတ် အလတ်၊ အဆင့် A သို့မဟုတ် AA



## ခွင့်မပြုသည်များ-

- လှောင်ထားသော သို့မဟုတ် အလွတ်တန်း
- အဟာရကြွယ်ဝသော ကြက်ဥ အိုမီဂါ ၃ ဖက်တီးအက်ဆစ်၊ ဗီတာမင် သို့မဟုတ် သတ္တုဓာတ်များ

- မျိုးအောင်သော
- ကိုလက်စထရော့နည်းသော
- ဓာတုပစ္စည်းများမပါသော
- အခြားထူးခြားချက်

# မြေပဲထောပတ်

## ခွင့်ပြုသည်များ-

- မည်သည်တံဆိပ်မဆို
- ၁၆-၁၈ အောင်စဘူး
- ပုံမှန် သို့မဟုတ် အဆီလျှော့
- ခရင်မ် သို့မဟုတ် အတုံးများ
- ဆားပါ သို့မဟုတ် ဆားမပါသော



## ခွင့်မပြုသည်များ-

- ချောကလက်၊ ပျားရည်၊ ယို၊ ဂျယ်လီ ရောထားသော မာ့ရှ်မယ်လို သို့မဟုတ် အလားတူပါဝင်ပစ္စည်းများ
- ဓာတုပစ္စည်းများမပါသော

# ပဲဘူး

## ခွင့်ပြုသည်များ-

- ရိုးရိုး ပဲအကြေအမျိုးမျိုး အမှတ်တံဆိပ်များ
- ဆီမပါသော ပဲအကြေအမျိုးမျိုးအမှတ်တံဆိပ်များ
- ၁၅-၁၆ အောင်စဘူး
- ပုံမှန် သို့မဟုတ် ဆိုဒီယမ်နည်းသည်



## ခွင့်မပြုသည်များ-

- မီးဖုတ်ထားသော
- ဟင်းချို သို့မဟုတ် ရောစပ်ထားသော
- ဓာတုပစ္စည်းများမပါသော
- ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင် ထည့်ထားသော

# ပဲခြောက်၊ ပဲစေ့၊ ပဲအမျိုးမျိုး

## ခွင့်ပြုသည်များ-

- ဆိုင်အမှတ်တံဆိပ်
- ၈၊ ၁၆ နှင့် ၃၂ အောင်စ အထုပ်
- ပုံမှန်ရိုးရိုးတံဆိပ်မျိုးစုံ

## ခွင့်မပြုသည်များ-

- ဓာတုပစ္စည်းများမပါသော
- ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ

၇၊ မြေပဲထောပတ်၊ ပဲသီး၊ ပဲစေ့၊ ပဲအမျိုးမျိုး

# ကောက်နံ့အေး

## ကောက်နံ့အေး

### ခွင့်ပြုသည်-

၁၂ မှ ၃၆ အောင်စ ဘူး သို့မဟုတ် အိတ်များ



- Corn Flakes
- Crisp Rice
- Frosted Shredded Wheat\*
- Toasted Oats\*

- Bran Flakes\*
- Corn Crisp
- Corn Flakes
- Crisp Rice
- Crispy Hexagons
- Frosted Shredded Wheat\*
- Frosted Shredded Wheat Maple & Brown Sugar\*
- Frosted Shredded Wheat Strawberry Cream\*
- Happy O's\*
- Rice Crisps
- Wheat Crisps\*
- Wheat Flakes\*



- Bran Flakes\*
- Corn Flakes
- Frosted Shredded Wheat\*
- Toasted Oats\*



- Bran Flakes\*
- Corn Flakes
- Frosted Shredded Wheat\*
- Toasted Oats\*



- Bran Flakes\*
- Corn Flakes
- Corn Squares
- Crispy Hexagons
- Crisp Rice
- Crunchy Oat Cereal\*
- Crunchy Wheat Squares\*
- Frosted Shredded Wheat\*
- Frosted Shredded Wheat wit Strawberry Cream\*
- Honey and Oat Clusters
- Multigrain Toasted Oats\*
- Nutty Nuggets\*
- Oat Bundles\*
- Rice Squares
- Toasted Oats\*

• ကောက်နံ့ပြည့်ဝ

ကောက်နံ့အေး



# ကောက်နံ့အေး



- Bran Flakes\*
- Corn Flakes
- Corn Squares
- Crisp Rice
- Frosted Shredded Wheat\*
- Honey and Oats with Honey and Oat Clusters
- Oatmeal Squares\*
- Rice Squares
- Toasted Oats\*
- Twin Grain Crisp
- Wheat Squares\*



- Cheerios Multigrain\*
- Cheerios Original\*
- Corn Chex
- Kix Berry Berry\*
- Kix Honey\*
- Kix Original\*
- Rice Chex
- Total Whole Grain Flakes\*
- Wheaties\*
- Wheat Chex\*



- Bran Flakes\*
- Corn Flakes
- Corn Squares
- Crunchy Nuggets\*
- Crunchy Oat Squares\*
- Frosted Shredded Wheat\*
- Multi-Grain O's\*
- O's Oats\*
- Rice Squares
- Wheat Squares\*



- Bran Flakes\*
- Corn Flakes
- Toasted Oats\*



- Balanced Living\*
- Bran Flakes\*
- Corn Flakes
- Fiber Nuts\*
- Frosted Shredded Wheat\*
- Multigrain Tasteos\*
- Tasteos\*
- Toasted Corn
- Toasted Rice
- Toasted Wheat\*



- Bran Flakes\*
- Corn Flakes
- Corn Squares
- Crispy Rice
- Frosted Shredded Wheat\*
- Nutty Nuggets\*
- Rice Squares
- Tasteos\*

• ကောက်နံ့ပြည့်ဝ

ကောက်နံ့အေး



- All-Bran Complete Wheat Bran Flakes\*
- Corn Flakes
- Corn Flakes Cinnamon
- Crispix
- Frosted Mini-Wheats Blueberry\*
- Frosted Mini-Wheats Cinnamon Roll\*
- Frosted Mini-Wheats Pumpkin Spice\*
- Frosted Mini-Wheats Strawberry\*
- Frosted Mini-Wheats Little Bites\*
- Frosted Mini Wheats Original\*
- Rice Krispies
- Special K Original



- Bran Flakes\*
- Corn Flakes
- Frosted Shredded Wheat\*
- Rollin Oats\*



- Corn Bitz
- Corn Flakes
- Crispy Rice
- Nutty Nuggets\*
- Oat Squares\*
- Rice Bitz
- Toasted Oats\*



- Crispy Rice
- Frosted Mini Spooners\*
- Strawberry Cream Mini Spooners\*



- Frosted Shredded Wheat\*
- Toasted Oats\*
- Wheat Bran Flakes\*

• ကောက်နံ့ပြည့်ဝ

ကောက်နံ့အေး



- Grape Nuts Flakes\*
- Grape Nuts Original\*
- Honey Bunches of Oats Honey Roasted\*
- Honey Bunches of Oats with Cinnamon Bunches\*
- Honey Bunches of Oats with Vanilla Bunches\*



- Life Multigrain – Original\*
- Life Multigrain – Vanilla\*
- Oatmeal Squares – Brown Sugar\*
- Oatmeal Squares – Cinnamon\*
- Oatmeal Squares – Honey Nut\*



- Corn Biscuits
- Corn Flakes
- Frosted Shredded Wheat\*
- Rice Biscuits
- Tasteos\*
- Wheat Bran Flakes\*



- Bran Flakes\*
- Corn Flakes
- Corn Squares
- Crisp Rice
- Essential Choice Wheat and Crunchy\*
- Frosted Shredded Wheat\*
- Oat Squares\*
- Oat Wise\*
- Rice Squares
- Toasted Oats\*
- Twin Grain Crisp
- Wheat Squares\*



- Corn Flakes



- Bran Flakes\*
- Corn Flakes
- Crisp Rice
- Toasted Oats\*

• ကောက်နံ့ပြည့်ဝ

ကောက်နံ့အေး

# ကောက်နို့နွေး

## ကောက်နို့နွေး ခွင့်ပြုသည်များ-

၁၂ မှ ၃၆ အောင်စဘူး သို့မဟုတ် အိတ်များ



- Creamy Wheat Enriched Farina
- Original Instant Grits
- Original Instant Oatmeal\*



- Original Instant Oatmeal\*



- Cream of Rice
- Cream of Rice Instant



- Cream of Wheat Original 1 Minutes
- Cream of Wheat Original 2 1/2 Minutes
- Cream of Wheat Original Instant
- Whole Grain Cream of Wheat \*
- Whole Grain Cream of Wheat Instant\*



- Grits Original Flavor
- Regular Instant Oatmeal\*



- Creamy Wheat Farina
- Original Instant Grits
- Regular Instant Oatmeal\*



- Original Instant Oatmeal\*



- Creamy Wheat Enriched Farina



- Original Instant Oatmeal\*

ကောက်နို့နွေး



- Original Hot Wheat Cereal



- Original Instant Oatmeal\*



- Original Instant Grits
- Original Instant Oatmeal\*



- Creamy Wheat Enriched Farin
- Original Instant Oatmeal\*



- Creamy Wheat a Enriched Farin
- Regular Instant Oatmeal\*

# ပေါင်မုန့်

## ခွင့်ပြုသည်များ-

- ၁၂၊ ၁၆၊ ၂၀ နှင့် ၂၄ အောင်စ အထုပ်
- ၁၀၀% ဂျုံအပြည့် (သို့) ရိုးရိုးကောက်နံ့ အချပ် ပေါင်မုန့်များ၊ ဟမ်ဘာဂါနှင့် ဟော့ဒေါ့မုန့်များ



## ဂျုံအပြည့် တော်တီးလာ

## ခွင့်ပြုသည်များ-

- ၁၆ အောင်စ အထုပ်



## ပြောင်း တော်တီးလာ

## ခွင့်ပြုသည်များ-

- ၁၆ အောင်စ အထုပ်
- အဖြူ သို့မဟုတ် အဝါရောင်ပြောင်းဖူးပျော့



ပေါင်မုန့်၊ တော်တီးလာ

# ဂျပီပြည့်ခေါက်ဆွဲ

## ခွင့်ပြုသည်များ-

- ၁၆ အောင်စ အထုပ်
- မည်သည့်ပုံစံမဆို

## ခွင့်မပြုသည်များ-

- သကြားဖြည့်၊ အဆီဖြည့်၊ ဆီဖြည့်၊ ဆားဖြည့်
- ဓာတုပစ္စည်းများမပါသော



# ဆန်လုံးညို

## ခွင့်ပြုသည်များ-

- ဆိုင်အမှတ်တံဆိပ်
- ၁၄ အောင်စ အထုပ် (ရယ်ဒီမိတ်)
- ၁၆ နှင့် ၃၂ အောင်စ အထုပ် (ပုံမှန်)
- ကောက်နှံအရှည်၊ အလတ်၊ အတို

## ခွင့်မပြုသည်များ-

- ဓာတုပစ္စည်းများမပါသော



# အုတ်ဂျုံ

## ခွင့်ပြုသည်များ-

- ဆိုင်အမှတ်တံဆိပ်
- ရိုးရိုး အမြန်၊ ပုံမှန်နှင့် ခေတ်ဟောင်း
- ၁၈ အောင်စ အထုပ်

## ခွင့်မပြုသည်များ-

- အိုင်းရစ်အုတ်ဂျုံ
- ဓာတုပစ္စည်းများမပါသော



ဤပုဒ်မပါဝင်သည့် အစားအသောက်များသည် ခွင့်ပြုသည်များနှင့် ခွင့်မပြုသည်များကို ဖော်ပြထားပါသည်။

# ၁၀၀% ဖျော်ရည် - အမျိုးသမီးများအတွက်

## ခွင့်ပြုသည်များ-

- အခဲခံ အနှစ် ၁၁.၅-၁၂ အောင်စ



ပန်းသီး၊ လိမ္မော်သီး



ပန်းသီး၊ လိမ္မော်သီး



ပန်းသီး၊ စပျစ်သီး၊ လိမ္မော်သီး



ပန်းသီး၊ စပျစ်သီး၊ လိမ္မော်သီး



ပန်းသီး၊ စပျစ်သီး၊ လိမ္မော်သီး



ပန်းသီး၊ စပျစ်သီး၊ လိမ္မော်သီး



ပန်းသီး၊ လိမ္မော်သီး



ပန်းသီး၊ လိမ္မော်သီး



ပန်းသီး၊ စပျစ်သီး၊ လိမ္မော်သီး၊ နာနတ်သီး



ပန်းသီး၊ ပန်းသီး ချယ်ရီ၊ ပန်းသီး ခရမ်းဘယ်ရီ၊ ပန်းသီး ကီဝီ စတော်ဘယ်ရီ၊ ပန်းသီး Passion သရက်၊ ပန်းသီး ရက်စ်ဘယ်ရီ၊ ပန်းသီး စတော်ဘယ်ရီ ငှက်ပျောသီး၊ ဘယ်ရီ အရော၊ ဘလူးဘယ်ရီ သလဲသီး၊ ချယ်ရီ သလဲသီး၊ ရှောက်အရော၊ ခရမ်းဘယ်ရီ အရော၊ ခရမ်းဘယ်ရီ သလဲသီး၊ ခရမ်းဘယ်ရီ ရက်စ်ဘယ်ရီ၊ စပျစ်သီး၊ လိမ္မော်သီး၊ နာနတ်သီး၊ နာနတ်သီး လိမ္မော်၊ နာနတ်သီး လိမ္မော် ငှက်ပျော၊ စပျစ်ဖြူ



ပန်းသီး



ပန်းသီး၊ လိမ္မော်သီး



လိမ္မော်သီး

၁၀၀% ဖျော်ရည် - အမျိုးသမီးများအတွက်



# ၁၀၀% ဖျော်ရည် - ကလေးများအတွက်

## ခွင့်ပြုသည်များ-

- ၆၄ အောင်စ ကွန်တိန်နာ (ဂါလံဝက်)

## ခွင့်မပြုသည်များ-

- ဓာတုပစ္စည်းများမပါသော
- သီးစုံဖျော်ရည်များ သို့မဟုတ် သစ်သီးဖျော်ရည်များ



ပန်းသီး၊ စပျစ်သီး၊ လိမ္မော်သီး



ပန်းသီး၊ ဘယ်ရီ၊ ချယ်ရီ၊ စပျစ်သီး၊ ကျွဲကောသီး၊ နာနတ်သီး၊ သီးစုံအရော ဖျော်ရည်၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ စပျစ်ဖြူ



ပန်းသီး၊ လိမ္မော်သီး



ပန်းသီး၊ စပျစ်သီး၊ လိမ္မော်၊ နာနတ်သီး၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ စပျစ်ဖြူ



ပန်းသီး၊ ခရမ်းဘယ်ရီ၊ ခရမ်းဘယ်ရီ ပန်းသီး၊ ခရမ်းဘယ်ရီ စပျစ်သီး၊ ခရမ်းဘယ်ရီ သလဲသီး၊ ခရမ်းဘယ်ရီ ရက်စ်ဘယ်ရီ၊ သီးစုံအရော ဖျော်ရည်၊ စပျစ်ဖြူ



ပန်းသီး၊ စပျစ်သီး၊ လိမ္မော်၊ နာနတ်သီး၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ စပျစ်ဖြူ



ပန်းသီး၊ ပန်းသီးဖျော်ရည်၊ ခရမ်းဘယ်ရီ၊ စပျစ်သီး၊ စပျစ်သီးရောနှော လိမ္မော်၊ နာနတ်သီး၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ စပျစ်ဖြူ



ပန်းသီး၊ ခရမ်းဘယ်ရီ စပျစ်သီး၊ ခရမ်းဘယ်ရီယံရီ သလဲသီး၊ စပျစ်သီး၊ သရက်သီး၊ လိမ္မော်သီး၊ သစ်တော်သီး၊ နာနတ်သီး၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ စပျစ်ဖြူ။ စပျစ်ဖြူ မက်မွန်သီး



၁၀၀% ဖျော်ရည် - ကလေးများအတွက် ယဿိဇေးပါးလေ - ၂၆၆၂၈၁၀၀၀

၁၀၀% ဖျော်ရည် - ကလေးများအတွက်



ပန်းသီး၊ စပျစ်သီး၊ လိမ္မော်၊ နာနတ်သီး၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ စပျစ်ဖြူ



ပန်းသီး၊ စပျစ်သီး၊ လိမ္မော်၊ နာနတ်သီး၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ စပျစ်ဖြူ



ပန်းသီး၊ စပျစ်၊ လိမ္မော်သီး၊ နာနတ်သီး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ စပျစ်ဖြူ၊ မက်မွန်သီး စပျစ်ဖြူ



နာနတ်သီး



ပန်းသီး၊ စပျစ်သီး၊ နာနတ်သီး၊ စပျစ်ဖြူ



ပန်းသီး၊ ပန်းသီး ချယ်ရီ၊ ပန်းသီး သရက်၊ ပန်းသီး စပျစ်ဖြူ



ပန်းသီး၊ ခရမ်းဘယ်ရီ ပန်းသီး၊ ခရမ်းဘယ်ရီ ရက်စ်ဘယ်ရီ၊ စပျစ်သီး၊ ပန်းသီး ဖျော်ရည်သီးသန့်၊ ဘယ်ရီဖျော်ရည် သီးသန့်၊ လိမ္မော်သီး၊ နာနတ်သီး၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ စပျစ်ဖြူ



ပန်းသီး၊ ပန်းသီး ရက်စ်ဘယ်ရီ၊ ဘယ်ရီ၊ ချယ်ရီ၊ ပန်းသီး ခရမ်းဘယ်ရီ၊ သီးစုံ အရော၊ စပျစ်၊ ကီဝီ စတော်ဘယ်ရီ၊ သရက်၊ လိမ္မော်သီး၊ အခွံပွ လိမ္မော်သီး၊ မက်မွန်သီး ပန်းသီး၊ စတော်ဘယ်ရီ ငှက်ပျောသီး၊ စတော်ဘယ်ရီ ဖရဲသီး၊ အပူပိုင်းဒေသ အသီး၊ စပျစ်ဖြူ



LANGERS. It's in the Juice.

ပန်းသီး၊ ပန်းသီး ဘယ်ရီ ချယ်ရီ၊ ပန်းသီး ခရမ်းဘယ်ရီ၊ ပန်းသီး စပျစ်၊ ပန်းသီး လိမ္မော်သီး နာနတ်သီး၊ ပန်းသီး ဇီးသီး သရက်၊ စပျစ်သီး၊ လိမ္မော်ရောင်၊ စပျစ်သီးနီ၊ နာနတ်သီး၊ နာနတ်သီး လိမ္မော်သီး၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ စပျစ်ဖြူ



ပန်းသီး၊ ခရမ်းဘယ်ရီ စပျစ်သီး၊ စပျစ်သီး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ စပျစ်ဖြူ



ဘလူးဘယ်ရီ ဘလက်ဘယ်ရီ၊ ခရမ်းဘယ်ရီ၊ ခရမ်းဘယ်ရီ ဘလက်ဘယ်ရီ၊ ခရမ်းဘယ်ရီ စပျစ်သီး၊ ခရမ်းဘယ်ရီ သလဲသီး၊ ခရမ်းဘယ်ရီ ရက်စ်ဘယ်ရီ၊ သလဲသီး ဘလူးဘယ်ရီ

၁၀၀% ဖျော်ရည် - ကလေးများအတွက်

၁၀၀% ဖျော်ရည် - ကလေးများအတွက်



ပန်းသီး၊ ခရမ်းဘယ်ရီ၊ ခရမ်းဘယ်ရီ ဘလက်ဘယ်ရီ၊ ခရမ်းဘယ်ရီ ချယ်ရီ၊ ခရမ်းဘယ်ရီ အယ်ဒါဘယ်ရီ၊ ခရမ်းဘယ်ရီ စပျစ်၊ ခရမ်းဘယ်ရီ သရက်၊ ခရမ်းဘယ်ရီ နာနတ်သီး၊ ခရမ်းဘယ်ရီ သလဲသီး၊ ခရမ်းဘယ်ရီ ရက်စ်ဘယ်ရီ၊ ခရမ်းဘယ်ရီ ဖရဲသီး၊ စပျစ်သီး



ပန်းသီး၊ ပန်းသီး ခရမ်းဘယ်ရီ၊ ဘယ်ရီအရော၊ ချယ်ရီ အမဲ ခရမ်းဘယ်ရီ၊ ဘလူးဘယ်ရီ သလဲသီး၊ ချယ်ရီ၊ ချယ်ရီ သလဲသီး၊ ရှောက်သီးအရော၊ ခရမ်းဘယ်ရီ သလဲသီး၊ စပျစ်၊ ကီဝီ စတော်ဘယ်ရီ၊ လိမ္မော်သီး၊ အခွံပွ လိမ္မော်၊ သရက် မက်မွန်သီး၊ စတော်ဘယ်ရီ ဖရဲသီး၊ စူပါသီး၊ အပူပိုင်းဒေသအသီး၊ စပျစ်ဖြူ



ပန်းသီး၊ စပျစ်သီး၊ လိမ္မော်၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ စပျစ်ဖြူ



ပန်းသီး



ပန်းသီး၊ စပျစ်သီး၊ လိမ္မော်၊ နာနတ်သီး၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ စပျစ်ဖြူ



ပန်းသီး



လိမ္မော်သီး



စပျစ်သီး



ပန်းသီး၊ စပျစ်သီး၊ လိမ္မော်၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်



စပျစ်သီး၊ လိမ္မော် နာနတ် ပန်းသီး၊ စပျစ်သီးနီ၊ စပျစ်သီးဖြူ၊ စပျစ်ဖြူ၊ ချယ်ရီ၊ စပျစ်ဖြူ မက်မွန်သီး



၁၀၀% ဖျော်ရည် - ကလေးများအတွက် ယဉ်ကျေးပြီးလေ့လာ - ညီညွတ်စွာ

# အသီး

## အသီး

### ခွင့်ပြုသည်များ-

- မည်သည့်အမှတ်တံဆိပ်မဆို တစ်ခုလုံး သို့မဟုတ် ဖြတ်ထားသော၊ လတ်ဆတ်သော အေးခဲထားသောအသီး
- အသီးအရော
- ဖျော်ရည်ထည့်ထားသော (သို့) ဖျော်ရည်ဖြင့် ထုပ်ပိုးထားသော အသီးများ အနှစ်၊ သကြားတု သို့မဟုတ် ရေ
- ဓာတုပစ္စည်းများမပါသော

### ခွင့်မပြုသည်များ-

- ဆလတ်ဘား သို့မဟုတ် ဒယ်လီစားစရာ
- သစ်သီးခြောက်၊ စည်သွပ်ဘူး သို့မဟုတ် သစ်သီးအလိပ်များ
- သကြား\*ဖြည့်၊ ဆားဖြည့်၊ ကာရမဲလ်ဖြည့်၊ ချောကလက် သို့မဟုတ် ဒိန်ချဉ်ဖြည့်ထားသည်များ
- သစ်သီးခြင်းတောင်းများ သို့မဟုတ် ပါတီဗန်းများ
- အက်စ်ကောဘစ်အက်ဆစ် ထည့်ထားသော (ရသာဖျော်ရည် တစ်ခုအပြင်) အေးထားသောဘူးဖြင့် ရောင်းသော
- အခွံမာသီး သို့မဟုတ် သစ်သီး-အခွံမာသီးအရောအနှောများ
- အလှဆင်ထားသော သစ်သီးများ
- အေးခဲထားသော ဖျော်ရည်အရောများ

\*သကြားဖြည့်ထားသော- ပြောင်းအချိုရည်၊ dextrose၊ မြင့်မားသော fructose ပြောင်းအချိုရည်၊ ပျားရည်၊ maltose၊ မေပယ်အချိုရည်နှင့် sucrose။

**အကြံပြုချက်-** လတ်ဆတ်သော သစ်သီးဝလံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို WIC ခွင့်ပြုချက် ရ၊ မရ ကောင်တာတွင် စစ်ဆေးပါ WICshopper အက်ပ်သည် အတည်ပြုထားသော အသီးအရွက်အားလုံးကို မသိနိုင်ပါ။



အသီး

# ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

## ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

### ခွင့်ပြုသည်များ-

- မည်သည့်အမှတ်တံဆိပ်မဆို တစ်ခုလုံး သို့မဟုတ် လှီးဖြတ်ထားသော၊ လတ်ဆတ်သော သို့မဟုတ် အေးခဲထားသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ
- ဆလတ်ထုပ်၊ ဆလတ်ခေါင်း နှင့် ဆလတ်စိမ်း
- ကြက်သွန်ဖြူ နှင့် ချင်း လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်
- အေးခဲထားသောပဲများနှင့် ပဲစေ့များ
- ရိုးရိုး သို့မဟုတ် ချက်ပြုတ်နိုင်သော၊ ရောနှောထားသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ
- ပုံမှန် သို့မဟုတ် ဆိုဒီယမ်နိမ့် အေးခဲထားသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ
- ဓာတုပစ္စည်းများမပါသော

### ခွင့်မပြုသည်များ-

- အခြောက်ခံထားသော သို့မဟုတ် စည်သွတ်ဘူး
- ဆလတ်ဘား သို့မဟုတ် ဒယ်လီစားစရာ
- လတ်ဆတ်သော ကြက်သွန်ဖြူ နှင့် ချင်း မဟုတ်သည့် ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်ခြင်းများ သို့မဟုတ် ပါတီဗန်းများ
- သကြားဖြည့်\*
- အရွက်သုပ်အရသာများ၊ ဒိန်ခဲ သို့မဟုတ် ပေါင်မုန့်ကျော်ထည့်ထားသည်
- ပေါင်မုန့်၊ ခရင်မ်၊ သို့မဟုတ် ဆော့စ်ထည့်ထားသည်
- ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ၊ အဆီ သို့မဟုတ် ဆီထည့်ထားသည်
- ခေါက်ဆွဲ၊ ထမင်း၊ ငါး၊ အသား သို့မဟုတ် ကြက်သားထည့်ထားသည်
- အလှဆင်ထားသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ (ငရုတ်သီး သို့မဟုတ် ကြက်သွန်ဖြူ ချောင်း၊ ဘူးသီး၊ အိန္ဒိယပြောင်း သို့မဟုတ်ပုံဖော်ထားသောဖရုံသီး)
- အာလူးအတုံးများ၊ အာလူးကြော်၊ အာလူးခြေကြော်၊ အာလူးအပိုင်းများ၊ ခြစ်ထားသော အာလူးခြေကြော် သို့မဟုတ် အဆီဆီ၊ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင် သို့မဟုတ် သကြားပါသော tator tots များ\*

\*သကြားဖြည့်ထားသော- ပြောင်းအချိုရည်၊ dextrose၊ မြင့်မားသော fructose ပြောင်းအချိုရည်၊ ပျားရည်၊ maltose၊ မေပယ်အချိုရည်နှင့် sucrose။



ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

# တစ်နှစ်အောက် ကလေးအစားအစာ

## တစ်နှစ်အောက် ကလေး စီရီယယ်

### ခွင့်ပြုသည်များ-

- ၈ သို့မဟုတ် ၁၆ အောင်စက္ကန်တိန်နာ၊ အခြောက်၊ ရိုးရိုး
- ဓာတုပစ္စည်းများမပါသော



Gerber

ရွှေရောင်ပြောင်းဖူး၊ ကောက်နှံစုံ၊ အုတ်ဂျုံ၊ မုယောစပါး၊ ကောက်နှံစုံ၊ အုတ်  
 ကောက်နှံစုံ၊ အုတ်ဂျုံမှုန့်၊ မှုန့်၊ ဆန်၊ ဂျုံမှုန့်၊ အုတ်ဂျုံ၊ ကောက်နှံ၊ ဆန်၊  
 ဂျုံပြည့်၊

### ခွင့်မပြုသည်များ-

- DHA/ARA ထည့်ထားသည်။
- သစ်ကြဲပိုးခေါက်၊ သစ်သီးခြောက်၊ အခွံမာသီး၊ ဒိန်ချဉ် ထည့်ထားသည်

## ကလေးငယ်များအတွက် သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

### ခွင့်ပြုသည်များ-

- အရွယ်စုံ အမျိုးအစားစုံ အထုတ်များ
- မည်သည့်အသီး သို့မဟုတ် အသီးစုံရော မဆို
- မည်သည့်အသီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်အရော မဆို
- မည်သည့်ဟင်းသီးဟင်းရွက် သို့မဟုတ် ဟင်းသီးဟင်းရွက်အရော မဆို
- ဓာတုပစ္စည်းများမပါသော



### ခွင့်မပြုသည်များ-

- စီရီယယ်၊ သစ်ကြဲပိုးခေါက်၊ DHA နှင့်/သို့မဟုတ် probiotics၊ ဂျုံမှုန့်၊ အစေ့အဆန်များ၊ ခေါက်ဆွဲ၊ ဆန်၊ ဆား၊ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ သို့မဟုတ် သကြား ထည့်ထားသော
- ညစာ သို့မဟုတ် အသားများထည့်ထားသော
- အစာအိတ်များ



## လတ်ဆတ်သောသစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

- လတ်ဆတ်သော သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို မွေးကင်းစကလေး များအတွက် ခွင့်ပြုပေးမည်ဆိုပါက ထုတ်ပေးသည်။

## တစ်နှစ်အောက် ကလေး ဖော်မြူလာ

- ထုတ်ပေးသည့်အတိုင်း အရေအတွက်၊ အမှတ်တံဆိပ်၊ အမျိုးအစားနှင့် အရွယ်အစား

တစ်နှစ်အောက် ကလေးအစားအစာ

# မိခင်နို့ အပြည့်အဝတိုက်ကျွေးသော ကလေးများအတွက်

## တစ်နှစ်အောက် ကလေးအတွက် အသားမု

### ခွင့်ပြုသည်များ-

- ၂-၅ အောင်စ ကွန်တိန်နာ
- အထုတ်အမျိုးမျိုး အစုံလိုက် (၂.၅ အောင်စ)
- ဓာတုပစ္စည်းများမပါသော

### ခွင့်မပြုသည်များ-

- DHA/ARA ထည့်ထားသည်။
- ညစာများ
- အသားနှင့် အသီးအနှံပေါင်းစပ်
- အသားနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ပေါင်းစပ်



Gerber



မိခင်နို့ရည်တစ်မျိုးတည်းသောက်သော တစ်နှစ်အောက်ကလေးများအတွက် အသားသည် ထပ်ဖြည့်အကျိုးကျေးဇူးတစ်ခုဖြစ်သည်။

# မိခင်နို့ တစ်မျိုးတည်းတိုက်ကျွေးသော မိခင်များအတွက်

## တူနာငါး

### ခွင့်ပြုသည်များ-

- ၅ အောင်စ ဘူးတစ်ဘူး သို့မဟုတ် အထုတ်လိုက်
- မည်သည်တံဆိပ်မဆို
- ရေစိမ်
- ပုံမှန် သို့မဟုတ် ဆိုဒီယမ်နိမ့်

### ခွင့်မပြုသည်များ-

- အရသာ၊ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်၊ ဆော့စ်ထည့်ထားသည်
- သတ္တုပြားအိတ်များ
- တစ်ခါသုံး အစာထည့်ကွန်တိန်နာများ
- အဖြူရောင် သို့မဟုတ် အယ်လ်ဘာကော တူနာငါး

## ဆယ်လ်မွန်ငါး

### ခွင့်ပြုသည်များ-

- ၅ သို့မဟုတ် ၆ အောင်စ ဘူးတစ်ဘူး သို့မဟုတ် အထုတ်လိုက်
- ၁၄.၇၅ သို့မဟုတ် ၁၅ အောင်စ ဘူး
- မည်သည်တံဆိပ်မဆို
- ရေစိမ်

### ခွင့်မပြုသည်များ-

- အရသာ၊ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်၊ ဆော့စ်ထည့်ထားသည်
- သတ္တုပြားအိတ်များ
- တစ်ခါသုံး အစာထည့်ကွန်တိန်နာများ
- မီးကင်ထားသော

## ငါးသေတ္တာ

### ခွင့်ပြုသည်များ-

- ၃.၇၅ အောင်စ ဘူးတစ်ဘူး သို့မဟုတ် အထုတ်လိုက်
- မည်သည်တံဆိပ်မဆို
- ခရမ်းချဉ်သီး သို့မဟုတ် မုန်ညင်းဆော့စ်
- ရေစိမ်

### ခွင့်မပြုသည်များ-

- ခရမ်းချဉ်သီး သို့မဟုတ် မုန်ညင်းဆော့စ် မဟုတ်သော အခြားအရသာများ သို့မဟုတ် ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ ထည့်ထားသည်
- ငါးအသားကင်
- သတ္တုပြားအိတ်များ
- တစ်ခါသုံး အစာထည့်ကွန်တိန်နာများ
- မီးကင်ထားသော

မိခင်နို့ တစ်မျိုးတည်းတိုက်ကျွေးသော မိခင်နှင့်ကလေးများ အတွက် ယူစဉ်ကလေးများ

## WICshopper အက်ပ်ကို ယနေ့ ဒေါင်းလုဒ်လုပ်ပါ

အောက်ပါတို့ကို သင်လုပ်နိုင်မည်-

သင့် eWIC ကတ်တွင် တင်ထားသော အကျိုးခံစားခွင့်များကို တွေ့မည်။

- WIC ခွင့်ပြုသော အစားအသောက်များကို သိရန် ငွေမချေမီ ပစ္စည်းတစ်ခု၏ UPC (ဘားကုဒ်) ကို စကင်န်ဖတ်ပါ။



- စီရီယယ် အကျိုးခံစားခွင့်များကို တွက်ချက်ပြီး သင်ဝယ်နိုင်သော စီရီယယ် ပေါင်းစပ်မှုကို ကြည့်ပါ။
- WIC ခွင့်ပြုထားသော ပစ္စည်းကို သင် ဝယ်မရပါက Missouri WIC ပြည်နယ် အေဂျင်စီထံ စာတိုပေးပို့ပါ။
- Missouri WIC အပ်ဒိတ်များ၏ အကြောင်းကြားချက်များကို ရယူပါ။
- သင်၏ WIC ဝယ်ယူမှုများကို ခြေရာခံပါ။

### လွယ်ကူပါသည်

၁။ Google Play သို့မဟုတ် Apple Store မှ အခမဲ့ WICshopper အက်ပ်ကို ထည့်သွင်းပါ။

၂။ သင်၏ WIC ဝန်ဆောင်မှုပေးသူအတွက် Missouri ကိုရွေးချယ်ပါ။

၃။ သင့်ကတ်၏အရှေ့ဘက်ရှိ ဂဏန်း ၁၆ လုံးနံပါတ်ကို အသုံးပြု၍ သင့်ကတ်ကို မှတ်ပုံတင်ပါ။

**မေးစရာရှိပါသလား** အသေးစိတ်အချက်အလက်များအတွက် သင်၏ WIC ဒေသ တွင်းအေဂျင်စီဝန်ထမ်းများနှင့် ဆွေးနွေးပါ။



MISSOURI DEPARTMENT OF  
**HEALTH &  
SENIOR SERVICES**

Missouri ကျန်းမာရေးနှင့် သက်ကြီးဝန်ဆောင်မှုဌာန  
**WIC** နှင့် အာဟာရဝန်ဆောင်မှုများ  
 P.O. Box 570  
 Jefferson City, MO 65102-0570  
 800-TEL-LINK  
 wic.mo.gov

### ကျွန်ုပ်တို့ကို Facebook: @MissouriWIC တွင် လိုက်ကြည့်ပါ

အခွင့်အရေးတန်းတူပေး/လူမျိုး၊ ဘာသာ၊ အသားအရောင်၊ လိင်ခွဲခြားမှုမရှိသော အလုပ်ရှင်

ခွဲခြားဆက်ဆံမှုမရှိဘဲ ဝန်ဆောင်မှုများပေးသည်။ မသန်စွမ်းသူများ အတွက် ထုတ်ဝေထားသော အခြားပုံစံများကို Missouri ကျန်းမာရေးနှင့် သက်ကြီးဝန်ဆောင်မှုဌာန ၅၇၃-၇၅၁-၆၂၀၄ သို့ ဆက်သွယ် ရယူနိုင်ပါသည်။

နားမကြားသူများ၊ အကြားအာရုံချို့ယွင်းသူများ သို့မဟုတ် စကားပြောမသန်စွမ်းသူများ ၇၁၁ သို့မဟုတ် ၈၀၀-၇၃၅-၂၉၆၆ သို့ခေါ်ဆိုနိုင်ပါသည်။

ဤအဖွဲ့အစည်းသည် တန်းတူအခွင့်အရေးပေးသူဖြစ်သည်။