WIC
စျေးဝယ်ခြင်း လမ်းညွှန်

ဝါရှင်တန် ပြည်နယ် WIC
အစာအဟာရ ပရိုဂရမ်

www.doh.wa.gov/WICfoods

အကျိုးသက်ရောက်သည့်နေ့ အောက်တိုဘာလ 2016

WIC ချက်လက်မှတ်များဖြင့် သင် စျေးဝယ်တိုင်း ဤလမ်းညွှန်အား သင်နှင့်အတူ ယူဆောင်လာပါ သို့မဟုတ် www.doh.wa.gov/WICfoods သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။

သင် စျေးဝယ်သည့်အခါ အောက်ပါ WIC အစားအစာ၏ အမည်တံဆိပ်များနှင့် အရွယ်အစားများကိုသာ အတိအကျ သင် ဝယ်ယူရပါမည် -

- ကလေးအတွက် အနှံ့အစေ့ (စာမျက်နှာ 6)
- ကလေး အစားအစာ (စာမျက်နှာ 6–7)
- နံနက်စာအတွက် အနှံ့အစေ့ (စာမျက်နှာ 8–9)
- အမျိုးသမီးများ နှင့် ကလေးများအတွက် သစ်သီးရည် (စာမျက်နှာ 15–21)
- ပဲ နို့ရည် (စာမျက်နှာ 26)
- တိုဟူး (စာမျက်နှာ 27)
- ပျော့ပျောင်းသော ပြောင်းမှုန့်ချပါတီ (စာမျက်နှာ 30)
- ဂျုံနှင့်လုပ်သော ပါစတာခေါက်ဆွဲ (စာမျက်နှာ 31)

မှတ်ချက်များ

ဈေးဝယ် စာရင်း

မာတိကာများ

WIC စျေးဝယ်သူများအတွက် အချက်အလက်

WIC ချက်လက်မှတ်များအား အသုံးပြုခြင်း....4

စျေးဝယ်ခြင်း အတွက် အရိပ်အမြွက်များ....5

ကလေးအစားအစာ

ကလေးအတွက် အနှံ့အစေ့ 6

ကလေးအစားအစာ – သစ်သီးများနှင့် အသီးအရွက်များ 6

ကလေးအစားအစာ – အသားများ 7

နံနက်စာအတွက် အနှံ့အစေ့ 8–9

ဒိန်ခဲ....10

ပဲတောင့်ရှည်/ပဲစေ့/ပဲနီလေး အခြောက်များ 11

ဥများ....12

ငါး – သေတ္တာဗူး....13

လတ်ဆတ်သော သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ....14

သစ်သီးရည်

အမျိုးသမီးများအတွက် သစ်သီးရည် – သံဖူးဖြင့် သို့မဟုတ် ပလတ်စတစ်ဖြင့် ပုလင်းများ (46 oz)....15

အမျိုးသမီးများအတွက် သစ်သီးရည် – Frozen (11.5 oz သို့မဟုတ် 12 oz)....16–17

ကလေးများအတွက် သစ်သီးရည် – ပလတ်စတစ်ဖြင့် ပုလင်းများ (64 oz)....18–21

နို့

အဆီမပါသော၊ 1% ၊ 2% ၊ သို့မဟုတ် စစ်စစ်....22

နို့သကြား မပါသော 23

ခြောက်သော....23

နို့စိမ်း....24

မြေပဲထောပတ်....25

ပဲနီ....26

တို့ဟူး....27

ကျုံနှင့်လုပ်သော ရွေးချယ်မှုများ

အညိုရောင် ဆန်....28

ဘူဂါကျုံ....29

အုတ်ကျုံမှုန့်....29

ပျော့ပျောင်းသော ပြောင်းမှုန့်ချပါတီ....30

ကျုံနှင့်လုပ်သော ပါစတာခေါက်ဆွဲ....31

100% ကျုံနှင့်လုပ်သော ပေါင်မုန့်....32

100% ကျုံနှင့်လုပ်သော Hamburger နှင့် Hot Dog ဘန်းမုန့်များ 33

WIC အရောင်းစျေးသည်များအတွက် အချက်လက်များ

ချက်လက်မှတ်ကိုင်ဆောင်သူများအတွက် အကျိုးပြုသော အချက်အလက်များ....35

WIC သုံးစွဲသူ သက်သေခံကတ်ပြား....36

ချက်ပေးသည့်နေရာတွင် အမှတ်ရ ရမည့် အရေးကြီးအချက်များ 37

WIC ချက်လက်မှတ်အား မည်သို့ ရယူမည်နည်း....38–39

WIC သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် ချက်လက်မှတ်များကို မည်သို့ ရယူမည်နည်း....40–41

WIC ဈေးဝယ်သူများ အတွက် အချက်အလက်

WIC စျေးဝယ်သူများအတွက် အချက်အလက်

WIC ချက်လက်မှတ်များအား အသုံးပြုခြင်း

ချက်လက်မှတ်တိုင်း အတွက် ဤစည်းကမ်းချက်များကို လိုက်နာပါ -

- သင့် ချက်လက်မှတ်များအား အသုံးပြုရမည့် ပထမဆုံးနေ့ နှင့် နောက်ဆုံးနေ့ရက်များ အကြားတွင် အသုံးပြုပါ။
- အောက်ဖော်ပြပါ သေတ္တာအကွက် အောက်တွင် သင့် အမည်အား ဖော်ပြထားမှသာလျှင် ချက်လက်မှတ်ကို အသုံးပြုပါ။
- ခွင့်ပြုထားသည့် စတိုးဆိုင်များ၌သာလျှင် စျေးဝယ်ယူပါ။ "WIC Accepted Here" ရှာဖွေပါ။

WIC
Accepted Here

- သင့် ချက်လက်မှတ်များပေါ်တွင် စာရင်းပေးထားသည့် အစားအစာ၏ ပမာဏ၊ အရွယ်အစား၊ နှင့် အမျိုးအစားများကို ဝယ်ယူပါ။
- သင့် WIC အစားအစာများကို သင် ဝယ်ယူသည့် အခြားသော အမျိုးအစားပစ္စည်းများမှ ချက်လက်မှတ်ဖြင့် ခွဲထားပါ။
- သင် စျေးဝယ်ယူမှု မစတင်မီကတည်းက သင်သည် WIC ချက်လက်မှတ်များကို အသုံးပြုကြောင်း စစ်ဆေးသူအား အသိပေးပါ။
- သင့် သက်သေခံကတ်ပြား (ID)ကို စစ်ဆေးသူမှ မြင်တွေ့ပြီးမှသာလျှင် ချက်လက်မှတ် တစ်ခုချင်းစီအား လက်မှတ်ထိုးပြီး "Actual Purchase Price" ထဲတွင် ရေးပါ -

ယင်းများသည် WIC သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် ချက်လက်မှတ်များအတွက်သာ နောက်ထပ်သော စည်းကမ်းများ ဖြစ်ပါသည်။

- သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ စတိုးဆိုင်အများစုမှာ ၎င်းအား ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

  ဥပမာ - $19 ဒေါ်လာ တန်ဖိုးရှိသည့် လတ်ဆတ်သော သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ချက်လက်မှတ် အတွက် ပေးချေရန် $8 ဒေါ်လာ ရှိWIC သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် ချက်လက်မှတ်ကို $11 ဒေါ်လာ ရှိWIC သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် ချက်လက်မှတ်နှင့် ပေါင်းပြီး သင် ပေးချေနိုင်သည်။

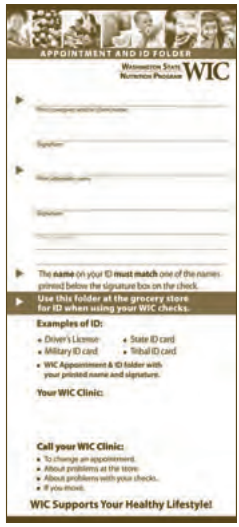
- အကယ်၍ သင့် ဝယ်ယူမှုသည် WIC သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် ချက်လက်မှတ် ပမာဏထက် ကျသင့်ငွေ ပိုသွားခဲ့ပါက ထို အပိုပမာဏအတွက် သင် ပေးချေမှု ပြုနိုင်ပါသည်။

  ဥပမာ - အကယ်၍ သင့် ဝယ်ယူမှုသည် $9 ဒေါ်လာ ကျသင့်ပြီး $8 ဒေါ်လာ WIC သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် ချက်လက်မှတ်ကို သင် အသုံးပြုခဲ့ပါက ထို ကျသင့်ငွေ အပို $1 ဒေါ်လာအား သင် ပေးချေနိုင်သည်။

- အကယ်၍ သင့် ဝယ်ယူမှုသည် WIC သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် ချက်လက်မှတ် ပမာဏအောက် နည်းနေခဲ့ပါက ကျန်ရှိငွေကို သင် ပြန်ရရှိနိုင်သည့်အခွင့် မရှိပါ။

WIC ဈေးဝယ်သူများအတွက် အချက်အလက်

ဈေးဝယ်ခြင်း အတွက် အရိပ်အမြွက်များ


APPOINTMENT AND ID FOLDER

WIC

The **name** on your ID **must match** one of the names printed below the signature box on the check.

Use this folder at the grocery store for ID when using your WIC checks.

Examples of ID:

- Driver's License
- State ID card
- Military ID card
- Tribal ID card
- WIC Appointment & ID folder with your printed name and signature.

Your WIC Clinic:

Call your WIC Clinic:

- To change an appointment.
- About problems at the store:
- About problems with your checks.
- If you moved.

WIC Supports Your Healthy Lifestyle!

ကွပ်ပန်များနှင့် ကျေးဇူးစောင့်သိရာ ကဒ်များကို အသုံးပြုပြီး ဈေးနှုန်းပိုချိုသော အစားအစာများကို ရွေးချယ်ခြင်းဖြင့် မိသားစုဝင်များအတွက် ပိုမိုအသုံးတော်ခံတာဝန်ထမ်းဆောင်ပေးစေရန် WIC အား သင် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။

WIC ချက်လက်မှတ်အား သင် အသုံးပြုသည့်အခါ စတိုးဆိုင်များ၏ အထူးလျှော့ဈေးများတွင် သင် ပါဝင်နိုင်ပေသည်။ ဤတွင် တစ်ခုဝယ်လျှင် အပိုတစ်ခုရ ကမ်းလှမ်းချက်များ ပါဝင်ပါသည်။ "တစ်ခုဝယ်ယူခြင်း" အစားအစာတွင် WIC မှ ခွင့်ပြုထားချက်ဖြစ်ရပါမည်။ "အခမဲ့ အပိုတစ်ခုရခြင်း" အတွက် WIC ၏ ခွင့်ပြုထားချက်ကို မလိုအပ်ပေ။

သင် လိုအပ်သည့် အစားအစာများကို သုံးစွဲသူ ဝန်ဆောင်မှုပေး ဝန်ထမ်းမှ မှာယူပေးရန် သင် တောင်းဆိုနိုင်သည်။ WIC မှ ခွင့်ပြုထားသည့် အစားအစာများအားလုံးကို စတိုးဆိုင်များမှ သယ်ဆောင်ပေးရန် မလိုပါ။ WIC ချက်လက်မှတ်ပေါ်တွင် ဖော်ပြထားခြင်းမရှိပါက ပြန်လည်အစားထိုးပေးသည့် ချက်လက်မှတ်များ (rainchecks) သို့မဟုတ် အစားအစာ အစားထိုးခြင်းများကို သင် လက်ခံခြင်း မပြုလုပ်နိုင်ပါ။

သင့် WIC ချက်လက်မှတ်ပေါ်တွင် ဖော်ပြထားသည့် အစားအစာများအားလုံးကို သင် ဝယ်ယူရန် မလိုအပ်ပါ။ သင် မဝယ်ယူရသည့် ချက်လက်မှတ်ပေါ်ရှိ အစားအစာများအတွက် စတိုးဆိုင်သို့ သင် ပြန်သွားခြင်းများ မပြုလုပ်နိုင်ပါ။

လက်မှတ်ရေးထိုးထားသည့် ID ကို ယူဆောင်လာပါ။ အကယ်၍ သင် သို့မဟုတ် သင့် ဈေးဝယ်သူကိုယ်စားလှယ်သည် WIC ၏ချိန်းချက်/ID ဖိုင်အား ID ကဲ့သို့ အသုံးပြုခဲ့ပါက နာမည်များ နှင့် ထိုးမြလက်မှတ်များသည် **ဈေးမဝယ်မီကတည်းက** ပါရှိထားပြီးကြောင်း သေချာစေပါ။ အခြားသော ID အမျိုးအစားကို လက်ခံပါသည်။ ID ပေါ်ရှိ နာမည်သည် ချက်လက်မှတ်ပေါ်ရှိ ထိုးမြလက်မှတ်သေတ္တာအကွက်အောက် ထဲမှတစ်ခုနှင့် လိုက်ဖက်မှု ရှိရပါမည်။ စာမျက်နှာ 36 တွင် ကြည့်ရှုပါ။

စစ်ဆေးသူမှ "Actual Purchase Price" ကို ဖြည့်သွင်းပြီးမှသာလျှင် ချက်လက်မှတ်ကို လက်မှတ်ထိုးပါ။

WIC ချက်လက်မှတ်တစ်ခုထက် ပိုပြီးအသုံးပြုသည့်အခါတွင် အမြန်ကြောလမ်းများကို ရှောင်ရှားရန် အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါသည်။

ဈေးဝယ်ခြင်း အတွက် အရိပ်အမြွက်များ

လမ်းညွှန်တွင် ဈေးဝယ်ခြင်းအတွက်အရိပ်အမြွက်များကိုရှာနိုင်သည်

အလေးချိန်များနှင့် ပမာဏတိုင်းတာများ

အတိုကောက်များ -

Ounces	=	OZ
Pound	=	LB

တူညီသောပမာဏများ -

½ gallon	=	2 quarts
1 gallon	=	2 half-gallons
1 gallon	=	3.8 liters
½ pound	=	8 ounces
1 pound	=	16 ounces
1 pound	=	0.45 kilograms

ကလေးအစားအစာ

ကလေးအတွက် အနံ့အစေ့

ခွင့်ပြုသည်

ဖြစ်ရပါမည်

8 oz သို့မဟုတ် 16 oz

စက္ကူဖာများ သို့မဟုတ်ဆတ်ခနဲဖွင့် အဖုံးပါ ပလတ်စတစ် ဗူးများ

ခြောက်သော

ဤကုန်အမှတ်တံဆိပ်များ -

Beech-Nut

Gerber

သင် ရွေးချယ်နိုင်သည်

အစေ့အဆန်အမျိုးမျိုး၊ အုတ်ဂျုံမှုန့်၊ ဆန် နှင့် ဂျုံ

ခွင့် မပြု ပါ

မဂယ်ပါနှင့်

စည်သွတ်ဗူးများ

ဖန်ဗူးများ

တစ်ကြိမ်သာ-စားသုံးနိုင်သည့် သို့မဟုတ် သီးသန့် အထုပ်များ

အနံ့အရသာ ထပ်ဖြည့်သော သစ်သီး သို့မဟုတ် ဖော်စပ်ထားသည်များ

ပြောင်းဖူး

DHA

သဘာဝဖြင့်ဖြစ်သော

ပရီဘိုင်အိုတစ် သို့မဟုတ် ပရိုဘိုင်အိုတစ်

ကွီနောင် (Quinoa)

ကလေးအစားအစာ - သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

ခွင့်ပြုသည်

ဖြစ်ရပါမည်

4 oz ဖန်ဗူး

4 oz ပလတ်စတစ်ဖာဗူး

ဤကုန်အမှတ်တံဆိပ်များ - အဆင့် 2-

Baby Basics

Beech-Nut Classics

Beech-Nut Naturals

Earth's Best Organic

Full Circle Organic

Gerber 2nd Foods

O Organics

Tippy Toes

Tippy Toes Organic

Wild Harvest Organic

Yummy Naturals

Yummy Organics

သင် ရွေးချယ်နိုင်သည်

ရောစပ်ထားသော သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ မှန်သမျှ

2-ထုပ် လျှင် ဖန်ဗူး 2 ဗူး ဖြင့် ရေတွက်ပါသည်

ခွင့် မပြု ပါ

မဂယ်ပါနှင့်

အနံ့အရသာ ထပ်ပေါင်းထားခြင်း၊ ဖော်စပ်သည်များ သို့မဟုတ် ဟင်းခတ် အမွှေးအကြိုင်များ

Casseroles

အနံ့အစေ့

သံပရိုအအေးရည်

အချိုများ

DHA/ARA

ညနေစာများ

ညနေစာများ

အသားများ

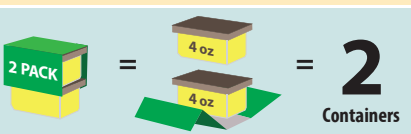
ခေါက်ဆွဲ သို့မဟုတ် ဆန်များ

Pouches

အဆင့် 1သို့မဟုတ် အဆင့် 3

ဈေးဂယ်ခြင်း အတွက် အရိပ်အမြွက်

ကလေး အစားအစာ သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ဂယ်ယူသည့်အခါ 2-ထုပ် လျှင် 2 ဗူးဖြင့် တွက်ချက်ပါသည်။



ကလေးအစားအစာ - အသားများ

ခွင့်ပြုသည်	ခွင့် မပြု ပါ
ဖြစ်ရပါမည်	**မဂယ်ပါနှင့်**
2.5 oz ဖန်ခွက်ဗူး	ပလတ်စတစ် ဖာဗူးများ
ဤကုန်အမှတ်တံဆိပ်များ –အဆင့်1သို့မဟုတ် အဆင့်2	အနံ့အရသာ ထပ်ဖြည့်သော၊ ဖော်စပ်ထားသည်များ သို့မဟုတ် ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ
Baby Basics	Casseroles
Beech-Nut Classics	DHA/ARA
Full Circle Organic	ညနေစာများ
Gerber 2nd Foods	အသား တုတ်ထိုးများ
O Organics	သစ်သီးများသို့မဟုတ် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များဖြင့် ရောစပ်ထားသည်များ
Tippy Toes	ခေါက်ဆွဲ သို့မဟုတ် ဆန်များ
Tippy Toes Organic	အဆင့် 3
Wild Harvest Organic	
Yummy Naturals	
Yummy Organics	
သင် ရွေးချယ်နိုင်သည်	
အမျိုးစုံ မှန်သမျှ	
အသား တစ်မျိုး	
သားငါးအသီးအရွက်ပြုတ်ဟင်းချို သိုပမဟုတ် င်းအနှစ် ဖြင့်	

မိခင်နို့ရည် အပြည့်အဝ တိုးတက်ကျွေးသည့်ကလေးသူငယ်များ

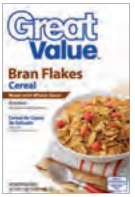
မိခင်နို့ရည် တိုက်ကျွေးခြင်းသည် မိခင်များနှင့် ကလေးသူငယ်များကိုပါ အသက်ရှည် ကျန်းမာမှု အကျိုးခံစားခွင့်များကို ရရှိစေပါသည်။ WIC မှ မိခင်နို့ရည် တိုက်ကျွေးခြင်းကို ထောက်ခံအားပေးပါသည်။ သင်သည် မိခင်နို့ရည် တိုက်ကျွေးလေလေ WIC မှ အစားအစာများကို သင် ရရှိလေလေ ဖြစ်ပါသည်!

ဖော်မြူလာ

WIC ချက်လက်မှတ်ပေါ်တွင် ဖော်ပြထားသည့် ဖော်မြူလာ၏ ကုန်အမှတ်တံဆိပ်၊ အရွယ်အစား၊ အမျိုးအစား နှင့် ပမာဏ ကိုသာ ဂယ်ယူပါ။ WIC ခွင့်ပြုထားသော ဖော်မြူလာများနှင့် ပတ်စက်ပြီး နောက်ထပ်သော အချက်အလက်များအတွက် **www.doh.wa.gov/WICFoods/InfantFormula** သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ၊ သို့မဟုတ် **1-800-841-1410** သို့ ခေါ်ဆိုပါ။

နံနက်စာအတွက် အနံ့အစေ့

အေးသော နံနက်စာအတွက် အနံ့အစေ့



ပူသော နံနက်စာအတွက် အနံ့အစေ့

နံနက်စာအတွက် အနံ့အစေ့

ခွင့်ပြုသည်

ဖြစ်ရပါမည်

ဖာပုံးများ၊ 11 oz မှ 36 oz အထိ

ဤကုန်အမှတ်တံဆိပ်များနှင့် အမျိုးအစားများသာလျှင် -

အေးသော နံနက်စာအတွက် အနံ့အစေ့

- Alpha-Bits
- Cheerios (Plain)
- Cheerios Multi Grain
- Corn Chex (Plain)
- Dora the Explorer
- Great Grains Banana Nut Crunch
- Kellogg's Corn Flakes
- Kellogg's Frosted Little Bites or Mini Wheats Original
- Kellogg's Rice Krispies (Plain)
- Kix (Plain)
- Post Grape Nuts
- Post Grape Nuts Flakes
- Rice Chex (Plain)
- Sunbelt Bakery Simple Granola
- Wheat Chex (Plain)
- Bran Flakes:
  - Essential Everyday
  - Food Club
  - Great Value
  - IGA
  - Kroger
  - Signature Kitchens
  - Western Family

ပူသော နံနက်စာအတွက် အနံ့အစေ့

- Cream of Rice
- Cream of Rice Instant
- Cream of Wheat
- (Instant, 1 minute, 2 ½ minute, 10 minutes)
- Cream of Wheat Whole Grain
- (Instant and 2 ½ minute)
- Essential Everyday Grits Original
- Malt-O Meal Original

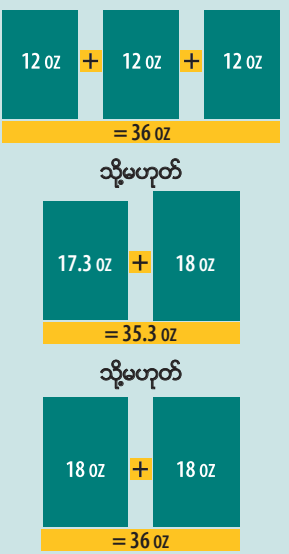
ခွင့် မပြု ပါ

မဟယ်ပါနှင့်

- အိတ်များ
- ချောကလက်အရသာပါသည်များ
- ကျည်တောက်ပုံဗူးများ
- WIC ချက်လက်မှတ်ပေါ်တွင် နံနက်စာအတွက် အနံ့အစေ့ ပါသည့် အုတ်ဂျုံမှုန့်.

စျေးဝယ်ခြင်း အတွက် အရိပ်အမြွက်များ

WIC ချက်လက်မှတ်ပေါ်တွင် ဖော်ပြထားသည်ထက် နံနက်စာအတွက် အနံ့အစေ့ အမျိုးမျိုးအား အောင်စ (OZ) ပမာဏအထိ သင် ရွေးချယ်နိုင်သည်။ ဥပမာများ -



ဒိန်ခဲ

ခွင့်ပြုသည်

ဖြစ်ရပါမည်

WIC ချက်လက်မှတ်ပေါ်တွင် 16 oz အထုပ်ဖြင့် "1 LB Cheese"ဖြင့် ဖော်ပြထားလျှင်

ပိုးသတ်ထားသည့် နွားနို့မှ ထုတ်လုပ်သည်

USA မှ ထုတ်လုပ်သည်

ဤအမျိုးအစားများ -

Cheddar (mild, medium, သို့မဟုတ် sharp, yellow သို့မဟုတ် white)

Colby

Colby Jack

Colby Monterey Jack

Monterey Jack

Mozzarella

သင် ရွေးချယ်နိုင်သည်

WIC ချက်လက်မှတ်ပေါ်တွင် 8 oz အထုပ်ဖြင့်သာလျှင် "kosher cheese"ဖြင့် ဖော်ပြထားလျှင်

နှစ်ခု 16 oz WIC ချက်ပေါ်တွင် ရေးထားထားပါက"2 lb cheese"

WIC ချက်လက်မှတ်ပေါ်တွင် 32 oz အထုပ် တစ်ခုဖြင့် "2 LB cheese"ဖြင့် ဖော်ပြထားလျှင်

မည်သည့် ကုန်အမှတ်တံဆိပ်မဆို

ကယ်လစီယမ် နှင့်/သို့မဟုတ် ဗီတာမင် D အားဖြည့်ထားခြင်း

အဆီမပါ၊ အဆီနည်းပါး၊ နှင့် အဆီလျှော့ချခြင်း

တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း သို့မဟုတ် တစ်ခုလုံး အပေါ်ယံလျှပ်

ဆိုဒီယမ်ဓါတ် လျှော့ချခြင်း

ခွင့် မပြု ပါ

မဂယ်ပါနှင့်

တစ်ကြိမ်သာ-စားသုံးနိုင်သည့် အချောင်းများ သို့မဟုတ် အထုပ်များ

အနုံ့အရသာ ထပ်ပေါင်းထည့်ခြင်းမရှိသည့်များ၊ ဆေးဖက်ဝင် ဟင်းခတ်အမွှေး အကြိုင်များ၊ အခွံမာသီးများ၊ အစေ့များ၊ဟင်းခတ်အမွှေးအ ကြိုင်များ၊ သို့မဟုတ် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

နို့စိမ်းမှ ဒိန်ခဲ

Cracker cut

မလိုင်ပါ ဒိန်ခဲ

Deli ဒိန်ခဲ

အတုံးအတစ်လိုက်၊ အကြေလိုက်၊ အတုံးလိုက်၊ အပိုင်းလိုက်၊ ကြိတ်ထားသည့်အမှုန့်၊ အစကလေးဖြင့်၊ သို့မဟုတ် အချပ်လိုက်

DHA/ARA

ထက်မြက်သော အပိုပါ အဂါရောင်ဒိန်ခဲမာ

Fresh mozzarella

ဆိတ် သို့မဟုတ် သိုး ဒိန်ခဲ

ပြည်ပမှ တင်သွင်းကုန်

နို့သကြား မပါသော

Muenster

Organic

Parmesan

Pepper Jack

Processed pasteurized American

Provolone

Queso fresco

Ricotta

ကြီးအချောင်းပုံ ဒိန်ခဲ

Swiss

ပိုးမသတ်ထားသော

ဝိုင်အနှစ်ဖြင့် ဒိန်ခဲ

ပဲတောင့်ရှည်/ပဲစေ့/ပဲနီလေး အခြောက်များ

ခွင့်ပြုသည်

သင် ရွေးချယ်နိုင်သည်

- 16 oz အိတ်များ
- Bulk (အလေးချိန်ဖြင့် ရောင်းသည်)
- မည်သည့် ကုန်အမှတ်တံဆိပ်မဆို
- အမျိုးစုံ မှန်သမျှ
- သဘာဝဖြင့် မဟုတ်သော သို့မဟုတ် သဘာဝဖြင့်ဖြစ်သော

ခွင့် မပြု ပါ

မဂယ်ပါနှင့်

- ဖာပုံးများ
- စည်သွတ်ဗူးများ
- အနံ့အရသာ ထပ်ဖြည့်သော၊ အစားအစာများ သို့မဟုတ် ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ
- မုယောစပါး
- ပဲ နှင့် ဆန် ရောခြင်း
- ကော်ဖီစေ့များ
- ပြန်ကျော်ထားသော ပဲများ
- အေးခဲသော
- ပဲစိမ်းများ
- ဂျယ်လီ ပဲများ
- စွပ်ပြုတ် သို့မဟုတ် စွပ်ပြုတ် ရောထားခြင်း
- သစ်ခွ ပဲများ

စျေးဝယ်ခြင်း အတွက် အရိပ်အမြွက်များ

ပဲတောင့်ရှည်/ပဲစေ့/ပဲနီလေး အခြောက်များ မြေပဲထောပတ် သင် ရွေးချယ်နိုင်သည် မြေပဲထောပတ်အကြောင်း စာမျက်နှာ 25 တွင်ကြည့်နိုင်သည်

ဥများ

ခွင့်ပြုသည်

ဖြစ်ရပါမည်

12-အရေအတွက် ကတ်ထူဘူး (1 ဒါဇင်)

ကြက်ဥ အဖြူများ

သင် ရွေးချယ်နိုင်သည်

မည်သည့် ကုန်အမှတ်တံဆိပ်မဆို

အရွယ်အစား အငယ်၊ အလယ်အလတ်၊ သို့မဟုတ် အကြီး

ခွင့် မပြု ပါ

မဂယ်ပါနှင့်

ထုထည်ကြီးမားသောအရွယ်ပမာဏ

အညိုရောင် ဥများ

လျှောင်အိမ်မလျှောင်သည့် မွေးမြူရေးဥများ

DHA

ခြောက်သော

ဘဲဥများ

ဥအစားထိုး ကုန်ပစ္စည်းများ

အလွန်ကြီးသော သို့မဟုတ် ဇရာမ အရွယ်အစား

မျိုးဖောက်နိုင်သော

ခြံမလျှောင်သည့် မွေးမြူရေး ဥများ

အကျက်ပြုတ် ဥများ

ဥအရည်များ

ကိုလက်စထရော နည်းပါး သို့မဟုတ် လျှော့ချသည့် ဥများ

သဘာဝမွေးမြူသည့် သို့မဟုတ် အခြားသော အထူး မွေးမြူရေး ဥများ

ကြက်ဥ မဟုတ်သောဥများ

Omega 3

သဘာဝဖြင့် မွေးမြူသော

ပိုးသတ်ထားသော

စွမ်းအင်သုံးဖြစ်သော

အရည်မပျော်သော အဆီဓါတ် လျှော့ချခြင်း

သက်သတ်လွတ်များ

ငါး – စည်သွတ်ဗူး

ခွင့်ပြုသည်

ဖြစ်ရပါမည်

အရည်ပါ ထူးနားငါး၊ net wt.
5 oz မှ 6 oz (အရည်မစစ်သေးသည့် အလေးချိန်)
ပန်းရောင် ဆာမွန်ငါး၊ 5 oz မှ 14.75 oz အထိ
စည်သွတ်ဗူးများ

သင် ရွေးချယ်နိုင်သည်

မည်သည့် ကုန်အမှတ်တံဆိပ်မဆို
အရိုးမပါ
ဆိုဒီယမ်ဓါတ် နည်းပါး
အရေခွံမပါ

ခွင့် မပြု ပါ

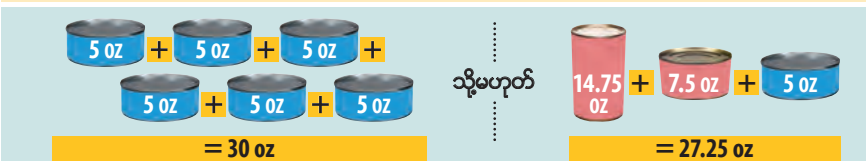
မဂယ်ပါနှင့်

အပြားခတ်ထားသော အိတ်များ
ဖန်ဗူးများ
ပလတ်စတစ်
ပါးစောင်အိတ်များ
မုန့်သရေစာအထုပ်များ
အနံ့အရသာ ထပ်ဖြည့်သော၊ အစားအစာများ
သို့မဟုတ် ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ
အန်ဘာကော (Albacore) ထူးနားငါး
ခြောက်သော
စိတ်ကြိုက်
အရိုးထွင်းပြီးသား
လတ်ဆတ်သော
အေးခဲသော
ဂေါမက် (Gourmet)
ဂျက်မက်ဂီရယ်
ငါးမြှားချိတ်အစီအတန်းလိုက် သို့မဟုတ်
ငါးမြှားချိတ်တံဖြင့် ဖမ်းဆီးသောငါး
သဘာဝဖြင့် မွေးမြူသော
အနီရောင် ဆာမွန်ငါး
ငါးသေတ္တာငါးများ
ကျပ်တိုက်ငါး
ထူးနား အဖြူ အမာ သို့မဟုတ် အတုံး
အထူး ဆာမွန်ငါး သို့မဟုတ် ထူးနား အသားပျဉ်
တွန်ဂို (Tongol) ထူးနားငါး
အဂါရောင်ဆူးတောင်ထူးနားငါး

မိခင်နို့ရှိည် အပြည့်အဝ တိုက်ကျွေးသည့်အမျိုးသမီးများ

စျေးဂယ်ခြင်း အတွက် အရိပ်အမြွက်များ

အရသာပေါ့ ငါးအတုံး ထူးနားငါးသေတ္တာ နှင့် ပန်းရောင် ဆာမွန်ငါး အား ပေါင်းပြီး WIC ချက်လက်မှတ်ပေါ်တွင် ဖော်ပြထားသည့် ပမာဏ အောင်စ (OZ) အထိ သင် ရွေးချယ်နိုင်ပေသည်။ ဥပမာများ -



လတ်ဆတ်သော သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

ခွင့်ပြုသည်

ဖြစ်ရပါမည်

- လတ်ဆတ်သော သစ်သီးများ
- လတ်ဆတ်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

သင် ရွေးချယ်နိုင်သည်

- အိတ်များ သို့မဟုတ် ထုတ်ပိုးထားသည်များ
- ထုထည်ကြီးမားသောအရွယ်ပမာဏ (အလေးချိန်ဖြင့် ရောင်းသည်)
- ပလတ်စတစ်ဖြင့် ပန်းကန်လုံးများ၊ ခုံးကောင်အခွံမာများ၊ ခွက်များ၊ သို့မဟုတ် စည်များ
- မည်သည့် ကုန်အမှတ်တံဆိပ်မဆို
- ပေါင်းစပ်ထားသည့် လတ်ဆတ်သော သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ
- အမျိုးစုံ မှန်သမျှ
- စားအစာ ရေမြှုပ်ဘန်းများ အပေါ် ပလတ်စတစ်ဖြင့် ထုပ်ထားသော သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ
- သဘာဝဖြင့် မဟုတ်သော သို့မဟုတ် သဘာဝဖြင့်ဖြစ်သော
- တစ်ခုလုံး သို့မဟုတ် ဖြတ်ထားသည့်အပိုင်း

ခွင့် မပြု ပါ

မဂယ်ပါနှင့်

- ရောစပ်သောအရသာများ၊ အပြင်အဆင်များ၊ အသီးများ သို့မဟုတ် ဆီများ ထပ်ပေါင်းထည့်ခြင်း
- အနံ့အရသာ ထပ်ဖြည့်သော၊ အစားအစာများ သို့မဟုတ် ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ
- သစ်သီးရည်၊ သကြားရည် သို့မဟုတ် ရေ ထပ်ပေါင်းထည့်ခြင်း
- ပေါင်မုန့်ထည့်ထားခြင်း၊ ကြိုတင်သွင်းထားခြင်း၊ ချက်ထားခြင်း၊ မလိုင်ထည့်ထားခြင်း၊ အေးခဲထားခြင်း သို့မဟုတ် စွပ်ပြုတ်များ
- လက်လိပ်များ နှင့် သစ်သီးအလိပ် အခြောက်များ
- စားကောင်းသော အပွင့်များ သို့မဟုတ် ပန်းပွင့်များ
- သစ်သီး ခြင်းတောင်းများ
- ဆေးဖက်ဝင်များ သို့မဟုတ် ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ၊ ဥပမာ - ရှားစောင်းလက်ပတ်၊ စမုန်စပါးပင်၊ ငှက်ပျောရွက်၊ ပင်စိမ်း၊ ကရဝေးရွက်၊ ကရဝေးပင်၊ ချာဝီနံနံပင်၊ ကြက်သွန်မြိတ် ဟင်းခတ်ပင်၊ နံနံပင်၊ ပြောင်းဖူးနှဲ့၊ စမြိတ်ပင်၊ ပဲနံ့သာ၊ သဘော်ဘန့်သလွန်၊ စပလင်၊ သံပရာရွက်၊ ယင်းအပင်၊ ပူဒီနာ၊ တောရုံးပင်၊ တရုတ်နံနံ၊ ရှီ.မေရီရွက် ၊ ကလျာဏီပင်၊ တာရာကွန်ရွက် ၊ စမုန်ဖြူ၊ သစ်ခွပဲများ သို့မဟုတ် ဂျုံပင်နများ၊
- အလှတန်ဆာ သို့မဟုတ် အလှပြင် အိုင်တမ်းများ၊ ဥပမာ - ငရုတ်ကောင်း၊ ကြီးတွဲထားသော ကြက်သွန်ဖြူ၊ ဘူးသီးများ၊ ပန်းပုထုထားသည့် သို့မဟုတ် အရောင်ဆိုးထားသည့် ဖရုံသီးများ
- ပါတီပွဲဘန်းများ၊ ပဲလတ်များ၊ အရသာ ရောစပ်ထားသော ဘန်းပါခြင်း သို့မဟုတ် ဘန်းမပါခြင်း
- အသုပ်လုပ် ဘား အိုင်တမ်များ
- သကြား သို့မဟုတ် ကြံ

အမျိုးသမီးများအတွက် သစ်သီးရည်

သံဗူးဖြင့် သို့မဟုတ် ပလတ်စတစ်ဖြင့် ပုလင်းများ (46 oz)

ခွင့်ပြုသည်	ခွင့် မပြု ပါ
ဤကုန်အမှတ်တံဆိပ်များနှင့် အမျိုးအစားများကိုသာ သင် ရွေးချယ်နိုင်သည် -	**မဂယ်ပါနှင့်**
ခရမ်းချဉ်သီး	ပန်းသီး၊ စပျစ်သီး၊ ရှောက်ခါးသီး၊ လိမ္မော်သီး၊ နာနတ်သီး
Campbell's	ကတ်ထူများ သို့မဟုတ် ဖန်ဘူး ပုလင်းများ
Haggen	ပန်းသီးအရက်
Shur Saving	အရက်စုံယမကာ
Western Family	သစ်သီးရည် ဖျော်ရည်များ
ဟင်းသီးဟင်းရွက်	ရှောက်သီး
Cambell's V8 Essential Antioxidants	သံပရာ၊ရှောက်ဖျော်ရည်
Campbell's V8 Hint of Black Pepper	သံပရာ
Campbell's V8 Hint of Lime	သံပရာဖျော်ရည်
Campbell's V8 Low Sodium	သဘာဝဖြင့် ဖြစ်သော
Campbell's V8 Original	ပန့်လုပ်ခြင်း
Campbell's V8 Spicy Hot	ရေခဲသေတ္တာထဲ ထည့်ထားခြင်း
Campbell's V8 Spicy Hot Low Sodium	မစစ်ရသေးခြင်း
Haggen	
Kroger	
Western Family	

ဤကုန်အမှတ်တံဆိပ်များသာလျှင် -

ခရမ်းချဉ်သီး

ဟင်းသီးဟင်းရွက်

အမျိုးသမီးများအတွက် သစ်သီးရည်

အေးခဲထားခြင်း (11.5 oz သို့မဟုတ် 12 oz)

ပန်းသီး ဤကုန်အမှတ်တံဆိပ်များသာလျှင်

စပျစ်သီး သို့မဟုတ် စပျစ်သီး အဖြူရောင် ဤကုန်အမှတ်တံဆိပ်များ သာလျှင်

ရှောက်ခါးသီး / လိမ္မော်သီး

မည်သည့် ကုန်အမှတ်တံဆိပ်မဆို

နာနတ်သီး

ဤကုန်အမှတ်တံဆိပ်များသာလျှင်

ရောနှောထားသော သစ်သီး ဤကုန်အမှတ်တံဆိပ်များ သာလျှင်

အမျိုးသမီးများအတွက် သစ်သီးရည်

အေးခဲထားခြင်း (11.5 oz သို့မဟုတ် 12 oz)

ခွင့်ပြုသည်
ဖြစ်ရပါမည်
11.5 oz သို့မဟုတ် 12 oz အေးခဲထားခြင်း
ဤကုန်အမှတ်တံဆိပ်များနှင့် အမျိုးအစားများသာလျှင် -
ပန်းသီး
Essential Everyday
Great Value
IGA
Kroger
Langers
Old Orchard
Signature Kitchens
Tree Top
Western Family
စပျစ်သီး သို့မဟုတ် စပျစ်သီး အဖြူရောင်
Essential Everyday
Great Value
Old Orchard
Welch's
Western Family
ရှောက်ခါးသီး
မည်သည့် ကုန်အမှတ်တံဆိပ်မဆို 100% ရှောက်ခါးသီး
လိမ္မော်သီး
မည်သည့် ကုန်အမှတ်တံဆိပ်မဆို 100% လိမ္မော်သီး
ရောနှောထားသော သစ်သီး
Dole
Orange Peach Mango
Pineapple Orange
Pineapple Orange Banana
Old Orchard
Apple Cherry
Apple Cranberry

ခွင့်ပြုသည်
Apple Kiwi Strawberry
Apple Passion Mango
Apple Raspberry
Apple Strawberry Banana
Berry Blend
Blueberry Pomegranate
Cherry Pomegranate
Cranberry Blend
Cranberry Pomegranate
Cranberry Raspberry
Pineapple Orange
Pineapple Orange Banana
Welch's
White Grape Peach
White Grape Raspberry
နာနတ်သီး
Dole
Old Orchard

ခွင့် မပြုပါ
မဂယ်ပါနှင့်
ပန်းသီးအရက်
အရက်စုံယမကာ
သစ်သီးရည် ဖျော်ရည်
ရှောက်သီး
ရှောက်သီး၊သံပရာဖျော်ရည်
သံပရာရည်
သံပရာရည်
သဘာဝဖြင့် ဖြစ်သော
ပန့်လုပ်ခြင်း
ရေခဲသေတ္တာထဲ ထည့်ထားခြင်း
မစစ်ရသေးခြင်း

ကလေးများအတွက် သစ်သီးရည်

ပလတ်စတစ်ဖြင့် ပုလင်းများ (64 oz)

ပန်းသီး ဤကုန်အမှတ်တံဆိပ်များသာလျှင်

စပျစ်သီး၊ အနီရောင် စပျစ်သီး၊ သို့မဟုတ် စပျစ်သီး အဖြူ

ဤအတန်းအစားမျိုးများသာ

လိမ္မော်သီး

မည်သည့် ကုန်အမှတ်တံဆိပ်မဆို

နာနတ်သီး

ဤကုန်အမှတ်တံဆိပ်များသာလျှင်

ကလေးများအတွက် သစ်သီးရည်

ပလတ်စတစ်ဖြင့် ပုလင်းများ (64 oz)

ခွင့်ပြုသည်
ဤကုန်အမှတ်တံဆိပ်များနှင့် အမျိုးအစားများသာလျှင် -
ပန်းသီး (ဤကုန်အမှတ်တံဆိပ်များသာလျှင်)
Essential Everyday
Great Value
Haggen
IGA
Juicy Juice
Kroger
Langers
Old Orchard
Signature Kitchens
Tree Top
Western Family
စပျစ်သီး၊ အနီရောင် စပျစ်သီး သို့မဟုတ် စပျစ်သီး အဖြူ (ဤကုန်အမှတ်တံဆိပ်သာလျှင်)
Essential Everyday
Great Value
Haggen
IGA
Juicy Juice
Kroger
Langers
Old Orchard
Signature Kitchens
Welch's
Western Family

ခွင့်ပြုသည်
လိမ္မော်သီး
မည်သည့် ကုန်အမှတ်တံဆိပ်မဆို 100% လိမ္မော်ရည်
အချို့သော ဥပမာများကို အောက်တွင် ဖော်ပြထားသည် -
Essential Everyday
Golden Crown
Juicy Juice
Langers
Old Orchard
Signature Kitchens
Tropicana
Western Family
နာနတ်သီး (ဤကုန်အမှတ်တံဆိပ်များသာလျှင်)
Essential Everyday
Kroger
Langers
Old Orchard
Signature Kitchens
Western Family

ခွင့် မပြု ပါ
မဂယ်ပါနှင့်
ကတ်ထူများ သို့မဟုတ် ဖန်ဘူး ပုလင်းများ
ပန်းသီးအရက်
အရက်စုံယမကာ
အေးခဲထားသော
ရှောက်သီး
သံပရာ၊ရှောက်ဖျော်ရည်
သံပရာရည်
သံပရာရည်
သဘာဝဖြင့် ဖြစ်သော
100% သစ်သီးဖျော်ရည် မဟုတ်သော ပန်ပြုလုပ်ခြင်း
ရေခဲသေတ္တာထဲ ထည့်ထားခြင်း
မစစ်ရသေးခြင်း

ကလေးများအတွက် သစ်သီးရည်

ပလတ်စတစ်ဖြင့် ပုလင်းများ (64 oz)

ရောနှောထားသောသစ်သီး ဤကုန်အမှတ်တံဆိပ်များသာလျှင်

ကလေးများအတွက် သစ်သီးရည်

ပလတ်စတစ်ဖြင့် ပုလင်းများ (64 oz)

ခွင့်ပြုသည်
ရောနှောထားသောသစ်သီး (ဣ၏ကုန်အမှတ်တံဆိပ်များသာလျှင်)
Essential Everyday
Berry
Cherry
Cranberry
Cranberry Raspberry
Grape Blend
100% Juice Punch
Great Value
Cranberry Blend
Cranberry Grape
Cranberry Pomegranate
White Grape and Peach
Haggen
Cranberry
Cranberry Raspberry
Juicy Juice
Apple Raspberry
Berry
Cherry
Cranberry Apple
Fruit Punch
Kiwi Strawberry
Mango
Orange Tangerine
Passion Dragonfruit
Peach Apple
Strawberry Banana
Strawberry Watermelon
Tropical
Kroger
Cranberry
Langers
Apple Berry Cherry
Apple Cranberry
Apple Grape
Apple Kiwi Strawberry

ခွင့်ပြုသည်
Apple Orange Pineapple
Apple Peach Mango
Cranberry Grape Plus
Cranberry Plus
Cranberry Raspberry Plus
Old Orchard
Acai Pomegranate
Apple Cranberry
Berry Blend
Black Cherry Cranberry
Blueberry Pomegranate
Cherry Pomegranate
Cranberry Pomegranate
Kiwi Strawberry
Mango Tangerine
Peach Mango
Red Raspberry
Wild Cherry
Signature Kitchens
Cranberry
Cranberry Grape
Cranberry Raspberry
Tree Top
Apple Berry
Apple Cranberry
Apple Fruit Punch
Apple Grape
Blueberry Pomegranate
Orange Passionfruit
Pineapple Orange
Western Family
Cranberry Blend
Cranberry Grape
Cranberry Raspberry

ခွင့် မပြု ပါ
စာမျက်နှာ 17 တွင် ကြည့်ရှုပါ။

နို့

အဆီမပါသော၊ 1%၊ 2%၊ သို့မဟုတ် စစ်စစ်

ခွင့်ပြုသည်

ဖြစ်ရပါမည်

- WIC ချက်လက်မှတ်ပေါ်တွင် ဖော်ပြထားသော နို့အမျိုးအစားသာလျှင် (အဆီမပါသော၊ 1%၊ 2%၊ သို့မဟုတ် စစ်စစ်)
- ပလတ်စတစ် သို့မဟုတ် စက္ကူ ဘူးများ
- နွားနို့
- မွှေထားသော
- ပိုးသတ်ထားသော
- ရေခဲသေတ္တာထဲ ထည့်ထားခြင်း
- အနံ့အရသာ ထပ်ဖြည့်ခြင်း မရှိ

သင် ရွေးချယ်နိုင်သည်

- ဂါလံဝက် နှင့် ဂါလံအပြည့်အား သင် ပေါင်းစပ်နိုင်သည်။
- ကွတ်အချိန်များကို ချက်လက်မှတ်ပေါ်တွင် ခွင့်ပြုမှုသာလျှင် ရနိုင်သည်
- အက်ဆစ်ဒိုဖီးလပ် (Acidophilus)
- မည်သည့် ကုန်အမှတ်တံဆိပ်မဆို
- ကယ်လစီယမ်-အားဖြည့်ထားသော
- အဆီမပါ
- အစစ်
- လက်တိုဘယ်စီလပ် (Lactobacillus)
- အဆီနည်းပါးသော
- ပရိုဘိုင်အိုတစ်များ
- အဆီလျှော့ချသော
- Creamy Fat Free and Skim Supreme ဥပမာ - အဆီမပါသည့် မလိုင်၊ အပေါ် လျှပ်နို့ အမြင့်ဆုံး

စျေးဝယ်ခြင်း အတွက် အရိုပ်အမြွက် ဂါလံဝက် နှင့် ဂါလံအပြည့်အား သင် ပေါင်းစပ်နိုင်သည်။ ဥပမာများ -

ခွင့် မပြု ပါ

- စာမျက်နှာ 24 တွင် ကြည့်ရှုပါ။

နို့သကြား မပါသော

ခွင့်ပြုသည်

ဖြစ်ရပါမည်

WIC ချက်ပေါ်တွင် ဖော်ပြထားသော နို့သကြားမပါသောအမျိုးအစားသာ (1% သို့မဟုတ် ထိုထက်နည်းသော၊ 2% သို့မဟုတ် တစ်ခုလုံး)

ပလတ်စတစ် သို့မဟုတ် စက္ကူ ဘူးများ

နွားနို့

မွှေထားသော

ပိုးသတ်ထားသော

ရေခဲသေတ္တာထဲ ထည့်ထားခြင်း

အနံ့အရသာမရှိ

သင် ရွေးချယ်နိုင်သည်

ဂါလံဂက် နှင့် ဂါလံအပြည့်အား သင်ပေါင်းစပ်နိုင်သည်။

ကွတ်အချိန်များကို ချက်လက်မှတ်ပေါ်တွင် ခွင့်ပြုမှုသာလျှင် ရနိုင်သည်

မည်သည့် ကုန်အမှတ်တံဆိပ်မဆို

ကယ်လစီယမ်-အားဖြည့်ထားသော

အသီမပါသော

အစစ်

ခွင့် မပြု ပါ

စာမျက်နှာ 24 တွင် ကြည့်ရှုပါ။

ချောက်သော

ခွင့်ပြုသည်

ဖြစ်ရပါမည်

WIC ချက်လက်မှတ်ပေါ်တွင် ဖော်ပြထားသည့်အခါမှသာလျှင် နို့မှုန့်ချောက်ကို ရနိုင်သည်

နို့ 1 ကွတ် သို့မဟုတ် ထို့ထက်ပိုပြီး ရောစပ်ပါ

နွားနို့

မွှေထားသော

ပိုးသတ်ထားသော

အနံ့အရသာမရှိ

သင် ရွေးချယ်နိုင်သည်

ဖာပုံးများ၊ ထုလုံးရှည်ပုံဘူးများ၊ ပလတ်စတစ်အိတ်များ သို့မဟုတ် ပါးစောင်အိတ်များ

အသီမပါသော၊ 1%၊ 2%၊ သို့မဟုတ် နို့မှုန့်ချောက်စစ်စစ်

မည်သည့် ကုန်အမှတ်တံဆိပ်မဆို

ကယ်လစီယမ်-အားဖြည့်ထားသော

အစစ်

ဈေးဝယ်ခြင်း အတွက် အရိပ်အမြွက်များ

ချက်လက်မှတ်ပေါ်ရှိ ဖော်ပြထားသော ပမာဏသည် ရေဖြင့်ရောစပ်ပြီးသည့် ကွတ်ပမာဏများနှင့် တူညီပါသည်။

ခွင့် မပြု ပါ

စာမျက်နှာ 24 တွင် ကြည့်ရှုပါ။

နို့

နို့စိမ်း

ခွင့်ပြုသည်

ဖြစ်ရပါမည်

- 12 oz စည်သွတ်ဘူး
- WIC ချက်လက်မှတ်ပေါ်တွင် ဖော်ပြထားသည့်အခါမှသာလျှင် နို့စိမ်းကို ရနိုင်သည်
- နွားနို့
- မွှေထားသော
- ပိုးသတ်ထားသော
- အနုံ့အရသာမရှိ

သင် ရွေးချယ်နိုင်သည်

- အဆီမပါသော၊ 1%၊ 2%၊ သို့မဟုတ် စစ်စစ်
- မည်သည့် ကုန်အမှတ်တံဆိပ်မဆို
- ကယ်လစီယမ်-အားဖြည့်ထားသော
- အစစ်

ခွင့် မပြု ပါ

- အောက်ပါ စာရင်းတွင် ကြည့်ရှုပါ။

နို့ အမျိုးအစားများ အားလုံး အတွက် ခွင့် မပြု ပါ

မဂယ်ပါနှင့်

- အနုံ့အရသာ ထပ်ဖြည့်သော၊ အစားအစာများ သို့မဟုတ် ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ
- ပိုင့်များ၊ ပိုင့်ဂက် သို့မဟုတ် ပိုနည်းသော ဖန်ပုလင်းများ
- တစ်ကြိမ်သာ စားသုံးနိုင်သည့် သို့မဟုတ် သီးသန့် အထုပ်များ
- ထုထည်ပမာဏကြီးမားသော နို့မှုန့်
- အခြားသော အစေ့အဆန် သို့မဟုတ် အခွံမာသီး ယမကာများ
- ထောပတ်ထုတ်ယူပြီးနို့ရည်
- ချောကလက်နို့ရည်
- DHA/ARA
- နို့ဆီ
- တစ်ဂက်စီ
- Kefir
- ကစီဓါတ်နည်း ယမကာရည်
- မမွှေထားသည့် နွားနို့
- Omega 3
- သဘာဝဖြင့် ဖြစ်သော
- အခြားသော တိရိစ္ဆာနို့ရည်၊ ဥပမာ ဆိတ် သို့မဟုတ် သိုး
- နို့စိမ်း
- ပျစ်သော နို့ဆီအချို
- UHT ဘူးများ
- ပိုးမသတ်ထားသော နို့များ
- မလိုင်ပါသော

ဈေးဂယ်ခြင်း အတွက် အရိပ်အမြွက်များ

WIC ချက်လက်မှတ်ပေါ်တွင် ဖော်ပြထားမှသာလျှင် ပဲယမကာ သို့မဟုတ် ပဲနို့ ကို သင် ဂယ်ယူနိုင်သည်။ ပဲယမကာရည် အချက်အလက်အတွက် စာမျက်နှာ 26 တွင် ကြည့်ရှုပါ။

မြေပဲထောပတ်

ခွင့်ပြုသည်

သင် ရွေးချယ်နိုင်သည်

16 oz မှ 18 oz ဖန်ဘူး
မည်သည့် ကုန်အမှတ်တံဆိပ်မဆို
မလိုင်များသော သို့မဟုတ် မွှတ်သော
ထူသော သို့မဟုတ် ပိုရှိ်ထူသော
ကြွပ်ဆတ်သော သို့မဟုတ် ပိုရှိ်ကြွပ်ဆတ်သော
ဆိုဒီယမ်ဓါတ် နည်းပါး
သဘာဝ မြေပဲထောပတ်
မမွှေပါ သို့မဟုတ် မွှေသည်
ငန်သည် သို့မဟုတ် မငန်ပါ

ခွင့် မပြု ပါ

မဝယ်ပါနှင့်

ထုထည်ပမာဏကြီးများသော
အနံ့အရသာ ထပ်ဖြည့်သော၊ အစားအစာများ
သို့မဟုတ် ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ
နှမ်းကြွတ်ဆီ သို့မဟုတ် ဆူးပန်းဆီ
ထပ်ဖြည့်ခြင်း
DHA/ARA
ချောကလက်
လတ်ဆတ်စွာ ကြိတ်ထားခြင်း သို့မဟုတ်
ယင်းအား-သင့်ဘာသာသင်-ကြိတ်ခြင်း
ဂေါမက် (Gourmet)
ပျားရည်
ဂျယ်လီ
ကစီဓါတ်နည်း မြေပဲထောပတ်သုပ်
ဂျ်လစီမစ် (glycemic)-နည်းပါးခြင်း
မတ်ရှ်မယ်လို (Marshmallows)
သဘာဝ သုပ်သော
အခွံမာသီး သို့မဟုတ် ထောပတ်စေ့များ၊ ဥပမာ
- မက်မွန်၊ သီဟိုဠ်စေ့၊ နှမ်းစေ့၊ ပဲ၊ နေကြာစေ့၊
သို့မဟုတ် တာဟီနီ (tahini) တံဆိပ် နှမ်းစေ့
Omega 3
သဘာဝဖြင့် ဖြစ်သော
အမှုန့်
ပျားရည်ဖြင့် လှော်ထားသည့်အခွံမာသီး
တစ်ကြိမ်သာ စားသုံးနိုင်သည့် သို့မဟုတ်
အချပ်များ
သုပ်ထားခြင်း
"Squeeze It" ပြွန်ဘူးများ
ဗာလင်းစီယား (Valencia)
ဗီတာမင် E

စျေးဝယ်ခြင်း အတွက် အရိပ်အမြွက်များ

ပဲသီး၊ ပဲစေ့၊ နှင့် ပဲနီလေး အခြောက်များ သို့မဟုတ် မြေပဲထောပတ် ကို သင် ရွေးချယ်နိုင်သည်။ သီး၊ ပဲစေ့ နှင့် ပဲနီလေး အခြောက် အချက်အလက်များကို စာမျက်နှာ 11 တွင် ကြည့်ရှုပါ။

ပဲနို့ရည်

ခွင့်ပြုသည်

ဖြစ်ရပါမည်

ဤကုန်အမှတ်တံဆိပ်များနှင့် အမျိုးအစားများ -

8th Continent Original Soymilk
8th Continent Vanilla Soymilk
ဂါလံဝက် ဘူးများ
ရေခဲသေတ္တာထဲ ထည့်ထားခြင်း

Pacific Ultra Soy Original
Pacific Ultra Soy Vanilla
32 oz (ကွန်) ဘူးများ
ရေခဲသေတ္တာထဲ မထည့်ထားခြင်း

Silk Original Soymilk
ဂါလံဝက် ဘူးများ
32 oz (ကွတ်) ဘူးများ
ဂါလံဝက်ဘူး နှစ်ခုတွဲ အထုပ်
ရေခဲသေတ္တာထဲ ထည့်ထားခြင်း

ခွင့်မပြု ပါ

မဂယ်ပါနှင့်

- မက်မွန်၊ အုန်းသီး၊ ဘန်လျှော်ပင်၊ သို့မဟုတ် ဆန် နို့ရည်
- ပျစ်အောင်ရောစပ်ခြင်း သို့မဟုတ် ဒိန်၊ထောပတ် ပြုလုပ်ခြင်း
- 8th Continent Complete Vanilla
- 8th Continent Light Chocolate
- 8th Continent Light Original
- 8th Continent Light Vanilla
- Pacific organic Unsweetened
- Pacific Select Soy Original
- Pacific Select Soy Vanilla
- ရေခဲမရိုက်ထားသော Silk Soymilk
- Silk Chocolate
- Silk DHA Omega-3
- Silk Light Chocolate
- Silk Light Original
- Silk Light Vanilla
- Silk Organic Original
- Silk Organic Unsweetened
- Silk Organic Vanilla
- Silk Vanilla
- Silk Very Vanilla

ဈေးဝယ်ခြင်း အတွက် အရိပ်အမြွက်များ

ဂါလံဝက်ဘူးရှိသော ပဲနို့ယမကာရည်ကို WIC ချက်လက်မှတ်ပေါ်တွင် ဖော်ပြထားသည့် 2 ကွတ် စီတိုင်းအတွက် သင် ရွေးချယ်နိုင်သည်။

တိုဟူး

ခွင့်ပြုသည်

ဖြစ်ရပါမည်

16 oz ဘူး

ကယ်လစီယမ်-အားဖြည့်ထားသော

သင် ရွေးချယ်နိုင်သည်

အန်စာတိုးပုံ သို့မဟုတ် အချပ်လိုက်

သဘာဝဖြင့် မဟုတ်သော သို့မဟုတ် သဘာဝဖြင့်ဖြစ်သော

ရေခဲသေတ္တာထဲ ထည့်ထားခြင်း

ဤကုန်အမှတ်တံဆိပ်များနှင့် အမျိုးအစားများ -

- Azumaya Extra Firm
- Azumaya Firm
- Azumaya Silken
- House Foods Extra Firm
- House Foods Firm
- House Foods Medium Firm
- Nasoya Organic Silken
- Nasoya Organic Sprouted Super Firm
- O Organic Silken
- O Organic Sprouted Extra Firm

ခွင့် မပြု ပါ

မဂယ်ပါနှင့်

အနံ့အရသာ ထပ်ဖြည့်သော၊ အစားအစာများ

သို့မဟုတ် ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ

ဖုတ်သည်

တိုဟူး

ရေသေတ္တာထဲ မထည့်ထားသော

ဂျုံနှင့်လုပ်သော ရွေးချယ်မှုများ

ဂျုံနှင့်လုပ်သော ရွေးချယ်မှုများ -

- အညိုရောင် ဆန်
- ဘူဂါဂျု
- အုတ်ဂျုံမှုန့်
- ပျော့ပျောင်းသော ပြောင်းမှုန့်ချပါတီ
- ဂျုံနှင့်လုပ်သော ပါစတာခေါက်ဆွဲ
- 100% ဂျုံနှင့်လုပ်သော ပေါင်မုန့်
- 100% ဂျုံနှင့်လုပ်သော အသားညှပ်ပေါင်မုန့် နှင့် အသားညှပ်ဟက်အူရောင်း ဘန်းမုန့်များ

စျေးဝယ်ခြင်း အတွက် အရိပ်အမြွက်များ

ဂျုံနှင့်လုပ်သော ရွေးချယ်မှုများကို WIC ချက်လက်မှတ်ပေါ်တွင် ဖော်ပြထားသည့် (OZ) အောင်စပမာဏများအထိ ပေါင်းပြီး သင် ရွေးချယ်နိုင်သည်။ သင့် WIC ချက်လက်မှတ်များအတွက် နံနက်စာအတွက် အနှံ့အစေ့ ဂျုံနှင့်လုပ်သော ရွေးချယ်မှုများကို မတွက်ထားပါ။ နံနက်စာအတွက် အနှံ့အစေ့များအား ရွေးချယ်မှုအတွက် စာမျက်နှာ 8-9 တွင် ကြည့်ရှုပါ။

အညိုရောင် ဆန်

ခွင့်ပြုသည်

သင် ရွေးချယ်နိုင်သည်

- 14 oz မှ 32 oz အိတ် သို့မဟုတ် ပုံးများ
- ထုထည်ကြီးမားသောပမာဏ (အလေးချိန်ဖြင့် ရောင်းသည်)
- မည်သည့် ကုန်အမှတ်တံဆိပ်မဆို
- ဂလုတန် (Gluten) မပါ
- ပုံမှန်ထက် ရှည်သော၊ ရှည်သော၊ အလယ်အလတ် သို့မဟုတ် တိုသော အနှံ့အစေ့
- အရန်သင့် သို့မဟုတ် ပုံမှန်
- သဘာဝဖြင့် မဟုတ်သော သို့မဟုတ် သဘာဝဖြင့်ဖြစ်သော

ခွင့် မပြု ပါ

မဝယ်ပါနှင့်

- အနှံ့အရသာ ထပ်ဖြည့်သော၊ အစားအစာများ သို့မဟုတ် ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ
- ဘာ့စ်မက်တီဆန်စေ့ (Basmati)၊ အမည်းရောင်၊ စံပယ်၊ နီညိုရောင်၊ အဖြူ သို့မဟုတ် အလေ့ကျပေါက်သော
- အိတ်ဖြင့် ချက်ပြုတ်ခြင်း
- ဂေါမက် (Gourmet)
- ဂရီပြောင်း (Grits)
- ရောနှောထားသည့်ဆန်
- ကွီနောင် (Quinoa)

ဂျုံနှင့်လုပ်သော ရွေးချယ်မှုများ

ဘူဂါဂျုံ

ခွင့်ပြုသည်	ခွင့် မပြု ပါ
သင် ရွေးချယ်နိုင်သည်	**မဂယ်ပါနှင့်**
16 oz မှ 32 oz အိတ်များ သို့မဟုတ် ဖာပုံးများ	အနုံ့အရသာ ထပ်ဖြည့်သော၊ အစားအစာများ သို့မဟုတ် ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ
ထုထည်ကြီးမားသောပမာဏ (အလေးချိန်ဖြင့် ရောင်းသည်)	ဂရိပြောင်း (Grits)
မည်သည့် ကုန်အမှတ်တံဆိပ်မဆို	ကွီနောင် (Quinoa)
သဘာဝဖြင့် မဟုတ်သော သို့မဟုတ် သဘာဝဖြင့်ဖြစ်သော	

အုတ်ဂျုံမှုန့်

ခွင့်ပြုသည်	ခွင့် မပြု ပါ
သင် ရွေးချယ်နိုင်သည်	**မဂယ်ပါနှင့်**
16 oz မှ 32 oz အိတ်များ သို့မဟုတ် ဖာပုံးများ	အနုံ့အရသာ ထပ်ဖြည့်သော၊ အစားအစာများ သို့မဟုတ် ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ
ထုထည်ကြီးမားသောပမာဏ (အလေးချိန်ဖြင့် ရောင်းသည်)	ဖာပုံးများဖြင့် သီးသန့်အထုပ်များ
ကတ်ထူပြားဖြင့် ဆလင်ဒါပုံ ဖာပုံးများ	ဂရာနိုလာ (Granola)
မည်သည့် ကုန်အမှတ်တံဆိပ်မဆို	ဂရိပြောင်း (Grits)
Gluten မပါ	သတ္တုစည်ဗူးများ
အရန်သင့် သို့မဟုတ် အမြန်	ပါးစောင်အိတ်များ
သဘာဝဖြင့် မဟုတ်သော သို့မဟုတ် သဘာဝဖြင့်ဖြစ်သော	ကွီနောင် (Quinoa)
ရှေးဆန်သော သို့မဟုတ် ပုံမှန်	
အလိပ်လိုက်ဖြင့် သို့မဟုတ် သံမဏိဖြင့်ဖြတ်သော	

ဂျုံနှင့်လုပ်သော ရွေးချယ်မှုများ

ပျော့ပျောင်းသော ပြောင်းမှန့်ချပါတီ

ခွင့်ပြုသည်	ခွင့် မပြု ပါ
သင် ရွေးချယ်နိုင်သည်	**မဂယ်ပါနှင့်**
8 oz မှ 32 oz အထုပ်များ	အနံ့အရသာ ထပ်ဖြည့်သော၊ အစားအစာများ သို့မဟုတ် ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ
ပျော့ပျောင်းသော ပြောင်းမှန့်ချပါတီ	96% ဂျုံနှင့်လုပ်သော
ပျော့ပျောင်းသော ပြောင်းမှန့်ချပါတီ	အချောင်းကြော်များ၊ တက်ကို အသုပ်ပန်းကန်ပုံများ၊ တက်ကို အချပ်ပြားများ၊ တက်စ်တာဒါ သို့မဟုတ် အခြားသော မာကျောသည့် ချပါတီများ
ဆိုဒီယမ်ဓါတ် နည်းပါး	ကစီဓါတ်နည်းသော
သဘာဝဖြင့် မဟုတ်သော သို့မဟုတ် သဘာဝဖြင့်ဖြစ်သော	အဆီနည်းသော၊ အဆီလျှော့ချသော သို့မဟုတ် အဆီမပါသော ချပါတီများ
ဤကုန်အမှတ်တံဆိပ်များသာလျှင် -	အဆန်အစေ့ ရောနှောထားသည့် ချပါတီများ၊ ဥပမာ - ပြောင်းဖူး နှင့် ဂျုံ အတူတကွ ရောထားသော
Celia's	ပြောင်းဖူးနီ
Essential Everyday	အညောက်ပေါက်ဂျုံ
Don Pancho	စတိုးဆိုင်မှ-ထုတ်လုပ်သော
Garden of Eatin' Organic	အမှတ်တံဆိပ်ပေါ်တွင် "light" သို့မဟုတ် "lite" ပါသည့် ချပါတီများ
Great Value	စည်းထားသောအထုပ်များ
Guerrero	
Kroger	
La Banderita	
La Burrita	
Market Pantry	
MiCasa	
Mission	
Ortega	
Signature Kitchens	

ဂျုံနှင့်လုပ်သော ရွေးချယ်မှုများ

Whole Wheat Pasta

ခွင့်ပြုသည်

သင် ရွေးချယ်နိုင်သည်

- 8 oz မှ 32 oz အိတ်များ သို့မဟုတ် ဖာပုံးများ
- မည်သည့် အမျိုးအစားမဆို
- သဘာဝဖြင့် မဟုတ်သော သို့မဟုတ် သဘာဝဖြင့်ဖြစ်သော
- ဂျုံနှင့်လုပ်သော သို့မဟုတ် ဒူရမ် ဂျုံနှင့်လုပ်သော

ဤကုန်အမှတ်တံဆိပ်များသာလျှင် -

- Barilla
- Bella Terra
- Best Yet
- Bionaturae
- Da Vinci
- Dellallo Organic
- Essential Everyday
- Full Circle Organic
- Gia Russa
- Great Value
- Hodgson Mill
- Kroger
- Natural Directions Organic
- Market Pantry
- O Organics
- Racconto
- Ronzoni Healthy Harvest
- Simple Truth Organic
- Western Family

ခွင့်ပြုသည်

ဤတွင် အမျိုးအစားများ၏ ဥပမာများ အချို့ ဖြစ်ပါသည် -

- Angel hair
- Bows
- Egg noodles
- Elbow
- Fettuccine
- Fusilli
- Lasagna
- Linguine
- Macaroni
- Penne
- Rigate
- Rotini
- Shell
- Spaghetti
- Spirals
- Vermicelli
- Ziti

ခွင့် မပြုပါ

မဂယ်ပါနှင့်

- အနုံ့အရသာ ထပ်ဖြည့်သော၊ အစားအစာများ သို့မဟုတ် ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ
- 51% ဂျုံနှင့်လုပ်သော သို့မဟုတ် ဂျုံနှင့်လုပ်သော ပန်းဂျို
- ထုထည်ကြီးမားသောပမာဏ
- လတ်ဆတ်သော
- ဂလုတန် (Gluten) မပါ
- ရောနှောထားသည့် အနုံ့အစေ့
- အရောင် ပေါင်းစုံ
- ရေခဲသေတ္တာထဲ ထည့်ထားခြင်း
- ဆန် ခေါက်ဆွဲပါစတာ
- ရွှေချီမှုန့်
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်

ဂျုံနှင့်လုပ်သော ရွေးချယ်မှုများ

100% ဂျုံနှင့်လုပ်သော ပေါင်မုန့်

ခွင့်ပြုသည်

သင် ရွေးချယ်နိုင်သည်

- 16 oz မှ 32 oz အထုပ်များ
- 100% ဂျုံနှင့်လုပ်သော ပေါင်မုန့် (အမှတ်တံဆိပ်ပေါ်တွင် ဖော်ပြထားသည်)
- မည်သည့် ကုန်အမှတ်တံဆိပ်မဆို ပေါင်မုန့်လုံး နှင့် အချပ်လိုက် ဆိုဒီယမ်ဓါတ် နည်းပါး
- သဘာဝဖြင့် မဟုတ်သော သို့မဟုတ် သဘာဝဖြင့်ဖြစ်သော

ဤတွင်အချို့သော ဥပမာများ ဖြစ်ပါသည် -

- Country Oven
- Essential Everyday
- Franz
- Fred Meyer
- Great Value
- Haggen
- Market Pantry
- Merita
- Nature Harvest
- Nature's Own
- Oroweat
- QFC
- Roman Meal
- Sara Lee
- Signature Kitchens
- Simple Truth Organic
- Standish
- The Bread Garden
- Wonder

ခွင့်မပြုပါ

မဂယ်ပါနှင့်

- အနံ့အရသာ ထပ်ဖြည့်သော၊ အစားအစာများ သို့မဟုတ် ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ
- အာတစ်စန် (Artisan) သို့မဟုတ် ဂေါမက် (gourmet) (အတွဲလိုက် ဖုတ်သော ပေါင်မုန့်အငယ်လေးများ)
- ပလတ်စတစ်ဖြင့် မထုတ်ထားသော ပေါင်မုန့်များ
- အမှတ်တံဆိပ်ပေါ်တွင် "light" သို့မဟုတ် "lite" ပါသည့် ပေါင်မုန့်များ
- ပေါင်မုန့်အကွင်း
- ဂျုံဘီစကွတ်မုန့်
- DHA
- အင်္ဂလိပ် ပေါင်မုန့်များ
- ပုံမှန်ထက် ဖိုင်ဘာဓါတ်
- အာလူးချောင်းကျော်
- အေးခဲသော သို့မဟုတ် ရေခဲသေတ္တာထဲထည်းထားသော ဂျုံမုန့်ညက်
- ဂလုတန် (Gluten) မပါ
- မျိုးစုံသော အဆန်အစေ့
- ဂျုံမုန့်ညက်ချည်
- ပန်းဂျု
- စတိုးဆိုင်မှ-ထုတ်လုပ်သော
- မချက်ရသေးသည့် ရောစပ်ထားသော ပေါင်မုန့်
- အချပ်လိုက် မလှီးရသေးသော

ဂျုံနှင့်လုပ်သော ရွေးချယ်မှုများ

100% ဂျုံနှင့်လုပ်သော Hamburger နှင့် Hot Dog ဘန်းမုန့်များ

ခွင့်ပြုသည်

သင် ရွေးချယ်နိုင်သည်

- 14 oz မှ 32 oz အထုပ်များ
- 100% ဂျုံနှင့်လုပ်သော (အမှတ်တံဆိပ် ပေါ်တွင် ဖော်ပြထားသည်)
- မည်သည့် ဂုဏ်အမှတ်တံဆိပ်မဆို
- သဘာဝဖြင့် မဟုတ်သော သို့မဟုတ် သဘာဝဖြင့်ဖြစ်သော
- အပေါ်ဆုံးတွင် အစေ့များဖြင့် တင်ထားခြင်း

ဤတွင် အချို့သော ဥပမာများ ဖြစ်ပါသည် -

- အသားညှပ်ပေါင်မုန့် (Hamburger) ဘန်းမုန့်များ
  - Country Oven
  - Franz
  - Fred Meyer
  - Nature's Own
  - Oroweat
  - Pepperidge Farm
  - QFC
- Hot Dog ဘန်းမုန့်များ
  - Franz
  - Fred Meyer
  - Great Value
  - QFC

ခွင့် မပြု ပါ

မဂယ်ပါနှင့်

- အနုံ့အရသာ ထပ်ဖြည့်သော သို့မဟုတ် ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ
- အန်တစ်စန် (Artisan) သို့မဟုတ် ဂေါမက် (gourmet) (အတွဲလိုက် ဖုတ်သော ပေါင်မုန့် အငယ်လေးများ)
- ပလတ်စတစ်ဖြင့် မထုတ်ထားသော ဘန်းမုန့်များ
- အမှတ်တံဆိပ်ပေါ်တွင် "light" သို့မဟုတ် "lite" ပါသည့် ဘန်းမုန့်များ
- ပေါင်မုန့်အကွင်း
- DHA
- အင်္ဂလိပ် ပေါင်မုန့်များ
- ပုံမှန်ထက် ပိုသော ဖိုင်ဘာဓါတ်
- hoagie ဘန်းမုန့်များ သို့မဟုတ် အလိပ်လိုက်များ
- အေးခဲသော သို့မဟုတ် ရေခဲသေတ္တာထဲထည်းထားသော ဂျုံမုန့်ညက်
- ဂလုတန် (Gluten) မပါ
- မျိုးစုံသော အဆန်အစေ့
- ဂျုံမုန့်ညက်ချဉ်
- အညောက်ပေါက်ဂျုံ
- စတိုးဆိုင်မှ-ထုတ်လုပ်သော

WIC ဈေးဝယ်သူများ အတွက် အချက်အလက်

ချက်လက်မှတ်ကိုင်ဆောင်သူများအတွက် အကျိုးပြုသော အချက်အလက်များ

သင်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဆက်စပ်မှုများကို ကျွန်ုပ်တို့ တန်ဖိုးထားပါသည်! ကျွန်ုပ်တို့ အတူတကွ လုပ်ငန်းလုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် သင့် စတိုးဆိုင်၊ WIC မိသားစုများ နှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ လူထုပသိုင်းအဝိုင်းများအား အကျိုးခံစားခွင့်များ ရရှိစေပါသည်။ WIC ဖောက်သည်များသည် WIC ဒေါ်လာ၀ွေ အသုံးပြုတိုင်း $3 ဒေါ်လာမှ $4 ဒေါ်လာ ပိုပြီး ပေးဆောင် ကြရကြောင်း လေ့လာမှုတွင် ပြသပါသည်။ WIC လုပ်ငန်းစဉ်တိုင်းအနေဖြင့် WIC မိခင်များ နှင့် ကလေးများမှ မိမိတို့လိုအပ်သည့် အဟာရဝါတ်ဖြစ်သော အစားအစာများကို မိမိတို့၏ အလွန်အရေးကြီးသည့်အသက်တာအချိန်တွင် ရရှိစေရန် သေချာအောင် ပြုလုပ်ပေးပါသည်။

သင့် စတိုးဆိုင်သည် WIC ချက်လက်မှတ်များကို လက်ခံနိုင်စေရန် ပြည်နယ် ကျန်းမာရေး ဌာနဆိုင်ရာနှင့် စာချုပ် ရှိပါသည်။ ဤစာချုပ်တွင် များစွာသော တောင်းဆိုချက်များရှိပြီး သင့်တွင် ရှိပြီးသား မရမနေပြုလုပ်ရသည့်အလုပ်အား စိန်ခေါ်မှုများ ထပ်ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ သင့်အား ကူညီထောက်ခံရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဤနေရာတွင် ရှိနေပါသည်!

သင် သိပါသလား။

WIC သုံးစွဲသူများသည် စတိုးဆိုင် အလုပ်သမားများကို ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့မှုဖြင့် ဆက်ဆံရန် ကျွန်ုပ်တို့ မျှော်လင့်ချက်ထားပါသည်။

စတိုးဆိုင် အလုပ်သမားများသည် အခြားသော သုံးစွဲသူများအား မိမိတို့ ဆက်ဆံမှုပြုရသည့်အတိုင်း WIC သုံးစွဲသူများကို ထိုနည်းတူပင် ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့မှုဖြင့် နှင့် လောကဝတ်ဆက်ဆံရန် ကျွန်ုပ်တို့ မျှော်လင့်ချက်ထားပါသည်။

WIC အနေဖြင့် သင့် WIC အစာအဟာရဝါတ် ပရိုဂရမ်အကြောင်းအား နားလည်လာနိုင်စေရန် နှင့် WIC သုံးစွဲသူ၏ တုံ့ပြန်မှုများကို တိုးတက်ကောင်းမွန်လာစေရန် သင်တန်းအရင်းအမြစ်များ၊ ပရိုဂရမ် နည်းပညာဆိုင်ရာ အကူအညီ နှင့် ကိရိယာတန်ဆာပလာ များကို ကမ်းလှမ်းပေးပါသည်။ WIC ခွင့်ပြုထားသော အစားအစာများ နှင့် WIC တုံ့ပြန်မှု လုပ်ငန်းစဉ်များ မှန်ကန်မှုအား ဖော်ထုတ်ရန် သင့်ကို ကျွန်ုပ်တို့ စာရင်းထဲ ထည့်တွက်ပါသည်။

သင်သည် စတိုးဆိုင်ထဲသို့ ထုံးစံအတိုင်း ကြုံကြိုက်သည့်အနေဖြင့် ဂင်လာသည့် ပထမဆုံးသော ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်ပါသည်။

သင့် သုံးစွဲသူ၏ တုံ့ပြန်မှုများသည် မိမိတို့၏ စိတ်နေသဘောထားနှင့် သုံးစွဲသူ သစ္စာစောင့်သိမှုများကို လွှမ်းမိုးထားပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးသည် အချို့သောပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာလျှို့ဝှက်မှုနှင့် ထိုက်သင့်ပါသည်။ များစွာသော သုံးစွဲသူများတို့သည် WIC ချက်လက်မှတ်များကို အသုံးပြုခြင်းနှင့်ပတ်သက်လျှင် သတိထားရပါသည်။ ကျေးဇူးပြုပြီး သုံးစွဲသူ အချက်အလက်များကို အခြားသူများနှင့် မျှဝေခြင်း မပြုပါနှင့်။

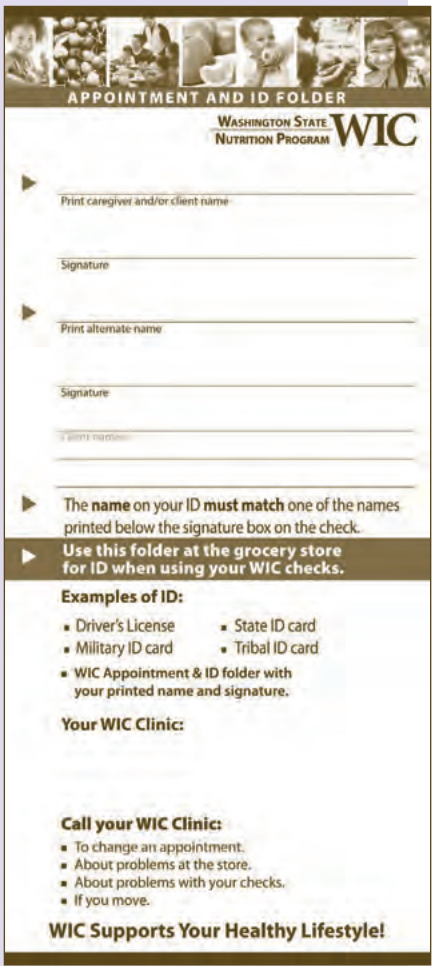
ချက်လက်မှတ်ပေါ်တွင် စာရင်းပြုစုထားသည့် WIC မှ ခွင့်ပြုသည့် အစားအစာများကိုသာလျှင် ရောင်းချရန် အရေးကြီးပါသည်။ အမှားအယွင်းများအတွက်မူ သင် နှင့် သင့် အလုပ်ရှင်တို့၏ စရိတ်တွင် ရှိပါသည်။ အပြုမှားများအတွက် ပြန်လည်ပေးဆေမှုများ၊ ဒဏ်ကြေးများ သို့မဟုတ် WIC လက်လီဖြန့်ချိသူ ခွင့်ပြုချက်ရသူအဖြစ်မှ ရပ်ဆိုင်းလိုက်ခြင်း စသည်များ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။ သင့် လုပ်ဆောင်ချက်အသေးစိတ်များသည် သင့် စတိုးဆိုင်အား အာမခံချက် ပေးရာတွင် အထောက်အကူဖြစ်စေပြီး WIC ဝယ်ယူမှုများ အတွက် ကုန်ကျစရိတ်ကို ပြန်ပေး ပါသည်။

တခါတရံတွင်လည်း WIC အတွက် ရှုပ်ထွေးမှုများ ဖြစ်စေပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၊ နှင့် သင့် သုံးစွဲသူများအနေဖြင့် သင့် စိတ်ရှည်သည်းခံမှု၊ နားလည်မှု နှင့် ကောင်းမွန်သော သုံးစွဲသူ ဂန်ဆောင်မှုများအတွက် အသိအမှတ်ပြုပါသည်။

Washington WIC မိသားစုများအား ဆက်လက်ပြီး ကတိပြု အမှုထမ်းဆောင်ပေးသည့်အတွက် ကျေးဇူး တင်ပါသည်။

WIC သုံးစွဲသူ သက်သေခံကတ်ပြား

1. WIC ချက်လက်မှတ် အသုံးပြုသူ၏အမည်သည် ချက်လက်မှတ်ပေါ် ရှိ သုံးစွဲသူ ထိုးမြဲလက်မှတ်နေရာအကွက်အောက်တွင် ဖော်ပြထားရမည်ဖြစ်ပြီး သက်သေခံကဒ်ပြား (ID) နှင့် ကိုက်ညီရပါမည်။
2. WIC ချက်လက်မှတ်အား အသုံးပြုသည့်အခါတွင် သက်သေခံကဒ်ပြားကို ပြသရပါမည်။ WIC ချိန်းချက်/ ID ဖိုင်သည် ID ၏ တစ်ခုတည်းသော လိုအပ်ချက် ဖြစ်ပါသည်။
3. WIC ချိန်းချက်/ ID ဖိုင်တွင် **သုံးစွဲသူ၏အမည်နှင့် ထိုးမြဲလက်မှတ်သည်** WIC အရောင်းအဝယ်ကိစ္စ မစတင်မီကတည်းက ရှိထားရပါမည်။
4. အကယ်၍ သုံးစွဲသူသည် မိမိတို့၏ WIC ချိန်းချက်/ ID ဖိုင် မရှိခဲ့ပါက၊ သို့မဟုတ် ဖော်ပြထားသည့် နာမည် သို့မဟုတ် ထိုးမြဲလက်မှတ်များ ပျောက်ဆုံးနေပါက အောက်ပါ ကဲ့သို့သော ID အမျိုးအစားများကို လိုအပ်ပါသည် -
   - ယဉ်မောင်းလိုင်စင်
   - စစ်တပ် ID
   - အမျိုးသား ID ကဒ်
   - မျိုးနွယ်စု ID ကဒ်


APPOINTMENT AND ID FOLDER

WASHINGTON STATE NUTRITION PROGRAM WIC

Print caregiver and/or client name

Signature

Print alternate name

Signature

The **name** on your ID **must match** one of the names printed below the signature box on the check.

Use this folder at the grocery store for ID when using your WIC checks.

Examples of ID:

- Driver's License
- Military ID card
- State ID card
- Tribal ID card
- WIC Appointment & ID folder with your printed name and signature.

Your WIC Clinic:

Call your WIC Clinic:

- To change an appointment.
- About problems at the store.
- About problems with your checks.
- If you move.

WIC Supports Your Healthy Lifestyle!

WIC သုံးစွဲသူ ထိုးမြဲလက်မှတ်

1. WIC ချက်လက်မှတ်များသည် စစ်ဆေးသူ ရှိနေသည့်အချိန်နှင့် အမှန်တကယ် ဝယ်ယူသည့် ကုန်ကျမှုတန်ဖိုးအား ရေးပြီးသည့်နောက် ချက်လက်မှတ်ပေါ်တွင် လက်မှတ်ရေးထိုးရပါမည်။
2. အကယ်၍ ချက်လက်မှတ်အား အမှန်တကယ် ဝယ်ယူသည့် ကုန်ကျမှုတန်ဖိုး မထည့်သွင်းရသေးမီတွင် လက်မှတ် ရေးထိုးခဲ့ပါက WIC ဈေးဝယ်သူအာ့ ထိုးမြဲလက်မှတ်နေရာအကွက်နားတွင် နောက်တစ်ကြိမ် လက်မှတ်ပြန်ထိုးစေပါ။

စစ်ဆေးမှုပြုလမ်းကြောင်း၌ အမှတ်ရ ရမည့် အရေးကြီးသော အချက်များ

WIC သုံးစွဲသူများသည် ကြီးမားကောင်းမွန်သော သုံးစွဲသူ ဂန်ဆောင်မှုများအား အားလုံးသော သုံးစွဲသူများအားလုံးသို့ သင် ပြုလုပ်ပေးသည့်အတိုင်း လက်ခံရရှိသင့်ပေသည်။

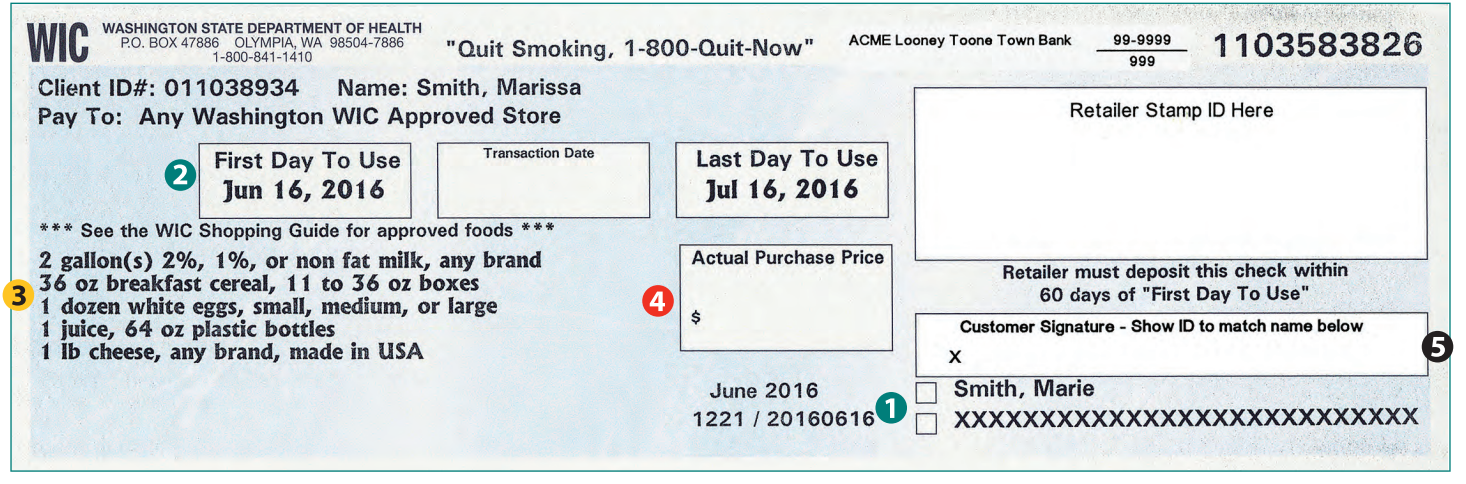
WIC သုံးစွဲသူများ ပြုလုပ်နိုင်သည်များမှာ

- ချက်လက်မှတ်ပေါ်တွင် ဖော်ပြထားသည့် အစားအစာပမာဏများအတိုင်း အားလုံး သို့မဟုတ် အချို့သာ မိမိတို့ ဝယ်ယူရန် ဆုံးဖြတ်ပါ။
- ချက်လက်မှတ်ပေါ်တွင် ဖော်ပြထားသည့် WIC မှ ခွင့်ပြုထားသော အစားအစာများကိုသာ ဝယ်ယူပါ။ အစားထိုးခြင်းများအား ခွင့်မပြုပါ။
- ထုတ်လုပ်သူ နှင့် စတိုးဆိုင်ကူပွန်များ၊ ထိုပြင် ဖောက်သည် ကဒ် များကို အသုံးပြုပါ။
- သက်တမ်းကုန်ဆုံးသည့်၊ ပုပ်သိုးသည့်၊ ပျက်စီးသည့် သို့မဟုတ် မပြည့်စုံသော တူသည့် အစားအစာများကိုသာ ပြန်လဲလှယ်ပါ။
- သင် ပုံမှန်မှာယူလေ့မရှိသော WIC ခွင့်ပြုထားသည့် အစားအစာ (ဥပမာ - ပဲနို့ရည်) ကို မှာယူရန် သင့်အား တောင်းဆိုပါမည်။ မှာယူသည့် အိုင်တမ်အား သင် မရရှိမီအထိ သုံးစွဲသူအနေဖြင့် ချက်လက်မှတ်ကို အသုံးပြုရန် စောင့်ဆိုင်းရမည်ကို သတိရပါ။ WIC ချက်လက်မှတ်ဖြင့် အစားအစာအတွက် ပေးချေခြင်း၊ နှင့် စတိုးဆိုင်သို့ ပြန်လာယူခြင်းများကို ခွင့် မပြုပါ။
- သုံးစွဲသူများအားလုံးအတွက် ကမ်းလှမ်းထားသော စတိုးဆိုင်၏ အဆင့်တိုးမြှင့်ကြော်ငြာများကို အသုံးပြုပါ (ဥပမာအားဖြင့် - တစ်ခုဝယ်လျှင် အခမဲ့ အပိုတစ်ခုရ)။ "buy one" အစားအစာသည် WIC မှ ခွင့်ပြုချက်ရ ဖြစ်ရပါမည်။ "get one free" အတွက် WIC ၏ ခွင့်ပြုချက်ကို မလိုအပ်ပါ။
- WIC သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ချက်လက်မှတ်ပေါ်တွင် ပေးချေမှုမပြုပေးသည့် ပမာဏအပိုများကို ပေးချေရန် ငွေ၊ ခရက်ဒစ်၊ ဒေဘစ်၊ EBT ၊ သို့မဟုတ် အခြားသော လက်ခံနိုင်သည့် ပေးချေမှုများကို အသုံးပြုပါ။
- "Actual Purchase Price" အမှန်တကယ် ကုန်ကျမှုအား မဖြည့်သွင်းရသေးမီကပင် လက်မှတ်ထိုးမိခဲ့ပါက WIC ချက်လက်မှတ်ကို နောက်တစ်ကြိမ် လက်မှတ်ပြန်ရေးထိုးစေပါ။ သုံးစွဲသူအား WIC ချက်လက်မှတ်တစ်ခုချင်းစီအား ထိုးမြဲလက်မှတ်နေရာအကွက်နား၌ လက်မှတ်ရေးထိုးစေခြင်းများကို သင် ပြုလုပ်စေနိုင်ပါသည်။

WIC သုံးစွဲသူများ အောက်ပါတို့ကို မပြုလုပ်သင့်ပေ -

- ပြန်လည်အစားထိုးသည့်ချက်လက်မှတ် (rainchecks) များကို လက်ခံခြင်း၊ သို့မဟုတ် အရောင်းအဝယ်ကိစ္စပြုပြီးသည့်နေက် မဝယ်ယူသည့် အမျိုးအစားများကို စတိုးဆိုင်သို့ ပြန်လာယူခြင်း။
- ကျသင့်ငွေတောင်းခံလွှာပေးချေရန် သို့မဟုတ် သင့် စတိုးဆိုင်၌ ရှိသည့် မိမိတို့၏ အကြွေးစာရင်းအား ပေးချေရန် WIC ချက်လက်မှတ်အား အသုံးပြုခြင်း။
- ပြန်ပေးအပ်သည့် အစားအစာများအတွက် ငွေ၊ ကူပွန်များ၊ တိုကင်ဖြတ်ပိုင်းများ သို့မဟုတ် ဒေါ်လာငွေတန်ဖိုးဖြင့် အိုင်တမ်တစ်ခုခုအား လက်ခံယူခြင်း။

WIC ချက်လက်မှတ်အား မည်သို့ ရယူမည်နည်း


WIC
WASHINGTON STATE DEPARTMENT OF HEALTH
P.O. BOX 47886 OLYMPIA, WA 98504-7886
1-800-841-1410
"Quit Smoking, 1-800-Quit-Now"
ACME Looney Toone Town Bank 99-9999 / 999 1103583826
Client ID#: 011038934 Name: Smith, Marissa
Pay To: Any Washington WIC Approved Store
2 First Day To Use Jun 16, 2016
Transaction Date
Last Day To Use Jul 16, 2016
Retailer Stamp ID Here
*** See the WIC Shopping Guide for approved foods ***
3 2 gallon(s) 2%, 1%, or non fat milk, any brand
36 oz breakfast cereal, 11 to 36 oz boxes
1 dozen white eggs, small, medium, or large
1 juice, 64 oz plastic bottles
1 lb cheese, any brand, made in USA
4 Actual Purchase Price $
Retailer must deposit this check within 60 days of "First Day To Use"
Customer Signature - Show ID to match name below
X
5
June 2016
1221 / 20160616
1
Smith, Marie
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

1 စတင်ခြင်း

- WIC ချက်လက်မှတ် တစ်ခုစီအား သီးခြား အရောင်းအဝယ် လုပ်နည်းစဉ် အဖြစ် လုပ်ဆောင်ခြင်း။
- ချက်လက်မှတ်နှင့် သုံးစွဲသူ ID ကို တောင်းဆိုမေးမြန်းပါ။ လက်မှတ်ရေးထိုးသားသည့် WIC ဖိုင်အား ID တစ်ခုအဖြစ် သတ်မှတ်ပါသည်။
- ID ပေါ်ရှိသော နာမည်သည် ထိုးမြဲလက်မှတ်နေရာအကွက်အောက်ရှိ နာမည်များတစ်ခုခုနှင့် ကိုက်ညီရပါမည်။
- သုံးစွဲသူ၏အမည်နားရှိ နေရာအကွက်၌ အမှတ်အသား ရေးခြစ်ပါ။
- အကယ်၍ သုံးစွဲသူသည် ID မရှိခဲ့ပါက၊ ထိုးမြဲလက်မှတ်အကွက်နေရာအောက်တွင် သုံးစွဲသူ၏နာမည်ကို ဖော်ပြထားခြင်းမရှိပါက၊ သို့မဟုတ် ချက်လက်မှတ်အားပြုပြင်ပြောင်းလဲခဲ့ပါက (ဥပမာ - နေ့စွဲများ သို့မဟုတ် ပမာဏများ ပြောင်းလဲသွားခြင်း သို့မဟုတ် ဆိုးရွားစွာ ပျက်စီးခြင်း) ချက်လက်မှတ်အား ငြင်းပယ်ပါ။
- WIC ချက်လက်မှတ်ပေါ်တွင် သင် ရေးသားခြင်းပြုသည့်အခါ အမည်းရောင် သို့မဟုတ် အနက်ပြာရောင် မင်ရည် ကို အသုံးပြုပါ။ ရှင်းလင်းစွာ ရေးသားပါ။ ရောင်စုံ မှင်များ သို့မဟုတ် အရည်ပျစ် မင်များကို မသုံးပါနှင့်။

2 နေ့စွဲများကို သေချာစွာ စစ်ဆေးပါ

- ချက်လက်မှတ်များအား "**အသုံးပြုရန် ပထမဆုံးနေ့ရက် (First Day To Use)**" သို့မဟုတ် "**အသုံးပြုရန် နောက်ဆုံးနေ့ရက် (Last Day To Use)**" များတွင် မသုံးပါနှင့်။
- "**အရောင်းအဝယ်ပြုသည့် နေ့စွဲ (Transaction Date)**" အကွက်နေရာထဲတွင် ယနေ့ နေ့စွဲကို ထည့်ပါ။

3 WIC ခွင့်ပြုထားသည့် အစားအစာများနှင့် သတ်မှတ် ပမာဏများအတိုင်းသာလျှင် ရောင်းချပါ

- ချက်လက်မှတ်ပေါ်ရှိ အစားအစာကို ဝိုင်းထားပါ။
- ချက်လက်မှတ်ပေါ်တွင် စာရင်းပြုစုထားသော WIC ခွင့်ပြုထားသည့် အစားအစာများသာလျှင် သုံးစွဲသူများ ရွေးချယ်ကြောင်းကို သေချာစေပါ။
- ချက်လက်မှတ်ပေါ်တွင် ဖော်ပြထားသည့် အမျိုးအစားအရေအတွက်များနှင့် ပမာဏများကို ကြည့်ရှုပြီး ထိုပမာဏများအတိုင်း ရောင်းချပါ။ မိမိတို့ ချက်လက်မှတ်ပေါ်ရှိသမျှအားလုံးကို WIC သုံးစွဲသူများ ဝယ်ယူခြင်းပြုရန် မလိုအပ်ပေ။

WIC ချက်လက်မှတ်များနှင့် ပတ်သက်ပြီး သင် မေးမြန်းလိုသည့် မေးခွန်းများရှိပါက 1-800-841-1410 သို့ ခေါ်ဆိုပါ။

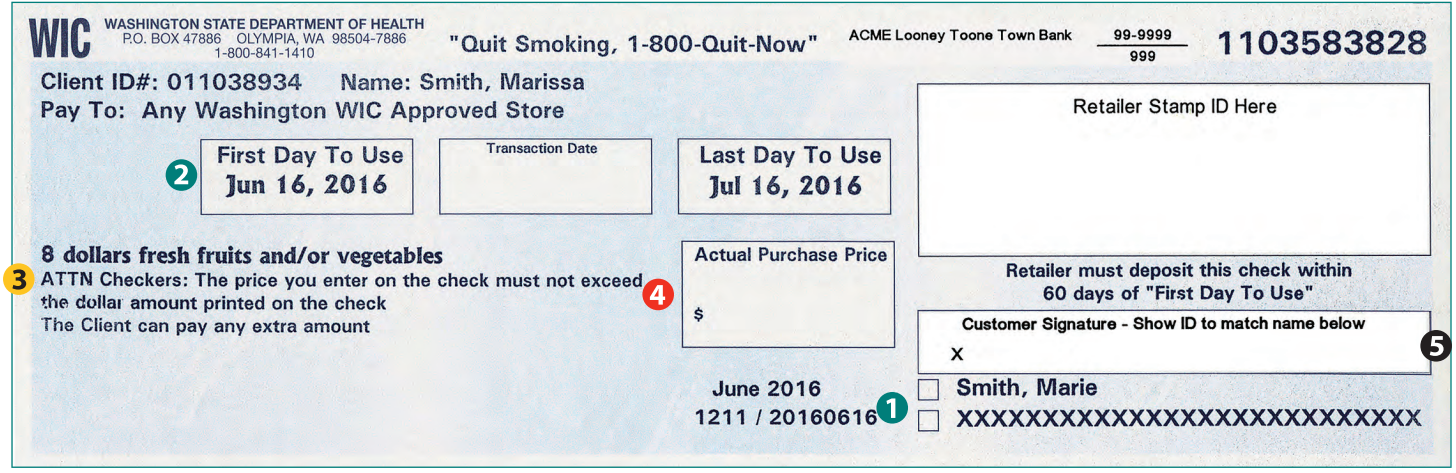
4 ရောင်းချမှုများအား ပေါင်းပါ

- "**Actual Purchase Price**" အကွက်နေရာထဲတွင် ရောင်းချမှု ပမာဏ စုစုပေါင်းအား မရေးချမီ ကူပွန်တန်ဖိုးများကို နုတ်လိုက်ပါ။
- ဝယ်ယူသည့် စုစုပေါင်းပမာဏအား ရေးချသည့်အခါ သင် အမှားပြုလုပ်မိပါက ယင်းအား သင် ပြုပြင်နိုင်သည်။ ဤအဆင့်များအား လိုက်နာလုပ်ဆောင်ပါ -
  - မှားနေသည့် ပမာဏအား မျဉ်းကြောင်းဖြင့် ရေးခြစ်ပါ။
  - မှန်သည့် ပမာဏအား အကွက်နေရာအနား သို့မဟုတ် အထဲသို့ ရှင်းလင်းစွာ ရေးထည့်ပြီး ပြုပြင်သည့် ပမာဏအသစ်နားတွင် သင့်နာမည်အစ စာလုံးကို ရေးပါ။
  - နံပါတ်များပေါ်တွင် ထပ်ရေးခြင်း သို့မဟုတ် ကြောင်ခြစ်သလိုရေးခြစ်ခြင်း မပြုပါနှင့်၊ ဖျက်မင်အဖြူနှင့် ဖျက်ပါ သို့မဟုတ် မှားနေသည့် ပမာဏကို ဖျက်ပစ်ပါ။

5 ရောင်းချမှုအား မိမိတို့၏ လက်မှတ်ရေးထိုးခြင်းများဖြင့် ပြီးစီးဆောင်ရွက်ပါ

- "**Actual Purchase Price**"အား သင် ပြုလုပ်ပြီးသည့်နောက် ထိုးမြဲလက်မှတ်အကွက်နေရာထဲတွင်သုံးစွဲသူအား လက်မှတ်ရေးထိုးစေပါ။ အကယ်၍ ချက်လက်မှတ်အား "Actualy Purchase Price" မထည့်သွင်းရသေးမီတွင် လက်မှတ် ရေးထိုးခဲ့ပါက WIC စျေးဝယ်သူအှူ ထိုးမြဲလက်မှတ်နေရာအကွက်နားတွင် နောက်တစ်ကြိမ် လက်မှတ်ပြန်ထိုးစေပါ။
- သုံးစွဲသူသည် ချက်လက်မှတ်တစ်ခုစီအား သင့် ရှေ့တွင် လက်မှတ်ရေးထိုးရပါမည်။
- ချက်လက်မှတ်အား ပြန်လည်ဆန်းစစ်ပါ။ ၎င်းသည် သက်တမ်းရှိသည့် နေ့စွဲများ၊ အမှန်တကယ် ဝယ်ယူမှု၏ ကုန်ကျမှုတန်ဖိုး အား အမှန်ပြုပြင်ခြင်းနှင့် သုံးစွဲသူ၏လက်မှတ် များကို သေချာစစ်ဆေးပါ။

WIC ချက်လက်မှတ်အား မည်သို့ ရယူမည်နည်း


WIC
WASHINGTON STATE DEPARTMENT OF HEALTH
P.O. BOX 47886 OLYMPIA, WA 98504-7886
1-800-841-1410
"Quit Smoking, 1-800-Quit-Now"
ACME Looney Toone Town Bank
99-9999 / 999
1103583828
Client ID#: 011038934 Name: Smith, Marissa
Pay To: Any Washington WIC Approved Store
2 First Day To Use Jun 16, 2016
Transaction Date
Last Day To Use Jul 16, 2016
Retailer Stamp ID Here
8 dollars fresh fruits and/or vegetables
3 ATTN Checkers: The price you enter on the check must not exceed the dollar amount printed on the check
The Client can pay any extra amount
4 Actual Purchase Price $
Retailer must deposit this check within 60 days of "First Day To Use"
Customer Signature - Show ID to match name below
X
5
June 2016
1211 / 20160616
1
Smith, Marie
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

1 စတင်ခြင်း

- WIC သုံးစွဲသူများသည် အရောင်းအဝယ် လုပ်စဉ်စာရင်းထဲတွင် သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် ချက်လက်မှတ်များကို တစ်ခုထက်ပို၍ ပေါင်းထည့်နိုင်သည်။
- ချက်လက်မှတ်နှင့် သုံးစွဲသူ ID ကို တောင်းဆိုမေးမြန်းပါ။ လက်မှတ်ရေးထိုးသားသည့် WIC ဖိုင်အား ID တစ်ခုအဖြစ် သတ်မှတ်ပါသည်။
- ID ပေါ်ရှိသော နာမည်သည် ထိုးမြဲလက်မှတ်နေရာအကွက်အောက်ရှိ နာမည်များတစ်ခုခုနှင့် ကိုက်ညီရပါမည်။
- သုံးစွဲသူ၏အမည်နားရှိ နေရာအကွက်၌ အမှတ်အသား ရေးခြစ်ပါ။
- အကယ်၍ သုံးစွဲသူသည် ID မရှိခဲ့ပါက၊ ထိုးမြဲလက်မှတ်အကွက်နေရာအောက်တွင် သုံးစွဲသူ၏နာမည်ကို ဖော်ပြထားခြင်းမရှိပါက၊ သို့မဟုတ် ချက်လက်မှတ်အားပြုပြင်ပြောင်းလဲခဲ့ပါက (ဥပမာ - နေ့စွဲများ သို့မဟုတ် ပမာဏများ ပြောင်းလဲသွားခြင်း သို့မဟုတ် ဆိုးရွားစွာ ပျက်စီးခြင်း) ချက်လက်မှတ်အား ငြင်းပယ်ပါ။
- WIC ချက်လက်မှတ်ပေါ်တွင် သင် ရေးသားခြင်းပြုသည့်အခါ အမည်းရောင် သို့မဟုတ် အနက်ပြာရောင် မင်ရည် ကို အသုံးပြုပါ။ ရှင်းလင်းစွာ ရေးသားပါ။ ရောင်စုံ မှင်များ သို့မဟုတ် အရည်ပျစ် မင်များကို မသုံးပါနှင့်။

2 နေ့စွဲများကို သေချာစွာ စစ်ဆေးပါ

- ချက်လက်မှတ်များအား "**အသုံးပြုရန် ပထမဆုံးနေ့ရက် (First Day To Use)**" သို့မဟုတ် "**အသုံးပြုရန် နောက်ဆုံးနေ့ရက် (Last Day To Use)**" များတွင် မသုံးပါနှင့်။
- "**အရောင်းအဝယ်ပြုသည့် နေ့စွဲ (Transaction Date)**" အကွက်နေရာထဲတွင် ယနေ့ နေ့စွဲကို ထည့်ပါ။

3 WIC ခွင့်ပြုထားသည့် အစားအစာများနှင့် သတ်မှတ် ပမာဏများအတိုင်းသာလျှင် ရောင်းချပါ

- ဤလမ်းညွှန်ချက်တွင် WIC မှ ခွင့်ပြုထားသည့် သစ်သီးများ နှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ အချက်အလက်များ ပါသည် (စာမျက်နှာ 12 တွင် ကြည့်ရှုပါ)။
- WIC သုံးစွဲသူများအား ချက်လက်မှတ်ပေါ်ရှိ တန်ဖိုးများအတိုင်း အပြည့်အဝ ဝယ်ယူရန် ကျွန်ုပ်တို့ ထောက်ခံအားပေးပါသော်လည်း ထိုသို့ လုပ်ဆောင်ရန် မလိုအပ်ပါ။

4 ရောင်းချမှုများအား ပေါင်းပါ

- **အကယ်၍ ဝယ်ယူသည့် ပမာဏသည် ချက်လက်မှတ်ပေါ်ရှိ တန်ဖိုးထက် နည်းခဲ့ပါက "Actual Purchase Price" ထဲတွင် ရေးထည့်ပါ။** ဥပမာအားဖြင့် ချက်လက်မှတ်၏တန်ဖိုးသည် $8.00 ဖစ်ပြီး စုစုပေါင်းဝယ်ယူသည့် တန်ဖိုးမှာ $4.50 ဖြစ်လျှင် $4.50 ရေးထည့်ပါ။
- **အကယ်၍ ဝယ်ယူသည့် ပမာဏသည် ချက်လက်မှတ်ပေါ်ရှိ တန်ဖိုးထက် များခဲ့ပါက "Actual Purchase Price" ထဲတွင် ချက်လက်မှတ်၏ ဒေါ်လာတန်ဖိုးကို ရေးထည့်ပါ။** ဥပမာအားဖြင့် ချက်လက်မှတ်၏တန်ဖိုးသည် $8.00 ဖြစ်ပြီး မိမိတို့၏ စုစုပေါင်းဝယ်ယူသည့် တန်ဖိုးမှာ $9.00 ဖစ်လျှင် $8.00 ရေးထည့်ပါ။ သုံးစွဲသူများအနေဖြင့် ဒေါ်လာပမာဏအပိုများကို မိမိတို့ကိုယ်ပိုင် ဂါရှင်တန် အီလက်ထရောနစ် အကျိုးခံစားခွင့် လွှဲပြောင်းမှု (EBT) ရာဇွေ ကဒ်၊ ခရက်ဒစ် ကဒ်၊ ချက်လက်မှတ် သို့မဟုတ် ငွေ များကို အသုံးပြုပြီး ပေးချေပါမည်။ ငွေဖြင့် မိမိတို့ ပေးချေပါက ပြန်အမ်းငွေ ကို လက်ခံရရှိပါမည်။
- သင် အမှားပြုလုပ်မိပါက ယင်းအား သင် ပြုပြင်နိုင်သည်။ ဤအဆင့်များအား လိုက်နာလုပ်ဆောင်ပါ -
  - မှားနေသည့် ပမာဏအား မျဉ်းကြောင်းဖြင့် ရေးခြစ်ပါ။
  - မှန်သည့် ပမာဏအား အကွက်နေရာအနား သို့မဟုတ် အထဲသို့ ရှင်းလင်းစွာ ရေးထည့်ပြီး ပြုပြင်သည့် ပမာဏအသစ်နားတွင် သင့် နာမည်အစ စာလုံးကို ရေးပါ။
  - နံပါတ်များပေါ်တွင် ထပ်ရေးခြင်း သို့မဟုတ် ကြောင်ခြစ်သလိုရေးခြစ်ခြင်း မပြုပါနှင့်၊ ဖျက်မင်အဖြူနှင့် ဖျက်ပါ သို့မဟုတ် မှားနေသည့် ပမာဏကို ဖျက်ပစ်ပါ။

5 ရောင်းချမှုအား မိမိတို့၏ လက်မှတ်ရေးထိုးခြင်းများဖြင့် ပြီးစီးဆောင်ရွက်ပါ

- "**Actual Purchase Price**"အား သင် ပြုလုပ်ပြီးသည့်နောက် ထိုးမြဲလက်မှတ်အကွက်နေရာထဲတွင်သုံးစွဲသူအား လက်မှတ်ရေးထိုးစေပါ။ အကယ်၍ ချက်လက်မှတ်အား "Actualy Purchase Price" မထည့်သွင်းရသေးမီတွင် လက်မှတ် ရေးထိုးခဲ့ပါက WIC စျေးဝယ်သူအာ့ ထိုးမြဲလက်မှတ်နေရာအကွက်နားတွင် နောက်တစ်ကြိမ် လက်မှတ်ပြန်ထိုးစေပါ။
- သုံးစွဲသူသည် ချက်လက်မှတ်တစ်ခုစီအား သင့် ရှေ့တွင် လက်မှတ်ရေးထိုးရပါမည်။
- ချက်လက်မှတ်အား ပြန်လည်ဆန်းစစ်ပါ။ ၎င်းသည် သက်တမ်းရှိသည့် နေ့စွဲများ၊ အမှန်တကယ် ဝယ်ယူမှု၏ ကုန်ကျမှုတန်ဖိုး အား အမှန်ပြုပြင်ခြင်း နှင့် သုံးစွဲသူ၏လက်မှတ် များကို သေချာစစ်ဆေးပါ။

WIC ချက်လက်မှတ်များနှင့် ပတ်သက်ပြီး သင် မေးပြန်းလိုသည့် မေးခွန်းများရှိပါက 1-800-841-1410 သို့ ခေါ်ဆိုပါ။

Washington State Department of Health
(ဝါရှင်တန် ပြည်နယ် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာဌာန)
WIC အစာအဟာရခါတ် ပရိုဂရမ်

1-800-841-1410
www.doh.wa.gov/WICfoods

ကျန်းမာသော အစာအဟာရခါတ် ရွေးချယ်မှုများ လုပ်ဆောင်ရန် လူသူများတို့အတွက် ကန့်သတ်မှုရှိသော အရင်းအမြစ်များဖြင့် အခွင့်အရေးများကို ကျွန်ုပ်တို့ ဖန်တီးပေးပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျန်းမာသော အစား၊ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း၊ ကျန်းမာသော အစားအစာသို့ရရှိစေခြင်း၊ နှင့် ကိုယ်ကာယ လှုပ်ရှားမှုများကို ထောက်ခံအားပေးပါသည်။

ဤ အဖွဲ့.အစည်း သည် တူညီသော အခွင့်အရေးများဖြင့် ပံ့ပိုးပေးသူ ဖြစ်ပါသည်။
WIC ဝ်တန် ပြည်နယ် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာဌာန သည် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုကို မပြုပါ။

Washington State Department of Health

DOH 960-278 October 2016 Burmese

PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON

မသန်စွမ်းသူမည်းအတို, ဤစာရွက်စာတမ်းအခွားပုံစံမည်းအတုကျတာကျေးဆိုခြဲအပဝါ့ရရပြီနိုပျပါသည်။
တောင်းဆိုမှုအား တင်ပြရန် ကျေးဇူးပြုပြီး 1-800-841-1410 (TDD/TTY 711)သို့ ခေါ်ဆိုပါ။