

WIC WOMEN
INFANTS
CHILDREN

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH

VERMONT

WIC အစားအစာများ နှင့် ဈေးဝယ်လမ်းညွှန်

အောက်တိုဘာ 2025 - စက်တင်ဘာ 2027 အတွင်း
အကျိုးသက်ရောက်သည်



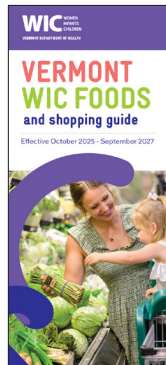


မာ တိ ကာ

WIC နှင့် ကောင်းစွာစားသုံးရန် ပိုမိုလွယ်ကူလာသည်။
ဤလမ်းညွှန်က သင့်ကို လစဉ်၊ လမ်းကြောင်းတိုင်း၊ လည်ပတ်မှုတိုင်းတွင် ယုံကြည်မှုရှိရှိ ဈေးဝယ်ရန် ကူညီပေးမည်ဖြစ်သည်။

သင့်မိသားစုအစားအစာအကျိုးခံစားခွင့်များနှင့် ဤလမ်းညွှန်ကို အသုံးပြုပါ။
သင့်အတွက် မည်သည့်ကို အတည်ပြုထားသည်ကို အတိအကျ သိနိုင်ရန် သင့်ချိန်းဆိုမှုမှ သင့်မိသားစုအစားအစာအကျိုးခံစားခွင့်များစာရင်းကို စစ်ဆေးပါ။ ထို့နောက် ဈေးဝယ်နေစဉ် သင့်စာရင်းတွင် အရွယ်အစားနှင့် အထုပ်အမျိုးအစားများကို ရှာတွေ့နိုင်ရန် ဤလက်ကမ်းစာစောင်ကိုအသုံးပြုပါ။

Month	WIC Approved Foods	Amount
6/1/2025 - 5/31/2025	Cheese	1 Pound
	Tofu	2 Pound
	Eggs	4 Dozen
	Breakfast Cereal	108 Ounces
	Peas and Beans/Peas	4 Jar / Bag
	Canned Fish	36 Ounces
	Infant Cereal	16 Ounces
	Infant Foods & Veggies	64 Ounces
	Infant Meals	40 Ounces
	Whole Grain Cereals	80 Ounces
5/1/2025 - 5/31/2025	Fruits and Vegetables	110 Cans/Vases/BerriBalls
	LeafyGreens/Herb Vegetables	32 Ounces
	1% or Skim Milk	13.25 Gallons
	Women's Juice 48 oz	3 Cans / Bottles
	Child's Juice 48 oz	4 Cans / Bottles
	Cheese	1 Pound
	Tofu	2 Pound
	Eggs	4 Dozen
	Breakfast Cereal	108 Ounces
	Peas and Beans/Peas	4 Jar / Bag



အစားအစာများ

- ဒိန်ခဲ 2
- ဥများ 3
- တို့ဟူး 4
- ကောက်နံ့ စီရီယယ် 6
- မြေပဲထောပတ်နှင့် ပဲများ 11
- ငါးစည်သွပ်ဘူး 14
- နို့စို့ကလေး အစားအစာများ 15
- ဂျုံကြမ်းနှင့်ပြုလုပ်သောမုန့်များ 20
- သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ 30
- ဒိန်ချဉ် 32
- နွားနို့ 34
- သစ်သီးဖျော်ရည် 38

ထပ်ဆောင်း ဈေးဝယ်အကူအညီ

- သင့်ငွေလက်ကျန်ကို စစ်ဆေးခြင်း 40
- စင် စာတန်းကတ်ပြားများကို ဖတ်ခြင်း 42
- မှန်ကန်သော အရွယ်အစားများကို ရှာဖွေပါ 43
- သင့်ကတ် အလုပ်မလုပ်သည့်အခါ 44
- WICShopper App 45



ဈေးဝယ်နေစဉ် ပံ့ပိုးဆောင်ရွက်အကူအညီ လိုအပ်ပါသလား။

1. WICShopper အက်ပလီကေးရှင်းကို အသုံးပြုပါ
2. စတိုးဆိုင် ဖောက်သည်ဝန်ဆောင်မှုဌာနတွင် မေးမြန်းပါ
3. စတိုးဆိုင်မှ သင့်WIC ရုံးကို ဖုန်းဆက်ပါ



ဒိန်ခဲ



WIC-အတည်ပြုထားသည်

- 8 အောင်စနှင့် 16 အောင်စအထုပ်များ
- အတုံးများနှင့် ခြစ်ထားသော
- အမေရိကန် ချစ်အချပ်များ
- ပုံမှန်
- အဆီနည်းသော



မဝယ်ပါနှင့်

- တင်သွင်းခြင်း သို့မဟုတ် ဒယ်လီ deli
- တစ်ခုချင်းစီ ထုပ်ပိုးထားသော အချပ်များ
- သဘာဝ
- အရသာထည့်သွင်းထားသော
- အမျှင်
- အထူး အမျိုးအစား သို့မဟုတ် အထူး သိုလှောင်ထားသော

အတုံးများ

8 အောင်စနှင့်
16 အောင်စသည်



Cheddar



Colby



Colby Jack



Monterey Jack



Mozzarella



Muenster

အချပ်များ

8 အောင်စနှင့်
16 အောင်စသည်



Yellow American



White American

ခွင့်ပြုထားသော တံဆိပ်များ



Best Yet



Cabot



Cappiello



Cracker Barrel



Crystal Farms



Dragone



Galbani



Food Club



Great Value



Hannaford



Heluva Good!



IGA



Kraft



Land O Lakes



Lucerne



Maggio



Pics by Price Chopper



Polly-O



Sargento



Sorrento

ဥများ



WIC-အတည်ပြုထားသည်

- တစ်ဒါဇင်လုံး
- အလယ်အလတ်၊ အကြီး၊ အလွန်ကြီး၊ ဂျစ်ဘို
- လွတ်ကျောင်းကြက်ဥ (Cage-free)
- သဘာဝ
- ဟင်းသီးဟင်းရွက် ကျွေးထားသော
- အဆင့်မြှင့်ထားသော သို့မဟုတ် အထူး (Omega-3)

ဒါဇင်၊ မည်သည့်အရွယ်အစားမဆို



မည်သည့်တံဆိပ်မဆို

ဈေးဝယ်အကြံပြုချက်

ကြက်ဥများကို မြေပဲထောပတ်၊ ပဲစည်သွပ်ဘူးများ သို့မဟုတ် ပဲစေ့ခြောက်များနှင့် လဲလှယ်နိုင်ပါသည်။

အစားအစာအထုပ်အပိုး ပြောင်းလဲရန်သင့်ဒေသ WIC ရုံးနှင့် ဆွေးနွေးပါ



ကြက်ဥ 1 ဒါဇင်



သို့မဟုတ်



သို့မဟုတ်



မြေပဲထောပတ် 1 အိုး
(16-18 အောင်စ)

ပဲစေ့ 4 ပူး
(15-16 အောင်စစီ)

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

တိုဟူး

✓ WIC-အတည်ပြုထားသည်

- 8 အောင်စ၊ 14 အောင်စ၊ နှင့် 16 အောင်စ အထုပ်များ
- သဘာဝ ခွင်ပြုထားသည်

🛒 ဈေးဝယ်အကြံပြုချက်

သင်သည် နွားနို့အစား တိုဟူး ပိုမိုရရှိနိုင်သည်။ ပိုမိုသိရှိရန်သင့်ဒေသ WIC ရုံး ကို ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။

8 အောင်စ၊ 14 အောင်စ၊ နှင့် 16 အောင်စ



Azumaya

- ကျစ်လျစ်သော
- ပို၍ ကျစ်လျစ်သော



Franklin Farms တိုဟူး

- ပျော့ပျောင်းသော
- အလယ်အလတ် ကျစ်လျစ်သော
- ကျစ်လျစ်သော
- ပို၍ ကျစ်လျစ်သော



Heiwa တိုဟူး



House Foods

- အလယ်အလတ် ကျစ်လျစ်သော
- ကျစ်လျစ်သော
- ပို၍ ကျစ်လျစ်သော
- အထူး ကျစ်လျစ်သော အတုံး



Nasoya

- ကျစ်လျစ်သော
- ပို၍ ကျစ်လျစ်သော
- အထူး ကျစ်လျစ်သော



O Organics

- ကျစ်လျစ်သော
- ပို၍ ကျစ်လျစ်သော
- ပို၍ ကျစ်လျစ်သော အတုံး
- အညွန့်ထွက် အလွန် ကျစ်လျစ်သော

တိုဟူး

8 အောင်စ၊ 14 အောင်စ၊ နှင့် 16 အောင်စ



Vermont Soy

- ကျစ်လျစ်သော



Nature's Promise

- ကျစ်လျစ်သော
- ပို၍ ကျစ်လျစ်သော



Wildwood Organic

- ကျစ်လျစ်သော
- ပို၍ ကျစ်လျစ်သော
- အထူး ကျစ်လျစ်သော



Woodstock Organic

- ကျစ်လျစ်သော

🛒 ဈေးဝယ်အကြံပြုချက်

တိုဟူးအထုပ်များကို ပေါင်းစပ်ပြီး သင့်မိသားစု အစားအသောက် အကျိုးခံစားခွင့်စာရင်းတွင် ဖော်ပြထားသည့် ပေါင် (lbs) စုစုပေါင်း အရေအတွက်ကို ပြည့်မီစေရန် အသုံးပြုနိုင်သည်။

ဥပမာအားဖြင့် -

1 ပေါင်



16 အောင်စတစ်ထုပ်

သို့မဟုတ်



8 အောင်စနှစ်ထုပ်

4 ပေါင်



16 အောင်စလေးထုပ်

သို့မဟုတ်



14 အောင်စ လေးထုပ် + 8 အောင်စ တစ်ထုပ်

ကောက်နုပူ (Hot Cereal)

✓ WIC-အတည်ပြုထားသည်

- အရွယ်အစားအမျိုးမျိုး
- 🌾 ဂျုံကြမ်းနှင့်ပြုလုပ်သော မုန့်များ
- GF ဂလူတန် မပါသော (Gluten-free)

အရွယ်အစားအတွက် တံဆိပ်/ထုတ်ကုန်တစ်ခုစီကို ကြည့်ပါ



Best Yet

- 🌾 မူရင်း အရသာ အုတ်ဂျုံ - 11.8 အောင်စ



Cream of Rice

- GF ဂလူတန် မပါသော - 12 အောင်စ
- - 14 အောင်စ



Cream of Wheat

- 1 Minute
 - အသင့်စား မူလအရ - 12 အောင်စ
 - - 28 အောင်စ
- 2½ Minute
 - 🌾 ဂျုံကြမ်းနှင့်ပြုလုပ်သော မုန့်များလိုင်စီစီ - 12 အောင်စ
 - - 28 အောင်စ
 - - 18 အောင်စ



Food Club

- 🌾 မူလအရသာ အသင့်စား အုတ်ဂျုံ - 11.8 အောင်စ



Great Value

- 🌾 မူလအရသာ အသင့်စား အုတ်ဂျုံ - 11.8 အောင်စ



Hannaford

- 🌾 ပုံမှန် အသင့်စား အုတ်ဂျုံ - 11.8 အောင်စ



IGA

- 🌾 မူလအရသာ အသင့်စား အုတ်ဂျုံ - 11.8 အောင်စ

ကောက်နုပူ (Hot Cereal)

အရွယ်အစားအတွက် တံဆိပ်/ထုတ်ကုန်တစ်ခုစီကို ကြည့်ပါ



Maypo 🌾 မေပယ် အုတ်ဂျုံ

- 14 အောင်စ

🌾 Vermont Style အုတ်ဂျုံ

- 19 အောင်စ



Quaker

• 🌾 မူလအရသာ အသင့်စား အုတ်ဂျုံ

- 11.8 အောင်စ

- 23.7 အောင်စ



Signature Select

• 🌾 အသင့်စား အုတ်ဂျုံ

- 11.8 အောင်စ

🛒 ဈေးဝယ်အကြံပြုချက်

စီရီရယ် အပူ သို့မဟုတ် အအေး အထုပ်များကို ပေါင်းစပ်ပြီး သင့်မိသားစု အစားအသောက်အကျိုးခံစားခွင့်စာရင်းတွင် ဖော်ပြထားသည့် စုစုပေါင်း အောင်စအရေအတွက်ကို ပြည့်မီစေရန် အသုံးပြုနိုင်သည်။ 36 အောင်စ အထိ ဝယ်ယူနိုင်သည့် နည်းသုံးနည်းမှာ -

$$\begin{array}{ccccccc}
 \text{Box 1} & + & \text{Box 2} & + & \text{Box 3} & = & 36 \text{ အောင်စ} \\
 18 \text{ အောင်စ} & & 9 \text{ အောင်စ} & & 9 \text{ အောင်စ} & &
 \end{array}$$

$$\begin{array}{ccccccc}
 \text{Box 1} & + & \text{Box 2} & + & \text{Box 3} & = & 36 \text{ အောင်စ} \\
 12 \text{ အောင်စ} & & 12 \text{ အောင်စ} & & 12 \text{ အောင်စ} & &
 \end{array}$$

$$\begin{array}{ccccccc}
 \text{Box 1} & + & \text{Box 2} & = & 35.8 \text{ အောင်စ} \\
 24 \text{ အောင်စ} & & 11.8 \text{ အောင်စ} & &
 \end{array}$$

ကောက်နံ အေး

✓ WIC-အတည်ပြုထားသည်

- 8.9 အောင်စမှ 36 အောင်စအထုပ်များ



ဂျုံကြမ်းနှင့်ပြုလုပ်သောမုန့်များ



ဂလူတန် မပါသော

General Mills



Bluey



Cheerios



မူလအရသာ



ကောက်နံအမျိုးမျိုး



ဟင်းသီးဟင်းရွက်

ရောစပ် ပန်းသီး စ

တော်ဘယ်ရီ



ဟင်းသီးဟင်းရွက်
ရောစပ် ဘလူးဘယ်ရီ
ငှက်ပျော



Hearty Nut Medley



Chex

GF ဘလူးဘယ်ရီ

GF သစ်ကြံပိုးခေါက်

GF ပြောင်း

GF ဆန်

GF ဂျုံ



စတုပေါင်း

မူလအရသာ



Wheaties

မူလအရသာ

ပရိုတင်း မေပယ် ဗာဒီ

ပရိုတင်း ပျားရည်

သစ်ကြားသီးအညို



Fiber One

Honey
Clusters



Kix

ရိုးရိုး

Grain Berry



Grain Berry

Multi-Bran
Flakes

Kashi



Kashi

Honey Toasted

Blueberry Clusters

Cocoa Clusters



Kellogg's



Complete Bran

ဂျုံ



ပြောင်းဖူး

အဖတ်များ

မူလအရသာ

Kellogg's



Crispix

မူလအရသာ



Frosted Mini Wheats

မူလအရသာ

ဘလူးဘယ်ရီမုန့်

ငါးသည်

Pumpkin
Spice

Little Bites

Bite Size
Strawberry

Cocoa



**စပျစ်သီးခြောက်
Bran**

မူလအရသာ



Rice Krispies

မူလအရသာ



Special K

မူလအရသာ

သစ်ကြံပိုးခေါက်နှင့် သစ်ကြား

သီးအညို

Protein Touch of
Cinnamon



Bran Flakes



Great Grains

Banana Nut Crunch

Cranberry Almond
Crunch

Crunchy Pecan

Raisin Date Pecan

Red Berry Almond
Crunch



Grape Nuts

မူလအရသာ

အရွက် များ



Honey Bunches of Oats

With Almonds

Honey Roasted

Vanilla Bunches

Cinnamon Bunches



Raisin Bran

မူလအရသာ

ကွေ့က



Life

မူလအရသာ

Mighty- Mixed Berry

Mighty- Very Vanilla



Oatmeal Squares

Hint of Brown Sugar

Honey Nut

ကောက်နံ အေး

✓ WIC-အတည်ပြုထားသည်

- 8.9 အောင်စမှ 36 အောင်စအထုပ်များ
- ၇၅ ကြမ်းနှင့်ပြုလုပ်သောမုန့်များ
- GF ဂလူတန် မပါသော

8.9 မှ 36 အောင်စအထိ မည်သည့်အရွယ်အစားမဆို

စတိုးဆိုင်တံဆိပ်များ



Best Yet

- Bran Flakes
- Frosted Shredded Wheat
- Toasted Oats



Pics by Price Chopper

- Bran Flakes
- Frosted Shredded Wheat
- Toasted Oats



Food Club

- Bran Flakes
- Frosted Shredded Wheat
- Oatmeal Squares
- Toasted Oats



Signature Select

- Bran Flakes
- Frosted Shredded Wheat
- Toasted Oats



Great Value

- Bran Flakes
- Frosted Shredded Wheat
- Toasted O's



Hannaford

- Bran Flakes
- Bite Sized Frosted Shredded Wheat
- Bite Sized Strawberry Shredded Wheat
- Frosted Shredded Wheat
- Tasteos
- Wheat Flakes



Malt O Meal

- Frosted Mini Spooners

မြေပဲထောပတ်

✓ WIC-အတည်ပြုထားသည်

- 16 မှ 18 အောင်စအိုးများ
- ညက်ညောသော / ခရမ်းဆန်ဆန်
- ထူထဲသော / ကြွပ်ဆတ်သော
- ပလတ်စတစ် သို့မဟုတ် ဖန်အိုးများ

✗ မဝယ်ပါနှင့်

- အဆီလျှော့
- ဆိုဒီယမ်နည်းပါးသော
- သဘာဝ
- အထူးအမျိုးအစား မြေပဲထောပတ်များ
- မြေပဲထောပတ်ယို (Peanut butter spreads)
- အရသာထည့်သွင်းထားသော သို့မဟုတ် ရောစပ်ပါဝင် ပစ္စည်းများ

16 အောင်စမှ 18 အောင်စအိုးများ



မည်သည့်စတိုးဆိုင်တံဆိပ်မဆို

Smuckers

Teddie



Jif

Peter Pan

Skippy

✗ မဝယ်ပါနှင့်

- Simply Jif
- သဘာဝ Jif
- အဆီလျှော့ Jif

✗ မဝယ်ပါနှင့်

- သဘာဝ Peter Pan
- အဆီလျှော့ Peter Pan

✗ မဝယ်ပါနှင့်

- Skippy သဘာဝ
- အဆီလျှော့ Skippy

🛒 ဈေးဝယ်အကြံပြုချက်

မြေပဲထောပတ် / ပဲစေ့များ / ပဲသီးများ 1 ဘူး ဟု သင့်မိသားစုအစားအစာအကျိုးခံစားခွင့်များစာရင်းတွင် ဖော်ပြထားခြင်းသည် သင့်အနေနှင့် အောက်ပါကို ဝယ်ယူနိုင်သည်ဟု ဆိုလိုသည် -

A



16 အောင်စမှ 18 အောင်စရှိ မြေပဲထောပတ် တစ်ဘူး

—သို့မဟုတ်—

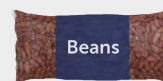
B



15 အောင်စ မှ 16 အောင်စရှိ ပဲစေ့စည်သွပ်ဘူး လေးဘူး

—သို့မဟုတ်—

C



ပဲစေ့ခြောက်များ၊ ပဲနီပဲဝါလေး၊ သို့မဟုတ် ပဲစိမ်း 16 အောင်စအထုပ်တစ်ထုပ်

ပဲစည်သွပ်ဘူးများ

✓ WIC- အတည်ပြုထားသည်

- 15 အောင်စမှ 16 အောင်စဘူးများ
- ပုံမှန်
- ဆိုဒီယမ် နည်းသော
- သဘာဝ ခွင့်ပြုထားသော

✗ မဝယ်ပါနှင့်

- သကြား၊ အဆီ သို့မဟုတ် ဆီများ ထည့်သွင်းထားသော
- ဟင်းသီးဟင်းရွက် ၊ သစ်သီး သို့မဟုတ် အသားများ ထည့်သွင်းထားသော
- အရသာများ၊ ဆေးပင်များ သို့မဟုတ် အမွှေးနံ့သာများ ထည့်သွင်းထားသော
- ပဲကြိတ် (Refried beans)

15 မှ 16 အောင်စ စည်သွပ်ဘူးများ



မည်သည့်တံဆိပ်မဆို

- ပဲစေ့များ၊ ပဲနီပဲဝါလေး သို့မဟုတ် ပဲစိမ်း မည်သည့်အမျိုးအစားမဆို

ပဲစေ့ခြောက်များ၊ ပဲနီပဲဝါလေးနှင့် ပဲစိမ်း

✓ WIC- အတည်ပြုထားသည်

- 16 အောင်စအထုပ်များ
- သဘာဝ ခွင့်ပြုထားသော

✗ မဝယ်ပါနှင့်

- သကြား၊ အဆီ သို့မဟုတ် ဆီများ ထည့်သွင်းထားသော
- အရသာများ၊ ဆေးပင်များ သို့မဟုတ် အမွှေးနံ့သာများ ထည့်သွင်းထားသော
- ဟင်းချိုထဲထည့်ရန် အရောအစပ်

16 အောင်စအထုပ်များ



မည်သည့်တံဆိပ်မဆို

- ပဲစေ့များ၊ ပဲနီပဲဝါလေး သို့မဟုတ် ပဲစိမ်း မည်သည့်အမျိုးအစားမဆို

အခွံမာသီးနှင့် အစေ့ထောပတ်များ

⚠ သတိပြုရန်

အကယ်၍ သင် သို့မဟုတ် သင့်မိသားစုထဲမှ မည်သူမဆို အခွံမာသီး ဓာတ်မတည့်မှုရှိပါကအခွံမာသီးနှင့် အစေ့ထောပတ်ကို ပြောင်းလဲသည့် အစားအစာအထုပ်ကို ခွင့်ပြုရန်သင့်ဒေသရှိ WIC ရုံးနှင့် ဆွေးနွေးပါ။

✓ WIC- အတည်ပြုထားသည်

- 16 အောင်စမှ 18 အောင်စဘူးများ
- ညက်ညောသော / ခရမ်းဆန်ဆန်

- ထူလဲသော / ကြွပ်ဆတ်သော
- ပလတ်စတစ် သို့မဟုတ် ဖန်ဘူးများ
- နေကြာစေ့/သီဟိုဠ်စေ့/ဗာဒီစေ့

✗ မဝယ်ပါနှင့်

- သဘာဝ
- အရသာထည့်ထားသော သို့မဟုတ် ရောစပ်ပါဝင်ပစ္စည်းများ

16 အောင်စမှ 18 အောင်စအိုးများ



Barney Butter



Crazy Richard's



Justin's



Natural MaraNatha



Octonuts



Once Again



Open Nature

✗ မဝယ်ပါနှင့်
Creamy cashew (ခရမ်းဆန်သော သီဟိုဠ်စေ့)



SunButter



Woodstock

ငါးစည်သွပ်ဘူး

✓ WIC-အတည်ပြုထားသည်

- အရွယ်အစားနှင့် အမျိုးအစားများကို ပြသထားသည်
- ရေ သို့မဟုတ် ဆီတွင် ထုပ်ပိုးထားသော
- ဆာဒင်ငါးများတွင် အရိုးများနှင့် အရေပြား ပါဝင်နိုင်သည်
- စည်သွပ်ဘူးများ သို့မဟုတ် အိတ်များ

✗ မဝယ်ပါနှင့်

- Albacore တူနာ
- တူနာအဖြူအတုံး (Chunk white Tuna)

စည်သွပ်ဘူး အရွယ်အစား 2.5 မှ 20 အောင်စအထိ

တူနာငါးအသေး (Chunk Light Tuna) ဆာဒင်ငါး



မည်သည့်တံဆိပ်မဆို



မည်သည့်တံဆိပ်မဆို

ဆယ်မွန်ငါး



မည်သည့်တံဆိပ်မဆို

နို့စို့ကလေး သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

✓ WIC-အတည်ပြုထားသည်

- မည်သည့်အသီး သို့မဟုတ် ဟင်းသီးဟင်းရွက် အမျိုးအစားမဆို
- မည်သည့် ရောနှောထားသော သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် အမျိုးအစားမဆို
- သဘာဝ ခွင့်ပြုထားသော

✗ မဝယ်ပါနှင့်

- သကြား၊ ဆား၊ ကော်ဖီနှင့် သို့မဟုတ် ဆန် ပါဝင်သော
- ညစာများ
- အိတ်များ
- အချိုပွဲများ



🛒 ဈေးဝယ်အကြံပြုချက်

သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် ရွေးချယ်စရာ -

6 လ အထက် နို့စို့ကလေးများရှိသော မိသားစုများသည် ဘူးသွပ်ထားသော ကလေးအစားအစာ အသီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို တန်ဖိုး \$11 (တစ်ဝက်) သို့မဟုတ် \$22 (အားလုံး)နှင့် လတ်ဆတ်သော၊ အေးခဲထားသော သို့မဟုတ် စည်သွပ်ထားသော အသီးအနှံများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ဝယ်ယူရန် လဲလှယ်နိုင်သည်။



ဤရွေးချယ်မှုသည် သင့်မိသားစုအစားအစာအကျိုးခံစားခွင့်များစာရင်းတွင် မရှိသေးပါက သင်အလိုရှိလျှင် သင့်အသွယ် WIC ရုံး ကိုဆက်သွယ်ပါ။

နို့စို့ကလေး သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

တစ်ဘူးစီနှင့် ဘူးအများပါ အတွဲများ



Beech-Nut

- တစ်ဘူး 4 အောင်စ
- အဆင့် 1၊ အဆင့် 2



Beech-Nut Naturals

- တစ်ဘူး 4 အောင်စ
- အမျိုးစားစုံ အထုပ်များ
- အဆင့် 1၊ အဆင့် 2



Beech-Nut Organic

- တစ်ဘူး 4 အောင်စ
- အဆင့် 1၊ အဆင့် 2



Earth's Best Organic

- တစ်ဘူး 4 အောင်စ
- အဆင့် 2 သာလျှင်



Gerber

- 2 အောင်စ၊ 2 ထုပ်
- 4 အောင်စ၊ 2 ထုပ်
- တစ်ဘူး 4 အောင်စ
- အမျိုးစားစုံ အထုပ်များ
- အဆင့် 1၊ အဆင့် 2



Gerber Organic

- တစ်ဘူး 4 အောင်စ
- အဆင့် 1၊ အဆင့် 2



Happy Baby

- တစ်ဘူး 4 အောင်စ
- အဆင့် 1၊ အဆင့် 2



O Organics

- တစ်ဘူး 4 အောင်စ



Nature's Heart Organic

- တစ်ဘူး 4 အောင်စ
- အဆင့် 1
- အဆင့် 2 အသီးများသာ



Nature's Promise

- တစ်ဘူး 4 အောင်စ
- အဆင့် 2



Parent's Choice

- တစ်ဘူး 4 အောင်စ
- 2 အောင်စ 2-ထုပ်
- 4 အောင်စ 2-ထုပ်
- အဆင့် 1၊ အဆင့် 2



Tippy Toes

- 4 အောင်စ၊ 2-ထုပ်
- တစ်ဘူး 4 အောင်စ
- အဆင့် 2

နို့စို့ကလေး သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

🛒 ဈေးဝယ်အကြံပြုချက်

ဝယ်ယူမှုတစ်ကြိမ်တွင် WIC ပစ္စည်း 50 အထိသာ ကန့်သတ်ထားပါသည်။ ပစ္စည်း အရေအတွက် 50 ကျော်ပါက WIC ပစ္စည်းများကို မှုတည်သော ဝယ်ယူမှုများသို့ စာရင်းခံ၍ ဝယ်ယူပါ။

128 အောင်စ အကျိုးခံစားခွင့် = 32 ဘူး

ဘူးများကို ပေါင်းစပ်ပြီး သင့်မိသားစု အစားအသောက် အကျိုးခံစားခွင့် စာရင်းတွင် ဖော်ပြထားသည့် အောင်စ (oz) အရေအတွက်ကို ပြည့်မီစေရန် အသုံးပြုနိုင်သည်။

4 အောင်စဘူး
တစ်ဘူး
= 4 အောင်စ



= 1 ဘူး



2 အောင်စဘူး 2 ဘူး
အထုပ်
= 4 အောင်စ



= 1 ဘူး



4 အောင်စပါ 2 ဘူးအထုပ်
= 8 အောင်စပါ



= 2 ဘူး



နို့စို့ကလေး ကောက်နံ့

✓ WIC-အတည်ပြုထားသည်

- 8 အောင်စနှင့် 16 ounce အောင်စအထုပ်များ
- ကောက်နံ့ တစ်မျိုးတည်းနှင့် ကောက်နံ့အမျိုးမျိုး
- သဘာဝ ခွင့်ပြုထားသော

✗ မဝယ်ပါနှင့်

- သစ်သီး၊ အာဟာရ သို့မဟုတ် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ထည့်သွင်းထားသော



Earth's Best Organic



Gerber

- ဂျုံစေ့အမျိုးမျိုး
- ဂျုံကြမ်းနှင့်ပြုလုပ်သော အုတ်ဂျုံ

- ကောက်နံ့ အမျိုးမျိုး
- အုတ်ဂျုံ
- သဘာဝ အုတ်ဂျုံ
- သဘာဝ အုတ်ဂျုံ Millet Quinoa
- သဘာဝဆန်
- ဆန်
- ဂျုံကြမ်း

နို့စို့ကလေး နို့မုန့်

⚠ သင့်ကလေးအတွက် ခွင့်ပြုထားသည်ကို ရွေးချယ်ပါ။

သင့်မိသားစုအစားအစာအကျိုးခံစားခွင့်စာရင်းတွင် ဖော်ပြထားသော နို့စို့ကလေး နို့မုန့်အမျိုးအစားနှင့် ဘူးအရွယ်အစားအတိုအကျကိုသာ ဝယ်ယူရမည်။

သင့်ကလေးသည် အခြားနို့မုန့်လိုအပ်ပါက

☎ သင့်ဒေသ WIC နံ့ကို ဆက်သွယ်ပါ။

သင့်ကလေးကြီးလာသည်နှင့်အမျှ သင့်သည် နို့မုန့်ကို ပို၍ဝယ်ယူရမည်။

WIC သည် ကလေးငယ် အများစု၏ လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးရန် လိုလောက်သော နို့မုန့်ကို ထောက်ပံ့ပေးသည်။ သင့်ကလေးကြီးလာသည်နှင့်အမျှ သင်သည် နို့မုန့်ကို ပို၍ဝယ်ယူရမည်။

မိခင်နို့ အပြည့်အဝတိုက်ကျွေးခြင်းခံရသော ကလေးငယ်များအတွက်သာ

🛒 ဈေးဝယ်အကြံပြုချက်

ဝယ်ယူမှုတစ်ကြိမ်တွင် WIC ပစ္စည်း 50 အထိသာ ကန့်သတ်ထားပါသည်။ နို့စို့ကလေး အစားအစာဝယ်သည့်အခါ ယင်းကိုမှတ်သားထားပါ။

40 အောင်စ အကျိုးခံစားခွင့် = 2.5 အောင်စပါ 16 ဘူး

နို့စို့ကလေး အသားများ

✓ WIC-အတည်ပြုထားသည်

- 2.5 အောင်စဘူးများ
- အဆင့် 1 သို့မဟုတ် 2
- မည်သည့်အမျိုးအစားမဆို

✗ မဝယ်ပါနှင့်

- သကြား သို့မဟုတ် ဆားပါဝင်သော
- ညစာများ

2.5 အောင်စဘူးများ



Beech Nut



Earth's Best Organics



Gerber

30 အောင်စအထုပ် (2.5 အောင်စပါ 12 ဘူး)



Beech Nut
အမျိုးစားစုံ အထုပ်



Gerber
အမျိုးစားစုံ အထုပ်

🛒 ဈေးဝယ်အကြံပြုချက်

ပျံကြမ်းနှင့်ပြုလုပ်သောမုန့်များ အကျိုးခံစားခွင့်တွင် ရွေးချယ်နိုင်သော အမျိုးအစားများမှာ -

ပေါင်မုန့် - ပျံလုံးနှင့် ပျံကြမ်းနှင့် ပြုလုပ်သောမုန့်များ

ပါစတာ - ပျံလုံးနှင့် ပျံကြမ်းနှင့် ပြုလုပ်သောမုန့်များ

Tortillas - ပျံလုံးနှင့် ပြောင်းနှင့် ပြုလုပ်သောမုန့်များ

အခြားသော ပျံကြမ်းနှင့်ပြုလုပ်သော ရရှိနိုင်သည့် ရွေးချယ်စရာများ

ဆန်လုံးညို

အရိုင်းဆန်(Wild Rice)

ကွီနိုအာ(Quinoa)

အုတ်ပျံ

ပြောင်းဖူးအစားအစာ (Corn Meal)

ပေါင်မုန့်

✓ WIC-အတည်ပြုထားသည်

- 8 မှ 32 အောင်စအထိ ပေါင်မုန့်လုံး၊ ပေါင်မုန့်လိပ်၊ ဘန်းမုန့်၊ Pita ပေါင်မုန့်၊ ဘာဂဲလ်များ နှင့် အင်္ဂလိပ်မုဖင်းများ (8 to 32 ounce Loaves, Rolls, Buns, Pita, Bagels, and English Muffins)

- ပျံလုံးနှင့်ပြုလုပ်သောမုန့်များ
- ပျံကြမ်းနှင့်ပြုလုပ်သောမုန့်များ



Arnold
ကျောက်ကြိတ်ပျံ (Stone Ground Wheat)
16 အောင်စ



Arnold 100% ပျံကြမ်း
ပေါင်မုန့်
24 အောင်စ



Arnoldပျံကြမ်းပေါင်မုန့်
အချပ်သေး
18 အောင်စ



Baker's Choice
100% ပျံကြမ်း
16 အောင်စ



The Bread Shed
ပျံကြမ်းနှင့် နှမ်းကြိတ်စေ့ (Whole Wheat & Flax)
16 အောင်စ



Dave's Killer Bread
ပျံလုံးနှင့် အစေ့ 21မျိုး (21 Whole Grains and Seeds)
27 အောင်စ



Dave's Killer Bread
Good Seed
27 အောင်စ



Dave's Killer Bread
White Bread
Done Right
24 အောင်စ

ပေါင်မုန့်



Dave's Killer Bread
Powerseed
25 အောင်စ



Dave's Killer Bread
100% ပျံကြမ်း
25 အောင်စ



Dave's Killer Bread
ပါးပါးလှီးထားသော Powerseed
0.5 အောင်စပါ



Dave's Killer Bread
Thin Sliced Good Seed
20.5 အောင်စ



Dave's Killer Bread
ပါးပါးလှီးထားသော ပျံလုံးနှင့် အစေ့ 21မျိုး (Thin Sliced 21 Whole Grains and Seeds)
20.5 အောင်စ



Dave's Killer Bread
အညွန့်ထွက် ပျံစေ့များ (Sprouted Whole Grains)
20.5 အောင်စ



Dave's Killer Bread
နံနက်စာ ပေါင်မုန့် Raisin' the Roof
16.75 အောင်စ



Dave's Killer Bread
Thin Sliced White Bread Done Right
20.5 အောင်စ



Freihofer's
Country Premium 100% ပျံကြမ်းပေါင်မုန့်
24 အောင်စ



Great Value
100% ပျံကြမ်းထိပ်ပိုင်း ပေါင်မုန့်
20 အောင်စ



Hannaford
100% ပျံကြမ်း
16 အောင်စ



Hannaford
လှီးဖြတ်ထားသော 100% ပျံကြမ်း ပေါင်မုန့်
24 အောင်စ



La Panciata
ပျံကြမ်း ပျားရည်နှင့် & အုတ်ပျံ
16 အောင်စ



Nature's Own
သကြား မပါသော 100% ပျံကြမ်း
16 အောင်စ

ပေါင်မုန့်

**Nature's Own**

ပျားရည်နှင့် 100% ပျံကြမ်း
16 အောင်စ

**Nature's Own**

100% ပျံကြမ်း ပေါင်မုန့်
20 အောင်စ

**Nature's Own**

100% ပျံကြမ်း ပေါင်မုန့်
20 အောင်စ

**Open Nature**

100% ပျံကြမ်း ပေါင်မုန့်
24 အောင်စ

**Open Nature**

ကောက်နံနှင့် အစေ့အဆန်များပါ
သော ပေါင်မုန့်
24 အောင်စ

**Pepperidge Farm**

Light Style Soft Wheat
16 အောင်စ

**Pepperidge Farm**

အလွန်ပါးသော 100% ပျံကြမ်း
16 အောင်စ

**Pepperidge Farm**

100% ပျံကြမ်း သစ်ကြပိုး
ခေါက်နှင့် စပျစ်ခြောက် ခရုပတ်
ပေါင်မုန့် (Swirl 100%
Whole Wheat Cinnamon
with Raisins)
16 အောင်စ

**Pepperidge Farm**

ပါးပါးလှီးထားသော ပျံကြမ်း
နှင့်ပြုလုပ်သော 100% ပျံလုံး
ပေါင်မုန့်
14 အောင်စ

**Pepperidge Farm**

ပါးပါးလှီးထားသော ကောက်နံ 15
မျိုး ပျံကြမ်း ပေါင်မုန့်
14 အောင်စ

**Pepperidge Farm**

Farmhouse 100% ပျံကြမ်း
ပေါင်မုန့်
24 အောင်စ

**Pepperidge Farm**

ပါးပါးလှီးထားသော ကောက်နံ 15
မျိုး ပျံကြမ်း ပေါင်မုန့်
22 အောင်စ

**Pepperidge Farm**

ကောက်နံ 15 မျိုး ပျံကြမ်း
ပေါင်မုန့်
24 အောင်စ

**Pepperidge Farm**

ပျံကြမ်းနှင့်ပြုလုပ်သော
အုတ်ပျံပေါင်မုန့်
24 အောင်စ

ပေါင်မုန့်

**Pepperidge Farm**

ပါးပါးလှီးထားသော ပျံကြမ်း
နှင့်ပြုလုပ်သော 100% ပျံလုံး
ပေါင်မုန့်
22 အောင်စ

**Pepperidge Farm**

ပျံကြမ်းနှင့်ပြုလုပ်သော 100%
ပျံလုံးပေါင်မုန့်
24 အောင်စ

**Pepperidge Farm**

ပျံကြမ်းနှင့်ပြုလုပ်သော
ပျားရည် ပျံလုံးပေါင်မုန့်
24 အောင်စ

**Signature Select**

100% ပျံကြမ်း
16 အောင်စ

**Signature Select**

ဆားမပါသော 100% ပျံကြမ်း
16 အောင်စ

**Signature Select**

100% ပျံကြမ်း ပေါင်မုန့်
24 အောင်စ

**Sara Lee**

ပုံမှန် 100% ပျံကြမ်း
16 အောင်စ

**Sara Lee**

100% ပျံကြမ်း
20 အောင်စ

**Wonder**

100% ပျံကြမ်း
16 အောင်စ

ဘေဂဲလ်များ



Dave's Killer Bread
Plain Awesome Bagels
16.75 အောင်စ



Dave's Killer Bread
သစ်ကြံပိုးခေါက် စပျစ်ခြောက်
အရော ဘေဂဲလ်များ
16.75 အောင်စ



Dave's Killer Bread
EPIC Everything Bagels
16.75 အောင်စ



Dave's Killer Bread
Boomin' Berry ဘေဂဲလ်များ
16.75 အောင်စ



Thomas
100% ရုံကြမ်း ဘေဂဲလ်များ
20 အောင်စ

Pita



Joseph's
ရုံကြမ်း Pita
11 အောင်စ

ပေါင်မုန့်လိပ်များ၊ ဘန်းမုန့်များနှင့် ပေါင်မုန့်အပါးများ



Arnold
100% ရုံကြမ်း ဟမ်ဘာဂီ
ပေါင်မုန့်များ
16 အောင်စ



Arnold
100% ရုံကြမ်း အသားညှပ်ပေါင်မုန့်အပါးများ
12 အောင်စ



Dave's Killer Bread
ရုံလုံးနှင့် အစေ့ 21 မျိုး
အသားညှပ်ပေါင်မုန့်လိပ်များ
18 အောင်စ



Dave's Killer Bread
ဘာဂါ ပေါင်မုန့်များ
Done Right
17.6 အောင်စ



Dave's Killer Bread
ရုံလုံးနှင့် အစေ့ 21 မျိုး
ဘာဂါ ပေါင်မုန့်များ
17.6 အောင်စ



Dave's Killer Bread
Sandwich Rolls Done Right
18 အောင်စ



Nature's Own
100% ရုံကြမ်း ဟမ်ဘာဂီ
ပေါင်မုန့်များ
15 အောင်စ



Signature Select
100% ရုံကြမ်း အသားညှပ်
ပေါင်မုန့် အပါးများ
12 အောင်စ

English Muffins



Dave's Killer Bread
Rockin' Grains English Muffins
13.2 အောင်စ



Dave's Killer Bread
Killer Classic English Muffins
13.2 အောင်စ



Signature Select
100% ရုံကြမ်း
English Muffins
12 အောင်စ



Thomas
100% ရုံကြမ်း English Muffins
12 အောင်စ

✓ WIC-အတည်ပြုထားသည်

- 8 မှ 32 အောင်စ အထုပ်များ
- အိတ်များ၊ သေတ္တာများနှင့် ပလတ်စတစ်ဘူးများ
- သဘာဝ ခွင်ပြုထားသော
- မည်သည့်တံဆိပ်မဆို
- အုတ်ဂျုံ - Instant, Quick, Rolled, Steel-cut, Old-fashioned
- ဆန်အရိုင်း
- ကိုနိုအာ (Quinoa) - ပုံမှန်၊ သုံးရောင်စပ် (Tri-Color)
- ပြောင်းဖူးအစားအစာ (Corn Meal)

✗ မဝယ်ပါနှင့်

- အထုပ်တစ်ခုစီ
- အများအပြား
- သကြား၊ အဆီ သို့မဟုတ် ဆီများ ဆား သို့မဟုတ် အရသာများ ထည့်သွင်းထားသော

အုတ်ဂျုံ

8 မှ 32 အောင်စ အထုပ်များ

🛒 ဈေးဝယ်အကြံပြုချက်

အုတ်ဂျုံသည် ကောက်နံလော၊ သို့မဟုတ် ဂျုံတစ်မျိုးလော။ နှစ်ခုစလုံးဖြစ်ပါသည်။



WIC နှင့် ဈေးဝယ်သည့်အခါ သတိရပါ -

- ကောက်နံ (Cereal) အကျိုးခံစားခွင့်များကို အသင့်စား အုတ်ဂျုံ တစ်ခါစားစာ အထုပ်များ ဝယ်ယူရန် အသုံးပြုပါ
- ဂျပံးန့ဒ် အကျိုးခံစားခွင့်များကို ဖာများ၊ အိတ်များ သို့မဟုတ် ဘူးခွက်များတွင် ထည့်ထားသော အခြားအုတ် ဂျုံအမျိုးအစားများကို ဝယ်ယူရန် အသုံးပြုပါ

ပြောင်းဖူးအစားအစာ၊ ဆန်အရိုင်းနှင့် ကိုနိုအာ

8 မှ 32 အောင်စ အထုပ်များ



ဆန်လုံးညို

8 မှ 32 အောင်စ အထုပ်များ
မည်သည့်တံဆိပ်မဆို

✓ WIC-အတည်ပြုထားသည်

- ပုံမှန်
- အသင့်စား ချက်ပြုတ်ခြင်း
- အလျင်အမြန်ချက်ပြုတ်ခြင်း
- အိတ်အတွင်း ပြုတ်နိုင်ခြင်း (Boil-in-bag)
- အိတ်များ၊ သေတ္တာများ သို့မဟုတ်

ပလတ်စတစ်ဘူးများကို ရွေးချယ်ပါ



🛒 ဈေးဝယ်အကြံပြုချက်

သင်သည် ပေါင်မုန့်၊ ပါစတာ၊ tortillas ၊ ဆန်၊ အရိုင်းဆန်၊ အုတ်ဂျုံ၊ ကိုနိုအာနှင့် ပြောင်းဖူးအစားအစာ တို့ကို ရောနှောရွေးချယ်ကာ သင့်မိသားစု အစားအစာအကျိုးခံစားခွင့်စာရင်းတွင် ဖော်ပြထားသည့် ဂျပံးန့ဒ် ပြုလုပ်သောမုန့်များ စုစုပေါင်း အောင်စအရေအတွက်ကို ပြည့်စေရန် လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။ နမူနာနှစ်ခုမှာ -

$$\begin{array}{ccc}
 \text{16 အောင်စ ပေါင်မုန့် တစ်လုံး} & + & \text{16 အောင်စ tortillas တစ်ထုပ်} \\
 & & = 32 \text{ အောင်စ}
 \end{array}$$

$$\begin{array}{ccc}
 \text{16 အောင်စ ပါစတာ တစ်ထုပ်} & + & \text{32 အောင်စ ဆန် တစ်ထုပ်} \\
 & & = 48 \text{ အောင်စ}
 \end{array}$$

ပျံကြမ်း ပါစတာ

✓ WIC-အတည်ပြုထားသည်

- 16 အောင်စ(1 ပေါင်) အထုပ်များ
- 100% ဂျုံလုံး
- မည်သည့်ပုံစံမဆို
- 100% ဂျုံကြမ်း

16 အောင်စ(1 ပေါင်) အထုပ်များ



Barilla



Bella Terra



Bionaturae



Delallo



Field Day



Full Circle



Food Club



Great Value



Hannaford



Luigi Vitelli



Mantova



Nature's Promise



O Organics



Racconto



Ronzoni



San Remo



Signature Select

Tortillas

✓ WIC-အတည်ပြုထားသည်

- 8 ဗ 24 အောင်စ အထုပ်များ
- 100% ဂျုံလုံး
- ပြောင်း

8 ဗ 24 အောင်စ အထုပ်များ



Cedars

- ဂျုံလုံး မုန့်အရွက်များ (Whole Wheat Wraps)



Chi-Chi's

- ပြောင်းဖြူ, Taco ပုံစံ
- ဂျုံလုံး, Fajita ပုံစံ



Food Club

- ပြောင်း, Taco ပုံစံ
- ဂျုံလုံး, Fajita Style



Hannaford

- ဂျုံလုံး
- White Corn (ပြောင်းဖြူ)
- Yellow Corn (ပြောင်းဝါ)



Great Value

- ဂျုံလုံး



IGA

- ပြောင်းဖြူ
- ဂျုံလုံး, တာကိုပုံစံ



La Banderita

- ပြောင်းဖြူ, ပြောင်းဝါ
- ဂျုံလုံး, Fajita
- ဂျုံလုံး, Soft Taco
- Street Taco Corn



Mission

- Whole Wheat, Soft Taco
- Whole Wheat, Fajita
- Extra Thin Yellow Corn
- Street Tacos Yellow Corn Tortillas
- Yellow Corn Tortillas Super Size
- Carb Balance Whole Wheat Tortillas



Mayan Farm

- ဂျုံလုံး Tortillas



Ortega

- ဂျုံလုံး



Pic's Brand

- ပြောင်း, Taco ပုံစံ
- ဂျုံလုံး, Taco ပုံစံ



Signature Select

- ဂျုံလုံး
- White Corn Street Taco

သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

အကျိုးခံစားခွင့် ပမာဏများ -

သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် အကျိုးခံစားခွင့် ပမာဏများ အတွက် သင့်မိသားစုအစားအစာအကျိုးခံစားခွင့်များစာရင်း သို့မဟုတ် WIC လက်ကျန်ငွေကို စစ်ဆေးပါ

လတ်ဆတ်သော

✓ WIC-အတည်ပြုထားသည်

- မည်သည့်အရွယ်အစားမဆို
- တစ်ခုလုံး၊ လှီးဖြတ်ထားသော၊ အိတ်ထဲထည့်ထားသော သို့မဟုတ် ထုပ်ပိုးထားသော
- သဘာဝ ခွင့်ပြုထားသည်
- လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် ခူးဆွတ်ထားသော ဆေးပင်များကို ခွင့်ပြုသည်

✗ မဝယ်ပါနှင့်

- သကြား၊ အဆီ သို့မဟုတ် ဆီများ ထည့်သွင်းဖ
- အခြောက်ခံထားသော သစ်သီး သို့မဟုတ် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ
- စား၍ရသော ပန်းပွင့်များ
- သစ်သီးခြင်းများ
- ဆလပ်ဘားမှ အစားအစာများ
- အစားအစာများ (တိုစားရန် (dip) ၊ အရွက်သုပ်အနှစ် (dressing) ၊ အခွံမာသီးစသည်) တို့ ပါဝင်သော အသင့်စား အရွက်သုပ် အထုပ်များ သို့မဟုတ် ပါတီပွဲမန်းများ (party trays))

မည်သည့်အရွယ်အစားမဆို



မည်သည့်တံဆိပ်မဆို

- မည်သည့် သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်မဆို

🛒 ဈေးဝယ်အကြံပြုချက်

လတ်ဆတ်သော ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းတစ်ခုကို ငွေပေးချေချိန်တွင် ကောင်းစွာစကဲနစ်ဖတ်နိုင်ပါက ၎င်းတို့၏ ဒေတာဘေ့စ်ထဲသို့ ထည့်သွင်းနိုင်ရန် စတိုးဆိုင်ကို အသိပေးပါ။

အေးခဲထားသော

✓ WIC-အတည်ပြုထားသည်

- မည်သည့်အရွယ်အစားမဆို
- သဘာဝ ခွင့်ပြုထားသည်
- မည်သည့်ထုပ်ပိုးမှုအမျိုးအစားမဆို (အိတ်၊ သေတ္တာ စသည်)

✗ မဝယ်ပါနှင့်

- အဆီများ သို့မဟုတ် ဆီများ ထည့်သွင်းထားသော
- သကြား၊ dextrose သကြား သို့မဟုတ် သကြားအစားထိုးများ (artificial sweetener) ထည့်သွင်းထားသော
- သစ်သီးမဟုတ်သော သို့မဟုတ် ဟင်းသီးဟင်းရွက်မဟုတ်သော ပါဝင်ပစ္စည်းများ (ပါစတာ၊ ဆန်၊ ဒိန်ခဲ စသည်)
- ဆော့စ်ပါသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

မည်သည့်အရွယ်အစားမဆို



မည်သည့်တံဆိပ်မဆို

- မည်သည့် အသီး သို့မဟုတ် ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သို့မဟုတ် သာမန် အရေများ

စည်သွပ်ထားသော

✓ WIC-အတည်ပြုထားသည်

- မည်သည့်အရွယ်အစားမဆို
- သဘာဝ ခွင့်ပြုထားသည်
- မည်သည့်ထည့်စရာမဆို (စည်သွပ်ဘူး၊ ခွက်၊ ဘူး၊ အိတ် စသည်)

✗ မဝယ်ပါနှင့်

- သကြား၊ အဆီ သို့မဟုတ် ဆီများ ထည့်သွင်းထားသော
- ခရစ်ပါသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ
- အရည်ပါသော အသီးကျော့တေးများ
- ဂွာကာမိုလီ (Guacamole)
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်ချဉ်များ (Pickled vegetables)
- Salsa
- ဆော့စ် (ပီဇာ၊ စပါကတ်တီ သို့မဟုတ် ခရစ်ချဉ်)
- ခရမ်းချဉ်သီးအနှစ်ချက် (Stewed tomatoes) သို့မဟုတ် ခရမ်းချဉ်သီးအနှစ်

မည်သည့်အရွယ်အစားမဆို



မည်သည့်တံဆိပ်မဆို

- ရေ သို့မဟုတ် ဖျော်ရည်တွင် ထည့်ထားသော မည်သည့် အသီး ရိုးရိုး သို့မဟုတ် သစ်သီး အရေများ
- ဟင်းသီးဟင်းရွက် ရိုးရိုး သို့မဟုတ် ဟင်းသီးဟင်းရွက် အရေများ

ဒိန်ချဉ်

⚠ သင့်အတွက် ခွင့်ပြုထားသည်ကို ရွေးချယ်ပါ။

- မလိုင်ပြည့်နားနှင့် အဆီလျှော့ထားသောဒိန်ချဉ် 12 လမှ 24 လအရွယ် ကလေးများအတွက်
- အဆီမဲ့နှင့် အဆီလျှော့ထားသောဒိန်ချဉ်အမျိုးသမီးများနှင့် 2 နှစ်မှ 5 နှစ်အထိ ကလေးများအတွက်

✓ WIC- အတည်ပြုထားသည်

- 32 အောင်စ ဘူးများ
- 8-ထုပ်နှင့် 16-ထုပ်ပါ 2 အောင်စတောင့်များ
- သဘာဝ ခွင့်ပြုထားသည်
- သဘာဝအပင်အခြေပြုအချိုဓာတ်များ

⊘ မဝယ်ပါနှင့်

- အိတ်များ
- သကြားအစားထိုးများ (artificial sweetener)

32 အောင်စ ဘူးများ



Best Yet
မည်သည့်အရသာ
မဆို



Brown Cow
မည်သည့်အရသာ
မဆို



Butterworks Farm
⊘ မဝယ်ပါနှင့်
အဆီမဲ့ ဗန်နီလာ၊ မလိုင်ပြည့် မေပယ်



Cabot
⊘ မဝယ်ပါနှင့်
အဆီလျှော့ ဗန်နီလာ
၊ ဂရိပုံစံ ခရင်မ်
သုံးဆ ဗန်နီလာ၊



Chobani
⊘ မဝယ်ပါနှင့်
အဆီလျှော့ ဂရိ
ပျားရည် ဗန်နီလာ



Dannon
မည်သည့်အရသာမဆို
Oikos Greek
မည်သည့်အရသာမဆို
Light & Fit Greek
Plain only (သကြားမပါသည်များသာ)



Food Club
⊘ မဝယ်ပါနှင့်
အဆီလျှော့ ဗန်နီလာ၊
အဆီလျှော့ မက်မွန်သီး၊
အဆီလျှော့၊ ရက်စ်
ဘယ်ရီ
အဆီလျှော့ စတော်
ဘယ်ရီ



Full Circle
Greek
အဆီမဲ့
- သကြားမပါ
- ဗန်နီလာ



Great Value
⊘ မဝယ်ပါနှင့်
မလိုင်ပြည့် ဂရိ ဗန်နီလာ၊ အဆီလျှော့ စ
တော်ဘယ်ရီ ငှက်ပျော၊ အဆီလျှော့
မက်မွန်သီး၊ အဆီလျှော့ စတော်ဘယ်
ရီ အရော၊ သို့မဟုတ် အဆီလျှော့ ဗ
န်နီလာ အရော၊ အဆီလျှော့ စတော်
ဘယ်ရီ အရော၊ သို့မဟုတ် အဆီလျှော့
ဗန်နီလာ အရော

ဒိန်ချဉ်

🛒 ဈေးဝယ်အကြံပြုချက်

သင်သည် နို့ကို နောက်ထပ်ဒိန်ချဉ်များနှင့် လဲလှယ်နိုင်သည်။ ပိုမိုသိရှိရန်သင့်
ဒေသ WIC ရုံး ကို ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။



**Green Mountain
Creamery**
မည်သည့်အရသာ
မဆို



Hannaford
မည်သည့်အရသာ
မဆို



Lucerne
⊘ မဝယ်ပါနှင့်
ဂရိ အဆီမဲ့ စတော်
ဘယ်ရီ၊ အဆီ
လျှော့ စတော်
ဘယ်ရီ၊ အဆီ
လျှော့ ဗန်နီလာ၊
မလိုင်ပြည့် ဗန်နီလာ



**Nature's
Promise**
⊘ မဝယ်ပါနှင့်
သဘာဝ အဆီ
လျှော့ ဗန်နီလာ



**Pics by Price
Chopper**
မည်သည့်အရသာ
မဆို



**Stonyfield
Organic**
- Smooth &
Creamy: မည်
သည့်အရသာ
မဆို
- ဂရိ - အဆီ 0%
သာ



Two Good
မည်သည့်အရသာ
မဆို



Yoplait
မူလ - မည်သည့်
အရသာမဆို

8-ထုပ်နှင့် 16-ထုပ်ပါ of 2 အောင်စတောင့်များ



Stonyfield Organic
မည်သည့်အရသာမဆို



Yoplait
Go-Gurt Simply ဒိန်ချဉ်တောင့်များ



အပင်အခြေပြု ဒိန်ချဉ် 24 အောင်စ ဘူးများ



Silk
နို့ထွက်ပစ္စည်းမပါဝင်သော
Smooth & Creamy
ရိုးရိုး သို့မဟုတ် ဗန်နီလာ (24
အောင်စ)

နွားနို့

⚠ သင့်အတွက် ခွင့်ပြုထားသည်ကို ရွေးချယ်ပါ။

- မလိုင်အပြည့်နှင့် နို့ 12 လမှ 24 လအထိ ကလေးများအတွက်
- အဆီလျော့ (1%) နှင့် အဆီမဲ့ (အဆီထုတ်ထားသော) နို့ အမျိုးသမီးများနှင့် 2 နှစ်မှ 5 နှစ်အထိ ကလေးများအတွက်

✓ WIC-အတည်ပြုထားသည်

- အရည် - ဂါလံ ½ ဂါလံနှင့် ကွတ်
- စင်ပေါ်တွင်ထားနိုင်သော - ကွတ်
- အဆီမပါသော နို့မုန့်ခြောက် - 25.6 အောင်စ
- သဘာဝ

✗ မဝယ်ပါနှင့်

- အဆင့်မြင့်ထားသော သို့မဟုတ် အထူးအမျိုးအစား
- အဆီလျော့ (2%)
- အရသာ ထည့်သွင်းထားသော
- ဖန်ပုလင်းများ

ဂါလံ ½ ဂါလံ ကွတ် (quart)



မည်သည့်တံဆိပ်မဆို

- မလိုင်အပြည့် - 12 လ မှ 24 လအရွယ် ကလေးများအတွက်

- အဆီလျော့ (1%) သို့မဟုတ် အဆီမဲ့ (အဆီထုတ်ထားသော)
- လက်တိုဖစ်မပါဝင်သော

သဘာဝ တံဆိပ်များ ခွင့်ပြုထားသည်



Full Circle



Horizon



Nature's Promise



O Organics



Organic Valley



Stonyfield Organics

စင်ပေါ်တွင်ထားနိုင်သော

ကွတ်



မည်သည့်တံဆိပ်မဆို

အဆီမဲ့နို့မှုန့်

25.6 အောင်စ (2 ဂါလံဖြစ်စေသည်)



မည်သည့်တံဆိပ်မဆို

ဆိတ်နို့

⚠ သင့်အတွက် ခွင့်ပြုထားသည်ကို ရွေးချယ်ပါ။

- မလိုင်အပြည့်နှင့် နို့ 12 လမှ 24 လအထိ ကလေးများအတွက်
- အဆီလျော့ (1%) နှင့် အဆီမဲ့ (အဆီထုတ်ထားသော) နို့ အမျိုးသမီးများနှင့် 2 နှစ်မှ 5 နှစ်အထိ ကလေးများအတွက်

✓ WIC-အတည်ပြုထားသည်

- Meyenberg တံဆိပ်သာ
- မလိုင်အပြည့် နို့ရည် - ½ ဂါလံနှင့် ကွတ်
- အဆီလျော့ (1%) နို့ရည် - ကွတ်
- နို့မှုန့် - 12 အောင်စ

အရည်

½ ဂါလံ ကွတ်



Meyenberg

- မလိုင်အပြည့် - 12 လ မှ 24 လအရွယ် ကလေးများအတွက်

ကွတ်



Meyenberg

- အဆီနည်း(1%)

အမှုန့်

12 အောင်စ (3 ကွတ် ဖြစ်စေသည်)



Meyenberg

- မလိုင်အပြည့် - 12 လ မှ 24 လအရွယ် ကလေးများအတွက်



Meyenberg

- အဆီမဲ့

အပင်အခြေပြု နို့ရည်များ

✓ WIC-အတည်ပြုထားသည်

- အအေးခံထားသော နှင့် စင်ပေါ်တွင်ထားနိုင်သော

✗ မဝယ်ပါနှင့်

- အိတ်များ
- သကြားအစားထိုးများ (artificial sweetener)

ပဲနို့



Silk (အအေးခံထားသော)
မူလအရသာ
- 32 အောင်စ (1 ကွတ်)
- 64 အောင်စ
(1/2 ဂါလံ)

Silk (စင်ပေါ်တွင်ထားနိုင်သော)
မူလအရသာ
- 32 အောင်စ (1 ကွတ်)



Pacific (စင်ပေါ်တွင်ထားနိုင်သော)
အာထရာပဲနို့ မူလအရသာ
- 32 အောင်စ (1 ကွတ်)

ပဲသီးနှင့် အုတ်ဂျုံနို့ အရော



Silk Kids
မူလအရသာ အုတ်ဂျုံနို့ အရော
- 59 အောင်စ

ပဲသီး



Ripple (အအေးခံထားသော)
ကလေးများ မူလအရသာ
သို့မဟုတ် ကလေးများ အချိုမပါသော မူလအရသာ
- 48 အောင်စ



Ripple (စင်ပေါ်တွင်ထားနိုင်သော)
အချိုမပါသော မူလအရသာ
သို့မဟုတ် မူလအရသာ၊ ကလေးများ မူလအရသာ နှင့် အချိုမပါသော ကလေးများ မူလအရသာ
- 32 အောင်စ (1 ကွတ်)

သစ်သီးဖျော်ရည်

✓ WIC-အတည်ပြုထားသည်

- စင်ပေါ်တွင်ထားနိုင်သော 100% သစ်သီးဖျော်ရည် - 64 အောင်စ ပုလင်းများ

✗ မှတ်သားပါ

- O Organics တံဆိပ်တွင် ခွင့်ပြုထားသော သဘာဝပစ္စည်း

စင်ပေါ်တွင်ထားနိုင်သော

64 အောင်စ ပုလင်းများ



Apple & Eve
• မည့်သည့်အရသာ
• မဆို
• သဘာဝ မရပါ



Food Club
• ပန်းသီး
• ခရမ်းဘယ်ရီ
• စပျစ်သီး
• ဂရိတ်ဖရူသီး
• လိမ္မော်သီး
• နာနတ်သီး
• ဟင်းသီးဟင်းရွက်
• ခရမ်းချဉ်သီး
• စပျစ်သီးဖြူ



Hannaford
• မည့်သည့်အရသာ
• မဆို



Langers
• ပန်းသီး
• ပန်းသီး ဘယ်ရီ
• ချယ်ရီ
• ပန်းသီး ကီဝီ စတော်ဘယ်ရီ
• ပန်းသီး လိမ္မော်သီး
• နာနတ်သီး
• ပန်းသီး မက်မွန်သီး
• သရက်သီး
• ဘယ်ရီ အရော
• ကွန်ကော့ဒ်
• စပျစ်သီး
• ခရမ်းဘယ်ရီ ပလက်စ်
• ခရမ်းဘယ်ရီ ရက်စ်
• ဘယ်ရီ ပလက်စ်
• နာနတ်သီး



Best Yet
• ပန်းသီး
• စပျစ်သီး
• ဂရိတ်ဖရူသီး
• လိမ္မော်သီး
• လိမ္မော်သီး သရက်သီး
• လိမ္မော်သီး နာနတ်သီး
• နာနတ်သီး
• ခရမ်းချဉ်သီး
• ဟင်းသီးဟင်းရွက်
• စပျစ်သီးဖြူ



IGA
• ပန်းသီး
• စပျစ်သီး
• ခရမ်းချဉ်သီး
• စပျစ်သီးဖြူ



Great Value
• ပန်းသီး
• ခရမ်းဘယ်ရီ အရော
• ခရမ်းဘယ်ရီ စပျစ်သီး
• ခရမ်းဘယ်ရီ သလဲသီး
• စပျစ်သီး
• သရက်သီး
• လိမ္မော်သီး အရော
• သစ်တောသီး
• နာနတ်သီး
• ခရမ်းချဉ်သီး
• ဟင်းသီးဟင်းရွက်
• စပျစ်သီးဖြူ
• စပျစ်သီးဖြူ
• မက်မွန်သီး



Juicy Juice
• မည့်သည့်အရသာ
• မဆို



Mott's
• ပန်းသီး
• ပန်းသီး ချယ်ရီ
• ပန်းသီး သရက်သီး
• ပန်းသီး စပျစ်သီးဖြူ
• Sensibles
• - ပန်းသီး
• Fruit Punch



Campbell's
• ခရမ်းချဉ်သီး
• ခရမ်းချဉ်သီး ဆိုဒီယမ်နည်းသော

သစ်သီးဖျော်ရည် စင်ပေါ်တွင်ထားနိုင်သော 64 အောင်စ ပုလင်းများ



Pics by Price Chopper

- ပန်းသီး
- ဘယ်ရီသီး
- စပျစ်သီး
- ဂရိတ်ဖရူသီး
- နာနတ်သီး
- ခရမ်းချဉ်သီး
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်
- ဟင်းသီးဟင်းရွက် ဆိုဒီယမ်နည်းသော
- စပျစ်သီးဖြူ



Northland

- မည်သည့်အရသာမဆို



Ocean Spray

- မည်သည့်အရသာမဆို



O Organics

- ခရမ်းဘယ်ရီ သရက်သီး
- စပျစ်သီး



Signature Select

- ပန်းသီး
- ခရမ်းဘယ်ရီ အရော
- ခရမ်းဘယ်ရီ စပျစ်သီး
- ခရမ်းဘယ်ရီ ရက်စ်ဘယ်ရီ
- စပျစ်သီး
- ဂရိတ်ဖရူသီး
- လိမ္မော်သီး
- နာနတ်သီး
- ခရမ်းချဉ်သီး
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်
- ဟင်းသီးဟင်းရွက် - ဆိုဒီယမ်နည်းသော
- ဂရိတ်ဖရူသီးအဖြူ
- စပျစ်သီးဖြူ



Old Orchard

- ပန်းသီး
- ပန်းသီး ခရမ်းဘယ်ရီ
- ဘယ်ရီ အရော
- ခရမ်းဘယ်ရီ သလဲသီး
- စပျစ်သီး
- လိမ္မော်သီး
- မက်မွန်သီး သရက်သီး
- စပျစ်သီးဖြူ



That's Smart

- စပျစ်သီး



V8 Vegetable

- မူလအရသာ ဟင်းသီးဟင်းရွက်
- ဟင်းသီးဟင်းရွက် အပူအစပ် (Spicy Hot Vegetable)
- ဆိုဒီယမ်နည်းသော



Ruby Kist

- ပန်းသီး
- စပျစ်သီး
- လိမ္မော်သီး
- လိမ္မော်သီး အရော
- စပျစ်သီးဖြူ



Welch's

- 100% စပျစ်သီးဖြူ
- 100% စပျစ်သီးနီ
- ပန်းသီး
- စပျစ်သီး
- စပျစ်သီး(ကယ်ဆီယမ်)
- လိမ္မော်သီး
- နာနတ်သီး
- Tropical Trio
- စပျစ်သီးဖြူ မက်မွန်သီး
- စပျစ်သီးဖြူ ချယ်ရီ

မဝယ်ပါနှင့်

Light

သစ်သီးဖျော်ရည် အေးခဲထားသော လိမ္မော်ရည်

✓ WIC-အတည်ပြုထားသည်

- 16 အောင်စ အေးခဲထားသော အနှစ် (frozen concentrate)



မည်သည့်စတိုးဆိုင်တံဆိပ်မဆို

- Best Yet
- Food Club
- Hannaford
- Pics by Price Chopper
- Signature Select

အအေးခဲထားသော လိမ္မော်ရည်

✓ WIC-အတည်ပြုထားသည်

- 46 နှင့် 64 အောင်စပုလင်းများ
- အသီးဖတ်ပါ/အသီးဖတ်မပါ
- ကယ်လီယမ် နှင့်/သို့မဟုတ် ဗီတာမင် ဖြည့်စွက်ထားသော

✗ မဝယ်ပါနှင့်

- Juice blends
- Light

! မှတ်သားပါ

- O Organics တံဆိပ်တွင် ခွင့်ပြုထားသော သဘာဝပစ္စည်း

46 နှင့် 64 အောင်စ ပုလင်းများ

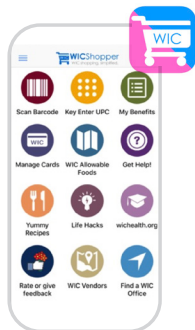


အတည်ပြုထားသော တံဆိပ်များ

- Florida's Natural
- Food Club
- O Organics
- Simply Orange
- Tropicana

စတိုးဆိုင်တံဆိပ်

- Best Yet
- Food Club
- Great Value
- Hannaford
- IGA
- Pics by Price Chopper
- Signature Select



သင့်ငွေလက်ကျန်ကို စစ်ဆေးခြင်း

WICShopper app

ကျန်ရှိနေသေးသောအကျိုးခံစားခွင့်များကို ချက်ချင်းကြည့်နိုင်ရန် အက်ပလီကေးရှင်းကို ဖွင့်ပါ။

ဖောက်သည် ဝန်ဆောင်မှုရှိ WIC ကတ် PIN Pad

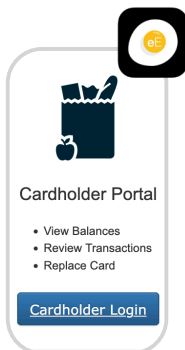
ဈေးမဝယ်မီ သင့်ငွေလက်ကျန်ကို စစ်ဆေးပါ။ သင့်ကတ်ကိုထည့်ပြီး ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း လိုက်လုပ်ပါ။

နောက်ဆုံး စတိုးဆိုင် ပြေစာ

၎င်း အောက်ခြေတွင် အလိုအလျောက် ပုံနှိပ်ပေးသည်။

ebtEDGE ကတ်ကိုင်ဆောင်သူ ပေါ်တယ်

သင့်အကျိုးခံစားခွင့်လက်ကျန်ကို စစ်ဆေးပြီး မကြာသေးမီက လွှဲပြောင်းမှုများကို အွန်လိုင်း သို့မဟုတ် အက်ပလီကေးရှင်းတွင် ကြည့်ပါ။



နမူနာ ပြေစာ

GROCERY STORE
123 Road
Waterbury, VT 05676

GROCERY

41199210 KLLGG MINI WHEATS 5.99

PRODUCE

41199210 2@ SIG SNACKING TOMATO 6.98

4550 BRUSSEL SPROUTS 5.85

81204900 3@ BLUEBERRIES PINT 11.97

BALANCE \$24.62

eWIC 18.63

Debit Purchase 7/29/2026 10:25

Card #: *****1354 AUTH: 0000512972

ENDING WIC Benefit Balance
Earliest WIC Benefit Expiration Date
7/31/2026 at Midnight

64 OZ LOWFAT/NONFAT YOGURT
48 OZ WHOLE GRAINS - ALL AUTH
89.02 CASH V FRUITS AND VEGETABLES
9 GALLON MILK - LOWFAT
1 POUND TOFU
3 DOZEN EGGS
93.2 OUNCE CEREAL-ALL AUTH
2 JAR/BA PB/BEANS & PEAS - ALL AUTH
3 POUND CHEESE

End of WIC Benefit Balance

eWIC Benefit Redemption/Purchase

64 OZ LOWFAT/NONFAT YOGURT
18.63 CASH V FRUITS AND VEGETABLES
1 BRUSSELS SPROUTS 5.65
1 SIG TOMATO 3.49
1 SIG TOMATO 3.49
1 BLUEBERRIES PINT 3.99
1 BLUEBERRIES PINT 3.99

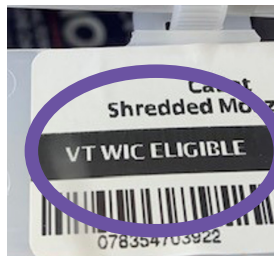
End of WIC Benefit Redemption Purchase

WIC အကျိုးခံစားခွင့်များကို သက်တမ်းကုန်ပြီးနောက် မပေါင်းထည့်နိုင်ပါ။ လစဉ် သက်တမ်းမကုန်မီ အသုံးပြုပါ။

အထောက်အကူ
ပြုသော
အကြံပြုချက်

စင်စာတန်းကတ်ပြားများကို ရှာဖွေပါ

စတိုးဆိုင်အများစုသည် မည်သည့်ပစ္စည်းများကို WIC အတည်ပြုထားသည်ကို ပြသရန် စင်စာတန်းကတ်ပြားများကို တပ်ဆင်ထားသည်။ " WIC " ဟု ရေးသားထားသော သို့မဟုတ် လေးထောင့်ကွက်တွင် " W " တစ်ခုရှိသော အမှတ်အသားများကို ရှာဖွေပါ။ စတိုးဆိုင်အားလုံးသည် တူညီသော အမှတ်အသားများကို အသုံးပြုပါ။



အထောက်အကူ
ပြသော
အကြံပြုချက်

စင်စာတန်းကတ်ပြားတွင် "WIC" ဟု ရေးထားသည့်တိုင် ထိုပစ္စည်းသည် သင့် မိသားစုအစားအစာအကျိုးခံစားခွင့်များ စာရင်းတွင် ရှိမရှိ ထပ်မံစစ်ဆေးပါ။



မှန်ကန်သော အရွယ်အစားများကို ရှာပါ

WIC အတည်ပြုထားသော အစားအစာများသည် သင့်မိသားစု အစားအစာအကျိုးခံစားခွင့်များစာရင်းမှ အရွယ်အစား အတိအကျနှင့် ကိုက်ညီရမည်။ မှန်ကန်သော အရွယ်အစားကို ရွေးချယ်ခြင်းသည် ငွေပေးချေချိန်တွင် သင့်အကျိုးခံစားခွင့်များ ကို ရရှိစေပြီး သင့်လစဉ်ခွင့်ပြုချက်မှ အများဆုံးကို ရရှိစေသည်။





သင့်ကတ် အလုပ်မလုပ်ပါက
မထိတ်လန့်ပါနှင့်။ ဤအဆင့်များကို
စမ်းကြည့်ပါ။



1. သင့်ငွေလက်ကျန်ကို စစ်ဆေးပါ။

သင်မည်သည့်အစားအစာများ
ကို ဝယ်ယူနိုင်သေးသည်ကို
ကြည့်ရှုရန် သင်၏ နောက်ဆုံး
စတိုးဆိုင် ပြေစာ၊ [WICShopper](#)
[app](#) သို့မဟုတ် PIN pad ကို
အသုံးပြုပါ။

2. အဆိုပါပစ္စည်းကို အတည်ပြု ထားပြီး

အရွယ်အစားသည် သင့်မိသားစု
အစားအစာအကျိုးခံစားခွင့်များ

စာရင်းနှင့် ကိုက်ညီကြောင်း
သေချာစေပါ။

3. စတိုးဆိုင်၏ ဖောက်သည် ဝန်ဆောင်မှုစားပွဲတွင် မေးမြန်းပါ

၎င်းတို့က သင့်ကို ကူညီပေး
နိုင်သည် သို့မဟုတ် ထိုအရာ
သည် အဘယ်ကြောင့်အလုပ်မ
ဖြစ်သည်ကို ပြောပြနိုင်သည်။

4. စတိုးဆိုင်မှ သင့်WIC ရုံးကို ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။

ကျွန်ုပ်တို့သည် သင့်အကော
င့်ကို ရှာဖွေပြီး ကူညီပေးနိုင်
ပါသည်။

The WICShopper app

[WICShopper app](#) ဖြင့် ပိုမိုကောင်းမွန်မြန်ဆန်ပြီး ပို၍
ယုံကြည်စိတ်ချမှုရှိစွာ ဈေးဝယ်ပါ။



- ✓ ပစ္စည်းတစ်ခုခုကို WIC အတည်ပြုထားခြင်းရှိ
မရှိ ကြည့်ရန် စတိုးဆိုင်ရှိ ဘားကုတ်များကို စကန်ဖတ်ပါ။
- ✓ သင့်မိသားစုအစားအစာအကျိုးခံစားခွင့်များစာရင်းကို ကြည့်
ပြီး ယခုလတွင် မည်သည်ကို ဝယ်ယူရန် ကျန်ရှိသည်ကို
ကြည့်ပါ။
- ✓ သင့်အကျိုးခံစားခွင့်များ ကုန်ဆုံးမည့်အချိန်ကို မျက်ခြေမ
ပြတ်ကြည့်ရှုပါ။
- ✓ သင့်အနီးရှိ WIC ခွင့်ပြုထားသော စတိုးဆိုင်များကို ရှာပါ။



စတင်နိုင်ပုံ -

1. [WICShopper app](#)ကို App Store သို့မဟုတ် Google Play မှ
ကူးယူပါ။
2. အက်ပလီကေးရှင်းကို ဖွင့်ပြီး Vermont ကိုရွေးပါ။
3. ကတ်အရှေ့ဘက်ရှိ ဂဏန်း 16 လုံးပါ ကတ်နံပါတ်ကို
အသုံးပြု၍ သင်၏ WIC ကတ်ကို မှတ်ပုံတင်ပါ။

အကူအညီလိုပါသလား။ ညွှန်ကြားချက်များအတွက် သင့်
WIC အာဟာရပညာရှင်ကို မေးမြန်းပါ သို့မဟုတ်
[HealthVermont.gov/WIC](#) သို့ သွားရောက်ကြည့်ရှုပါ။

Vermont WIC အစီအစဉ် ဒေသတွင်း ရုံးများ

Barre

802-479-4200

Rutland

802-786-5811

Bennington

802-447-3531

Springfield

802-289-0600

Brattleboro

802-257-2880

St. Albans

802-524-7970

Burlington

802-863-7323

St. Johnsbury

802-748-5151

Middlebury

802-388-4644

White River

Junction

802-295-8820

Morrisville

802-888-7447

Newport

802-334-6707



HealthVermont.gov/Local



ဤအဖွဲ့အစည်းသည် တန်းတူအခွင့်အရေးပေးသူဖြစ်သည်။