

WIC အစားအသောက်များ အစားထိုးဖလှယ်ခြင်း (Food Swaps)၊ ရိုးရိုးရှင်းရှင်း လုပ်ဆောင်ပေးသည်

အချို့သော WIC အစားအသောက်များကို သင်နှင့် သင့်မိသားစုအတွက် ပိုမိုကောင်းမွန်နိုင်သည့် အခြားရွေးချယ်စရာများ အတွက် အစားထိုးဖလှယ်နိုင်ပါသည်။ ထပ်ဆောင်းအချက်အလက်များ ရရှိရန် WIC နှင့် ဆက်သွယ်ပါ။

နွားနို့

နွားနို့နှင့်
အစားထိုး
ဖလှယ်ပါ -



ဒိန်ချဉ် 1 ဗူး
(32 အောင်စ)



တို့ဖူး 1 တုံး (1 ပေါင်)



ဒိန်ခဲ 1 ပေါင်
(သို့မဟုတ် 16
အောင်စ)

သစ်သီးဖျော်ရည်

သစ်သီးဖျော်ရည်နှင့်
အစားထိုးဖလှယ်ပါ -



သစ်သီးဖျော်ရည် 64 အောင်စ



3 ဒေါ်လာ တန်
သစ်သီးများနှင့်
ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

ဥများ

ကြက်ဥများနှင့်
အစားထိုး
ဖလှယ်ပါ -

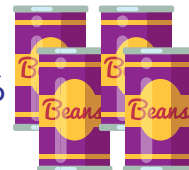


ကြက်ဥ 1 ဒါဇင်



မြေပဲ
ထောပတ် 1
ဗူး (16-18
အောင်စ)

သို့မဟုတ်



ပဲစေ့ 4 ဗူး (15-16
အောင်စ စီ)

သို့မဟုတ်



ပဲစေ့ခြောက်များ၊
ပဲနီပဲဝါလေး သို့မဟုတ်
ပဲစိမ်း
(1 ပေါင် သို့မဟုတ် 16
အောင်စ)



HealthVermont.gov/WICFoodChanges