



VERMONT WIC

အစီအစဉ်နှင့်
အစားအသောက်
လမ်းညွှန်

၂၀၁၅ ဩဂုတ်လတွင် စတင်အကျိုးဝင်သည်

WIC WOMEN
INFANTS
CHILDREN

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH

WIC သည် ကျန်းမာစေသော အစားအသောက်နှင့် အခြားအရာများစွာကို ပေးအပ်ပါသည်။



ကျန်းမာစေသော အစားအသောက်



အာဟာရနှင့် ကျန်းမာရေး
ပညာပေးခြင်း



မိခင်နို့တိုက်ကျွေးရေး ပံ့ပိုးခြင်း



ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု
လွှဲအပ်ခြင်းနှင့် လူ့အသိုင်းအဝိုင်း အစီအစဉ်များ

အစီအစဉ်လမ်းညွှန်

- ကျန်းမာစေသော အစားအသောက် _____ 2
- ၂အာဟာရနှင့် ကျန်းမာရေး ပညာပေးခြင်း _____ 3
- ၃မိခင်နို့တိုက်ကျွေးရေး ပံ့ပိုးခြင်း _____ 4
- ၄ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု လွှဲအပ်ခြင်းနှင့် လူ့အသိုင်းအဝိုင်း အစီအစဉ်များ _____ 5
- ၅အကျိုးခံစားခွင့် သက်တမ်းတိုးခြင်း _____ 6
- ၆ wichealth.org ကို ဆက်သွယ်ခြင်း _____ 7
- ၇ အခွင့်အရေးများ၊ တာဝန်ယူမှုများနှင့် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ _____ 8

အစားအသောက်လမ်းညွှန်

- သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ _____ ၁၂
- နို့ထွက်စားသောက်ကုန် _____ ၁၆
 - ဥများ
 - နို့
 - ချိစ်
 - တို့ဟူး
 - ပဲနို့ဖျော်ရည်
 - ဒိန်ချဉ်
- အသားဓာတ် _____ ၂၀
 - ပဲအမျိုးမျိုး
 - မြေပဲထောပတ်
 - စည်သွတ်ငါး
- လုံးတီးပြောင်းနံ့များ _____ ၂၂
 - လုံးတီးဂျုံ ပေါင်မုန့်
 - ချပါတီ
 - ဆန်လုံးညို
 - လုံးတီးဂျုံ ခေါက်ဆွဲ
- အုတ်ဂျုံ အာဟာရ _____ ၂၆
 - အုတ်ဂျုံ
 - အာဟာရ
 - အအေး
 - အုတ်ဂျုံ
 - အာဟာရ အပူ
- ဇော်ရည် _____ ၃၀
 - ကလေးများ
 - အတွက်
 - အမျိုးသမီးများ
 - အတွက်
- ကလေးငယ်အတွက် အစားအသောက် _____ ၃၃
 - ကလေးငယ်အတွက် သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ
 - ကလေးငယ်အတွက် အုတ်ဂျုံ အာဟာရ
 - ကလေးငယ်အတွက် သားငါး
 - ကလေးငယ်အတွက် ဖော်မြူလာနို့ (ဖြည့်စွက်)



ကျန်းမာစေသော အစားအသောက်

WIC တွင်ပါဝင်သည့်အတွက် သင်သည် သင့်နှင့်သင့်မိသားစုအတွက် အဟာရပြည့်ဝသော အစားအသောက်များ ပါဝင်သည့် လစဉ် အစားအသောက် အကျိုးခံစားခွင့်တစ်ခု ရရှိပါမည်။ သင်ရရှိမည့် အစားအသောက် အကျိုးခံစားခွင့်သည် သင်က ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း သို့မဟုတ် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း ရှိ၊ မရှိနှင့် သင့်ကလေးငယ် ၅ နှစ်အရွယ်အထိ မွေးကင်းစအရွယ်မှ အသက်မည်မျှ ရှိသည် စသည့်အချက်များအပေါ် မူတည်ကာ ပြောင်းလဲမှုရှိပါမည်။ WIC အစားအသောက်များက သင်ဝယ်ယူသော အစားအသောက်များကို အားဖြည့်ပေးကာ သင့်အတွက်၊ သင့်ကလေးငယ်၏ ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားမှု အဆင့်တိုင်းအတွက် အရေးကြီးသော အဟာရဓါတ်များကို ပေးအပ်ပါသည်။

သင့် လစဉ် အစားအသောက် အစုစုကို သင့် Vermont WIC ကဒ်ဖြင့် ချိတ်ဆက်ရရှိနိုင်ပါမည်။ ယင်းကဒ်သည် ဒီဘစ် ကဒ်နှင့်တူသော်လည်း အစားအသောက်အတွက် အသုံးပြုခြင်းဖြစ်သည်။ လတစ်လ စတင်သည်နှင့် WIC အစားအသောက် အကျိုးခံစားခွင့်များကို သင့်အကောင့်ထဲသို့ ဖြည့်သွင်းပေးပါသည်။ WIC ကဒ်ဖြင့် သင်က ဈေးဝယ်တွက်တိုင်း သင်ဝယ်လိုက်သော ပစ္စည်းအမျိုးအစားများကို သင့်အကောင့်ထဲမှ နုတ်ယူသွားပါသည်။

Hannaford, Shaw's နှင့် Price Chopper စသည့် စားသောက်ကုန် စတိုးဆိုင်ကြီးများနှင့် ဒေသခံ စားသောက်ကုန် စတိုးဆိုင်များတွင် သင်က ဈေးဝယ်နိုင်ပါသည်။ နှစ်သက်ရာ အမှတ်တံဆိပ်ကို သင်က ရွေးချယ်နိုင်ကာ သင်နှစ်သက်သော အချိန်၊ သင်နှစ်သက်သော နေရာတွင် အဆင်ပြေလွယ်ကူစွာ ဈေးဝယ်နိုင်ပါသည်။





အာဟာရနှင့် ကျန်းမာရေး ပညာပေးခြင်း

WIC တွင် ပါဝင်သည့်အတွက် အဓိကအကျိုးခံစားခွင့်တစ်ခုမှာ သင်သည် သင်နှစ်သက်ရာ အာဟာရနှင့်ပတ်သက်သော ရင်းမြစ်များစွာကို ချိတ်ဆက်နိုင်ခြင်း ဖြစ်သည်။ WIC မိသားစုတွင် သင်သည် အာဟာရ အတိုင်ပင်ခံများနှင့် တွေ့ဆုံနိုင်ကာ သင့်အတွက် အရေးကြီးသော ကျန်းမာရေး ရည်မှန်းချက်များအကြောင်း ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။ အာဟာရ ပညာပေးခြင်းတွင် အောက်ပါ လှုပ်ရှားမှုများ၊ အခမ်းအနားများ ပါဝင်ပါသည်။ ။ *သင့်ကလေးငယ်၏ အရိပ်အမြှောက်များကို နားလည်သဘောပေါက်ခြင်း၊* သင့်မိသားစုနှင့် လှုပ်ရှားမှုကို ပံ့ပိုးပေးသည့် ကစားခုန်စားအဖွဲ့များနှင့် မီးဖိုချောင်နှင့် ထမင်းစားပွဲပေါ်တွင် သင့်ကို စိတ်အားထက်သန်စေမည့် ချက်ပြုတ်ရေး သင်တန်းများ။ အဆိုပါ အကျိုးခံစားခွင့်များကို သင့်အတွက် အဆင်အပြေဆုံးနည်းလမ်းဖြင့် ချိတ်ဆက်ရယူနိုင်ပါသည်။



သင့်ကလေးများနှင့် လှုပ်ရှားမှုများ
သင့် ခရိုင်ရုံးက လစဉ်ပေးအပ်သော လှုပ်ရှားမှုစာရင်းမှ ရွေးချယ်ပါ။ သင့်ဒေသတွင် ကျင်းပမည့် အစီအစဉ်များကို သိရှိရန်အတွက် သင့် ခရိုင်ရုံး၏ Facebook Page သို့မဟုတ် ဝက်ဘ်ဆိုက်ကို ဝင်ကြည့်ပါ သို့မဟုတ် ဖုန်းဆက်ပါ။



အွန်လိုင်း ပညာရေး
သင်အဆင်ပြေချိန်တွင် သင်ယူရန်နှင့် သက်တမ်းတိုးရန် wichealth.org

ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ ဆွေးနွေးမှု
သင့် အာဟာရဓာတ်ပညာရှင် သို့မဟုတ် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးရေး သက်တူရွယ်တူ တိုင်ပင် ဆွေးနွေးသူနှင့် ဆွေး နှင့် ဆွေးနွေးနိုင်ရန် ရက်ချိန်းယူပါ။ သင့်အစီအစဉ်နှင့် ကိုက်ညီအောင် ရက်ချိန်းယူနိုင်ပါသည်။

သင့်အစားအသောက် အကျိုးခံစားခွင့်များကို ၃ လတစ်ကြိမ် ထုတ်ပေးပါမည်။ ထို့ကြောင့် သင်နှင့် သင့်မိသားစု၏ စိတ်ဝင်စားမှုအလိုက် WIC နှင့် ၃ လတစ်ကြိမ် ဆက်သွယ်ခွင့် ရရှိကာ အာဟာရဆိုင်ရာအတွက် လာရောက်ပြသနိုင်ခွင့် ရှိပါသည်။



မိခင်နို့ တိုက်ကျွေးရေး ပံ့ပိုးခြင်း

သင်စွမ်းဆောင်နိုင်ပါသည်။ သင့် နို့ချိုတိုက်ကျွေးမှုကို အောင်မြင်အောင် စီစဉ်ပါ။

မိခင်နို့ တိုက်ကျွေးခြင်းအကြောင်း လေ့လာပါ။
 စာဖတ်ပါ။ သင်တန်းများ တက်ပါ။
 သင်၏ WIC မိခင်နို့ တိုက်ကျွေးရေး သက်တူရွယ်တူ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးသူနှင့် အခြား မိခင်နို့ တိုက်ကျွေးရေး ကူညီပံ့ပိုးသူများနှင့် ဆွေးနွေးပါ။

အကူအညီစာရင်း ပြုစုကာ ကြိုတင်စီစဉ်ပါ။ အစီအစဉ်များကို သင့်မိသားစု၊ မိတ်ဆွေများနှင့် မျှဝေပါ။
 သင့်ဆရာဝန်နှင့် အလုပ်ရှင်တို့ထံမှ အကူအညီ ရစေရန်နှင့် သင်အောင်မြင်အောင် ကူညီနိုင်စေရန် သူတို့နှင့် လက်တွဲဆောင်ရွက်ပါ။

ယုံကြည်မှုရှိပါ။ မိခင်အများစုသည် သူတို့ကလေးငယ်များအတွက် သင့်တော်သော မိခင်နို့ ဗမာဏကို ထုတ်လုပ်နိုင်ပါသည်။ သင့်နို့ရည်က သင့်ကလေးငယ်အတွက် ကြီးထွား ဖွံ့ဖြိုးမှု အဆင့်တိုင်းတွင် ငြီးမြုပ်ပေးပါသည်။

WIC က ကူညီနိုင်ပါသည်။ မိခင်များ အောင်မြင်မှုရအောင် ကျွန်ုပ်တို့က ကူညီရန် အသင့်ရှိပါသည်။

မိခင်နို့ တိုက်ကျွေးခြင်းသည် သင်နှင့် သင့်ကလေးငယ်အတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်ကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့က သိရှိထားပြီးဖြစ်ပါသည်။ Vermont မိခင်များ၏ ၉၀% သည် မိခင်နို့ စတင်တိုက်ကျွေးနေကြောင်း သင်သိပါသလား။ Vermont WIC သည် သင့်နို့ချို တိုက်ကျွေးရေး ရည်မှန်းချက်များ အောင်မြင်အောင် ကူညီမည့် ဝန်ဆောင်မှုများစွာ ပေးအပ်နေပါသည်။ သင်နှင့် သင့်ကလေးငယ်အတွက် မိခင်နို့ တိုက်ကျွေးရန် သင်ယူနေစဉ်တွင် လိုအပ်သော ပံ့ပိုးမှုများ ရှာဖွေနေလျှင်ဖြစ်စေ၊ သို့မဟုတ် အလုပ်ခွင် ပြန်ဝင်ရန် ပြင်ဆင်နေလျှင် ဖြစ်စေ၊ သင့်ခရီးလမ်း အဆင့်တိုင်းတွင် WIC ကို ယုံကြည်အားထားနိုင်ပါသည်။

- မိခင်နို့ တိုက်ကျွေးသော မိခင်များအတွက် အပို WIC အစားအသောက်များ
- မိခင်နို့ တိုက်ကျွေးရေး သက်တူရွယ်တူ အတိုင်ပင်ခံများ
- လူ့အသိုင်းအဝိုင်း နို့ချိုတိုက်ကျွေးရေး အတိုင်ပင်ခံများနှင့် အခြားပံ့ပိုးရေး ဝန်ဆောင်မှုများသို့ လွှဲအပ်ပေးခြင်းများ
- နို့ထွက်များစေခြင်း
- မိခင်နို့ တိုက်ကျွေးရေး အုပ်စုများနှင့် သင်တန်းများ

အသိပညာ + ကူညီပံ့ပိုးမှု + ယုံကြည်မှု = အောင်မြင်မှု

“မိလိဝိုအပ်ချိန်၌ WIC ထံမှ ကူညီပံ့ပိုးမှု ရရှိနိုင်ကြောင်း သိထားခြင်းကြောင့် အသုံးတည့်လှပါသည်”

healthvermont.gov/wic/food-feeding/breastfeeding



ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု လွှဲအပ်ခြင်းနှင့် လူ့အသိုင်းအဝိုင်း အစီအစဉ်များ

WIC သည် သင့်အသိုင်းအဝိုင်း၏ အစိတ်အပိုင်း ဖြစ်သလို သင့်ဒေသခံ WIC ရုံးသည် လူ့အသိုင်းအဝိုင်းနှင့် ကောင်းစွာ ဆက်သွယ်မှုရှိကာ သင့်ကို အောက်ပါ ကိစ္စများတွင် ဆက်သွယ်ပေးခြင်းဖြင့် သင့်မိသားစုအတွက် အားဖြည့်ပေးနိုင်ပါသည်။ ။

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့် ကလေးကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု
- သွားဆရာဝန် ရှာဖွေပေးခြင်း
- သင်နှင့် သင့်ကလေးငယ်အတွက် ဆေးဆေးလိပ်ဖြတ်ပေးခြင်း
- မူးယစ်ဆေးနှင့် အရက် အလွဲသုံးမှု တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်း
- ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း
- အိမ်တွင်လိုက်ကြည့်ပေးခြင်း၊ ဦးဆောင်စတင်ခြင်းနှင့် 3SquaresVT ကဲ့သို့ အခြား အစီအစဉ်များ

သင်က WIC ကို ဆက်သွယ်သောအခါ အဆိုပါ ရင်းမြစ်များ၊ အကျိုးခံစားခွင့်များ အားလုံးကို သင်ကိုယ်ဝန် ဆောင်ချိန်မှ စတင် ချိတ်ဆက်ရရှိကာ သင့်ကလေးငယ် ၅ နှစ်ပြည့်မှစ၍ ရောက်သည်အထိ ဆက်လက်ရရှိပါမည်။



WIC2Five

အသက် ၅ နှစ်အထိ WIC နှင့် ဆက်သွယ်မှုရှိသော ကလေးငယ်များသည် ကျန်းမာ ဖျော်ရွှင် ထက်မြက်စွာ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးကြပါသည်။

အကျိုးခံစားခွင့် သက်တမ်းတိုးခြင်း



WIC သည် ကျန်းမာစေသော အစားအသောက်များ၊ အာဟာရ ပညာပေးခြင်း၊ မိခင်နို့ တိုက်ကျွေးရေး ပံ့ပိုးခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု လွှဲအပ်ခြင်းများကို သင်၏ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလနှင့် သင့်ကလေးငယ်၏ ပထမဦးနှစ်ကာလတစ်လျှောက် ပေးအပ်ပါသည်။

သင့် WIC အကျိုးခံစားခွင့်ကို ထိန်းသိမ်းရန်နှင့် သင့် WIC ကဒ်ကို အသက်ဝင်နေစေရန် ဆိုပြီး အပိုင်းနှစ်ပိုင်း ရှိပါသည်။

နှစ်စဉ် ရက်ချိန်း နှစ်ကြိမ်ယူခြင်း

တိုက်ပင်ရွေးဖွေးခြင်းနှင့် ဝင်ငွေ စစ်ဆေးသုံးသပ်ခြင်း။ သင့်မိသားစု၏ ကျန်းမာရေး၊ အာဟာရတို့နှင့် ပတ်သက်သော ခေါင်းစဉ်များ ဆွေးနွေးရန်၊ သင့်အသိုင်းအဝိုင်းမှ ရင်းမြစ်များအကြောင်း လေ့လာရန် ကျွန်ုပ်တို့နှင့် တွေ့ဆုံပါ။ သင့်ဝင်ငွေကိုလည်း ကျွန်ုပ်တို့က တစ်နှစ်လျှင် တစ်ကြိမ် စစ်ဆေးသုံးသပ်ပါမည်။

နှင့်

နှစ်စဉ် လှုပ်ရှားမှု နှစ်ကြိမ် ပါဝင်ခြင်း

WIC ရက်ချိန်း တစ်ခုနှင့် တစ်ခုအကြားတွင် အာဟာရနှင့် ကျန်းမာရေး ပညာပေးခြင်း လှုပ်ရှားမှု တစ်ခုကို ပြီးမြောက်အောင်မြင် ပါစေ။ အာဟာရနှင့် ကျန်းမာရေး ပညာပေးခြင်းသည် WIC ၏ အရေးအကြီးဆုံး အကျိုးခံစားခွင့်တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ သင့် WIC အရာရှိက အာဟာရ ပညာပေးမှုနှင့် ကလေးသူငယ် ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးရေး လှုပ်ရှားမှု များစွာကို ပေးပါလိမ့်မည်။ ဘယ်အချိန်တွင် ဘာကို တက်ရောက်လိုကြောင်း သင်ကရွေးချယ်နိုင်ပါသည်။



သင့်အာဟာရပညာရေးကို အွန်လိုင်းမှာ သင်ယူပါ!

ဝက်ဘ်ဆိုက်ကို ပထမဆုံး ဝင်ရောက်စဉ်တွင် အကောင်အထည်ဖော်ဖွဲ့စည်းရန်အတွက် သင်၏ ဂဏန်း ၆ လုံးပါ WIC အိမ်ထောင်စု ID နံပါတ်ကို လိုအပ်ပါမည်။ ယင်းကို မရှိပါက သင့်ခရိုင်ရုံးသို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။

အဆင့် ၁။ ။ သင့်အကောင်စီ ဖွင့်ခြင်း

- a. wichealth.org ကို ဝင်ပါ
- b. First Time Here အတွက်တွင် Start ခလုတ်ကိုနှိပ်ပါ
- c. သင့် Local WIC Information အဖြစ် Vermont ကို ရွေးပါ
- d. သင့်အေဂျင်စီကို ရွေးပါ (အေဂျင်စီ = သင့် WIC ရုံး)
- e. သင့်ဆေးခန်းကို ရွေးပါ (ဆေးခန်း = သင့် WIC ရုံး)
- f. သင်၏ ဂဏန်း ၆ လုံးပါ WIC အိမ်ထောင်စု ID နံပါတ်ကိုဖြည့်ပါ (ကွန်ပိ၏ နံပါတ်သည်။ ။ _____)
- g. သင့်နာမည် ပထမစာလုံး၊ မွေးနေ့နှင့် လူမျိုးကို ဖြည့်ပါ
- h. သင့်နှင့် သင့်ကလေးငယ်အကြောင်း အချက်အလက်များ ဖြည့်ပါ
- i. Continue ကိုနှိပ်ပြီး သင့်အကောင်အတွက် အကွက်များ ဖြည့်ပါ
- j. အချက်အလက်များကို သိမ်း (Save) ပြီး သင်ခန်းစာများ စတင်ရွေးချယ်ပါ!

အဆင့် ၂။ ။ ခေါင်းစဉ် ရွေးခြင်း

- နမူနာ သင်ခန်းစာများ။ ။**
- ကောင်းကောင်းစား - နည်းနည်းသုံး!
 - ကျန်းမာသော ကိုယ်ဝန်အတွက် ပြင်ဆင်ခြင်း
 - သင့်ကလေးငယ်ကို ဖြည့်စွက်စာ စကျေးခြင်း
 - ဟင်းပွဲများ၊ သရေစာများ ရိုးရှင်းစွာ ပြုလုပ်ပါ
 - အစားအသောက် ဇီဝကြောင့်သူများကို ကျွေးမွေးရန် လျှို့ဝှက်ချက်များ

အဆင့် ၃။ ။ မကြာခင် သွားပြပါ

- နှစ်သက်ရာနေ့၊ နှစ်သက်ရာအချိန်။ ။**
- အင်တာနက်ရသည့်နေ့ရက်တိုင်းတွင် သင်ခန်းစာများ ရှာဖွေ အပြီးသတ်ပါ
 - ကွန်ပျူတာ သို့မဟုတ် သင့်စမတ်ဖုန်းကို သုံးပါ
 - သင်ခန်းစာများကို သင့်အာဟာရ ပညာရေးအဖြစ် အမှတ်ရပါမည်

မိသားစုများက ဤသို့ ပြောကြသည်...

“သိပ်ကောင်းတဲ့ ဝက်ဘ်ဆိုက်ပါ။ အချက်အလက်ကောင်းတွေ အများကြီးပဲ။ လိုက်လုပ်ဖို့လည်း အရမ်းလွယ်ကူတယ်”

“ကိုယ့်အတိုင်းအတာနဲ့ကိုယ် ကိုယ်အိမ်မှာပဲ အေးအေးဆေးဆေး လေ့လာနိုင်တယ်။”

“ခေါင်းစဉ် ရွေးခွင့်ရတာ၊ ပြီးတော့ နေ့ ည မရွေး ဆောင်ရွက်နိုင်တာကို ကြိုက်တယ်။”



ပါဝင်သူ အခွင့်အရေးနှင့် တာဝန်ယူမှုများနှင့် ကိုယ်ရေကိုယ်တာ ကျင့်သုံးမှုများ အသိပေးခြင်း

Vermont အမျိုးသမီး၊ မွေးကင်းစကလေးနှင့် ကလေးငယ်များ (WIC) အစီအစဉ်တွင် ပါဝင်သူတစ်ယောက်အနေနှင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် အော့အောက်ပါတို့ကို နားလည်သဘောပေါက်ပါသည်။ ။

1. WIC အသိအမှတ်ပြုခြင်း ကာလများသည် ပါဝင်သူ အမျိုးအစားအလိုက် ယခုတို ကွဲပြားခြားနားသည်။ ။
 - a. ကိုယ်ဝန်ဆောင်၊ မွေးပြီး ခြောက်ပတ်အထိ၊
 - b. တစ်နှစ်အောက် ကလေးငယ်များ/မိခင်နို့ တိုက်နေသော အမျိုးသမီး၊ ကလေးငယ်၏ ယထာမြောက် မွေးနေ့ပါဝင်သည့်လ တစ်လလုံး၊
 - c. ကလေးငယ်များ၊ ဆယ့်နှစ်လမြောက် ကာလမှ အသက် ငါးနှစ်အထိနှင့်
 - d. မိခင်နို့ မတိုက်သော အမျိုးသမီးများ၊ မွေးပြီး ခြောက်လအထိ
2. ကျွန်ုပ်တို့နှင့် ကျွန်ုပ်၏ ကလေးငယ်(များ)၏ အသိအမှတ်ပြုခြင်း ကာလ ပြီးဆုံးသောအခါ WIC အစီအစဉ် အကျိုးခံစားခွင့်များလည်း ပြီးဆုံးပါသည်။
3. ကျွန်ုပ်တို့သည် အာဟာရ ပညာပေးခြင်း၊ မိခင်နို့ တိုက်ကျွေးရေး ပံ့ပိုးခြင်း၊ WIC အစားအသောက်များနှင့် အခြားကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုများသို့ လွှဲအပ်ခြင်းများ အပါအဝင် အာဟာရနှင့် ကျန်းမာရေး သတင်း အချက်အလက်များ ရရှိပါသည်။
4. ကျွန်ုပ်တို့၏ WIC အကျိုးခံစားခွင့်များကို ဆက်လက်ရရှိ လိုပါက အသိအမှတ်ပြုခြင်းနှင့် အာဟာရ ပညာပေးခြင်း ချိန်ဆီမှုများအားလုံးကို တက်ရောက်ရပါမည်။
5. WIC အစီအစဉ်သို့ ကျွန်ုပ်က ပေးအပ်သော အချက်အလက်များကို လျှို့ဝှက်အဖြစ် ထားရှိပိုင်ခွင့် ကျွန်ုပ်တို့တွင် ရှိပါသည်။ WIC ပါဝင်သူ အချက်အလက်များကို အောက်ပါ အစီအစဉ်များနှင့် မျှဝေမည်ကို ကျွန်ုပ်က နားလည်ပါသည်။ ။ အိမ်တွင် လာကြည့်ခြင်း အစီအစဉ်များ၊ မွေးစားမိဘ ဝန်ဆောင်မှုများ၊ ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်းနှင့် ကိုယ်ဝန် ဘေးအန္တရာယ် အကဲဖြတ် ကြီးကြပ်စနစ် (PRAMS)၊ WIC ကို အခြားအဖွဲ့များနှင့် အချက်အလက် မျှဝေရန်အတွက် သီးခြား အချက်အလက် ခွင့်ပြုချက်တစ်ခု လိုအပ်ပါသည်။
6. Vermont ကျန်းမာရေး ကော်မရှင်နာသည် ကျွန်ုပ်၏ WIC တွင် ပါဝင်မှုအကြောင်း အချက်အလက်များကို WIC နှင့် မပတ်သက်သော ရည်ရွယ်ချက်များအတွက် အသုံးပြု ထုတ်ပြောခွင့် ရှိပါသည်။ အဆိုပါ အချက်အလက်များကို ပြည်နယ်နှင့် ဒေသခံ WIC ရုံးများနှင့် အောက်ပါ အစီအစဉ်များကသာ အစီအစဉ် ကြီးကြပ်အုပ်ချုပ်ခြင်း၊ အခြား အစီအစဉ်များနှင့်အတူ အကျိုးခံစားခွင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့် WIC ဝန်ဆောင်မှုများ၊ လှုပ်ရှားမှုများ တိုးတက်အောင် ဆောင်ရွက်ခြင်းတို့အတွက် အသုံးပြုပါမည်။

7. လူမျိုး အချက်အလက်ကို စာရင်းဇယား အစီရင်ခံရန် လိုအပ်ချက်အတွက်သာ ရယူခြင်းဖြစ်ပြီး ယင်းသည် ကျွန်ုပ်၏ WIC အစီအစဉ် ပါဝင်မှုကို မသက်ရောက်ပါ။ WIC အစီအစဉ်အတွက် အရည်အချင်း ပြည့်မီမှုနှင့် ပါဝင်မှု စံသတ်မှတ်ချက်များသည် လူမျိုး၊ အသားအရောင်၊ မွေးရပ်နိုင်ငံ၊ အသက်၊ မသန်စွမ်းမှု၊ လိင် စသည်တို့နှင့် မပတ်သက်ဘဲ အားလုံးအတွက် တန်းတူဖြစ်ပါသည်။
8. WIC ဝန်ထမ်းများသည် ကျွန်ုပ်ပေးအပ်သော အချက်အလက်များကို မှန်ကန်ကြောင်း စစ်ဆေးနိုင်သည်။ ကျွန်ုပ်က အချက်အလက်အမှား ပေးမိပါက WIC အကျိုးခံစားခွင့်များ ရရှိမည် မဟုတ်ပါ။ ကျွန်ုပ် ဝယ်ထားပြီးသော WIC အစားအသောက်များ အတွက် ဖွဲ့ပြန်ပေးရနိုင်ပါသည်။ ထို့ပြင် ပြည်နယ်နှင့် ပြည်ထောင်စု ဥပဒေဖြင့် ကျွန်ုပ်ကို တရားခွင့်နိုင်ပါသည်။

WIC အစီအစဉ်တွင် ပါဝင်သူ၏ အခွင့်အရေးများ ။

- ကျွန်ုပ်၏ WIC အရည်အချင်း ပြည့်မီမှု သို့မဟုတ် အကျိုးခံစားခွင့်များအပေါ် သက်ရောက်မည့် မည်သည့် ဆုံးဖြတ်ချက်မဆို ကျွန်ုပ်က သဘောမတူပါက အကြောင်းကြားပြီး ရက်ပေါင်း ခြောက်ဆယ် (၆၀) အတွင်း အယူခံ တင်နိုင်ကာ၊ ကျွန်ုပ် သို့မဟုတ် ခွေမျိုး/မိတ်ခွေ/ဥပဒေအရ တာဝန်ယူသူ သို့မဟုတ် အခြား ပြောရေးဆိုခွင့်ရှိသူ(များ) ကဲ့သို့ ကျွန်ုပ်၏ ကိုယ်စားလှယ်များက တန်တင်မှု အကြောင်းရင်းများကို တင်ပြရန် တရားမျှတသော ကြားနာမှုကို တောင်းဆိုနိုင်ပါသည်။
- တရားမျှတသော ကြားနာမှုကို တောင်းဆိုရန် အချက်အလက်များကို မည်သည့် ဒေသခံ WIC ရုံးမှမဆို သို့မဟုတ် အောက်ပါပြည်နယ် WIC ရုံးမှ ရရှိပါသည်။ ။ VermontDepartmentofHealth, WICProgram,108CherryStreet, POBox70,Burlington,VT05402-0070 ကြားနာမှုကို ဆောင်းဆိုရန် ကျွန်ုပ်တို့ထံသို့ ဖုန်းဆက်လိုပါက 1-800-649-4357
- အကျိုးခံစားခွင့်များ ဆက်လက်ရရှိမှုကို တရားမျှတသော ကြားနာမှု အယူခံမှ ထွက်ပေါ်လာသည့် ရလဒ်ပေါ် မူတည်ကာ တောင်းဆိုနိုင်ပါသည်။ တောင်းဆိုမှုကို ကျွန်ုပ်၏ အရည်အချင်း မပြည့်မီမှု အကြောင်းကြားချက် ရရှိသည့်နေ့မှ ၁၅ ရက်အတွင်း တင်ပြရမည်။ သို့သော် ပါဝင်သူ၏ အသိအမှတ်ပြုခြင်း ကာလကို ကျော်လွန်သော မည်သည့် အကျိုးခံစားခွင့်ကိုမျှ မရရှိနိုင်ပါ။
- WIC သည် တန်းတူအခွင့်အရေး အစီအစဉ်တစ်ခု ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ ကျွန်ုပ်ကို လူမျိုး၊ အသားအရောင်၊ မွေးရပ်နိုင်ငံ၊ လိင်၊ အသက် သို့မဟုတ် မသန်စွမ်းမှု အပေါ် မူတည်ကာ ခွဲခြားဆက်ဆံခံရသည်ဟု ယုံကြည်လျှင် လယ်ယာစိုက်ပျိုးရေး ဝန်ကြီး၊ ဝါရှင်တန်နီစီ၊ ၂၀၂၅၀ သို့ တိုက်ရိုက် ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ် ထိုသို့ ဆောင်ရွက်ရန် WIC ဝန်ထမ်းထံမှ အကူအညီ တောင်းခံနိုင်ပါသည်။

WIC အစီအစဉ်

WIC အစီအစဉ်တွင် ပါဝင်သူ၏ တာဝန်များ

1. WIC အကျိုးခံစားခွင့်များ မရရှိရန်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့သည် WIC နှိမ်နင်းမှု အားပေးမှုကို တက်ရောက်ရမည်။
2. WIC ချိန်းဆိုမှု မပြုလုပ်နိုင်ပါက ပြန်စီစဉ်ပေးရန် ကျွန်ုပ်တို့ ကြိုတင်ဖုန်းဆက်ရမည်။ ပြန်လည် အသိအမှတ်ပြုခြင်း သို့မဟုတ် အာဟာရပညာပေး သင်တန်းကို လွတ်သွားပါက WIC အကျိုးခံစားခွင့် လျော့နည်းပါမည်။
3. ကျွန်ုပ်တို့၏ လိပ်စာ ပြောင်းသွားလျှင် သို့မဟုတ် အခြား မြို့ သို့မဟုတ် ပြည်နယ်သို့ ပြောင်းရွှေ့သွားလျှင် WIC ဝန်ထမ်းကို ကျွန်ုပ်တို့ အကြောင်းကြားပါမည်။ သို့မှသာ ကျွန်ုပ်တို့ WIC ကို အခြား ခရိုင် သို့မဟုတ် ပြည်နယ်သို့ ပြောင်းရွှေ့နိုင်မည်ဖြစ်သည်။
4. WIC အစားအသောက်များသည် အစီအစဉ်၌ပါဝင်သော မိသားစုဝင်အတွက် ဖြစ်သည်။ WIC အကျိုးခံစားခွင့်များကို အခြားသူတစ်ယောက်သို့ ပေးအပ် ရောင်းချမည် မဟုတ်ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့၏ အစားအသောက် အကျိုးခံစားခွင့်များကို ပြောင်းလဲရန် လိုအပ်ပါက WIC ကို ဆက်သွယ်ပါမည်။
5. ဖော်ပြလာနိမ့်မှု/ဆေးဝါး အစားအသောက် လဲလှယ်ခြင်းများအားလုံးကို WIC ရုံးတွင် ဆေး ဆောင်ရွက်ရမည်။ အသုံးမပြုသော ဖွေးကင်းစကလေးငယ် ဖော်ပြလာ နိမ့်မှုကို WIC ရုံးသို့ အမြဲတမ်း ပြန်ပေးရမည်။
6. ကျွန်ုပ်တို့ WIC ကဒ်ကို လုံခြုံစိတ်ချရသော နေရာတွင် သိမ်းပါမည်။ WIC ဝယ်ယူမှုများကို ကျွန်ုပ်တို့ ထပ်ဆောင်း အိမ်ထောင်စဉ်စီး သို့မဟုတ် ကိုယ်စား ဝယ်ယူသူမှအပ မည်သူ့ကိုမျှ ကျွန်ုပ်တို့ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ သတ်မှတ်နံပါတ်ကို ပေးမည် မဟုတ်ပါ။
7. ကျွန်ုပ်တို့၏ Vermont WIC ကဒ် ပျောက်ဆုံး အနီးခံရပါက ယင်းကို WIC ရုံးသို့ ချက်ချင်း

8. WIC အကျိုးခံစားခွင့်များကို WIC ခွင့်ပြု စတိုးဆိုင်များတွင် သတ်မှတ်လအတွင်း ဝယ်ယူရမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ ထုတ်ပေးထားသော ပါဝင်သူက စားသုံးရန်အတွက် ဖြစ်ကြောင်း၊ အသုံးမပြုနိုင်သော အကျိုးခံစားခွင့်များကို နောက်လများသို့ ပေါ့ ပေါင်းထည့်မည် မဟုတ်ကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့ သဘောပေါက်ပါသည်။
9. ကျွန်ုပ်တို့ ထပ်ဆောင်း အိမ်ထောင်စဉ်စီး သို့မဟုတ် ကိုယ်စား ဝယ်ယူသူကို စတိုးဆိုင်တွင် ကဒ် အသုံးပြုနည်း သင်ပေးရန် ကျွန်ုပ်တို့ တာဝန်ရှိပါသည်။
10. ကျွန်ုပ်တို့၏အစား ဈေးဝယ်သူသည် ဤတာဝန်ယူမှုများ အတိုင်းလိုက်နာမည်ဟု ကျွန်ုပ်တို့ တာဝန်ယူပါသည်။ အရည်အချင်း မပြည့်မီခြင်း၊ ဆိုင်းငံ့ခြင်း၊ တရားခွဲခြင်းနှင့် ငွေပြန် ငွေပြန်တောင်းခြင်းတို့သည် အောက်ပါ အောက်ပါအခြေအနေများတွင် ဖြစ်နိုင်သည်။
 - A. Vermont WIC ကဒ် သို့မဟုတ် WIC အကျိုး ခံစားခွင့်များဖြင့် ဝယ်ယူသော အစားအသောက် များကို ကို နှုတ်ခြင်း၊ စားခြင်း၊ အွန်လိုင်းဖြင့် သို့မဟုတ် အခြား နည်းလမ်းများဖြင့် ငွေကြေး၊ ခရက်အိမ် သို့မဟုတ် အစားအသောက် မဟုတ်သော ပစ္စည်းများဖြင့် လဲလှယ် ရောင်းချခြင်း သို့မဟုတ် ရောင်းချရန် ကြံရွယ်ခြင်း။
 - B. WIC အသိအမှတ်ပြု အစားအသောက်စာရင်းတွင် မပါဝင်သော အစားအသောက်များကို ဝယ်ယူ/လက်ခံခြင်း။
 - C. WIC သို့မဟုတ် စားသောက်ကုန် စတိုးဆိုင် ဝန်ထမ်းများအား ရုပ်ပိုင်း၊ နှုတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ ဖော်ကားခြင်း၊ ငြိမ်းခြောက်ခြင်း။

အမေရိကန် လယ်ယာစိုက်ပျိုးရေး ဝန်ကြီးဌာနသည် ယင်း၏ ဝယ်ယူမှုများ၊ ဝန်ထမ်းများနှင့် အလုပ်လျှောက်ထားသူများအား လူမျိုး၊ အသားအရောင်၊ ဓွေးရုပ်နိုင်ငံ၊ အသက်၊ မသန်စွမ်းမှု၊ လိင်၊ ကျား/မရွေးချယ်မှု၊ ဘာသာ၊ လက်တုန်ပြန်မှုနှင့် သက်ဆိုင်ရာ နိုင်ငံရေး ယုံကြည်ချက်၊ အိမ်ထောင်ရေး အခြေအနေ၊ မိသားစု သို့မဟုတ် မိဘ အခြေအနေ၊ လိင်ရွေးချယ်မှု၊ သို့ တစ်ဦးချင်းဝင်ငွေ အားလုံး သို့မဟုတ် တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းသည် ပြည်သူ့လူထု အထောက်အပံ့ အစီအစဉ်မှ ရရှိခြင်း၊ သို့မဟုတ် အလုပ်ခန့်ရာတွင် ကာကွယ်ထားသော ဗီဟိုဇီ အချက်အလက် သို့မဟုတ် ဌာနက ဆောင်ရွက် ထောက်ပံ့ထားသော မည်သည့် အစီအစဉ်၊ လုပ်ငန်းထုတ်ဝေမှု ပါဝင်မှုတွင် အခြေခံပြီး ခွဲခြားဆက်ဆံမှုကို တားမြစ်သည်။ (အစီအစဉ်အားလုံး၊ အလုပ်ခန့်ထားမှု အားလုံးအတွက် တားမြစ်သောအချက်အားလုံး အကျိုးဝင်မည် မဟုတ်ပါ။) သင်က ခွဲခြားဆက်ဆံခံရမှု တိုင်ကြားသည့် လူ့အခွင့်အရေးအစီအစဉ် တိုင်ကြားလိုပါက USDA အစီအစဉ် ခွဲခြားဆက်ဆံခံရမှု တိုင်ကြားသည့် လျှောက်လွှာကို ဖြည့်ပါ။ ယင်းကို အွန်လိုင်းတွင် http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html ၌ တွေ့နိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ် မည်သည့် USDA ရုံးတိုင်းတွင် ရန်နိုင်သည်။ သို့မဟုတ် လျှောက်လွှာ တောင်းယူရန် (886) 632-9992 သို့ ဖုန်းခေါ်နိုင်သည်။ လျှောက် လျှောက်လွှာတွင် တောင်းဆိုသော အချက်အလက်အားလုံး ပါဝင်သည့် စာတစ်စောင် ရေးရန် လိုပါမည်။ ဖြည့်သွင်းပြီးသော တိုင်ကြားလွှာကို ကျွန်ုပ်တို့ထံ စာဖြင့် U.S.DepartmentofAgriculture, Director, OfficeofAdjudication, 1400IndependenceAvenue, S.W., Washington, D.C.20250-9410, ဖက်စ်ဖြင့် (202)690-7442 သို့မဟုတ် အီးမေးလ်ဖြင့် program.intake@usda.gov ဖော်ပို့ပါ။ ဆွဲအ၊ နားမကြားသူများသည် ပြည်ထောင်စု လွှဲပေးသည့် ဝန်ဆောင်မှု (800) 877-8339 သို့မဟုတ် (800) 845-6136 (စစ်နံဘာသာ) မှတစ်ဆင့် USDA ကို ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။ USDA သည် တန်ဖိုးရှိအခွင့်အရေး ပေးအပ်သူ အလုပ်ရှင် ဖြစ်ပါသည်။ ၂၀၁၅၊ ဩဂုတ်လတွင် စတင်အကျိုးဝင်သည်

WIC ဖြင့် ဈေးဝယ်ရန် လမ်းညွှန်များ

စားသောက်ကုန် စတိုးဆိုင်သို့ သင်မသွားမီ။ ။

- သင့် မိသားစု အစားအသောက် အကျိုးခံစားခွင့်များ စာရင်းကို စစ်ဆေးကာ သင်အနှစ်သက်ဆုံး WIC အမှတ်တံဆိပ်များကို ရွေးချယ်သတ်မှတ်ပါ။ မိန်းများ စီစဉ်ကာ သင့်စားသောက်ကုန်စာရင်း ပြုစုပါ။
- ခွင့်ပြု ကုန်စည်များ၏ သတ်မှတ် အရွယ်အစားကို အထူး ဂရုစိုက်ပါ။

စတိုးဆိုင်သို့ သင်နှင့်အတူ ယူသွားရမည့် အရာများ။ ။

- ဤ အစားအသောက် လမ်းညွှန်
- WIC ကဒ်
- ကူပွန်များ သို့မဟုတ် စတိုးဆိုင်ကဒ်များ
- စားသောက်ကုန်စာရင်း
- ပြန်သုံးနိုင်သည့် အိတ်များ
- WICShopper အက်ပ် (App)

ပါဝင်ဆောင်ရွက်သော စားသောက်ကုန် စတိုးဆိုင်များတွင် ဈေးဝယ်ပါ

ကုန်စည်အားလုံးသည် စတိုးဆိုင်တိုင်းတွင် ရရှိမည် မဟုတ်ပါ။ WIC ပစ္စည်းတစ်မျိုးကို သင်ဝယ်ယူသည့် စတိုးဆိုင်တွင် ဖြည့်တင်းစေလိုပါက သူတို့ကို ဝယ်သူ ဝန်ဆောင်မှု စားပွဲတွင် ပြောဆိုပါ။

WIC ခွင့်ပြု စတိုးဆိုင်စာရင်း အပြည့်အစုံအတွက် သင့် WIC ရုံးသို့ ဆက်သွယ်ပါ။ ဈေးဝယ် ရင်းမြစ်များနှင့် စတိုးဆိုင်စာရင်းများကို ဤလိပ်စာတွင်လည်း ရနိုင်သည်။ healthvermont.gov/wic/eWIC.aspx



WIC ဖြင့် ဈေးဝယ်ခြင်း စီစဉ်မှုကို သင့် WIC ကဒ်ဖြင့် ဈေးဝယ်ခြင်း အခြေခံများ ပြသသည်။ ယင်းကို YouTube သို့မဟုတ် ဤလိပ်စာတွင် ကြည့်ပါ။ healthvermont.gov/wic/shop_eWIC.aspx



WICShopper စမတ်ဖုန်း အက်ပ်ကို သုံးကာ စတိုးဆိုင်တွင် မှန်ကန်သော ကုန်စည်များ ရွေးချယ်သတ်မှတ်ပါ။ ယင်းကို App Store သို့မဟုတ် Google Play မှ ဒေါင်းလုဒ်ယူပါ။

သင့် WIC ကဒ်ကို ဂရုစိုက် ကိုင်တွယ်ပါ။

ကဒ် ပျောက်ဆုံး အခိုးခံရပါက သင့် WIC ရုံး သို့မဟုတ် ဝယ်သူဝန်ဆောင်မှုသို့ တိုင်ကြားရန် 1-855-769-8890

မိသားစု အစားအသောက် အကျိုးခံစားခွင့် အပြောင်းအလဲများ

သင့် အကျိုးခံစားခွင့်များ အပြောင်းအလဲတစ်စုံတစ်ရာ ပြုလုပ်ရန် သင့် ဒေသခံ WIC ရုံးကို ဆက်သွယ်ပါ။

WIC အစားအသောက်များကို ပြန်မလဲပေးပါ။ WIC အစားအသောက်များကို စတိုးဆိုင်တွင် ငွေပြန်အမ်းနိုင်ခြင်း၊ အခြားပစ္စည်းများဖြင့် လဲလှယ်ခြင်းများ မပြုလုပ်နိုင်ပါ။

အစားအသောက် လမ်းညွှန်

၂၀၁၅၊ ဩဂုတ်လတွင် စတင်အကျိုးဝင်သည်



သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

ဗီတာမင်၊ သတ္တုဓာတ်နှင့် အမျှင်ဓါတ်များစွာ ပါဝင်သည်

ပမာဏ အမျိုးသမီးများအတွက် တစ်လျှင် \$11
ကလေးငယ်တစ်ယောက်စီအတွက် တစ်လျှင် \$8

အရွယ်အစား တစ်ယောက်စားသည် ပမာဏမှအပ မည်သည့် အရွယ်အစားဘူးမဆို

ကန့်သတ်ချက်များ အာလူးအဖြူ။ ။ လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် တစ်မျိုးတည်းသာ ထပ်ဖြည့် သကြား၊ အဆီ၊ ဆီများ မပါဝင်
သစ်သီးဘူးများကို ရနံ့အရည်မဟုတ်ဘဲ သစ်သီးရည်ဖြင့် ထည့်သွင်းရမည် ဆေးဆေးပင်များ၊ ဟင်းခတ်မှုန့်များ၊ အသုပ်လုပ်ရနံ့အထုပ်များ၊ ပါတီခြင်များ မပါဝင်
သစ်သီးခြောက်များ သို့မဟုတ် ဟင်းရွက်ခြောက်များ မပါဝင်
ငရုတ်ဆီ၊ ခရမ်းချဉ်သီးကင်၊ ခရမ်းချဉ်သီးဆော့ သို့မဟုတ် အနှစ်များ မပါဝင်

အမျိုးအမည်များ လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်၊ အအေးခံ သို့ စည်သွတ် (နောက်စာမျက်နှာ၌ ကြည့်ပါ)
ပုံမှန် သို့ ဆားလျော့
အော်ဂဲနစ် ခွင့်ပြုသည်

မည်သည့်အမှတ်တံဆိပ်မဆို ခွင့်ပြုသည်



သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ (အဆက်)

လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်	ခွင့်ပြု။ ။	လတ်ဆတ်သော အာလူးအပါအဝင် မည်သည့် လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်၊ အော်ဂဲနစ်ဖြစ်သော၊ အော်ဂဲနစ် မဟုတ်သော သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ အပင်မှ ရူးဆွတ်လာသည့်အတိုင်း၊ ခုတ်ဖြတ်ပြီး၊ အိတ်ထည့်ပြီး သို့ ထုပ်ပိုးပြီး
	ခွင့်မပြု။ ။	ဖြည့်စွက် အစားအသောက်များ (အတို့ အဆမ်း၊ အစေ့အဆန်များ) ပါဝင်သည့် အသုပ်ဆိုင်သုံးအမည်များ၊ အသုပ်ပြုလုပ်သော ပစ္စည်းများ၊ ပါဝါခြင်းများ မပါဝင် သစ်သီးခြင်း၊ သစ်သီးခြောက်၊ ဟင်းရွက်ခြောက်များ မပါဝင် ဆေးပင်များ၊ ဟင်းခတ်မှုန့်များ သို့ ဆီထွက်ပန်းပွင့်များမပါဝင်

အအေးခဲ	ခွင့်ပြု။ ။	မည်သည့် အမှတ်တံဆိပ်၊ ထုပ်ပိုးမှု မဆို မည်သည့် အရွယ်အစားမဆို (တစ်ယောက်စားစာ မှအပ) ထပ်ဖြည့်သကြား သို့ သကြားတူ မပါဝင်သည့် မည်သည့် လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်၊ အော်ဂဲနစ်ဖြစ်သော၊ အော်ဂဲနစ်မဟုတ်သော သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ
	ခွင့်မပြု။ ။	သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် ပါဝင်ပစ္စည်း မဟုတ်သော စားသောက်ကုန်များ (ခေါက်ဆွဲ၊ ဆန်၊ ချိုစိ စသည်) ဆော့ပါသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

စည်သွတ်	ခွင့်ပြု။ ။	မည်သည့် အမှတ်တံဆိပ်နှင့် ဘူး (စည်သွတ်ဘူး၊ ဂျာ၊ ပလတ်စတစ်) မဆို တစ်ယောက်စားစာမှအပ မည်သည့် အရွယ်အစားမဆို အော်ဂဲနစ်ဖြစ်သော၊ အော်ဂဲနစ်မဟုတ်သော သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် ရေ သို့ သစ်သီးရည်ဖြင့် ထုပ်ပိုးထားသော ရိုးရိုးသစ်သီး သို့ သစ်သီးစုံ ရိုးရိုး ဟင်းသီးဟင်းရွက် သို့မဟုတ် ဟင်းသီးဟင်းရွက်စုံ
	ခွင့်မပြု။ ။	သစ်သီး ကောက်တေးအရက်များ၊ ရနံ့ အရည်စိမ်သည့် သစ်သီး၊ ထပ်ဖြည့်သကြားပါသော သစ်သီး၊ စိမ်ထားသော၊ ခရင်မ် ထည့်ထားသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ငရုတ်ဆီ၊ ဆော့ (ပီဇာ၊ ခေါက်ဆွဲ သို့ ခရမ်းချဉ်သီး၊) ခရမ်းချဉ်သီးကင် သို့မဟုတ် ခရမ်းချဉ်သီးအနှစ်

စားသောက်ကုန် ကုန်ကျစရိတ်တွက်ရန် ဤဇယားကို အသုံးပြုပါ

တစ်ပေါင် ဈေးနှုန်း	ပေါင်					
	1½	2	2½	3	3½	4
\$0.69	\$1.04	\$1.38	\$1.73	\$2.07	\$2.42	\$2.76
\$0.99	\$1.49	\$1.98	\$2.48	\$2.97	\$3.47	\$3.96
\$1.49	\$2.24	\$2.98	\$3.73	\$4.47	\$5.22	\$5.96
\$1.99	\$2.99	\$3.98	\$4.98	\$5.97	\$6.97	\$7.96
\$2.49	\$3.74	\$4.98	\$6.23	\$7.47	\$8.72	\$9.96
\$2.99	\$4.49	\$5.98	\$7.48	\$8.97	\$10.47	\$11.96

မိမိ ကလေးငယ် သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် ပိုစားစေမည့် နည်းလမ်းများ

စွန့်စားမှုကို မျှဝေပါ။ သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် အသစ်များ စမ်းစားကြည့်ပါ။ အတူဈေးဝယ်တွက်ပြီး သင့်ကလေးငယ်ကို ရွေးချယ်ခိုင်းပါ။

အတူချက်ပြုတ်ပါ။ ဆလပ်ရွက် ခွဲခြင်း၊ ပီစထဲသို့ ဟင်းသီးဟင်းရွက် အု အုပ်ခြင်းတို့ကို သင့်ကလေးငယ်အား သင်ပေးပါ။

အတူ စားသုံးပါ။ သင်က သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ဟင်းပွဲနှင့် သရေစာများတွင် နှစ်သက်ကြောင်း သင့်ကလေးငယ် မြင်တွေ့ပါစေ။

သင်နှင့်အတူ ယူဆောင်ပါ။ ပန်းသီး၊ လိမ္မော်သီး၊ ခုတ်ဖြတ်ထားသော ဟင်းရွက်များကို သွားလာရင်း အမြန်စားနိုင်သည့် သရေစာအဖြစ် သင့်အိတ်ထဲတွင် ထည့်ထားပါ။





သင့် အကျိုးခံစားခွင့်ကို အကောင်းဆုံး အသုံးပြုပါ။

ရာသီစာ စားသုံးပါ။ အကောင်းဆုံး အရည်အသွေးနှင့် အနံ့အရသာအတွက် ရာသီအလိုက်ပေါ်သော လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် သစ်သီးများကို ရွေးချယ်ပါ။

စည်သူတ်၊ အအေးခံအစားများ စားကြည့်ပါ။ အမြန် ဟင်းပွဲများနှင့် ပြင်ဆင်ချိန် နည်းသည့်အခါများအတွက် စည်သူတ်၊ အအေးခံထားသော သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီး ဟင်းရွက်များက အဆင်ပြေ၊ သိမ်းရလွယ်သလို ပြုလုပ်ရလည်း လွယ်ကူပါသည်။

ဈေးလျှော့ရောင်းချိန်တွင် အများအပြား ဝယ်ပါ။ သစ်မကြာခင် စားသုံးသော လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်

သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များအတွက် အရွယ်ကြီး အိတ်ဖြင့် ဝယ်လျှင် ပိုကောင်းသည်။ စည်သူတ်၊ အအေးခံထားသော သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ဈေးလျှော့ရောင်းချိန်တွင် အများအပြား ဝယ်ယူနိုင်သည်။ ယင်းတို့က ပိုတာရှည် ခံသောကြောင့်ဖြစ်သည်။

လွယ်ကူပါစေ။ မပြုပြင်ထားသော ဟင်းသီး ဟင်းရွက်များနှင့် သစ်သီးများကို ဝယ်ယူပါ။ သင့်မိသားစု အချိန်မရွေး စားသုံးနိုင်စေရန် အဆင်သင့် သရေစာ သို့ ထမင်းဘူး အချို့အတွက် ဖြတ်တောက်ကာ ရေခဲသေတ္တာထဲ သိမ်းထားပါ။



၂၀၁၅ ဩဂုတ်လတွင် စတင်အကျုံးဝင်သည်

ဥများ

အသားခါတ်နှင့် သံခါတ် ကြွယ်ဝသည်

အရွယ်အစား	အလယ်အလတ်နှင့် အကြီး
ကန့်သတ်ချက်များ	အားမြှင့်ထားခြင်း သို့ အထူး (အိုမီဂါ-၃) မဟုတ် အော်ဂဲနစ်မဟုတ်
အမျိုးအစားများ	ခါစင်ပြည့်၊ အဖြူ သို့ အညို

မည်သည့်အမှတ်တံဆိပ်မဆို ခွင့်ပြုသည်

နို့

အသားခါတ်၊ ကယ်လစီယမ်နှင့် ဗီတာမင် A နှင့် D ကြွယ်ဝသည်

ကန့်သတ်ချက်များ	အားမြှင့်ထားခြင်း သို့ အထူး မဟုတ် ရနံ့မပါဝင် အော်ဂဲနစ်မဟုတ် အဆီ မလျော့ထား (၂%)
-----------------	---

နာမည်

မည်သည့်အမှတ်တံဆိပ်မဆို ခွင့်ပြုသည်

- မူလအတိုင်း။ ။ အသက် ၁၂-၂၃ လ ကလေးများအတွက်
- အဆီလျော့ (၁%) သို့မဟုတ် အဆီမပါ (ဖယ်ပြီး)
- လက်တိုက် အင်ဒိုင်း မပါ
- တာရှည် အထားခံ (UHT)
- အဆီမပါသော နို့ဖုန်အခြောက်

အရွယ်အစား။ ။
ဂါလန် ၁/၂ ဂါလန်၊ ကွပ်
ဂါလန် ၁/၂ ဂါလန်၊ ကွပ်
ဂါလန် ၁/၂ ဂါလန်၊ ကွပ်
ကွပ်
၂၅.၆ အောင်စ (၂ ဂါလန်နှင့်ညီမျှသည်)

ထိတ်နို့

Meyenberg အမှတ်တံဆိပ်သာ

- မူလအတိုင်း အရည်။ ။ အသက် ၁၂-၂၃ လ ကလေးများအတွက်
- မူလအတိုင်း အဖုန်။ ။ အသက် ၁၂-၂၃ လ ကလေးများအတွက်
- အဆီလျော့ (၁%) အရည်
- အဆီလျော့ (၁%) အဖုန်

အရွယ်အစား။ ။
၁/၂ ဂါလန်၊ ကွပ်
၁၂ အောင်စ (၃ ကွပ်နှင့် ညီမျှသည်)
ကွပ်
၁၂ အောင်စ (၃ ကွပ်နှင့် ညီမျှသည်)

၁ ကွပ် = ၂၅ ဂါလန်
 ၁/၂ ဂါလန် (တစ်ဝက်) = ၅ ဂါလန်
 ၃ ကွပ် = ၇၅ ဂါလန်
 ၄ ကွပ် = ၁ ဂါလန်

ချိတ်

အသားဓာတ်နှင့် ကယ်လီယမ် ကြွယ်ဝသည်

အရွယ်အစား: ၈ အောင်စ နှင့် ၁၆ အောင်စ

ကန့်သတ်ချက်များ: တင်သွင်းကုန် သို့ ပြင်ဆင်ရောင်းချခြင်း မဟုတ်
ရနံ့မပါဝင်
အော်ဂဲနစ်မဟုတ်
ကြိုးဖြင့်ခြစ်ခြင်း၊ မျှခြင်း သို့ တစ်ခုချင်း ထုပ်ပိုးသည့် အချပ်များ မဟုတ်

အမျိုးအစားများ: အတုံး: ■ ချိတ်အမာ Colby, Colby Jack, Monterey Jack, Mozzarella
အဆီနည်း ခွင့်ပြု (ဓမ္မာ၊ အလွန်ဓမ္မာ၊ အဆီလျော့၊ အပါး)
အချပ်များ: ■ အမေရိကန်

ခွင့်ပြု ပြည်တွင်း အမှတ်တံဆိပ်များ



ခွင့်ပြု စတိုးဆိုင် အမှတ်တံဆိပ်များ



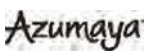
တို့ဗူး

အသားဓါတ်နှင့် ကယ်လစီယမ် ကြွယ်ဝသည်

အရွယ်အစား: ၁၄ အောင်စ နှင့် ၁၆ အောင်စ

အမျိုးအစားများ: ပျော့အိ၊ အပျော့၊ အမာ၊ အလွန်မာ
အော်ဂဲနစ်ခွင့်ပြုသည်

ခွင့်ပြု အမှတ်တံဆိပ်/ကုန်စည်များ



- ပျော့အိ
- အမာ
- အလွန်မာ



- ပျော့အိ
- အပျော့
- အမာ
- အလွန်မာ
- အပါး
- ပျော့အိ
- အမာ



- အမာ

ပဲနို့ ဖျော်ရည်

အသားဓါတ်နှင့် ကယ်လစီယမ်နှင့် ဗီတာမင် D ကြွယ်ဝသည်

အရွယ်အစား: ၆၄ အောင်စ အေးခဲ
၃၂ အောင်စ တာရှည်အထားခံ

ကန့်သတ်ချက်များ အော်ဂဲနစ် မဟုတ်

ခွင့်ပြု အမှတ်တံဆိပ်/အရွယ်အစား/ကုန်စည်များ



- ၆၄ အောင်စ အေးခဲ (၁/၂ ဂါလန်)
- မူရင်း
 - သစ်ခွ



- ၃၂ အောင်စ တာရှည်အထားခံ (၁ ကွပ်)
- အာလီယရာ ပဲနို့ မူရင်း
 - အာလီယရာ ပဲနို့ သစ်ခွ



- ၆၄ အောင်စ အေးခဲ (၁/၂ ဂါလန်)
- မူရင်း

နိုင်ငံ

အသားဓာတ်နှင့် ကယ်လီယမ် ကြွယ်ဝသည့်

အရွယ်အစား	၃၂ အောင်စ ဘူး ၄ အောင်စ ခွက် ၄ ထုပ် ၂ အောင်စ အိတ် ၈ ထုပ်
-----------	---

အမျိုးအစားများ မူလအတိုင်း နွားနို့ ဒိန်ချဉ်။ ။ အသက် ၁၂-၂၃ လ ကလေးများအတွက် အဆီလျော့ သို့ အဆီမပါ။ ။ အမျိုးသမီးများနှင့် အသက် ၂-၅ နှစ် ကလေးများအတွက် အော်ဂဲနစ် ခွင့်ပြု

ခွင့်ပြု ပြည်တွင်း အမှတ်တံဆိပ်များ



၃၂ အောင်စ ဘူး
• ရနံ့စုံ



၂ ပေါင် (၃၂ အောင်စ) ဘူး
• ချိုးချိုး
• အပျစ် (Greek)၊ ရနံ့စုံ



၃၂ အောင်စ ဘူး
• အပျစ် (Greek)၊ ရနံ့စုံ
၂ အောင်စ အိတ် ၈ ထုပ်
• ရနံ့စုံ



၃၂ အောင်စ ဘူး
• အားလုံးသဘာဝ၊ ရနံ့စုံ
• Oikos Greek, ရနံ့စုံ



၃၂ အောင်စ ဘူး
• အပျစ် (Greek)၊ ရနံ့စုံ



၃၂ အောင်စ ဘူး
• အချို၊ ခရင်မ်ပါဝင်၊ ရနံ့စုံ
• အပျစ် (Greek)၊ ရနံ့စုံ

၄ အောင်စ ခွက် ၄ ထုပ်
• အပျစ် (Greek)၊ ရနံ့စုံ

၂ အောင်စ အိတ် ၈ ထုပ်
• YoKids ညှစ်ဘူး၊ ရနံ့စုံ

ခွင့်ပြု စတိုးဆိုင် အမှတ်တံဆိပ်များ



၃၂ အောင်စ ဘူး
• ရနံ့စုံ



၃၂ အောင်စ ဘူး
• ရနံ့စုံ
• Taste of Inspirations Greek, ရနံ့စုံ



၃၂ အောင်စ ဘူး
• ရနံ့စုံ



၃၂ အောင်စ ဘူး
• ရနံ့စုံ

ပဲအမျိုးမျိုး

အသားခါတ်၊ သံခါတ်နှင့် အမျှင်ခါတ် ကြွယ်ဝသည်

အရွယ်အစား: ၁၅ အောင်စမှ ၁၆ အောင်စ
စည်သွတ်ဘူး

၁ ပေါင် အထုပ်၊ အခြောက်
ကန့်သတ်ချက်များ: ထပ်ဖြည့် သကြား၊ အဆီ၊ ဆီများ မပါဝင်
ထပ်ဖြည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သစ်သီး၊ သားငါး မပါဝင်
ဟင်းရည်စုံ မပါဝင်

အမျိုးအစားများ: စည်သွတ် သို့ အခြောက်
မည်သည့် မြေပဲ၊ ပဲစေ့၊ ပဲမျိုးစုံမဆို
ပုံမှန် သို့ ဆားလျှော့
အော်ဂဲနစ် ခွင့်ပြုသည်

ခွင့်ပြု အမှတ်တံဆိပ်များ:

မြေပဲထောပတ်

အသားခါတ် ကြွယ်ဝသည်

အရွယ်အစား: ၁၆ အောင်စမှ ၁၈ အောင်စ (ပလပ်စတစ် သို့ ဇန်ဘူး)

ကန့်သတ်ချက်များ: အဆီ မလျှော့ ဆားမလျှော့ အော်ဂဲနစ် မဟုတ်
အထူး မြေပဲထောပတ် မဟုတ်
မြေပဲထောပတ် အရည် မဟုတ်
ရနံ့ သို့ ရောနှော ပစ္စည်းများ မပါဝင်

အမျိုးအစား: အချော သို့ အကြွပ်

ခွင့်ပြု ပြည်တွင်း အမှတ်တံဆိပ်များ:



Simply Jif မဟုတ်
Natural Jif မဟုတ်
အဆီလျှော့ Jif မဟုတ်



Skippy Natural မဟုတ်
အဆီလျှော့ Skippy မဟုတ်



အော်ဂဲနစ်မဟုတ်

ခွင့်ပြု စတိုးစိုင်း အမှတ်တံဆိပ်များ:

မည်သည့် စတိုးစိုင်း အမှတ်တံဆိပ် မဆို



ပဲနီလေးနှင့် မြေပဲထောပတ် ရွေးစရာများ။ ။

သင့် မိသားစု အစားအသောက် အကျိုးခံစားခွင့်က မြေပဲထောပတ်/ပဲနီလေး/ပဲစေ့ ၁ ဟု ဖော်ပြလျှင် သင်က အောက်ပါတို့ကို ဝယ်နိုင်သည်။ ။



၁၆အောင်စ ပဲအိန်နို အမြောက်ထုပ် သို့



၁၆၁၈အောင်စ မြေ ပြေထောပတ် ဘူး



သို့
၁၅-၁၆ အောင်စ ပဲနီလေး ၄ ဘူး

စည်သွတ် ငါး

အသားခါတ် ကြွယ်ဝသည်

အရွယ်အစား: အရောနှင့် စပ်ဟပ် ၃၀ အောင်စအထိ

ကန့်သတ်ချက်များ: စည်သွတ်ဘူးသား၊ အထုပ်မဟုတ်

တူနာငါး အတုံးသေး: အမျိုးအစား။ ။ အရွယ်အစား။ ။
ရေ သို့ ဆီထဲ ထုပ်ပိုးထား: ၅ အောင်စ

ဆော်လမွန်ငါး: အမျိုးအစား။ ။ အရွယ်အစား။ ။
ရေ သို့ ဆီထဲ ထုပ်ပိုးထား: ၅ အောင်စ၊ ၆ အောင်စ၊ ၇.၅ အောင်စနှင့် ၁၅ အောင်စ



ငါးသေတ္တာငါး: အမျိုးအစား။ ။ အရွယ်အစား။ ။
ရေ သို့ ဆီထဲ ထုပ်ပိုးထား (အနိန်နှင့် အရေပြား ပါဝင်နိုင်) ၃.၇၅ အောင်စ

မည်သည့် အမှတ်တံဆိပ်မဆို ခွင့်ပြု

လုံးတီး ပြောင်းနံ့ ရွေးချယ်စရာ

လုံးတီး ပြောင်းနံ့များ ရွေးချယ်သောအခါ ပေါင်မုန့်၊ ချပါတီ၊ ဆန် သို့မဟုတ် ခေါက်ဆွဲများကို သင့်မိသားစု အစားအသောက် အကျိုးခံစားခွင့် စာရင်းတွင်ပါဝင်သော စုစုပေါင်း (၁၆၊ ၂၂၊ ၄၈ သို့ ၆၄ အောင်စ) အတိ ရွေးချယ်ပါ။

ဥပမာ၊ ပေါင်မုန့်လုံး ၁ လုံးနှင့် ဆန်လုံးညှို့ တစ်ပေါင်ဝယ်လျှင် ၂၂ အောင်စနှင့် ညှို့မျှသည်။ သို့မဟုတ် လုံးတီးဂျုံ ခေါက်ဆွဲဘူး ၁၆ အောင်စနှင့် ဆန်လုံးညှို့ တစ်အိတ် ၂၂ အောင်စ ဝယ်လျှင် ၄၈ အောင်စနှင့် ညှို့မျှသည်။

၂၂ အောင်စ =  ၁ ပေါင် (၁၆ အောင်စ) ပေါင်မုန့် +  ၁ ပေါင် (၁၆ အောင်စ) ဆန်အိတ်

၄၈ အောင်စ =  ၁၆ အောင်စ သုံး ခေါက်ဆွဲ +  ၂၂ အောင်စ ဆန်အိတ်

သင့်ကလေးငယ်များကို ကျန်းမာစေသော အစားအသောက်များအကြောင်း သင်ပေးပါ

အစားအသောက်ကြောင့် သူတို့ ကြီးထွား သန်မာ ဖော်ပြပုံအကြောင်း ပြောပြပါ။

- **ပြောင်းနံ့များ**က သူတို့ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးရန်နှင့် သင်ယူနိုင်ရန် စွမ်းအင် ပေးသည်။
- **လုံးတီး ပြောင်းနံ့များ**တွင် သူတို့ ကိုယ်တွင်း ကျန်းမာစေမည့် အမျှင်ဓါတ် ပါသည်။
- **ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် သစ်သီးများ**သည် ကလေးငယ်များတွင် ဖျားနာမှုကို ပျောက်ကင်းစေကာ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်စေသည်။

- **နွားနို့**က သူတို့၏ အရိုးနှင့် သွားများ သန်မာစေသည်။
 - **သာသနီနှင့် ပဲချို**က သူတို့အတွက် ကျန်းမာသောသွေးနှင့် သန်မာသော ကြွက်သားများ ပေးသည်။
- အကောင်းဆုံးမှာ ထိုအစားအသောက်များကို သင်ကိုယ်တိုင် သူတို့ရှေ့တွင် စားပြုခြင်းဖြစ်သည်။



လုံးတီး ပြောင်းနံ့ ပေါင်မုန့်

အမျှင်ဓါတ် ကြွယ်ဝသည်

အရွယ်အစား ၁၆ အောင်စ (၁ ပေါင်)

အပျိုအစားများ ၁၀၀% လုံးတီး ဂျုံ၊ လုံးတီး ပြောင်းနံ့

ခွင့်ပြု ပြည်တွင်း အမှတ်တံဆိပ်/ကုန်စည်များ



• ကျောက်ဖြင့် ကျိတ်သော ဂျုံ



• ၁၀၀% လုံးတီး ဂျုံ



• ၁၀၀% လုံးတီး ဂျုံ



• လုံးတီး ဂျုံ၊ ပျားရည်နှင့် အုတ်ဂျုံ
• ပြောင်းနံ့ရုံ လုံးတီး ဂျုံ



• ကျောက်ဖြင့် ကျိတ်သော ၁၀၀% လုံးတီး ဂျုံ

• လှိုင်းဖြတ် ပြောင်းနံ့

• အလွန်နုသော ၁၀၀% လုံးတီး ဂျုံ
• ပေါ့ပါး နူးညံ့သော ဂျုံ

• ရောမွှေ ၁၀၀% လုံးတီးဂျုံ တစေးပါသည့် တမာ



• ကလပ်စစ် ၁၀၀% လုံးတီးဂျုံ



• ၁၀၀% လုံးတီးဂျုံ



• ၁၀၀% လုံးတီးဂျုံ

ခွင့်ပြု စတိုးဆိုင် အမှတ်တံဆိပ်/ကုန်စည်များ



• ၁၀၀% လုံးတီးဂျုံ



• ၁၀၀% လုံးတီးဂျုံ



• ၁၀၀% လုံးတီးဂျုံ



• ၁၀၀% လုံးတီးဂျုံ
• ထပ်ဖြည့် ဆားမပါစင် ၁၀၀% လုံးတီးဂျုံ



• ၁၀၀% လုံးတီးဂျုံ

ချယ်တီ

အမျှင်ခါတ် ကြယ်ဝသည်

အရွယ်အစား: ၁၆ အောင်စ (၁ ပေါင်)

အမျိုးအစားများ: ၁၀၀% လုံးတီးကျို၊ ပြောင်း

ခွင့်ပြု အမှတ်တံဆိပ်/ကုန်စည်များ



- ပြောင်းဖူး အဖြူ
- လုံးတီးကျို
- ပြောင်းဖူး အဝါ



- ပြောင်းဖူး အဖြူ၊ Taco စတိုင်လ်
- လုံးတီးကျို၊ Fajita စတိုင်လ်



- ပြောင်းဖူး အဖြူ
- လုံးတီးကျို



- ပြောင်းဖူး
- လုံးတီးကျို
- လုံးတီးကျို၊ Fajita



- လုံးတီးကျို၊ Taco အနု
- လုံးတီးကျို၊ Fajita
- အလွန်နုသော အဝါရောင်



- လုံးတီးကျို

ဆန်လုံးညို

အမျှင်ခါတ် ကြယ်ဝသည်

အရွယ်အစား: ၁၄ အောင်စမှ ၁၆ အောင်စ အထုပ် ၂၈
အောင်စမှ ၃၂ အောင်စ အထုပ်

ကုန်သွယ်ချက်များ: ထပ်ဖြည့် သကြား၊ အဆီ၊ ဆီနှင့် ဆား မပါဝင်

အမျိုးအစားများ: ပုံမှန်၊ အသင့်ချက်၊ အပြန်ချက်၊ အိတ်ထဲ အပူပေး
အော်ဂဲနစ် ခွင့်ပြုသည်

မည်သည့် အမှတ်တံဆိပ်မဆို ခွင့်ပြုသည်

လုံးတီး ပြောင်းနု

လုံးတီးဂျုံ ခေါက်ဆွဲ

အမျှင်ဓါတ် ကြွယ်ဝသည့်

အရွယ်အစား ၁၆ အောင်စ

အမျိုးအစားများ ၁၀၀% လုံးတီးဂျုံ ခေါက်ဆွဲ

ခွင့်ပြု အမှတ်တံဆိပ်/ကုန်စည်များ



- လုံးတီးဂျုံ
- အကွေး
- အတွန့်
- ပိုက်လုံးပုံ
- စပါးတီ အမျှင်



- အော်ဂဲနစ် ၁၀၀% လုံးတီးဂျုံ
- အလုံးသေး
- အတွန့်
- ဆန်လုံးပုံ
- ပိုက်လုံးပုံ
- ယောက်သွားခွံပုံ



- လုံးတီးဂျုံ
- အကွေး
- ပိုက်လုံးပုံ
- ရိုတီနီ
- စပါးတီ အမျှင်
- စပါးတီ အမျှင်ပါး



- အော်ဂဲနစ် လုံးတီးဂျုံ
- အမျှင်သေး
- စပါးတီ အမျှင်



- ၁၀၀% လုံးတီးဂျုံ
- အပြား
- စပါးတီ အမျှင်



- လုံးတီးဂျုံ
- အမျှင်သေး
- အကွေး
- စပါးတီ အမျှင်
- တွန့်လိမ်
- စပါးတီ အမျှင်ပါး



- အော်ဂဲနစ် လုံးတီးဂျုံ
- ပိုက်လုံးပုံ



- ၁၀၀% လုံးတီးဂျုံ
- စပါးတီ အမျှင်
- ပိုက်လုံးပုံ




လုံးတီးဂျုံ ပြောင်းနီ

အုတ်ဂျုံ အာဟာရမူနာ အအေး

သံခါတ်၊ ဝိတာမင် B ခါတ်များနှင့် ဖောလစ်အက်ဆစ် ကြွယ်ဝသည်

အရွယ်အစား ၁၂ အောင်စမှ ၃၆ အောင်စ ဘူးများ

အမျိုးအစားများ  လုံးတီး ပြောင်းနံ့





 ကစီ မပါဝင်

- လုံးတီး ပြောင်းနံ့ မဟုတ်

ခွင့်ပြု ပြည်တွင်း အမှတ်တံဆိပ်/ကုန်စည်များ





-   Cheerios မူရင်း
-   Cheerios ပြောင်းနံ့နံ့
 - Corn Chex
-  Rice Chex
-  Wheat Chex
-  Fiber One Honey Clusters

-  Kix ရိုးရိုး
-  Kix ဘယ်ရီ
-  Total
-  Wheaties




- Corn Flakes
-  အေးခဲ Mini Wheats: မူရင်း & LittleBites
- Mini-Wheats (မအေးခဲ)



-  Mini-Wheats Touch of Fruit in the Middle, Raspberry
-  Rice Krispies (ကစီမပါဝင်)
 - Rice Krispies (ရိုးရိုး)




- Banana Nut Crunch
-   Grape Nuts
- Grape Nut Flakes

- Honey Bunches of Oats Honey Roasted
-  Honey Bunches of Oats Vanilla Bunches



-  Life
-  Oatmeal Squares Hint of Cinnamon

-  Oatmeal Squares Hint of Brown Sugar

၆၀၀၀၀၀၀၀၀၀၀၀

အုတ်ဂျုံ အာဟာရမှုန့် အအေး (အဆက်)

ခွင့်ပြု စတိုးဆိုင် အမှတ်တံဆိပ်/ကုန်စည်များ



Bran Flakes

- Corn Flakes
- Crispy Rice



BranFlakes

- Corn Flakes
- Crispy Rice
- Crunchy Corn Squares



Bran Flakes

- Cornflakes
- Crispyrice



Crunchy Nuggets



Bite Size Frosted Shredded Wheat



Bran Flakes

- Corn Flakes



Bran Flakes

- Corn Flakes
- Crispy Rice

- Cornflakes

- Corn Squares

- Crisp Rice



Frosted Shredded Wheat



Bran Flakes

- Corn Flakes



Frosted Shredded Wheat



Nutty Nuggets

- Toasted Oats

- Crunchy Rice Squares Frosted



Shredded Wheat Nutty Nuggets



Toasted Oats



Nutty Nuggets

- Tasteeos

- Toasted Corn squares

- Toasted Rice Squares

- Corn Squares

- Crispy Rice

- Rice Squares

- Tasteeos



Frosted Shredded Wheat Nutty



Nuggets

- Toasted Oats

- Rice Squares

- Toasted Oats



Wheat Squares

- Crisp Rice

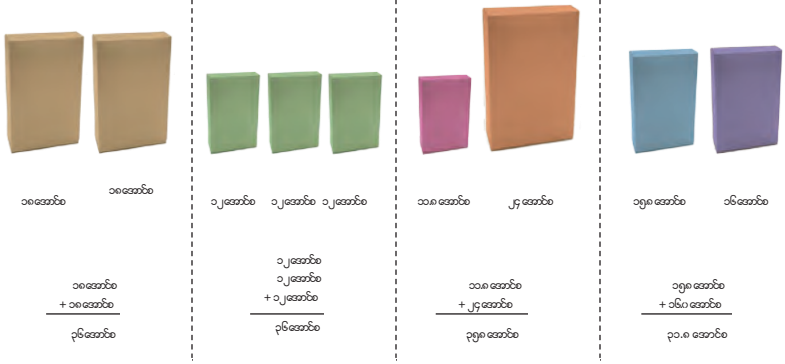


Frosted Shredded Wheat

- Toasted Oats

အာဟာရရရှိမှု နှင့် အောင်စအထိ ဝယ်ယူနည်း

သင့်မိသားစု အစားအသောက် အကျိပ်စားခွင့် စာရင်းမှ စုစည်းဝယ်ယူနိုင်သော အောင်စအရေအတွက် အထိ အာဟာရရရှိမှုပေး ထိန်းသိမ်းနိုင်ပါသည်။



မနက်စာ တစ်ရက်တာ၏ အဖြစ်သည်

မနက်စာ စားခြင်းသည် ကလေးများအတွက် သင်ယူမှုစွမ်းရည် ရရှိစေသည်။ သူတို့ မနက်စာ

မစားပါက ဗိုက်ဆာကာ တွေးခေါ်ရန်၊ နားထောင်ရန် ခက်ခဲစေသည်။ သင်နဲ့မနက်စာ ပြင်ဆင်ကာ စားပွဲပေါ် ထားသည်ကို သူတို့ကို ကူညီခိုင်းပါ။




အုတ်ဂျုံအာဟာရမှုန့် အပူ

သံခါတ်နှင့် အမျှင်ခါတ် ကြယ်ဝသည်

အရွယ်အစား ကွဲပြားသည်။ အမှတ်တံဆိပ်/ကုန်စည်များကို အောက်တွင်ကြည့်ပါ


အမျိုးအစားများ  လုံးတီး ပြောင်းနံ့

 ကစီ မပါဝင်

- လုံးတီး ပြောင်းနံ့မဟုတ်

ခွင့်ပြု အမှတ်တံဆိပ်/ကုန်စည်များ

  ကစီ မပါဝင်၊ ၁၄ အောင်စ



- 1 Minute, ၂၈ အောင်စ
- 2 1/2 Minute, ၁၄ အောင်စ & ၂၈ အောင်စ
- 10 Minute, ၂၈ အောင်စ

  Maple အုတ်ဂျုံအာဟာရ ၁၄ အောင်စ

 Vermont စတီလ် အုတ်ဂျုံအာဟာရ ၁၉ အောင်စ

  မူရင်း အသင့်သောက် အုတ်ဂျုံအာဟာရထုပ်၊ ၁၁.၈ အောင်စ

လုံးတီး ပြောင်းနံ့ကို ရွေးချယ်ပါ

ရိုးရိုး အပြောင်းအလဲများ ပြုလုပ်ပါ။
ပြုပြင်စီမံထားသော ပြောင်းနံ့ ကုန်စည်များအား လုံးတီး ပြောင်းနံ့များ စမ်းကြည့်ပါ။ ဖြူဖြူဖွေးနေသော ပေါင်မုန့်အစား ၁၀၀% လုံးတီး ဂျုံပေါင်မုန့်ကို စားပါ။ ဆန်ဖြူအစား ဆန်လုံးညှိစားပါ။

လုံးတီးဂျုံ အမျိုးအစားများ စားကြည့်ပါ။
အပြောင်းအလဲ အဖြစ် ခေါက်ဆွဲလုံးနှင့် ချိစ်

သို့မဟုတ် ခရမ်းချဉ်းသီး ဆော့ ပါသည် လုံးတီးဂျုံ ခေါက်ဆွဲ စားကြည့်ပါ။ ချပါတီ အလိပ်အတွက် ပြောင်းချပါတီနှင့် ချပါတီအကြော်အတွက် လုံးတီးဂျုံ ချပါတီ သုံးပါ။

ကလေးများအတွက် စံပြုခြင်းပါစေ။ လုံးတီး ပြောင်းပြောင်းနံ့ကို ဟင်းနှင့် သရေစာများတွင် နေ့စဉ် စားသုံးခြင်းဖြင့် သင့်ကလေးများအတွက် နမူနာကောင်း ပြသပါ။



ကလေးများအတွက် ၁၀၀% ဖော်ရည်

ဒီတာမင် C ကြွယ်ဝသည်

အရွယ်အစား: ၆၄ အောင်စ တာရှည်ခံ ၆၄
 အောင်စ အအေးခံ
 ၁၆အောင်စ အအေးခံ

တာရှည်ခံ

၆၄ အောင်စ

ခွင့်ပြု ပြည်တွင်း အမှတ်တံဆိပ်/ကုန်စည်များ



• ရနံ့ရုံ



• ရနံ့ရုံ



• ပန်းသီး•စပျစ်သီးအနီ ဖော်ရည်
 • စပျစ်သီးအဖြူ ဖော်ရည်



• ရနံ့ရုံ



• ရနံ့ရုံ



• ရနံ့ရုံ

တာရှည်ခံ

၆၄ အောင်စ

ခွင့်ပြု စတိုးဆိုင် အမှတ်တံဆိပ်/ကုန်စည်များ



• ပန်းသီး• စပျစ်
 • ဘယ်ရီသီးရုံ



• ခရနံ့ဘယ်ရီ ရက်စ်ဘယ်ရီ
 • စပျစ်
 • စပျစ်ဖြူ



• ပန်းသီး
 • စပျစ်
 • ခရနံ့ဘယ်ရီ ရက်စ်ဘယ်ရီ



• ပန်းသီး
 • စပျစ်
 • ခရနံ့ဘယ်ရီ ရက်စ်ဘယ်ရီ



• အားလုံးသဘာဝ ပန်းသီး
 • စပျစ်
 • ခရနံ့ဘယ်ရီ ရက်စ်ဘယ်ရီ

အအေးခံ လိမ္မော်ရည်

၆၄ အောင်စ

ခွင့်ပြု အမှတ်တံဆိပ်များ



အအေးခံ လိမ္မော်ရည်

၁၆ အောင်စ

ခွင့်ပြု အမှတ်တံဆိပ်များ



ဖော်ရည်

အမျိုးသမီးများအတွက် ၁၀၀% ဖျော်ရည်

ဗီတာမင် C ကြွယ်ဝသည်

အရွယ်အစား: ၄၈ အောင်စ တာရှည်ခံ
 ၁၁၅ အောင်စနှင့် ၁၂ အောင်စအအောင်

တာရှည်ခံ

၄၈ အောင်စ

ခွင့်ပြု ပြည်တွင်း အမှတ်တံဆိပ်/ကုန်စည်များ



• ရနံ့စုံ



• ရနံ့စုံ



• ရနံ့စုံ

တာရှည်ခံ

၄၈ အောင်စ

ခွင့်ပြု စတိုးဆိုင် အမှတ်တံဆိပ်/ကုန်စည်များ



• ပန်းသီး

• စပျစ်
 • ဟင်းသီးဟင်းရွက်

အအေးခဲ

၁၁.၅ အောင်စ၊ ၁၂ အောင်စ

ခွင့်ပြု အမှတ်တံဆိပ်/ကုန်စည်များ



• ၁၀၀% ဖျော်ရည်
 - ရနံ့စုံ



- လိမ္မော်ရည်
- ကန်းထရီး စတိုင်လ်
- မူရင်း
- ကယ်လီဖိုးနီးယား/မီဂျစ်/အိန္ဒိယ မူရင်း
- အဖတ်မပါ
- ဂရိတ်ဖရူ ဖျော်ရည်



• အခွံစိမ်း အမျှင်
 - ရနံ့စုံ



• အခွံဝါ အမျှင်
 - ရနံ့စုံ

သို့ကလေးငယ်သည်အသက်၆လနှင့်ပြီးအောက်ပါအရာအားလုံးပေးပို့နိုင်သောအခြေခံအားဖြင့်ပွားအားများစွာပေးပို့နိုင်ခြင်းနှင့် အဆင်သင့်ဖြစ်ပါပြီ ။

- အနည်းငယ် ထောက်ပံ့မှုဖြင့် မတ်တပ်ရပ်သည်။
- ပစ္စည်းများ ယူတတ်ကာ ပါးစပ်ထဲ ထည့်သည်။
- ပါးစပ်ဟကာ အစားစားချင်ကြောင်း ပြသည်။
- ဇွန်းကို ပါးစပ်ဖြင့်ငုံကာ အစာကို မြို့ချတတ်သည်။

ကလေးငယ်အတွက် သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

ဝိတာမင်၊ သတ္တုဓါတ်နှင့် အမျှင်ဓါတ် မျိုးစုံ ကြွယ်ဝသည်။

အရွယ်အစား ၄ အောင်စ ဘူးများ (တစ်ခုချင်းနှင့် ၂ ခုပါအထုပ်)

ကန်သတ်ချက်များ ထပ်ဖြည့် သကြား၊ ကရီ၊ ဆန် သို့ ဆား မပါဝင်
ညှဉာ မပါဝင်
အိတ် မပါဝင်

အမျိုးအစား အဆင့် ၂ သို့ ဒုတိယဆင့် အစားအသောက်များ
သစ်သီး သို့ ဟင်းသီးဟင်းရွက် တစ်ခုချင်း မည်သည့်
အမျိုးအစားမဆို
သစ်သီး သို့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်စုံ မည်သည့် အမျိုးအစားမဆို

ခွင့်ပြု အမှတ်တံဆိပ်များ



ပြုစုထားသော အစားအသောက်များ

ကလေးငယ်အတွက် အုတ်ဂျုံ အာဟာရမှုန့်

သံဓါတ် ကြွယ်ဝသည်

အရွယ်အစား: ၈ အောင်စနှင့် ၁၆ အောင်စ အထုပ်များ

ကန့်သတ်ချက်များ: ထပ်ဖြည့် သစ်သီး၊ ဖော်မြူလာနို့မှုန့် သို့မဟုတ် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

ခွင့်ပြု အမှတ်တံဆိပ်/ကုန်စည်များ:



- အုတ်ဂျုံအာဟာရ
- ဆန်
- ပြောင်းနံရံ
- အုတ်ဂျုံနှင့် ကိန်းနီငါးစေ့



- လုံးတီးပြောင်းနံ အုတ်ဂျုံအာဟာရ
- လုံးတီးဆန်
- လုံးတီးပြောင်းနံ ပြောင်းနံရံ



- အုတ်ဂျုံအာဟာရ
- ဆန်
- ပြောင်းနံရံ
- လုံးတီးဂျုံ
- အော်ဂဲနစ် ဆန်လုံးညို
- အော်ဂဲနစ် အုတ်ဂျုံအာဟာရ

ကလေးငယ်အတွက် သားငါး

အသားဓါတ်နှင့် သွပ်ဓါတ် ကြွယ်ဝသည်

အရွယ်အစား: ၂.၅ အောင်စ ဘူး

ကန့်သတ်ချက်များ: ထပ်ဖြည့် သကြား သို့မဟုတ် ဆား မပါဝင် ညစာ မပါဝင်

အမျိုးအစား: အဆင့် ၁ သို့မဟုတ် အဆင့် ၂ အစားအသောက် အမျိုးအစား

ခွင့်ပြု အမှတ်တံဆိပ်များ:





Vermont WIC
Vermont Department of Health
108 Cherry Street, PO Box 70
Burlington, VT 05402

healthvermont.gov/wic

wic@vermont.gov

1-800-649-4357

WIC သည် တန်းတူအခွင့်အရေး မေးအပ်ပါသည်