Missouri WIC

ကျန်းမာစွာ စားသောက် နေထိုင်လိုက်ပါ

အမျိုးသမီးများ၊ ကလေးငယ်လေးများနှင့် ကလေးများ

အတည်ပြုသော အစားအစာစာရင်း

မေလ ၁ ရက်၊ ၂၀၁၆ မှ စက်တင်ဘာလ
၃၀ ရက်၊ ၂၀၁၇ အထိ အကျုံးဝင်သည်

မေးလေ့မေးထရှိသော မေးခွန်းများ 2

WIC ဝယ်ယူမှုကို မည်သို့ ပြုလုပ်ရမည်နည်း။ 2

နွားနို့၊ ဆိတ်နို့၊ ပဲနို့ 3

ချိစ် 4

ဒိန်ချဉ် 5

တိုဟူး၊ ဥများ၊ မြေပဲထောပတ်၊ စည်သွပ်ထားသော ပဲ/ပဲစေ့ခြောက် 6

အေးသော အစေ့အဆံစားစရာများ 7-9

ပူသော အစေ့အဆံစားစရာများ 10

ပေါင်မုန့် 11

ပြောင်းဖူးကိတ်ပြား 12

ပြည့်ဝဂျူအီတလီခေါက်ဆွဲခြောက် 13

ဆန်လုံးညို၊ WIC ၏ အာဟာရပြည့်ဝစေရေး အကြံပြုချက်များ 14

အမျိုးသမီးများအတွက် ဖျော်ရည် 100% 15

ကလေးများအတွက် ဖျော်ရည် 100% 16

လတ်ဆတ်၍ အအေးခံထားသော သစ်သီးများ 17

လတ်ဆတ်၍ အအေးခံထားသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ 18

လတ်ဆတ်သော သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် ဝယ်ယူမှု အကြံပြုချက်များ 19

သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် ချက်လက်မှတ်များကို
မည်သို့ အသုံးပြုမည်နည်း 20

နို့စို့ကလေးများအတွက် အစားအစာများ 21

နို့စို့ကလေးငယ်များအတွက် အသားများ၊ နို့တိုက်မိခင်များအတွက်
စည်သွပ်ငါး 22

အရေးကြီး-

- ပါဝင်သူများသည် WIC ချက်လက်မှတ်ပေါ်တွင် ပုံနှိပ်ထားသော အစားအစာများကိုသာ ဝယ်ယူနိုင်ပါသည်။
- ဤစာအုပ်အတွင်းရှိ အချို့သော ကုန်ပစ္စည်းများကို WIC မှ တရားဝင်ခွင့်ပြုထားသော စတိုးတိုင်းတွင် မရရှိနိုင်ပါ။

မေးလေ့မေးထရှိသော မေးခွန်းများ

မေး။ အခြားသော ပြည်နယ်တွင် WIC ချက်လက်မှတ်ကို အသုံးပြုလို့ရပါသလား။
ဖြေ။ မရပါ၊ Missouri WIC ချက်လက်မှတ်ကို Missouri တွင်သာ အသုံးပြုနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

မေး။ ချက်လက်မှတ် ပျောက်ဆုံးသွားခြင်း၊ အခိုးခံရခြင်း သို့မဟုတ် ပျက်စီးခြင်းများ ဖြစ်ပွားပါက ဘာဖြစ်နိုင်ပါသလဲ။
ဖြေ။ သင်၏ WIC ရုံးသို့ အကြောင်းကြားပါ။

မေး။ WIC ချက်လက်မှတ်ကို ပမာဏ အပြည့်အဝ အသုံးမပြုပါက ကျန်ပမာဏကို ပြန်လည်လဲလှယ်ပေးပါသလား။
ဖြေ။ မလဲပေးပါ၊ စတိုးများကို သင့် WIC ချက်လက်မှတ်ရှိ အသုံးမပြုရသေးသော ငွေအတွက် ပြန်လဲပေးခွင့်မပြုထားပါ။

မေး။ ကျွန်ုပ်၏ ချက်လက်မှတ်ပေါ်ရှိ အစားအစာ စာရင်းများကို ပြောင်းလဲလို့ရပါသလား။
ဖြေ။ မရပါ၊ သင်၏ WIC ရုံးကသာ သင့်အစားအစာအုပ်စုကို ပြောင်းလဲပေးနိုင်ပါသည်။ သင် ကြိုက်နှစ်သည့် သို့မဟုတ် အထူး လိုအပ်ချက်များ ရှိပါက သင့်ချက်(ခ်)ကို ပုံမှန်ပ်မီ သင်၏ WIC အစာအာဟာရပညာရှင်ကို သေချာပြောကြားပါ။ သင့်အစားအစာအုပ်စုကို သူတို့က စီစဉ်ပေးပါလိမ့်မည်။ သင့်ချက်(ခ်)ပေါ်တွင် သင်ကိုယ်တိုင် စာရေးသားခြင်း သို့မဟုတ် ပြောင်းလဲခြင်းများ မပြုလုပ်ပါနှင့်။

မေး။ WIC အစားအစာများအကြောင့် မေးစရာရှိပါက မည်သူ့ကို ဆက်သွယ်ရမည်နည်း။
ဖြေ။ သင့် WIC ရုံးကို ဆက်သွယ်ရပါမည်။

မေး။ ကျွန်ုပ်၏ WIC ချက်လက်မှတ်ရှိ စာရင်းထဲမှ အရာအားလုံးကို ဝယ်ရန် လိုအပ်ပါသလား။
ဖြေ။ မလိုအပ်ပါ၊ သင့်ချက်လက်မှတ်ရှိ စာရင်းအားလုံးအတိုင်း ဝယ်ယူရန် မလိုပါ။

WIC ဝယ်ယူမှုကို မည်သို့ ပြုလုပ်ရမည်နည်း။

စတိုးသို့ ယူသွားရန် :

1. WIC မှတ်ပုံတင် (အိုင်ဒီ) အတွဲနှင့် WIC အသိအမှတ်ပြုထားသော အစားအစာ စာရင်း။ သင်ဈေးဝယ်သည့်အခါ WIC အသိအမှတ်ပြု အစားအစာ စာရင်းကို အသုံးပြုပါ။
2. WIC ချက်(ခ်)။ ချက်(ခ်)တစ်ခုစီတွင် ပုံနှိပ်ထားသော *အသုံးပြုရန် ပထမနေ* နှင့် *အသုံးပြုရန် နောက်ဆုံးနေ့* အတွင်း အသုံးပြုရပါမည်။

ဈေးဝယ်နေစဉ် :

1. WIC ချက်လက်မှတ်ပေါ်တွင် ဖော်ပြထားသော အရေအတွက်နှင့် အမျိုးအစားကို ဝယ်ယူပါ၊ WIC အတွက်သတ်မှတ်ချက်ပြည့်မီသော အစားအသောက်စာရင်း အပြည့်အစုံကိုသိရှိရန် WIC မှ ခွင့်ပြုထားသော အစားအသောက်စာရင်းကို ရည်ညွှန်းပါ။
2. သင့်ဈေးဝယ်လှည်းအတွင်းရှိ အခြားသော အစားအစာများနှင့် WIC အစားအစာများကို သီးခြားခွဲထားပါ။

ကောင်တာတွင် :

1. သင်သည် WIC ဝယ်ယူမှု ပြုလုပ်ကြောင်း ငွေကိုင်ကို ပြောပါ။
2. အခြားသော အစားအစာများနှင့် WIC အစားအစာများကို ခွဲပါ။
3. ပစ္စည်းများကို စကန်မဖတ်မီ ငွေကိုင်အား WIC ချက်(ခ်)ကို ပေးပါ။
4. ဝယ်ယူနေစဉ် WIC ချက်(ခ်)တစ်ခုစီအတွက် အစားအစာများကို ခွဲထားပါ။ WIC ချက်တစ်ခုစီကို သီးခြား လဲပေးပါ။
5. လက်မှတ် စစ်ဆေးမှုအတွက် ငွေကိုင်အား WIC အိုင်ဒီတွဲကို ပြပါ။ ငွေကိုင်သည် အခြားသော စစ်ဆေးမှုကို တောင်းဆိုကောင်း တောင်းဆိုနိုင်ပါသည်။
6. ငွေကိုင်သည် WIC ချက်(ခ်)ပေါ်တွင် ဝယ်ယူသော နေ့ရက်နှင့် စုစုပေါင်း ရောင်းရသည့်ပမာဏကို ရေးပါလိမ့်မည်။
7. ငွေကိုင်သည် WIC အိုင်ဒီတွဲရှိ တရားဝင် လက်မှတ်နှင့် WIC ချက်(ခ်)ပေါ်ရှိ လက်မှတ်ကို စစ်ဆေးပါမည်။

နွားနို့

- မည်သည့်အမှတ်တံဆိပ်ဖြစ်စေ (စတိုးဆိုင်အမှတ်တံဆိပ်ပါ ပစ္စည်းများကို သုံးရန် အကြံပြုပါသည်)
- WIC ချက်လက်မှတ်ပေါ်တွင် ပုံနှိပ်ထားသည့် ဘူးအရွယ်အစားနှင့် အမျိုးအစား
- အဆီလျှော့ထားသော/အဆီမပါသော (မလိုင်ထုတ်ပြီးနွားနို့၊ ½%, 1%)
- အဆီမပါသည့် နွားနို့နှင့် 2%

အဆီမပါသော နို့မှုန့်

- စတိုးအမှတ်တံဆိပ်သာ
- 8 ကွပ်ပမာဏ သေတ္တာသာ

နို့သကြား မပါရှိသော နွားနို့ (ရရှိနိုင်သော နေရာ)

- မည်သည့် အမှတ်တံဆိပ်မဆို
- အဆီနည်းသော/အဆီမပါရှိသော (မလိုင်, ½ %, 1%)
- နွားနို့သီးသန့်နှင့် 2%
- ဂါလန်ဝက် ဘူးသာ
- ပလိန်း

နို့စိမ်း

- စတိုးအမှတ်တံဆိပ်သာ
- အင္ဒေပျံထားသည့် အဆီနည်းသော/အဆီမပါရှိသော (မလိုင်၊ ½%, 1%)
- နို့စိမ်းသီးသန့်
- 12 အောင်စ သံဘူး သာ

ထောပတ်ခပ်ယူပြီး မွေးမြူရေး နို့

- မည်သည့် အမှတ်တံဆိပ်မဆို
- ကွပ်အရွယ်အစားသာ

ဆိတ်နို့ (ရရှိနိုင်ပါက)

- Meyenberg အမှတ်တံဆိပ်
- အင္ဒေပျံထားသော (12 အောင်စ သံဘူး) (အားလုံး)
- အဆီမပါသော အမှုန် (12 အောင်စ သံဘူး)

ပဲနို့

- ဂါလန်ဝက် ဘူးသာ
- 8th Continent ဗန်နီလာ နှင့် မူလပလိန်းသာ
- Great Value မူလ သာ

ဗန်နီလာ

မူလ
ပလိန်း

မူလ

ခွင့်မပြုထားသော :

- ဟာဒံသီး နို့
- အုန်းနို့
- သီဟိုဠ်နို့
- ဆန်နို့
- အာဟာရဖြည့်စွက်ထားသော နို့
- နို့အနှံ့အရသာ ဖြည့်စွက်ထားသော
- အော်ဂဲနစ်နွားနို့
- ချိုသော နို့ဆီ
- ဖန်ပုလင်းများ
- နွားနို့ အစားထိုး
- ဗီတာမိုက်

ချီစ်

ခွင့်ပြုထားသော :

- ပြည်တွင်း, American, Cheddar (အနုံ့ပြင်းလွန်းသော၊ အနုံ့ပြင်းသော၊ အလယ်အလတ်ရနုံ့၊ အနုံ့မပြင်းသော), Colby, Colby Jack, Monterey Jack, Mozzarella ချိစ်များ (မလိုင် အစိတ်အပိုင်း သို့မဟုတ် တစ်ခုလုံး) စတိုးအမှတ်တံဆိပ်သာ
- 8 သို့မဟုတ် 16 အောင်စ တုံးများ
- အဆီနည်းသော/အဆီမပါသော ချိစ်
- American ချိစ်ပြား စတိုးအမှတ်တံဆိပ်သာ

ခွင့်မပြုထားသော :

- တာရှည်ခံပစ္စည်းများထည့်ထားသော ချိစ်များ
- ထူးခြားဆန်းပြားသော ချိစ်များ
- ချိစ် အစားအစာများ
- ချိစ်သုတ်ထားသော
- ချိစ် ထုတ်ကုန်များ
- တစ်ခုချင်းစီ ထုပ်ပိုးထားသော ချိစ်ပြားများ
- ချိစ်ချောင်း
- ကျွေ့နေသော ချိစ်
- ချိစ် အနုံ့အရသာပါရှိသော
- အစအနလေးများဖြစ်နေသော ချိစ်
- အော်ဂဲနစ်ချိစ်

အဆီနည်းသော နွားနို့ အရသာကောင်းမွန်ပြီး အာဟာရတူညီကာ၊ အဆီလဲနည်းပါတယ်!

ဒိန်ချဉ် (32 oz ဘူးသာ)

Coburn/Save- A-Lot

အဆီနည်းသော
ပလိန်း
ဇန်နီလာ

Dannon

အဆီနည်းသော
ပလိန်း
ဇန်နီလာ

အဆီကင်းမဲ့
ပလိန်း

Dannon Light & Fit

အဆီကင်းမဲ့
စတော်ဘယ်ရီ*
ဇန်နီလာ*

Essential Everyday

အဆီနည်းသော
မက်မွန်
ပလိန်း
ရက်စ်ဘယ်ရီ
စတော်ဘယ်ရီ
စတော်ဘယ်ရီ ဌက်ပျော
ဇန်နီလာ

အဆီမပါရှိ
ပလိန်း

Great Value

အဆီနည်းသော
မက်မွန်
စတော်ဘယ်ရီ
စတော်ဘယ်ရီ ဌက်ပျော
ဇန်နီလာ

အဆီကင်းမဲ့
ပလိန်း
စတော်ဘယ်ရီ ဌက်ပျော အနည်းငယ်*
ဇန်နီလာ အနည်းငယ်*

HyVee

အဆီနည်းသော
မက်မွန်
စတော်ဘယ်ရီ
စတော်ဘယ်ရီ ဌက်ပျော
ဇန်နီလာ

အဆီကင်းမဲ့
ပလိန်း*
ဇန်နီလာ*

Kroger

အဆီနည်းသော
အဆင့် A ပလိန်း
အဆင့် A ဇန်နီလာ

အဆီကင်းမဲ့
အဆင့် A ပလိန်း
Grade A Lite စတော်ဘယ်ရီ *

Schnucks

အဆီနည်းသော
ပလိန်း
စတော်ဘယ်ရီ
ဇန်နီလာ

အဆီကင်းမဲ့
ပလိန်း

ShurFine

အဆီနည်းသော
စတော်ဘယ်ရီ
ဇန်နီလာ

အဆီမပါရှိ
ပလိန်း*

Yoplait

အဆီနည်းသော
ရာသီပေါ် မက်မွန်
စတော်ဘယ်ရီ
စတော်ဘယ်ရီ ဌက်ပျော
ဇန်နီလာ

အဆီကင်းမဲ့
ပလိန်း

ခွင့်မပြုထားသော :

- ဂရီ ဒိန်ချဉ်
- အော်ဂဲနစ် ဒိန်ချဉ်

*ဖန်တီးပြုလုပ်ထားသော အချိုပစ္စည်းများ ပါဝင်သည်

ဒိန်ချဉ်ကို နို့မှ ရသောကြောင့် ပရိုတီန်းနှင့် အခြားသော အာဟာရဓာတ်များ ပါရှိပါသည်။ ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းမွန်သော အဆာပြေမှန့်အတွက် သစ်သီးများ ပေါင်းထည့်ရန် သို့မဟုတ် အရည်အတွင်း နှစ်ထားရန်အတွက် ထိုအရာကို အသုံးပြုပါ။

တိုဟူး

ခွင့်ပြုထားသော :

Azumaya အမှတ်တံဆိပ် :

- ကျစ်လစ်သော တိုဟူး (16 အောင်စ)

NaSoya အမှတ်တံဆိပ် :

- နူးညံ့သော တိုဟူး အော်ဂဲနစ် (16 အောင်စ)

ဥများ

ခွင့်ပြုထားသော :

- ကြီးမားပြီး ဖြူသည့် အဆင့် A သို့မဟုတ် AA
- 1 ဒါဇင် အထုပ်သာ

ခွင့်မပြုထားသော :

- ကိုလက်စထရော နည်းသော ဥများ
- အော်ဂဲနစ်ဥများ
- အထူးပြုလုပ်ထားသော ဥများ
- ကန့်သတ်ချက်မရှိ
- ဥညိုများ

မြေပဲထောပတ်

ခွင့်ပြုထားသော :

- နူးညံ့သော၊ ခရင်မ်များသော သို့မဟုတ် ပုံမှန်
- စတိုးအမှတ်တံဆိပ်သာ
- 16-18 အောင်စ ဖန်ဘူး သာ

ခွင့်မပြုထားသော :

- မာကြွပ်သော မြေပဲထောပတ်
- အဆီနည်းသော မြေပဲထောပတ်
- အော်ဂဲနစ် မြေပဲထောပတ်
- ယိုများ၊ ဂျယ်လီများ၊ ပျားရည်၊ ကပ်စေးနဲ့အပျော့စား သို့မဟုတ် ချောကလက်တို့ဖြင့် ရောထားသည်များ

စည်သွပ်ထားသော ပဲများ

ခွင့်ပြုထားသော :

- ပဲထောပတ်၊ အဆီမပါရှိသည့် ပြန်ကြော်ထားသော ပဲများ၊ သျှောင်ထုံးပဲများ၊ ပဲကတ္တီပါ၊ ပဲကြီး၊ စွန်တာနီ နှင့် ပဲနီ
- Bush's Best အမှတ်တံဆိပ်သာ
- 16 အောင်စ သံဘူးသာ
- ဆိုဒီယမ် လျှော့ထားသော/နည်းသော

ပဲခြောက်များ၊ ပဲစေ့များနှင့် ပဲအမျိုးမျိုး

ခွင့်ပြုထားသော :

- မည်သည့် အမျိုးအစား ဖြစ်သည့် ပလန်း၊ ရင့်မာခြောက်သွေ့သော ပဲများ၊ ပဲစေ့များ သို့မဟုတ် ပဲအမျိုးမျိုး
- စတိုးအမှတ်တံဆိပ်သာ
- 16 အောင်စ အထုပ်သာ

ခွင့်မပြုထားသော :

- အော်ဂဲနစ် ထုတ်ကုန်များ
- ဝက်ပေါင်ခြောက်ကဲ့သို့ ဖြည့်စွက်ပစ္စည်းများ
- ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ (သို့) အနံ့များ

တိုဟူး၊ ဥများ၊ မြေပဲ ထောပတ်၊ ပဲစေ့များ

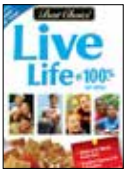
တိုဟူး၊ ဥများ၊ မြေပဲ ထောပတ်၊ ပဲစေ့များ

အေးသော အစေ့အဆံစားစရာများ

ဒေသသော အစေ့အဆံစားစရာများ (12 အောင်စ မှ 36 အောင်စ အရွယ်အစားသာ)

Always Save (အိတ်/ဘူး)

Best Choice



Clear Value (အိတ်/ဘူး)

Dierbergs

Essential Everyday

Great Value

WIC အစေ့အဆံစားစရာများ သည် သင့်အတွက် လိုအပ်သော ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်ကို ရရှိစေရန် ကူညီပေးပါသည်။ သင့်တစ်နေ့တာကို စတင်ရန် ကောက်စပါးသည် 💚 အကောင်းဆုံးနည်းလမ်း ဖြစ်ပါသည်။

ဒေသသော အစေ့အဆံစားစရာများ (12 အောင်စ မှ 36 အောင်စ အရွယ်အစားသာ)

အေးသော အစေ့အဆံစားစရာများ

ဒေသသော အစေ့အဆံစားစရာများ (12 အောင်စ မှ 36 အောင်စ အရွယ်အစားသာ)

ဒေသသော အစေ့အဆံစားစရာများ (12 အောင်စ မှ 36 အောင်စ အရွယ်အစားသာ)

Great Value

Hy-Top

HyVee

IGA

Kiggins/Save A Lot

ကောက်စပါး အစေ့အဆံစားစရာများ

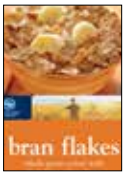
အစေ့အဆံစားစရာများနှင့် ကောင်းမွန်သော အဆာပြေစားစရာကို ဖန်တီးလိုက်ပါ! အစေ့အဆံစားစရာများ အမျိုးမျိုးကို စားသုံးပြီး သင့်ကလေးကို သူ သို့မဟုတ် သူမ၏ အဆာပြေစာကို ဖန်တီးတတ်ရန် တိုက်တွန်းပါ။

အေးသော အစေ့အဆံစားစရာများ

ဒေးဂေသာ အစေ့အဆံစားစရာများ (12 အောင်စ နှ 36 အောင်စ အရွယ်အစားသာ)

(ကြေးကွေးလျှင်ဖြစ် ဝဘောဝ နှ 36 အောင်စ အရွယ်အစားများ) ဒေးဂေသာ ကောင်းမွန်ထိရောက်သော အာဟာရ

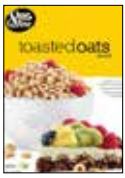
Kroger



Ralston (အိတ်/ဘူး)

Schnucks

Shurfine



ပူသော အစေ့အဆံစားစရာများ

Best Choice

Essential Everyday

Great Value

Hy Top

HyVee

IGA

Kroger

Ralston

Schnucks

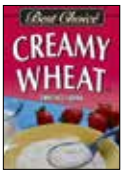
Shurfine

အသင့်စား အုတ်စပါးဆန်ပြုတ်

11.8 - 12 အောင်စ (12 ထုပ်/ဘူး)

ကောက်စပါး

Best Choice

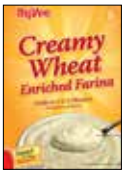


28 အောင်စ
(အိတ်/ဘူး)

Cream of Wheat

28 အောင်စ

HyVee



28 အောင်စ

Malt-O-Meal

18, 28 သို့မဟုတ် 36 အောင်စ

Ralston

28 အောင်စ
(အိတ်သာ)

Schnucks

28 အောင်စ

ပူသော ဂျုံ
အစေ့အဆံစားစရာ

Cream of Rice
(အသားဓာတ် မပါရှိ)

14 အောင်စ

ပူသော ဆန်
အစေ့အဆံ
စားစရာများ

Essential Everyday

14 အောင်စ

အုတ်စပါးကြမ်း

ပူသော အစေ့အဆံစားစရာများ

ပူသော အစေ့အဆံစားစရာများ

Missouri WIC အသိအမှတ်ပြုထားသော
အစေ့အဆံစားစရာများ နှင့် အရွယ်အစားများ

- အသိအမှတ်ပြုထားသော အရွယ်အစားများ : အသိအမှတ်ပြုထားသော အမှတ်တံဆိပ်များ နှင့် အမျိုးအစားများစွာ၏ ဘူးများ/အိတ်များ အတွင်းရှိ 11.8/12 အောင်စ မှ 36 အောင်စ အရွယ်အစား
- ချက်(ခ်)ပေါ်ရှိ စာရင်းပြုထားသော စုစုပေါင်း အောင်စထိအောင် အမျိုးအစားများနှင့် အရွယ်အစားများကို ရောနှောတွဲဖက်ပါ
- အေးသော နှင့်/သို့မဟုတ် ပူသော အစေ့အဆံစားစရာများ အပါအဝင် အသိအမှတ်ပြုထားသော အမှတ်တံဆိပ်များနှင့် အရွယ်အစားများကိုသာ ဝယ်ယူပါ

ဂျုံ/ကောက်စပါး

16 အောင်စသာ

Best Choice
100% ဂျုံ

Bunny
100% ဂျုံ

Dillons
100% ဂျုံပေါင်မုန့်

Essential Everyday
100% ဂျုံ

Healthy Life
100% ကောက်စပါး
ဂျုံ သကြားမပါ

Healthy Life
100% ဂျုံ
ကောက်စပါး

HyVee
100% ဂျုံ

Kroger
100% ဂျုံ

Nature's Own
100% ကောက်စပါး
သကြားမပါ

Ozark Hearth
100% ဂျုံ

Price Chopper
100% ဂျုံ

Sara Lee
100% ဂျုံ

Schnucks
100% ဂျုံ

Wonder
100% ဂျုံ

WIC အသိအမှတ်ပြုထားသော ပေါင်မုန့်များကို 100% ကောက်စပါး ဂျုံများဖြင့် ပြုလုပ်ထားပါသည်။ အမျှင်ဓာတ်၊ ဗီတာမင်များနှင့် သတ္တုဓာတ်များ၏ အကောင်းဆုံးအရင်းအမြစ် ဖြစ်ပါသည်။

ဂျုံ/ကောက်စပါး

16 အောင်စသာ

Best Choice
100% ဂျုံ

Chi-Chi's
ဂျုံ

Don Pancho
ဂျုံ

HyVee
ဂျုံ

IGA
ဂျုံ

Kroger
ဂျုံ

La Banderita
ဂျုံ
ဖာရိုတာ စတိုင်

Mission
ဂျုံ

Ortega
ဂျုံ

Schnucks
ဂျုံ

Shurfine
ဂျုံ
ဖာရိုတာ စတိုင်

နူးညံ့သော ပြောင်းဖူး

16 အောင်စသာ

Best Choice
ပြောင်း

Don Pancho
ပြောင်းဖြူ

HyVee
ပြောင်းဖြူ

La Banderita
ပြောင်းဖြူ

La Burrita
ပြောင်းဝါ

Mission
ပြောင်းဝါ

Shurfine
ပြောင်း

နူးညံ့သော ပြောင်းဖူးကိတ်ပြားများသည် အမျှင်ဓာတ်၊ ဗီတာမင်ဘီ နှင့် ဖောလစ်အက်စစ်များ အကောင်းဆုံး အရင်းအမြစ်ဖြစ်ပါသည်။ အန်ချီလဒတ်စ်၊ ဖာရိုတာ သို့မဟုတ် တာကိုတို့အတွက် နူးညံ့သော ပြောင်းဖူးကိတ်ပြားကို ပျော်ရွှင်စွာ သုံးဆောင်ပါ။

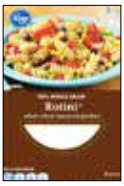
ပြောင်းဖူးကိတ်ပြား

ပြောင်းဖူးကိတ်ပြား

ပြည့်ဝကျွေးအီတလီခေါက်ဆွဲခြောက်
16 oz သာ

Barilla

Angel Hair
Elbows
Linguine
Medium Shells
Penne
Rotini
Spaghetti
Thin Spaghetti



Kroger

Penne Rigate
Rotini
Spaghetti
Thin Spaghetti

Essential Everyday

Elbows
Penne
Rotini
Spaghetti
Thin Spaghetti

Racconto

Capellini
Elbows
Farfalle
Linguine
Penne Rigate
Rigatoni
Rotini
Spaghetti
Thin Spaghetti

Gia Russa

Angel Hair
Linguine
Medium Shells
Penne Rigate
Roman Rigatoni
Rotini
Spaghetti
Thin Spaghetti

Ronzoni Healthy Harvest

Linguine
Penne Rigate
Rotini
Spaghetti
Thin Spaghetti

Great Value

Spaghetti

Shurfine

Penne Rigate
Spaghetti

Hodgson Mill

Angel Hair
Elbow Macaroni
Spaghetti
Spirals
Thin Spaghetti

ခွင့်မပြု-

- သကြား၊ အဆီ၊ ဆားဖြည့်စွက်ထားသည့်အစာများ
- သဘာဝဓာတ်မြေသြဇာသုံး

100% ပြည့်ဝကျွေးအီတလီခေါက်ဆွဲခြောက်

100% ပြည့်ဝကျွေးအီတလီခေါက်ဆွဲခြောက်

ဆန်လုံးညီ

ခွင့်ပြုထားသော :

- အပြည့်အဝ မထုတ်လုပ်ရသေးသော ကောက်စပါး
- စတိုးအမှတ်တံဆိပ်သာ
- 16 အောင်စ အထုပ်သာ

ခွင့်မပြုထားသော :

- အသင့်စား ထမင်း
- အော်ဂဲနစ် ထုတ်ကုန်များ

အာဟာရပြည့်ဝစေရန် WIC ၏အကြံပြုချက်များ

ပြည့်ဝအစေ့အဆန်များကို စားသုံးပါ

- ပြည့်ဝအစေ့အဆန်များဆိုသည်မှာ နည်းပညာသုံး၍ ပြုပြင်စီမံထားခြင်းမရှိသော ကောက်နံအစေ့အဆန်များဖြစ်ပါသည်။ သင်လိုအပ်သည့် အမျှင်ဓာတ်ကို ၎င်းတို့က ပေးစွမ်းပါသည်။
- ပြည့်ဝအစေ့အဆန်ဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော အစားအစာများကို စားသုံးခြင်းဖြင့် နှလုံးရောဂါနှင့် ကင်ဆာရောဂါအချို့ကို လျှော့ချနိုင်ပါသည်။

အသီးအနှံများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များဖြင့် အားဖြည့်ပါ

- အသီးအနှံများတွင် သဘာဝအားဖြင့် အဆီဓာတ်၊ ဆိုဒီယမ်နှင့် ကယ်လိုရီတို့ အနည်းအကျဉ်းသာပါရှိသည်။
- အသီးအနှံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များထဲရှိ ဖောလစ်အက်ဆစ်သည် ကိုယ်ဝန်မဆောင်မီနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလအတွက် အလွန်အရေးပါသည်။
- အသီးအနှံများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များက ခန္ဓာကိုယ်မှ ရောဂါများကို တိုက်ထုတ်ရန်နှင့် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သည့် ကိုယ်အလေးချိန်ရရှိစေရန် ကူညီပေးသည်။

ပရိုတင်းဖြင့် စွမ်းအားမြှင့်ပါ

- ပရိုတင်းဓာတ်ကို အပင်များနှင့် တိရိစ္ဆာန်များထဲတွင် တွေ့နိုင်ပါသည်။ ငါး၊ ဥအမျိုးမျိုး၊ ပဲသီး၊ မြေပဲထောပတ်ကဲ့သို့ ပရိုတင်းဓာတ်ကြွယ်ဝသည့် အစားအစာများက ကြွက်သားများကို မာကြောစေသည်။
- မြေပဲ၊ အစေ့များနှင့် ငါးထဲတွင်တွေ့ရသော ကျေလွယ်သောအဆီဓါတ်များက နှလုံးရောဂါဖြစ်ပွားခြင်းကို လျှော့ချပေးသည်။

စတီးကဲ့သို့ မာကျောသော အရိုးများကို တည်ဆောက်ပါ

- အရိုးများ ကြီးထွားရန်နှင့် အရိုးများခိုင်မာစေရန် ကယ်လ်ဆီယမ်နှင့် ဗီတာမင်ဒီကို နေ့စဉ် လိုအပ်သည်။
- အဆီလျှော့ထားသော၊ အဆီမပါသောနွားနို့နှင့် ချိစ်တို့က အရိုးများကိုသာမက သွားများကိုပါ ခိုင်မာစေသည်။

ရင်းမြစ်- နိုင်ငံတော် WIC အသင်းအဖွဲ့ 2014 နှင့် 2015 WIC ပြက္ခဒိန်

ဆန်လုံးညီ၊ WIC ၏ အာဟာရပြည့်ဝစေရေး အကြံပြုချက်များ
ဆန်လုံးညီ၊ WIC ၏ အာဟာရပြည့်ဝစေရေး အကြံပြုချက်များ

အမျိုးသမီးများအတွက်သာ

11.5 - 12 အောင်စ အေးသော အရည်ပြင်း

Always Save
ပန်းသီး
လိမ္မော်သီး

Best Choice
ပန်းသီး
လိမ္မော်သီး

Clear Value
လိမ္မော်သီး

Crisp
လိမ္မော်သီး

Essential Everyday
ပန်းသီး
စပျစ်
လိမ္မော်သီး

Great Value
ပန်းသီး
စပျစ်
လိမ္မော်သီး

Hy-Top
ပန်းသီး
လိမ္မော်သီး

HyVee
ပန်းသီး
လိမ္မော်သီး

IGA
ပန်းသီး
လိမ္မော်သီး

Kroger
ပန်းသီး
စပျစ်
လိမ္မော်သီး

Midwest Country Fare
လိမ္မော်သီး

Old Orchard
ပန်းသီး ချယ်ရီ
ပန်းသီး ကရန်ဘယ်ရီ
ပန်းသီး
ပန်းသီး ကီဝီ စတော်ဘယ်ရီ
ပန်းသီး ပင်မှည့် သရက်
ပန်းသီး ရက်စ်ဘယ်ရီ
ပန်းသီး စတော်ဘယ်ရီ
ဌက်ပျော
ဘယ်ရီ ရော
ဘလူးဘယ်ရီ သလဲသီး
ချယ်ရီ သလဲသီး
ကရန်ဘယ်ရီ ရော
ကရန်ဘယ်ရီ သလဲသီး
ကရန်ဘယ်ရီ ရက်စ်ဘယ်ရီ
စပျစ်
လိမ္မော်သီး
နာနတ် လိမ္မော်သီး
နာနတ် လိမ္မော်သီး ဌက်ပျော
စပျစ်ဖြူ

Shurfine
ပန်းသီး
လိမ္မော်သီး

Tipton Grove
ပန်းသီး
လိမ္မော်သီး

Valu Time
လိမ္မော်သီး

ခွင့်ပြုထားသော လိမ္မော်ဖျော်ရည် :

- ခွင့်ပြုထားသော ကုန်ပစ္စည်းအမှတ်တံဆိပ်ဖြင့် အေးခဲထားသော မည်သည့်လိမ္မော်ရည်မဆို
- ဖျော်ရည်ဖတ်ပါသော၊ ဖျော်ရည်ဖတ်မပါသော၊ ကန်းထရီးစတိုင်၊ ကယ်ဆီယမ် နှင့်/သို့မဟုတ် ဗီတာမင်ဒီ ရောစပ်ပါဝင်သော အစရှိသည့် လိမ္မော်ဖျော်ရည်

ကလေးများအတွက်သာ

64 အောင်စ ပလတ်စတစ်ဘူး

Always Save
ပန်းသီး
စပျစ်

Best Choice
ပန်းသီး
စပျစ်
ခရမ်းချဉ်သီး
ဟင်းသီးဟင်းရွက်
စပျစ်ဖြူ

Diane's Garden
ဟင်းသီးဟင်းရွက်

Dierbergs
ပန်းသီး

Essential Everyday
ပန်းသီး
စပျစ်
ခရမ်းချဉ်သီး
ခရမ်းချဉ်သီး LS ❤️
ဟင်းသီးဟင်းရွက်
ဟင်းသီးဟင်းရွက် LS ❤️
စပျစ်ဖြူ

Great Value
ပန်းသီး
စပျစ်
ခရမ်းချဉ်သီး
ဟင်းသီးဟင်းရွက်
စပျစ်ဖြူ

Hy-Top
ပန်းသီး
စပျစ်
ခရမ်းချဉ်သီး
ဟင်းသီးဟင်းရွက်
စပျစ်ဖြူ

HyVee
ပန်းသီး
စပျစ်
ခရမ်းချဉ်သီး
ဟင်းသီးဟင်းရွက်
စပျစ်ဖြူ

IGA
ပန်းသီး
စပျစ်
ခရမ်းချဉ်သီး
ဟင်းသီးဟင်းရွက်
စပျစ်ဖြူ

Kroger
ပန်းသီး
စပျစ်
ဟင်းသီးဟင်းရွက်
ဟင်းသီးဟင်းရွက် LS ❤️
စပျစ်ဖြူ

Old Orchard
ပန်းသီး
စပျစ်
စပျစ်ဖြူ

Schnucks
ပန်းသီး
စပျစ်
ခရမ်းချဉ်သီး
ဟင်းသီးဟင်းရွက်
စပျစ်ဖြူ

Shurfine
ပန်းသီး
စပျစ်
ခရမ်းချဉ်သီး
ဟင်းသီးဟင်းရွက်
စပျစ်ဖြူ

Tipton Grove
ပန်းသီး
စပျစ်

❤️ LS = ဆိုဒီယမ်နည်းသော

Shopper's Value
လိမ္မော်ဖျော်ရည်

ခွင့်ပြုထားသော လိမ္မော်ဖျော်ရည် :

- 64 fl oz (ဂါလံဝက်) ဘူးများဖြင့် ထည့်ထားသော ခွင့်ပြုထားသည့် ကုန်အမှတ်တံဆိပ်ဖြင့် လိမ္မော်ရည်များ
- အအေးခံထားသော သို့မဟုတ် အအေးမခံထားသော

100% ဖျော်ရည် - ကလေးများအတွက်
100% ဖျော်ရည် - ကလေးများအတွက်

လတ်ဆတ်သော သစ်သီးများ

ခွင့်ပြုထားသော :

- သကြားမပေါင်းထည့်ထားသော လတ်ဆတ်သည့် တစ်ခုလုံး၊ တစ်ဝက်၊ လေးပုံတစ်ပုံ၊ အလွှာ သို့မဟုတ် အသီးအစိတ်အပိုင်း မည်သည့် အမျိုးအစားမဆို*
- ဖျော်ရည်ရှိ သစ်သီးထုတ်ပိုးထားမှု
- အော်ဂဲနစ်

ခွင့်မပြုထားသော :

- သကြား*သို့မဟုတ် သကြားဆီ ထည့်ထားသော လတ်ဆတ်သည့် သစ်သီးများ
- သစ်သီးများ၏ ဘူဖေး သို့မဟုတ် ထူးခြားသည့် ဘူးများ သို့မဟုတ် ပါဂီလင်ပန်းများ
- သစ်သီးခြင်းများ
- သစ်သီးခြောက် သို့မဟုတ် သစ်သီးလိပ်
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်အသုတ် ဘားများတွင် ဝယ်ယူရန် သစ်သီးများ
- အခွံမာသီး (ဥပမာ။ မြေပဲ) သို့မဟုတ် သစ်သီး-မြေပဲ အရောအနှော
- သစ်သီးများ (ဥပမာ။ ဘလူးဘယ်ရီ ကိတ်မုန့်ဝိုင်း၊ သစ်သီးနှင့် ရွှေဖရုံသီး ပိုင်းကိတ်) နှင့် ဖုတ်ထားသော ကုန်ပစ္စည်းများ
- အလှဆင်ထားသော သို့မဟုတ် ကြည့်ကောင်းအောင်ပြင်ထားသော သစ်သီးများ
- သီးသန့်ထူးခြားသော ဝန်ဆောင်ခြင်းများ

အေးခဲထားသော သစ်သီးများ

ခွင့်ပြုထားသော :

- မည်သည့် အမှတ်တံဆိပ်၊ အမျိုးအစား နှင့် အထုပ်အရွယ်အစား မဆို
- မည်သည့် သစ်သီးသက်သက် သို့မဟုတ် သစ်သီးသက်သက် အရောအနှောများ မဆို
- သစ်သီးဖျော်ရည်၊ ဖန်တီးထားသော အချိုများ သို့မဟုတ် ရေပါရှိသော မည်သည့် သစ်သီးမဆို
- အော်ဂဲနစ်

ခွင့်မပြုထားသော :

- သကြားပေါင်းထည့်ထားသော အေးခဲထားသည့် သစ်သီး*

သင့်ပန်းကန်ပေါ်မှာ သက်တန့် တစ်ခုကိုဖန်တီးလိုက်ပါ။

- အရောင်စုံ အသီးအနှံများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို အရေးပါသော ဗီတာမင်များနှင့် သတ္တုဓာတ်များဖြင့် ထုပ်ပိုးထားသည်။
- အရောင်မျိုးစုံစားသုံးပေးခြင်းဖြင့် သင့်ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းကျိုးများ ပိုမိုဖြစ်ပေါ်စေသည်။
- သင့်ထမင်းပန်းကန်ပြားတစ်ဝက်တွင် အသီးအနှံများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များဖြင့် ပြည့်နေသင့်ပါသည်။

ရင်းမြစ်- နိုင်ငံတော် WIC အဖွဲ့အစည်း 2016 WIC ပြက္ခဒိန်

*ပြောင်းဖူးသကြားရည်၊ သစ်သီးသကြားရည်၊ ကစီသကြား၊ ဂလူးကို့စ်၊ မုံလာသကြား အပါအဝင် သကြားများ ပေါင်းထည့်ထားပါသည်

လတ်ဆတ်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

ခွင့်ပြုထားသော :

- သကြား*၊ အဆီ သို့မဟုတ် ဆီများ မထည့်ထားသော လတ်ဆတ်သည့် တစ်ခုလုံး၊ တစ်ဝက်၊ လေးပုံတစ်ပုံ၊ အလွှာ သို့မဟုတ် ဟင်းသီးဟင်းရွက် အစိတ်အပိုင်း အမျိုးမျိုးမဆို
- အနုံ့အရသာ၊ ဆီနှင့် ရှာလကာရည် ရောထားသော အပျစ်ရည် သို့မဟုတ် ပေါင်မုန့်အစအနများ မပါရှိသော ထုပ်ပိုးထားသော ဆလပ်ရွက်၊ ဂေါ်ဖီထုပ် နှင့် ဆလပ်ရွက်စိမ်းများ
- မည်သည့် ခရမ်းချဉ်သီးမဆို
- လတ်ဆတ်သည့် ကြက်သွန်ဖြူ နှင့် လတ်ဆတ်သည့် ဂျင်း
- အော်ဂဲနစ်

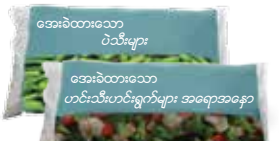
ခွင့်မပြုထားသော :

- ဟင်းသီးဟင်းရွက် ဘူဖေးခွက်များ သို့မဟုတ် ပါတီ လင်ဗန်းများ
- ဟင်းသီးဟင်းရွက် ခြင်းများ
- ဆီနှင့် ရှာလကာရည် ရောထားသော အပျစ်ရည်၊ ချိစ်၊ ပေါင်မုန့်အစအနများ သို့မဟုတ် အခြားသော ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ မပါရှိသော ထုပ်ပိုးထားသော ဆလပ်ရွက် သို့မဟုတ် ဆလပ်ရွက်စိမ်းများ
- သီးသန့် အရွက်သုတ် သို့မဟုတ် အထူးပြင်ဆင်ထားသော ဝန်ဆောင်မှုများ
- ခရင်မ်များသော၊ ဆော့စ်ပါသော သို့မဟုတ် မုန့်နှစ်လူးထားသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ
- ဟင်းသီးဟင်းရွက် - ကောက်နံ့စပါး (ပါစတာ သို့မဟုတ် ထမင်း) အရောအနှော
- အရွက်သုတ် ဘားများတွင် ဝယ်ယူရန်အတွက် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ
- အလှဆင်ထားသော သို့မဟုတ် ကြည့်ကောင်းအောင်ပြင်ထားသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ (ဥပမာ။ ငရုတ်သီး ငရုတ်ကောင်း အတွဲ၊ ကြက်သွန်ဖြူတွဲ၊ ဘူးသီး၊ ရွှေဖရုံသီး နှင့် အိန္ဒိယ ပြောင်းဖူး)
- ဟင်းခတ်အနုံ့အရသာအဖြစ် အဓိကအသုံးပြုသည့် လတ်ဆတ်သော၊ အမှုန့်ကြိတ်ထားသော၊ ခြောက်သွေ့သော သို့မဟုတ် သနပ်ချဉ်စိမ်ထားသော ဆေးဖက်ဝင်အရွက်များ သို့မဟုတ် ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ

အေးခဲထားသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

ခွင့်ပြုထားသော :

- မည်သည့် အမှတ်တံဆိပ်၊ အမျိုးအစားနှင့် အထုပ်အရွယ်အစားမဆို
- မည်သည့်အမျိုးအစားဖြစ်သည့် ပဲနှင့် ပဲစေ့ (ဥပမာ။ ပဲသီး၊ ပဲတီစိမ်း၊ ဘိုစားပဲ၊ ပဲလွန်း နှင့်/သို့မဟုတ် စားတော်ပဲ) မဆို



- ပုံမှန် သို့မဟုတ် ဆိုဒီယမ် နည်းသော အေးခဲထားသည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ
- မည်သည့် ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ၊ အရသာမှုန့်များ သို့မဟုတ် ဆီများ မပါဝင်သည့် အေးခဲထားသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ အေးခဲထားသော ပြုတ်စားနိုင်သည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် သို့မဟုတ် အေးခဲထားသော ပလိန်း ဟင်းသီးဟင်းရွက် အရောများ မဆို
- အော်ဂဲနစ်

ခွင့်မပြုထားသော :

- သကြား၊* အဆီ သို့မဟုတ် ဆီများ ပေါင်းထည့်ထားသော
- အရသာမှုန့်ထည့်ထားသော၊ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်ထည့်ထားသော သို့မဟုတ် မုန့်နှစ်နယ်ထားသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ
- ဆော့စ်များ (ဥပမာ။ ဟင်းနှစ်၊ ချိစ်ဆောစ့် နှင့်/သို့မဟုတ် ထောပတ်)၊ ပါစတာ၊ ခေါက်ဆွဲ၊ ထမင်း သို့မဟုတ် အသား၊ ဖွေးမြူရေး သို့မဟုတ် ငါး ပါဝင်သည့် အခြားသော ဟင်းခတ်ပစ္စည်းမဆိုပါရှိသည့် အခြား ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ
- အဆီများ/ဆီများ၊ အရသာမှုန်းများ သို့မဟုတ် သကြား မပါရှိသော မည်သည့် အာလူးချောင်းကြော်၊ အာလူးလုံးကြော်၊ အာလူးပြားကြော်၊ အာလူးတုံး၊ အာလူးခြောက်စများ သို့မဟုတ် အစာသွတ်မုန့်များ မဆို*

လတ်ဆတ်သော သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် ဝယ်ယူမှု အကြံပြုချက်များ

- ချက်(ခ်)နှင့် အထူးစပါယ်ရှယ် (အွန်လိုင်း၊ စတိုး ကြော်ငြာများ၊ အစရှိသဖြင့်)
- ဈေးနှုန်းများကို နှိုင်းယှဉ်ပါ။
- ရာသီပေါ် လတ်ဆတ်သည့် သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ဝယ်ယူပါ။

ပေါင်ဖြင့် ဈေးသတ်မှတ်ထားသည့် လတ်ဆတ်သော သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ရွေးချယ်သောအခါ ဖော်ပြပါ အဆင့်များကို လုပ်ဆောင်ပါ။

1. စားသောက်ကုန် ချိန်ခွင်ပေါ်တွင် ပစ္စည်းကို နေရာချထားပါ။
2. အလေးချိန်ကိုအနီးစပ်ဆုံး ပေါင် သို့မဟုတ် ပေါင်ဝက်အထိ ခန့်မှန်းပါ။
3. အောက်ပါ ကားချပ်ကို အခြေခံ၍ ဈေးနှုန်းကို ခန့်မှန်းပါ။
4. သင်ဝယ်ယူမည့် စာရင်းတွင် ပစ္စည်းနှင့် ဈေးနှုန်းကို ရေးသားပါ။

ဘယ်ဘက် ကော်လံတွင် တစ်ပေါင်စီ၏ ဈေးနှုန်းကို ရှာပါ။ ပေါင် ဘယ်လောက် ဝယ်ယူနေသည် လတ်ဆတ်သော သစ်သီး သို့မဟုတ် ဟင်းသီးဟင်းရွက် ကုန်ကျစရိတ်ကို ရှာဖွေရန် ကားချပ်ကို ဖတ်ရှုပါ။

Price per lb.	1 lb.	1 ½ lbs.	2 lbs.	2 ½ lbs.	3 lbs.	3 ½ lbs.	4 lbs.	4 ½ lbs.
0.49	0.49	0.74	0.98	1.23	1.47	1.72	1.96	2.21
0.59	0.59	0.89	1.18	1.48	1.77	2.07	2.36	2.66
0.69	0.69	1.04	1.38	1.73	2.07	2.42	2.76	3.11
0.79	0.79	1.19	1.58	1.98	2.37	2.77	3.16	3.56
0.89	0.89	1.34	1.78	2.23	2.67	3.12	3.56	4.01
0.99	0.99	1.49	1.98	2.48	2.97	3.47	3.96	4.46
1.09	1.09	1.64	2.18	2.73	3.27	3.82	4.36	4.91
1.19	1.19	1.79	2.38	2.98	3.57	4.17	4.76	5.36
1.29	1.29	1.94	2.58	3.23	3.87	4.52	5.16	5.81
1.39	1.39	2.09	2.78	3.48	4.17	4.87	5.56	6.26
1.49	1.49	2.24	2.98	3.73	4.47	5.22	5.96	6.71
1.59	1.59	2.39	3.18	3.98	4.77	5.57	6.36	7.16
1.69	1.69	2.54	3.38	4.23	5.07	5.92	6.76	7.61
1.79	1.79	2.69	3.58	4.48	5.37	6.27	7.16	8.06
1.89	1.89	2.84	3.78	4.73	5.67	6.62	7.56	8.51
1.99	1.99	2.99	3.98	4.98	5.97	6.97	7.96	8.96
2.09	2.09	3.14	4.18	5.23	6.27	7.32	8.36	9.41
2.19	2.19	3.29	4.38	5.48	6.57	7.67	8.76	9.86
2.29	2.29	3.44	4.58	5.73	6.87	8.02	9.16	10.31
2.39	2.39	3.59	4.78	5.98	7.17	8.37	9.56	10.76
2.49	2.49	3.74	4.98	6.23	7.47	8.72	9.96	11.21
2.59	2.59	3.89	5.18	6.48	7.77	9.07	10.36	11.66
2.69	2.69	4.04	5.38	6.73	8.07	9.42	10.76	12.11
2.79	2.79	4.19	5.58	6.98	8.37	9.77	11.16	12.56
2.89	2.89	4.34	5.78	7.23	8.67	10.12	11.56	13.01
2.99	2.99	4.49	5.98	7.48	8.97	10.47	11.96	13.46
3.09	3.09	4.64	6.18	5.23	9.27	10.82	12.36	13.91
3.19	3.19	4.49	6.38	7.98	9.57	11.17	12.76	14.36
3.29	3.29	4.94	6.58	8.23	9.87	11.52	13.16	14.81
3.39	3.39	5.09	6.78	8.48	10.17	11.87	13.56	15.26
3.49	3.49	5.24	6.98	8.73	10.47	12.22	13.96	15.71

သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် ဝယ်ယူမှု အကြံပြုချက်များ

သင်ဘာသာ ပေါ်ဖြေးလေးဂေ ဘိုးနှင့်ရှေ

သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ချက်(ခ်)များကို မည်သို့ အသုံးပြုရမည်နည်း

1. WIC အသိအမှတ်ပြုထားသော စတိုးများတွင်သာ သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ချက်(ခ်)များကို အသုံးပြုပါ။
2. အသိအမှတ်ပြုထားသော လတ်ဆတ်အေးမြသည့် သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကိုသာ ဝယ်ယူပါ။
3. သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ချက်(ခ်)များတွင် အများဆုံး ဒေါ်လာပမာဏကို ပုံနှိပ်ပေးထားပါသည်။ သင့်တွင် သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များသည် ချက်(ခ်)ပေါ်ရှိ ဒေါ်လာ ပမာဏထက် ကျော်လွန်နေပါက ခွဲ၍ အသုံးပြုကာ ပေးနိုင်ပါသည်။
   - ငွေသား၊ ချက်(ခ်)၊ ကြွေးဝယ်ကဒ်/ကြိုတင်ငွေပေးချေကဒ် သို့မဟုတ် SNAP EBT ကဒ်။
   - ဝယ်ယူမှု တစ်ခုအတွက် တစ်ခုထက်ပိုသော သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် ချက်(ခ်)။ (အချို့သော စတိုးများတွင် တစ်ကြိမ်ဝယ်ယူမှုအတွက် သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် ချက်(ခ်)တစ်ခုကိုသာ ခွင့်ပြုပါသည်။)

   ဥပမာအနေဖြင့် သင့် သစ်သီးနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက် ချက်(ခ်)တွင် $11 တန်ဖိုးရှိပြီး သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် ကုန်ကျစရိတ်သည် $13 ဖြစ်ပါသည်။ သင့်အနေဖြင့် $2 တန် သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို သင့်ဝယ်ယူမှုမှ ဖယ်ရှားနိုင်သလို အထက်ဖော်ပြပါ နည်းလမ်းများဖြင့်လည်း ပိုနေသော $2 ကို ပေးဆောင်နိုင်ပါသည်။
4. ငွေသား၊ ချက်(ခ်) သို့မဟုတ် ကြွေးဝယ်ကဒ်/ကြိုတင်ငွေပေးချေကဒ် ဖြင့် ငွေပေးချေပါက မတူညီသော အခွန်ကို ပေးဆောင်ရနိုင်ပါသည်။
5. အကယ်၍ သင့် သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် ဝယ်ယူမှုသည် ချက်(ခ်)တွင် ပုံနှိပ်ထားသည့် အများဆုံးပမာဏအထိ ပေါင်းထည့်၍ မရနိုင်ပါက ပြန်လဲပေးမည်ကို ရရှိနိုင်မည် မဟုတ်ပါ။

သင့်၏ WIC ချက်(ခ်)ကို အသုံးပြုပြီး သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ငွေသား၊ ချက်(ခ်)၊ အကြွေးဝယ်ကတ် သို့မဟုတ် ကြိုတင်ငွေဖြည့်ကတ် သို့မဟုတ် SNAP EBT တို့ဖြင့် ဝယ်ယူနိုင်ပါပြီ။

သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ချက်(ခ်)များ
သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ချက်(ခ်)များ

ရေးဦးဖွံ့ဖြိုးစေမှု အစေ့အဆံစားစရာများ

ခွင့်ပြုထားသော :

- ပလိန်း သာ
- အခြောက် သာ
- 8 သို့မဟုတ် 16 အောင်စ ဘူးသာ

ခွင့်မပြုထားသော :

- အော်ဂဲနစ် ထုတ်ကုန်များ
- DHA/ARA ပေါင်းထည့်ထားသော
- သစ်သီးခြောက်များ/မြေပဲများ၊ ဒိန်ချဉ် နှင့်/သို့မဟုတ် သစ်ကြံပိုးခေါက် ပေါင်းထည့်ထားသော

Beech-Nut
(8 အောင်စ သာ)

အုတ်စပါးဆန်ပြုတ်
ထမင်း
ကောက်နှံစုံ

Gerber
(8 သို့မဟုတ်
16 အောင်စ သာ)

အုတ်စပါးဆန်ပြုတ်
ထမင်း
ကျဲ
ကောက်နှံစုံ

ရေးဦးဖွံ့ဖြိုးစေမှု သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

ခွင့်ပြုထားသော :

- WIC ချက်လက်မှတ်ပေါ်တွင် ပုံနှိပ်ထားသည့်အတိုင်း 4 oz ဘူး (သို့) 4 oz ဘူး၏ အထုပ် 2 ထုပ်
- မည်သည့်အဆင့်တွင်မဆို
- မည်သည့် သစ်သီး သို့မဟုတ် သစ်သီး အရောအနှောမဆို
- မည်သည့် သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် အရောအနှောမဆို
- မည်သည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် သို့မဟုတ် ဟင်းသီးဟင်းရွက် အရောအနှောမဆို

ခွင့်မပြုထားသော :

- အော်ဂဲနစ် ထုတ်ကုန်များ
- DHA/ARA ပေါင်းထည့်ထားသော
- သကြား၊ ဆား (သို့) ဂျုံထပ်ထည့်ထားသော
- ရောထားသော သစ်သီးများ၊ ပါစတာ နှင့်/သို့မဟုတ် အသား ပေါင်းစပ်မှု
- ဖြည့်စွက်ထားသော ဆန်၊ အစေ့အဆန်များ (သို့) ကောက်နှံပြင်
- ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင် (သို့) သစ်ကြံပိုးခေါက် ထပ်ထည့်ထားသော
- ရောထားသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ ပါစတာ နှင့်/သို့မဟုတ် အသား ပေါင်းစပ်မှု
- ညစာများ သို့မဟုတ် ပေါင်းထည့်ထားသော အသားများ

Beech-Nut

Gerber
2 ထုပ်

Tippy Toes

လတ်ဆတ်သော သစ်သီးများ နှင့်/သို့မဟုတ် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

WIC ချက်(ခ်)များတွင် ပုံနှိပ်ခဲ့သည့်အခါက လတ်ဆတ်သော သစ်သီးများ နှင့်/သို့မဟုတ် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ကလေးငယ်များအတွက် ခွင့်ပြုထားပါသည်။

အမြိတမ်း နို့စို့ကလေးများအတွက် အစားအစာများကို ဖွန်းမှုတဆင့် ခွဲကျွေးပါ။

ရေးဦးဖွံ့ဖြိုးမှု ဖော်မြူလာ

- WIC ချက်လက်မှတ်ပေါ်တွင် ပုံနှိပ်ထားသော အရေအတွက်၊ ကုန်ပစ္စည်းအမှတ်တံဆိပ်၊ အမျိုးအစားနှင့် အရွယ်အစား

နို့စို့ကလေးငယ်များအတွက်

ရေးဦးဖွဲ့ဖြိုးစေမှု အသားများ

ခွင့်ပြုထားသော :

- 2.5 အောင်စ ဘူးသာ

ခွင့်မပြုထားသော :

- အော်ဂဲနစ် ထုတ်ကုန်များ
- DHA/ARA ပေါင်းထည့်ထားသော
- အသားနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် ပေါင်းစပ်မှု
- ညစာများ
- အသားနှင့် အသီးအနှံပေါင်းစပ်ရောနှောထားမှု

Beech-Nut

Gerber

Tippy Toes

နို့စို့ကလေးငယ်များအတွက် ရေးဦးဖွဲ့ဖြိုးမှု အစားအစာ အသားများသည် အကျိုးရလဒ်အပိုကို ရရှိစေပါသည်။

နို့တိုက်မိခင်များအတွက်

စည်သွပ်ထားသော ငါး

အပျော့စား တူနာ (5 အောင်စ)

ခွင့်ပြုထားသော :

- မည်သည့် အမှတ်တံဆိပ်မဆို
- ရေ ထည့်သွင်း ထုတ်ပိုးထားသောအရာသာ
- တုံးထားသော၊ အတုံးအခဲ သို့မဟုတ် အပိုင်းအစ
- ဆိုဒီယမ်နည်းသော

ခွင့်မပြုထားသော :

- အဖြူရောင် သို့မဟုတ် အဲလ်ဘာကိုးရ် တူနာ
- အနှံ့အရသာ၊ အရသာမှုန့်များ သို့မဟုတ် ဆော့စ် ဖြည့်စွက်ထားသော
- ပါးလွှာသော အိတ်များ
- သီးသန့် အသုံးပြုထားသော ဘူးများ
- 4 ထုပ်/အထုပ်ပုံစံမျိုးစုံ

စည်သွပ်ထားသော ဆဲလ်မွန် (5 အောင်စ)

ခွင့်ပြုထားသော :

- မည်သည့် အမှတ်တံဆိပ်မဆို
- ပင်ခ့် ဆဲလ်မွန် သာ
- ရေစိမ်အစားအစာသာ

ခွင့်မပြုထားသော :

- ကျပ်တင်ထားပြီး သတ္တုပြားဖြင့်ထုတ်ပိုးထားသော အထုပ်များ
- အနီရောင်၊ Sockeye (သို့) Wild Alaska Pink ဆော်လမွန်ငါး
- အနှံ့အရသာ၊ အရသာမှုန့်များ သို့မဟုတ် ဆော့စ် ဖြည့်စွက်ထားသော
- 4 ထုပ်/အထုပ်ပုံစံမျိုးစုံ

ဆာဒင်း (3.75 အောင်စ)

ခွင့်ပြုထားသော :

- မည်သည့် အမှတ်တံဆိပ်မဆို
- ရေစိမ်အစားအစာ
- ခရမ်းချဉ်သီးဆော့စ် (သို့) အဝါရောင်အချဉ်ရည်

ခွင့်မပြုထားသော :

- ဆော့အပူ၊ ငရုတ်စိမ်း အပူ
- ကင်ထားသော
- ပင်စိမ်း
- ခဲထုပ်များ
- သီးသန့် အသုံးပြုထားသော ဘူးများ

နွားနို့ 1% နှင့်/သို့မဟုတ် မလိုင်နွားနို့သို့ လှမ်းချီလိုက်ပါ!

- မလိုင်နွားနို့တွင် အဆီမပါဝင်ပါ။
- နွားနို့ 1% သည် ကျန်းမာရေးအတွက် အညီညွှတ်ဆုံးသော နောက်ထပ် ရွေးချယ်မှု ဖြစ်ပါသည်။ နွားနို့တစ်ခုလုံးတွင် အဆီ 30% သာ ပါရှိပြီး တူညီသော အနုံ့အရသာလည်း ပါရှိပါသေးသည်။ နွားနို့မလိုင်သည် သင့်လမ်းစဉ်အတွက် အကောင်းဆုံးခြေလှမ်းတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။
- 1% နှင့် နွားနို့မလိုင်တွင် ကယ်လ်ဆီယမ် ပိုမိုပါရှိပြီး (အသက် 2 နှစ်အထက် လူသားတိုင်းအတွက် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွှတ်သော အကောင်းဆုံးရွေးချယ်မှု ဖြစ်ပါသည်။)

နွားနို့ပါဝင်မှုကို နှိုင်းယှဉ်မှု (1 ခွက်/8 အောင်စ)	နွားနို့သီးသန့် (3.25%)	အဆီလျော့ထားသော နွားနို့ (2%)	အဆီနည်းသော နွားနို့ (1%)	မလိုင်နွားနို့
ကယ်လိုရီ	149	122	102	83
စုစုပေါင်းအဆီ (ဂရမ်)	8	5	2.5	0
ပြည့်ဝဆီ (ဂရမ်)	4.5	3	1.5	0
ပရိုတီန်း (ဂရမ်)	8	8	8	8
ကယ်လ်ဆီယမ် (မီလီဂရမ်)	276	293	305	299
ဗီတာမင် ဒီ (IU)	124	120	117	115

ကိုးကားချက် : ထုတ်ပြန်ချက် 26 ကိုးကားမှု စံနမူနာအတွက် နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ အာဟာရ အချက်အလက်

Missouri WIC
ကျန်းမာစွာ စားသောက် နေထိုင်လိုက်ပါ

MISSOURI DEPARTMENT OF HEALTH AND SENIOR SERVICES DHSS

Missouri ကျန်းမာရေးနှင့် စီနီယာ ဝန်ဆောင်မှု ဌာန
WIC နှင့် အာဟာရ ဝန်ဆောင်မှုများ
P.O. Box 570
Jefferson City, MO 65102-0570
573-751-6204
health.mo.gov/wic

DHSS သည် လုပ်ငန်းရှင်နှင့် အခွင့်ကောင်း/ထောက်ခံထားသည့် လုပ်ဆောင်ချက်ချင်း တူတူပင်ဖြစ်ပါသည်။ ဝန်ဆောင်မှုများကို အခြေခံအားဖြင့် လူမျိုး၊ လိင်အရ ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းမရှိဘဲ ထောက်ပံ့ပေးပါသည်။

Missouri ကျန်းမာရေးနှင့် စီနီယာ ဝန်ဆောင်မှု ဌာန 573-751-6204 ကို ဆက်သွယ်ခြင်းဖြင့် ကိုယ်အင်္ဂါချို့ယွင်းသူများအတွက် ဤထုတ်ဝေမှု၏ အပြောင်းအလဲဖောင်ကို ရရှိနိုင်ပါသည်။

(ဆွံ့အနားမကြားသူများသည် 711 ထံ ဖုန်းခေါ်ဆိုနိုင်ပါသည်။)ဤအဖွဲ့.အစည်းသည် အခွင့်အရေးတန်းတူပေးသူ အလုပ်ရှင်တစ်ဦးဖြစ်ပါသည်။

WIC-640 (05-16)