ခွင့်ပြုချက်ရ အစားအစာများစာရင်း

မစ်ဇူးရီ WIC
၂၀၁၈ ခုနှစ် အောက်တိုဘာလမှ စတင်သက်ရောက်သည်

နို့

နို့
- မည်သည့်တံဆိပ်မဆို
  (ဆိုင်ဏ၏တံဆိပ်များဝယ်ရန်အကြံပြုသည်)
- ကွတ်၊ ဂါလံဝက်၊ တစ်ဂါလံ
- အဆီမဲ့ (အဆီဖယ်)၊ အဆီနည်း ၁/၂%၊ ၁%)
- အဆီလျော့ (၂%)၊ အပြည့်အဝ

အဆီမပါနို့အခြောက်
- ဆိုင်ဏ၏တံဆိပ်
- ၁ ပေါင် ၉.၆ အောင်စ သို့မဟုတ် ၂၅.၆ အောင်စ
  အထုပ် (၈ ကွတ်ရသည်)

လက်တို့စ်မပါသည့်နို့ (ရနိုင်သည့်နေရာတွင်)
- မည်သည့်တံဆိပ်မဆို
- ဂါလံဝက်
- အဆီမဲ့ (အဆီဖယ်)၊ အဆီနည်း ၁/၂%၊ ၁%)
- အဆီလျော့ (၂%)၊ အပြည့်အဝ
- ရိုးရိုး သို့မဟုတ် အရသာမပါ

နို့စိမ်း
- ဆိုင်ဏ၏တံဆိပ်
- ၁၂ အောင်စ ဘူး
- အဆီမဲ့ (အဆီဖယ်)၊ အပြည့်အဝ

မွေးပြုရေးဘက်တီးရီးယားပိုးဖြင့်ပြုလုပ်သည့် ထောပတ်နို့
- မည်သည့်တံဆိပ်မဆို
- ကွတ်

ဆိတ်နို့ (ရနိုင်သည့်နေရာတွင်)
- Meyenberg တံဆိပ်
- အပြည့်အဝနို့စိမ်း (၁၂ အောင်စ ဘူး)
- အဆီမဲ့ နို့မှုန့် (၁၂ အောင်စ ဘူး)

ခွင့်မပြု-
- အဆီသာ၍ဖယ်
- အဆီဖြည့်နို့
- အရသာထည့်ထား
- ဖန်ပုလင်းများ
- အခွံမာသီး၊ အုန်းသီး၊ ဆန်၊မြင်းစားဂျို့၊
  အခြားကောက်နှံများနှင့်လုပ်သည့် နို့ဖျော်ရည်များ
- နို့အစားထိုးအရာများ
- သဘာဝအော်ဂဲနစ်
- အစိမ်း သို့မဟုတ်
  အပူပေးမ၍ပိုးသတ်မထားသည့်
- နို့ဆီ
- Vitamite

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

ပဲနို့၊ ဒိန်ခဲ၊ ပဲပြား

ပဲနို့

ခွင့်ပြု-

- ဂါလံဝက်

Silk — နဂိုအတိုင်း

Great Value — နဂိုအတိုင်း

8th CONTINENT SOYMILK — နဂိုအတိုင်း၊ ဗနီလာ

ခွင့်မပြု-

- ခေါ်းသကြားများ
- ဗနီလာမဟုတ်သည့် အခြားအရသာများ
- အပေါ့
- သဘာဝအော်ဂဲနစ်

ပြည်တွင်းဖြစ်ဒိန်ခဲ

ခွင့်ပြု-

- ဆိုင်ဏ်တံဆိပ်
- ၈ အောင်စ သို့မဟုတ် ၁၆ အောင်စ အတုံး သို့မဟုတ် အမြှင်ခြစ်ထားသည်များ
- အဆီမပါ သို့မဟုတ် အဆီနည်း
- ပါးပါးလှီးထားသော American ဒိန်ခဲ၊ တစ်ချပ်စီ ပတ်ထားခြင်းမဟုတ်
- ပြည်တွင်းဖြစ်ဒိန်ခဲသာ-
  - American
  - Brick
  - Cheddar - အမျိုးပေါင်းစုံ
  - Colby၊ Colby Jack၊ Monterey Jack
  - Mozzarella (အဆီအချို့ဖယ် သို့မဟုတ် အပြည့်အဝ)
  - Muenster
  - Provolone
  - Swiss
- အရောင်များ သို့မဟုတ် အမျိုးအစားများ စပ်ထားသော ဒိန်ခဲအမျိုးအစားများကို ခွင့်ပြုသည်

ခွင့်မပြု-

- အရသာများထည့်ထားခြင်း (ငရုပ်သီးများ၊ ဝိုင်၊ မီးခိုးအရသာ စသဖြင့်)
- ဒိန်ခဲတွင်ထည့်ထားသည့်အရာများ
- ဒိန်ခဲနှင့်ပြုလုပ်သည့်အစားအစာများ၊ သုတ်စားစရာများ
- ခြေထားသည့်၊ အတုံးငယ်များတုံးထားသည့်၊ ခြစ်ထားသည့်ဒိန်ခဲ၊ အရောင်းများ
- ကိုလက်စထရောလျှော့
- အသင့်စားဖွယ်အစာအတွက် ဒိန်ခဲ သို့မဟုတ် အချပ်များ
- ပြည်ပမှတင်သွင်းသည့်ဒိန်ခဲ
- တစ်ချပ်ချင်းပတ်ထားသည့်အချပ်များ
- သဘာဝအော်ဂဲနစ်
- Queso blanco၊ Queso fresco
- ဆိုင်ဏ်တံဆိပ် American မှလွဲ၍ လှီးထားသည့်ဒိန်ခဲ

ပဲပြား

ခွင့်ပြု-

Azumaya — ပဲပြားအမာ (၁၆ အောင်စ)

nasoya — နူးညံ့သည့်ပဲပြား သဘာဝအော်ဂဲနစ် (၁၆ အောင်စ)

ခွင့်ပြု-

- ၃၂ အောင်စဘူး

BELFONTE
Ice Cream & Dairy Foods Company

အသီနည်း
စထရော်ဘယ်ရီ၊ ဗနီလာ

အသီမပါ
ရိုးရိုး

COBURN FARMS

အသီနည်း
ရိုးရိုး၊ ဗနီလာ

Essential EVERYDAY.

အသီနည်း
ဘလူးဘယ်ရီ၊ မက်မွန်သီး၊
ရိုးရိုး၊ ရတ်စဘယ်ရီသီး၊
စထရော်ဘယ်ရီ၊ ဗနီလာ

အသီမပါ
ရိုးရိုး

HyVee

အသီနည်း
ဘလူးဘယ်ရီ၊ မက်မွန်သီး၊
စထရော်ဘယ်ရီ၊ စထရော်ဘယ်ရီ
ငှက်ပျော၊ ဗနီလာ

အသီမပါ
ရိုးရိုး၊ ဗနီလာ

Schnucks

အသီနည်း
ရိုးရိုး၊ စထရော်ဘယ်ရီ၊ ဗနီလာ

အသီမပါ
ရိုးရိုး

Best Choice.

အသီနည်း
စထရော်ဘယ်ရီ၊ ဗနီလာ

အသီမပါ
ရိုးရိုး

DANNON®

အသီနည်း
ရိုးရိုး၊ စထရော်ဘယ်ရီ၊
စထရော်ဘယ်ရီ ငှက်ပျော၊ ဗနီလာ

အသီမပါ
Light & Fit စထရော်ဘယ်ရီ၊
Light & Fit ဗနီလာ၊ ရိုးရိုး

Great Value

အသီနည်း
မက်မွန်သီး၊ စထရော်ဘယ်ရီ၊
စထရော်ဘယ်ရီ ငှက်ပျော၊ ဗနီလာ

အသီမပါ
ရိုးရိုး၊ ဗနီလာ

Kroger

အသီနည်း
ရိုးရိုး၊ ဗနီလာ

အသီမပါ
Lite စထရော်ဘယ်ရီ၊
ရိုးရိုး

Yoplait®

အသီနည်း
ခူးထားသည့် မက်မွန်သီး၊
စထရော်ဘယ်ရီ၊ စထရော်ဘယ်ရီ
ငှက်ပျော၊ ဗနီလာ

အသီမပါ
ရိုးရိုး

ခွင့်မပြု-

- ပစ္စည်းများထပ်ထည့်၍ရောထားခြင်း
- ဂရီ
- သဘာဝအော်ဂဲနစ်

ကြက်ဥ

ခွင့်ပြု-
- မည်သည့်တံဆိပ်မဆို
- ၁ ဒါဇင်ဘူး
- အကြီး၊ အဖြူရောင်၊ အဆင့် A သို့မဟုတ် AA

ခွင့်မပြု-
- အညိုရောင်
- လောင်အိမ်ကင်းသည့်ကြက်မှဥ
- အိုမီဂါ ၃ ဖက်တီးအက်စစ်၊ ဗီတာမင်၊ သတ္တုဓာတ်များ အားဖြည့်ထားသည့်ဥများ
- မျိုးဖောက်နိုင်သော
- ကိုလက်စထရောနည်း
- သဘာဝအော်ဂဲနစ်
- အခြား အထူးပြု

မြေပဲထောပတ်

ခွင့်ပြု-
- ဆိုင်ဏ်တံဆိပ်
- ၁၆-၁၈ အောင်စဘူး
- မွတ်ညက်သော၊ ကြွပ်ဆတ်သော၊ သာမန်၊ ချောမွန်သော

ခွင့်မပြု-
- အဆီနည်း
- ချောကလက်၊ ပျားရည်၊ ယိုများ၊ ဂျယ်လီများ၊ မာ့ရ်မယ်လို စသည်တို့ဖြင့်ရောထားခြင်း
- သဘာဝ
- သဘာဝအော်ဂဲနစ်

ပဲဘူး

ခွင့်ပြု-
- Bush's Best တံဆိပ်
- ပဲထောပတ်၊ အဆီမပါ ပြန်ကြော်ပဲ၊ ဆင်ခေါင်းပဲ၊ ဗိုလ်စားပဲ၊ နေဗီပဲ၊ ပင်တိုပဲ၊ အနီရောင်ပဲ
- ၁၆ အောင်စဘူး
- ဆိုဒီယမ်နည်းသည် သို့မဟုတ် ဆိုဒီယမ်လျော့

ခွင့်မပြု-
- ဖုတ်ထားသည့်
- ရောထားသည့်
- သဘာဝအော်ဂဲနစ်
- ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်ထည့်ထားသည့်

ပဲအခြောက်၊ ပဲလုံး၊ ပဲနီလေး

ခွင့်ပြု-
- ဆိုင်ဏ်တံဆိပ်
- ၁၆ အောင်စ အထုပ်
- ရိုးရိုး သို့မဟုတ် အခြောက် အမျိုးမျိုး

ခွင့်မပြု-
- သဘာဝအော်ဂဲနစ်
- ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ သို့မဟုတ် အရသာများ

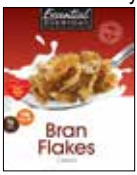
အအေးစားရသည့် စီရီယယ်

Always Save

Best Choice

Dierbergs

Essential Everyday



လုံးတီးကောက်နှံ

အအေးစားရသည့် စီရီယယ်

Great Value

Hy-Top

Hy-Vee

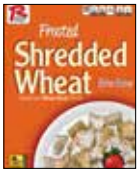
အအေးစားရသည့် စီရီယယ်

IGA

Kiggins/Save A Lot

Kroger

Ralston

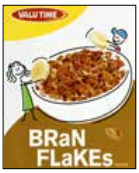


လုံးတီးကောက်နှံ

အအေးစားရသည့် စီရီယယ်

Schnucks

Valu Time



လုံးတီးကောက်နှံ

အကြံပြုချက်

စီရီယယ် ၃၆ အောင်စ ဝယ်ရန်နည်းများ ရောစပ်၍

၁၂ အောင်စ	+ ၁၂ အောင်စ	+ ၁၂ အောင်စ	=	၃၆ အောင်စ
၁၂ အောင်စ	+ ၂၄ အောင်စ		=	၃၆ အောင်စ
၁၈ အောင်စ	+ ၁၈ အောင်စ		=	၃၆ အောင်စ

ချက်၍စားရသော စီရီယယ်

Best Choice

Cream of Rice

Cream of Wheat

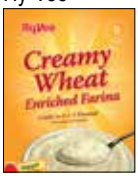
Gluten Free

Essential Everyday

Great Value

Hy-Top

Hy-Vee



IGA

Kroger

Malt-O-Meal

Ralston

Schnucks

ရာဘဲကြီး ထောင်းတောင်ကျပါ

- ခွင့်ပြုသည့်အရွယ်အစားများ- ၁၁.၈/၁၂ အောင်စမှ ၃၆ အောင်စ
- အောင်စစုစုပေါင်းအထိ အမျိုးအစားများနှင့်အရွယ်အစားများ ရောစပ်ပါ

WIC အစားအစာများကို မည်သည့်အခါမျှ ရောင်းချ၊ လဲလှယ်၊ ပေးလိုက်ခြင်းများ မပြုပါနှင့်။ ဤသို့ပြုခြင်းကို လိမ်လည်မှုဟု ယူဆပါသည်။

ပေါင်မုန့်

ခွင့်ပြု-
- ၁၆ အောင်စ အထုပ်
- လုံးတီးဂျို့ သို့မဟုတ် လုံးတီးကောက်နှံ ၁၀၀%

Best Choice, Original Bunny Bread, Dillons, Essential Everyday, Healthy Life, Hy-Vee, Kroger, Nature's Own, Ozark Hearth, Price Chopper, Sara Lee, Schnucks, Wonder

လုံးတီးကောက်နှံနှင့်လုပ်ထားသည့် တော်တီးယား

ခွင့်ပြု-
- ၁၆ အောင်စ အထုပ်

Best Choice, Chi-Chi's, Don Pancho, Essential Everyday, Great Value, Hy-Vee, IGA, Kroger, La Banderita Authentic Tortillas, Mi Casa, Mission, Ortega, Schnucks, Tío Santi

ပြောင်းတော်တီးယား

ခွင့်ပြု-
- ၁၆ အောင်စ အထုပ်
- ပြောင်းအပျော့ အဖြူ သို့မဟုတ် အဝါ

Best Choice, Chi-Chi's, Don Pancho, Essential Everyday, Hy-Top Trusted Quality Smart Value, Hy-Vee, IGA, Kroger, La Banderita Authentic Tortillas, La Burrita Flour Tortillas, Mission

လုံးတီးကောက်နှံ ပါစတာ

ခွင့်ပြု-
- ၁၆ အောင်စ အထုပ်
- မည်သည့်ပုံစံမဆို

ခွင့်မပြု-
- သကြား၊ အဆီ၊ ဆီ၊ ဆားတို့ ထပ်ထည့်ထားခြင်း
- သဘာဝအော်ဂဲနစ်

ဆန်လုံးတီးညို

ခွင့်ပြု-
- ဆိုင်ဇ၊်တံဆိပ်
- ၁၆ အောင်စ အထုပ်
- အနှံရှည်၊ အနှံအလယ်အလတ်၊ အနှံတို

ခွင့်မပြု-
- အသင့်စားရန်
- သဘာဝအော်ဂဲနစ်

ခွင့်ပြု-

• ၁၁.၅ - ၁၂ အောင်စ အေးခဲထားသည့် အနှစ်

Always Save

ပန်းသီး၊ လိမ္မော်သီး

Best Choice

ပန်းသီး၊ လိမ္မော်သီး

Essential EVERYDAY

ပန်းသီး၊ စပျစ်သီး၊ လိမ္မော်သီး

Great Value

ပန်းသီး၊ စပျစ်သီး၊ လိမ္မော်သီး

HY-TOP TRUSTED QUALITY SMART VALUE

ပန်းသီး၊ စပျစ်သီး၊ လိမ္မော်သီး

HyVee

ပန်းသီး၊ လိမ္မော်သီး

IGA

ပန်းသီး၊ လိမ္မော်သီး

Kroger

ပန်းသီး၊ စပျစ်သီး၊ လိမ္မော်သီး၊ နာနတ်သီး

OLD ORCHARD

ပန်းသီး၊ ပန်းသီး ချယ်ရီသီး၊ ပန်းသီး ခရင်ဘယ်ရီသီး၊ ပန်းသီး ကီးဝီးသီး စထရော်ဘယ်ရီ၊ ပန်းသီး ပင်မှည့်သီး သရက်သီး၊ ပန်းသီး ရတ်စဘယ်ရီသီး၊ ပန်းသီး စထရော်ဘယ်ရီ ငှက်ပျော၊ ဘယ်ရီသီး အရော၊ ဘလူးဘယ်ရီ သလဲသီး၊ ချယ်ရီသီး သလဲသီး၊ ခရင်ဘယ်ရီ အရော၊ ခရင်ဘယ်ရီ သလဲသီး၊ ခရင်ဘယ်ရီ ရတ်စဘယ်ရီသီး၊ စပျစ်သီး၊ လိမ္မော်သီး၊ နာနတ်သီး၊ နာနတ်သီး လိမ္မော်သီး၊ နာနတ် လိမ္မော် ငှက်ပျော၊ စပျစ်ဖြူ

TIPTON GROVE

ပန်းသီး၊ လိမ္မော်သီး

VALU TIME

လိမ္မော်သီး

ခွင့်ပြု-
- ၆၄ အောင်စဘူး (ဂါလံဝက်)

ခွင့်မပြု-
- သဘာဝအော်ဂဲနစ်
- အသီးရည်အရော

Always Save

ပန်းသီး၊ စပျစ်သီး၊ လိမ္မော်သီး

Best Choice

ပန်းသီး၊ စပျစ်သီး၊ နာနတ်သီး၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ စပျစ်သီးအဖြူ

DIANE'S GARDEN

ဟင်းသီးဟင်းရွက်

Dierbergs

ပန်းသီး

Essential EVERYDAY

ပန်းသီး၊ စပျစ်သီး၊ လိမ္မော်သီး၊ နာနတ်သီး၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ စပျစ်ဖြူ

Great Value

ပန်းသီး၊ ခရင်ဘယ်ရီ စပျစ်သီး၊ စပျစ်သီး၊ လိမ္မော်သီး၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ စပျစ်ဖြူ၊ စပျစ်ဖြူ မက်မွန်သီး

HY-TOP TRUSTED QUALITY SMART VALUE

ပန်းသီး၊ စပျစ်သီး၊ လိမ္မော်သီး၊ နာနတ်သီး၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ စပျစ်ဖြူ

HyVee

ပန်းသီး၊ ခရင်ဘယ်ရီ ပန်းသီး၊ ခရင်ဘယ်ရီ ရတ်စဘယ်ရီသီး၊ စပျစ်သီး၊ Just Juice ပန်းသီး Just Juice ဘယ်ရီ၊ Just Juice စပျစ်သီး၊ လိမ္မော်သီး၊ နာနတ်သီး၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ စပျစ်ဖြူ

IGA

ပန်းသီး၊ စပျစ်သီး၊
လိမ္မော်သီး၊ နာနတ်သီး၊
ခရမ်းချဉ်သီး၊
ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊
စပျစ်ဖြူ

Kroger

ပန်းသီး၊ စပျစ်သီး၊
လိမ္မော်သီး၊ နာနတ်သီး၊
ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊
စပျစ်ဖြူ၊ စပျစ်ဖြူ
မက်မွန်သီး

MOTT'S

ပန်းသီး၊ ပန်းသီး
ချယ်ရီ၊ ပန်းသီး
သရက်သီး၊ ပန်းသီး
စပျစ်ဖြူ

Sam's CHOICE

ပန်းသီး

Shoppers Value

လိမ္မော်သီး

Juicy Juice

100% Juice

ပန်းသီး၊ ပန်းသီး ရတ်စဘယ်ရီသီး၊
ဘယ်ရီ၊ ခရင်ဘယ်ရီ ပန်းသီး၊
စပျစ်သီး၊ ကီးဝီး စထရော်ဘယ်ရီ၊
လိမ္မော်သီး၊ လိမ္မော်သီး
အခွံပွတ်လိမ္မော်၊ မက်မွန်သီး ပန်းသီး၊
စထရော်ဘယ်ရီ ငှက်ပျော၊
စထရော်ဘယ်ရီ ဖရဲသီး၊
အပူပိုင်းဒေသအသီးများ၊ စပျစ်ဖြူ

LANGERS

Langers It's in the Juice

ပန်းသီး၊ ပန်းသီး ဘယ်ရီ ချယ်ရီ၊
ပန်းသီး ခရင်ဘယ်ရီ၊ ပန်းသီး
စပျစ်သီး၊ ပန်းသီး လိမ္မော်သီး
နာနတ်သီး၊ ပန်းသီး မက်မွန်သီး
သရက်သီး၊ စပျစ်သီး၊ လိမ္မော်သီး၊
နာနတ်သီး၊ နာနတ်သီး လိမ္မော်သီး၊
ခရမ်းချဉ်သီး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊
စပျစ်ဖြူ

OLD ORCHARD

ပန်းသီး၊ ပန်းသီး ခရင်ဘယ်ရီ၊
ဘယ်ရီအရော၊ ချယ်ရီနက်
ခရင်ဘယ်ရီ၊ ဘလူးဘယ်ရီ
သလဲသီး၊ ချယ်ရီ သလဲသီး၊
ခရင်ဘယ်ရီ သလဲသီး၊ စပျစ်သီး၊
ကီးဝီး စထရော်ဘယ်ရီ၊ လိမ္မော်သီး၊
လိမ္မော်သီး အခွံပွလိမ္မော်သီး၊
မက်မွန်သီး သရက်သီး၊ စပျစ်ဖြူ

Schnucks

ပန်းသီး၊ စပျစ်သီး၊ လိမ္မော်သီး၊
နာနတ်သီး၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊
ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ စပျစ်ဖြူ

TIPTON GROVE

ပန်းသီး၊ စပျစ်သီး၊ လိမ္မော်သီး

အသီးရည် ၁၀၀% - ကလေးများအတွက်

အသီး

ခွင့်ပြု-

- မည်သည့်တံဆိပ်မဆိုနှင့် အလုံးလိုက်ဖြစ်စေ၊ လိုးထားသည်ဖြစ်စေ၊ လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ဖြစ်စေ၊ အေးခဲထားသည်ဖြစ်စေ အသီးအမျိုးမျိုး
- ရောထားသည့်အသီးများ
- အသီးရည် သို့မဟုတ် အသီးရည်အနှစ်၊ ဆေးသကြားများ သို့မဟုတ် ရေထည့်၍ ထုပ်ပိုးထားသည့် အသီး
- သဘာဝအော်ဂဲနစ်

ခွင့်မပြု-

- ၅ အောင်စအောက်ဘူးများ
- အသုပ်ရောင်းသည့်နေရာ သို့မဟုတ် အသင့်ပြင်ထားသည့်အစာများမှ
- အသီးခြောက် သို့မဟုတ် ဘူးထဲမှအသီး သို့မဟုတ် အသီးနှစ်အခြောက်အလိပ်များ
- သကြားများ*၊ ဆား၊ မီးသင်းသကြား၊ ချောကလက် သို့မဟုတ် ဒိန်ချဉ်ထပ်ထည့်ထားခြင်း
- အသီးအနှံခြင်းများ သို့မဟုတ် ပါဂီပွဲများအတွက် အသီးလင်ပန်းများ
- ရေခဲသေတ္တာအခန်းတွင်ရောင်းသည့် (အရသာရည်ထည့်သည့်အပြင်) အက်စ်ကောဘစ် အက်စစ် ထပ်ထည့်ထားခြင်း
- အခွံမာသီးများ သို့မဟုတ် အသီးနှင့်အခွံမာသီးအရောများ
- အလုံဆင်ထားသည့် သို့မဟုတ် တန်ဆာဆင်ထားသည့် အသီးများ
- အေးခဲထားသည့် သစ်သီးကြီတ်ရည် အရောများ

*ထပ်ထည့်ထားသည့်သကြားများတွင် ပြောင်းအချိုရည်၊ ဒက်စ်ထရို့စ်၊ ဖရုတို့စ်များသည့် ပြောင်းအချိုရည်၊ ပျားရည်၊ မောလက်ဆို့စ်၊ မေပယ်လ် အချိုရည်နှင့် ဆူးခရိုစ်တို့ ပါဝင်သည်။

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်ရေးအတွက် အကြံကောင်းများ

- အသက်အရွယ်ပေါ်မူတည်၍ ကလေးများသည် လတ်ဆတ်သည့်အသီးများ ဝယ်ရန်၊ ဆေးကြောရန် သို့မဟုတ် လိုးရန် ကူညီနိုင်ပါသည်။
- စီရီယယ် သို့မဟုတ် ဒိန်ချဉ်ပေါ်တွင် ၄က်ပျောသီး သို့မဟုတ် အခြား လတ်ဆတ်သည့် အသီးများ တင်နိုင်ပါသည်။
- မုန့်အိုးကင်းကြော်များတွင် ဘလူးဘယ်ရီများ ထည့်နိုင်ပါသည်။
- နေ့လယ်စာမုန့်များ၏ တစ်စိတ်တစ်ဒေသအဖြစ် အသီးများကို သုံးနိုင်ပါသည်။
- လတ်ဆတ်သည့်အသီးများကို ကုန်ကျစရိတ်နည်းသည့်အခါဖြစ်သည့် သီးနှံပေါ်ချိန်တွင် ဝယ်ပါ။

ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

ခွင့်ပြု-

- မည်သည့်တံဆိပ်မဆိုနှင့် အလုံးလိုက်ဖြစ်စေ၊ လှီးထားသည်ဖြစ်စေ၊ လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ဖြစ်စေ၊ အေးခဲထားသည်ဖြစ်စေ ဟင်းသီးဟင်းရွက်အမျိုးမျိုး
- အိတ်တွင်ထည့်ထားသည့်ဆလတ်ရွက်၊ ဆလတ်တစ်ထုပ်နှင့် အသုပ်တွင်ထည့်သည့် ဟင်းရွက်စိမ်းများ
- လတ်ဆတ်သည့်ကြက်သွန်ဖြူနှင့် လတ်ဆတ်သည့်ဂျင်း
- အေးခဲထားသည့် ပဲများနှင့် ပဲလုံးများ
- ရိုးရိုး သို့မဟုတ် ပေါင်းနိုင်သည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်အရော
- ရိုးရိုး သို့မဟုတ် ဆိုဒီယမ်ဓာတ် ပိုနည်းသော အေးခဲထားသည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ
- သဘာဝအော်ဂဲနစ်

ခွင့်မပြု-

- ၅ အောင်စအောက်ဘူးများ
- အသုပ်ရောင်းသည့်နေရာ သို့မဟုတ် အသင့်ပြင်ထားသည့်အစာများမှ
- လတ်ဆတ်သည့်ကြက်သွန်ဖြူနှင့် လတ်ဆတ်သည့်ဂျင်းတို့မှလွဲ၍ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်ပင် သို့မဟုတ် ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်ခြင်းတောင်း သို့မဟုတ် ပါတီပွဲလင်ပန်းများ
- ထပ်ထည့်ထားသည့်သကြားများ*
- အသုပ်တွင်ထည့်သည့်အရည်များ၊ ဒိန်ခဲ သို့မဟုတ် ပေါင်မုန့်ခြောက်တုံးများ ထပ်ထည့်ထားခြင်း
- ပေါင်မုန့်ခြောက်မှုန့်၊ မလိုင်များ၊ သားငါးနှပ်သည့်အရည်များ သို့မဟုတ် စားမြိန်ရည်ဆော့များ ထပ်ထည့်ထားခြင်း
- ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ၊ အဆီများ သို့မဟုတ် ဆီများ ထပ်ထည့်ထားခြင်း
- ပါစတာ၊ ထမင်း၊ ငါး၊ အသား သို့မဟုတ် ကြက်၊ ၄က်၊ ဘဲတို့ ထပ်ထည့်ထားခြင်း
- အလှဆင်ထားသည့် သို့မဟုတ် တန်ဆာဆင်ထားသည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ (ကြိုးသီထားသည့် ငရုပ်သီးများ သို့မဟုတ် ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဘူးသီး၊ ပြောင်းဖူး သို့မဟုတ် ရွှေဖရုံ)
- အဆီများ၊ ဆီများ၊ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ သို့မဟုတ် သကြားများ ထပ်ထည့်ထားသည့် အာလူးအတုံးသေးများ၊ အာလူးချောင်းကြော်၊ အာလူးခြစ်အပြားများ၊ အာလူးကြော်၊ အာလူးခြစ်ကြော်၊ သို့မဟုတ် အာလူးခြစ်အတုံးသေးကြော်များ*

* ထပ်ထည့်ထားသည့်သကြားများတွင် ပြောင်းအချိုရည်၊ ဒက်စ်ထရို့စ်၊ ဖရုတို့စ်များသည့် ပြောင်းအချိုရည်၊ ပျားရည်၊ မောလ်တို့စ်၊ မေပယ်လ် အချိုရည်နှင့် ဆူးခရို့စ်တို့ ပါဝင်သည်။

နို့စို့ကလေးအစာ

နို့စို့ကလေး စီရီယယ်

ခွင့်ပြု-

- ၈ အောင်စ သို့မဟုတ် ၁၆ အောင်စဘူး၊ အခြောက်၊ ရိုးရိုး

ခွင့်မပြု-

- DHA/ARA ထပ်ထည့်ထားခြင်း
- သစ်ကြံပိုးခေါက်၊ အသီးခြောက်၊ အခွံမာသီးများ၊ ဒိန်ချဉ်
- သဘာဝအော်ဂဲနစ်

Beech-Nut

ကောက်နှံအမျိုးမျိုး၊ မြင်းစားဂျုံမှုန့်၊ ဆန်

Gerber

ဘာလီ၊ ကောက်နှံအမျိုးမျိုး၊ မြင်းစားဂျုံမှုန့်၊ ဆန်၊ လုံးတီးဂျုံ

နို့စို့ကလေး အသီးအနှံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

ခွင့်ပြု-

- ၄ အောင်စဘူး သို့မဟုတ် ၄ အောင်စဘူး နှစ်ထုပ်
- မည်သည့်အသီး သို့မဟုတ် အသီးအရော မဆို
- ရောထားသည့် အသီးနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်
- မည်သည့်ဟင်းသီးဟင်းရွက် သို့မဟုတ် ဟင်းသီးဟင်းရွက်အရော မဆို

ခွင့်မပြု-

- DHA/ARA ထပ်ထည့်ထားခြင်း
- သကြား၊ ဆား၊ ဂျုံမှုန့် ထပ်ထည့်ထားခြင်း
- စီရီယယ်၊ ကောက်နှံများ၊ ဆန် ထပ်ထည့်ထားခြင်း
- ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ သို့မဟုတ် သစ်ကြံပိုးခေါက် ထပ်ထည့်ထားခြင်း
- ညစာများ သို့မဟုတ် အသားများ ထပ်ထည့်ထားခြင်း
- ပါစတာ သို့မဟုတ် အသား
- သဘာဝအော်ဂဲနစ်
- အိတ်များ

Beech-Nut

Gerber

tippy toes by TopCare

လတ်ဆတ်သည့်အသီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

- လတ်ဆတ်သည့်အသီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို နို့စို့ကလေးများအတွက် ထုတ်ပေးပါက ခွင့်ပြုပါသည်။

နို့စို့ကလေး ဖော်မြူလာ

- ထုတ်ပေးသည့်အတိုင်း အရေအတွက်၊ တံဆိပ်၊ အမျိုးအစားနှင့် အရွယ်။

မိခင်နို့အပြည့်အဝတိုက်ကျွေးသည့်နို့စို့ကလေးများအတွက်

နို့စို့ကလေး အသားများ

ခွင့်ပြု-
- ၂.၅ အောင်စဘူး

ခွင့်မပြု-
- DHA/ARA ထပ်ထည့်ထားခြင်း
- ညစာများ
- အသားနှင့်အသီး အရော
- အသားနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက် အရော
- သဘာဝအော်ဂဲနစ်

Beech-Nut® Gerber tippy toes by TopCare

နို့စို့ကလေး အသားများသည် မိခင်နို့အပြည့်အဝတိုက်ကျွေးသည့် နို့စို့ကလေးများအတွက် ပုံမှန်ထက်ပို၍ အကျိုးပြုပါသည်။

မိခင်နို့ အပြည့်အဝတိုက်ကျွေးနေသည့် မိခင်များအတွက်

တူနာငါး အပေါ်

ခွင့်ပြု-
- ၅ အောင်စဘူး
- မည်သည့်တံဆိပ်မဆို
- အတုံးငယ်၊ အဖတ်၊ အခြစ်
- ဆိုဒီယမ်နည်း
- ရေနှင့်ထုပ်ပိုးထား

ခွင့်မပြု-
- အထုပ်အများအပြား
- အရသာ၊ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ၊ အစာမြိန်ရည်ဆော့ ထပ်ထည့်ထားခြင်း
- သတ္တုလျှာအိတ်များ
- တစ်ယောက်စာဘူးများ
- တူနာအဖြူ သို့မဟုတ် အယ်လ်ဘကော တူနာ

ဆာမွန်ငါး

ခွင့်ပြု-
- ၅ အောင်စဘူး
- မည်သည့်တံဆိပ်မဆို
- ပန်းရောင်ဆာမွန်ငါး
- ရေနှင့်ထုပ်ပိုးထား

ခွင့်မပြု-
- အထုပ်အများအပြား
- အရသာ၊ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ၊ အစာမြိန်ရည်ဆော့ ထပ်ထည့်ထားခြင်း
- သတ္တုလျှာအိတ်များ
- ကြေပ်တင်

ငါးသေတ္တာငါးများ

ခွင့်ပြု-
- ၃.၇၅ အောင်စဘူး
- မည်သည့်တံဆိပ်မဆို
- ခရမ်းချဉ်သီး သို့မဟုတ် မုန်ညင်းဆော့
- ရေနှင့်ထုပ်ထားသည်

ခွင့်မပြု-
- ခရမ်းချဉ်သီး သို့မဟုတ် မုန်ညင်းဆော့မလွဲ၍ အရသာများ သို့မဟုတ် ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ ထပ်ထည့်ထားခြင်း
- ငါးအသားချောင်းများ
- သတ္တုလျှာအိတ်များ
- တစ်ယောက်စာဘူးများ
- ကြေပ်တင်

အဆီ ၁% နို့နှင့်/သို့မဟုတ် အဆီဖယ်နို့သို့ ပြောင်းပါ။

- အဆီဖယ်နို့တွင် အဆီလုံးဝမပါပါ။
- အဆီ ၁% နို့သည် ကျန်းမာရေးနှင့်အညီဆုံး နောက်ရွေးချယ်ချက် ဖြစ်သည်။ ၎င်းတွင် ပြည့်စုံသောနို့၏ အဆီ ၃၀% သာပါ၍ အရသာမှာ တူညီဆဲဖြစ်သည်။ အဆီဖယ်နို့သို့ပြောင်းရာတွင် အဆင့်ကောင်းတစ်ရပ် ဖြစ်သည်။
- အဆီ ၁% နို့နှင့် အဆီဖယ်နို့တို့တွင် ကယ်လ်ဆီယမ်ဓာတ်ပိုပါ၍ အသက် ၂ နှစ်အထက် ရိုးသားလုံးအတွက် ကျန်းမာရေးနှင့်အညီညွှတ်ဆုံး ရွေးချယ်စရာများဖြစ်သည်။

နို့နှိုင်းယှဉ်ချက် (၁ ခွက်/၈ အောင်စ)	ပြည့်စုံသောနို့ (၃.၂၅%)	အဆီလျော့နို့ (၂%)	အဆီနည်းနို့ (၁%)	အဆီဖယ်နို့
ကယ်လိုရီများ	149	122	102	83
အဆီစုစုပေါင်း (ဂရမ်)	8	5	2.5	0
ပြည့်ဝဆီစုစုပေါင်း (ဂရမ်)	4.5	3	1.5	0
ပရိုတီန်း (ဂရမ်)	8	8	8	8
ကယ်လ်ဆီယမ် (ဂရမ်)	276	293	305	299
ဗီတာမင် ဒီ (IU)	124	120	117	115

ကိုးကားချက်- စံနှုန်းရည်ညွှန်းရန် နိုင်ငံတော်အာဟာရ အချက်အလက်များ ထုတ်လွှင့်ချက် ၂၆

Missouri WIC
Eat Healthy. Stay Well.

Missouri DHSS
Department of Health and Senior Services

Missouri Department of Health and Senior Services
WIC and Nutrition Services
P.O. Box 570
Jefferson City, MO 65102-0570
573-751-6204
wic.mo.gov

တန်းတူအခွင့်အရေး/လူနည်းစုအနှိမ်ခံရမှုဆန့်ကျင်သည့် အလုပ်ရှင်။
ခွဲခြားမှုမရှိဘဲ ဝန်ဆောင်မှုများပေးပါသည်။

မစ်ဇူးရီကျန်းမာရေးဌာနနှင့် သက်ကြီးရွယ်အိုဝန်ဆောင်မှုများကို 573-751-6204 တွင် ဆက်သွယ်၍ မသန်စွမ်းသူများအတွက် ဤစာရွက်စာတမ်းကို အခြားပုံစံများဖြင့် ရယူနိုင်ပါသည်။

အကြားအာရုံနှင့် စကားပြောဆိုမှု ချွတ်ယွင်းသည့်နိုင်ငံသားများသည် 711 ကို ဖုန်းဆက်နိုင်ပါသည်။

ဤအဖွဲ့အစည်းသည် တန်းတူအခွင့်အရေးပေးပါသည်။

WIC-640 Burmese (05-18)