



# ၁% နှားနို့ နှင့်/သို့မဟုတ် မလိုင်မဲ့ နှားနို့ဆီ သို့ ပြောင်းပါ

အရင်လိုပဲ အရသာကောင်းမှု နှင့် အာဟာရဓာတ်က အရင်အတိုင်းပဲ၊ အဆီပဲ နည်းသွားတယ်!

၁% နှင့် မလိုင်မဲ့ နှားနို့ဟာ လူကြီးများ နှင့် ၂ နှစ်အထက် ကလေးများ အတွက်ဖြစ်တယ်။

မလိုင်ပြည့် နှားနို့ ၁ ခွက် =  
အဆီ ၈ ဂရမ်



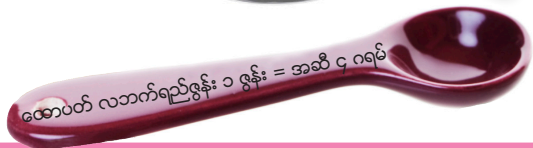
၂% နှားနို့ ၁ ခွက် =  
အဆီ ၅ ဂရမ်



၁% နှားနို့ ၁ ခွက် =  
အဆီ ၂.၅ ဂရမ်



မလိုင်မဲ့ နှားနို့ ၁ ခွက် =  
အဆီ ၀ ဂရမ်



ရင်းမြစ်: USDA အမျိုးသား အာဟာရ ဒေတာ အချက်အလက်များ



[health.mo.gov/wic](http://health.mo.gov/wic)

မိဘုရား ကျန်းမာရေး နဲ့ သက်ကြီး ဝန်ဆောင်မှုများ ဌာန • WIC နှင့် အာဟာရ ဝန်ဆောင်မှုများ • 573-751-6204

ဖလော်ရီဒါ ကျန်းမာရေး ဌာန၊ WIC ၏ အစီအစဉ် ဝန်ဆောင်မှုများ ပြုလုပ်မှု ခွင့်ပြုချက်ဖြင့် ပြုပြင်ခဲ့တယ်။

DHSS ဟာ တူညီသည့် အခွင့်အရေး/အသားအရောင် ခွဲခြားမှုကို ဆန့်ကျင်ရေး အလုပ်ရှင် ဖြစ်တယ်။ ဝန်ဆောင်မှုများကို ခွဲခြားမှုမရှိဘဲ စီမံပေးပါတယ်။

USDA တူညီသည့် အခွင့်အရေးကို စီမံပေးတဲ့ အလုပ်ရှင် ဖြစ်တယ်။



WIC-402 Burmese (06-14)