សណ្តែកដីហ្នត់

ទិញ

សូមទិញសណ្តែកដីដាក់កែវម៉ាកណាក៏បាន មានទម្ងន់ពី១ទៅ១៨អោន ។

សូមជ្រើសយកសណ្តែកដី
មានជាតិប្រេងច្រើន,ជាដុំ,ឬសណ្តែកដីលីងរួចហើក៏បាន ។

កែវទម្ងន់ ១ដអោន

កែវទម្ងន់ ១៨អោន

កុំទិញ

- មានជាតិចៃម,ចៃលលើ,ស៊ីកូឡាត • លាយអ្វីៗច្រើន
- ជាតិប្តូរ៉ែម៉ ឬទេចដកពីដី • អ័ណ្ហាទីក
- បន្ថយជាតិខ្វាញ់

សណ្តែកគ្រៀម,ភា ឬឡិនទីស

ទិញ

ទិញម៉ាកណាមួយនៃនភា,សណ្តែ ក។ឬឡិនទីស ឬជាតិអ័រហ?ាទីកប្រេម ដែលអនុញ្ញាតឲ្យទិញ ។

ជ្រើសយកសណ្តែ កមានលាយ ឬក៏ទិញជាថង់ ។

កុំទិញ

- កំប៉ុង • ស៊ីបលាយ

ម្សៅទឹកដោះ សំរាប់ទារក

ទិញ

សូមទិញត្រឹមតែម៉ាក ឬប្រភេទដែលមានចុះនេ១លើសែក
សូមកុំទិញ

កុំទិញ

- Enfamil LIPIL • Enfamil Prosobee LIPIL
- Similac Advance • Isomil Advance

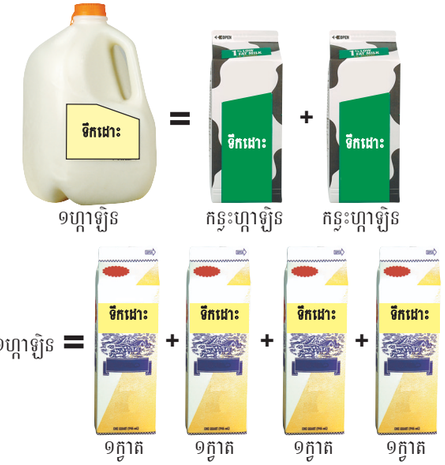
ទឹកដោះ

ទិញ

សូមទិញម៉ាកចូលគ្នា នៃទឹកដោះគោ១ដែល WIC យល់ព្រម ឲ្យបានត្រប់តាមចំនួននេ១លើសែក ។

សូមជ្រើសយកទឹកដោះមានជាតិខ្លាំងទាំងអស់នេះ:

- ទាំងមូល(ដល់ទៅ5%)
- បន្ថយជាតិខ្លាញ់ ២%
- ខ្លាញ់តិច ១%
- មិនមានខ្លាញ់
- គ្មានខ្លាញ់សោះ
- មានជាតិពពុះក្រាំងកក
- មិនមានជាតិឡាក់ទូស
- បន្ថយជាតិឡាក់ទូស
- ឡាក់តេត
- អាស៊ីដូសហ្ស៊ីឡាស
- ភ្ជូសរ៉ ៃ
- អ័ណ្ហា?ាទីក
- ស?ិម ដេឡាក់
- ទ្រិម ដេឡាក់
- ស?ិម រ៉ុយ៉ាល
- ស?ិម ស៊ីបត្រ៉ីម



ទឹកជាតិម្សៅ និងទឹកដោះរលាយ អនុញ្ញាតឲ្យទិញបាន
កាលបើមានចុះនេ១លើសែក ។

កុំទិញ

- ទឹកដោះមានលាយរសជាតិ • ដបធ្វើពីកែវ • ទឹកដោះឆា
ឬទឹកដោះមិនបានកំណើរ៉ាងាប់មេរោគ • ទឹកដោះធ្វើពីស្សេ ងឬពីអង្ករ

ការ៉ុត និង ធូណា សំរាប់ស្រ ី ស្រស់ស្រូបពេលព្រឹក

ទិញ

សូមទិញការ៉ុតម៉ាកណាមួយទាំងដុំ
ឬក៏ទិញការ៉ុតថ្ម ។
អនិញ្ញាត ឲ្យទិញអ័ណ្ហា
ទីកបាន ។
ការ៉ុតដាក់កំប៉ុង
ការ៉ុតទឹកកក

កុំទិញ

- បន្ថែលាយ,សាច់ក្រក ឬជាតិឆ្ងាញ់

ទិញ

សូមទិញត្រីធូណាកំប៉ុង ដែលមានលាយលាយទឹក ឬប្រេង ។

សូមជ្រើសយកពណ៌សសុទ្ធ,ពណ៌ប្រផេះ,ពណ៌សជាដុំ។ឬចិតជាចំណិតតូចៗ ។

កុំទិញ

- ធូណាស្រស់ • ធូណាឆ្អើ រ ឬមានរសជាតិ
- ធូណាជាម្ហូបពិសេស • ធូណាដាក់ថង់ ឬថ្ថប់សំរាប់ស្រស់ស្រូប

ការបំបៅដោះ
គឺប្រសើរបំផុត!

សេរ៉ាយូសំរាប់ទារក

ទិញ *សូមទិញត្រឹមតែម៉ាកទាំងនេះប៉ុណ្ណោះ:*

សូមជ្រើសយកប្រអប់មានទម្ងន់ពី៨ ទៅ១ដអោន ។

កុំទិញ

- សេរ៉ាយូទារក មានថ្លែមផ្ទ ែណើ ឬម្សៅទឹកដោះ
- សេរ៉ាយ៉ូទារកកំប៉ុង

កម្មវិធWIC
អ្នាហ៊ារWIC
រដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោន

ចាប់ពី
ថ្ងៃទី១ ខែមេសា ២០០៣ -ថ្ងៃទី៣១ ខែមីនា ២០០៦

កម្មវិធី WIC នៃរដ្ឋវ៉ាស៊ីន
តោនគឺជាអ្នកផ ល់វិកាស
និងផ្ទាទិយោជកស្ម ើគ្នា ។

ឈីស

ទិញ

សូមទិញម៉ាកចូលគ្នា នៃឈីសដែល WIC យល់ព្រម ឲ្យបានគ្រប់តាមចំនួននៅលើសែក ។

សូមជ្រើសយកប្រភេទឈីសសរសុទ្ធ ឬជាផ្សំ:

- ឆេដដា(មិស្សវមានជាតិខ្លាំង,មធ្យម ឬស្រួច,ពណ៌លឿង ឬពណ៌ស)
- ក្រវ ដេឡាក់(មិនទាន់ចិតជាចំណិត)
- ម៉ូនថឺរ៉ូ ចែក
- ម៉ូនសារ៉ូឡា(ទាំងមូល ឬជាចំណិត-ពពុះ)
- ឈីសមូលវ៉ែង(បានតែពណ៌ស,ផ្ទាក់ថង់ច្រើន ឬខ្ចប់ជាផ្ទុំ។)
- ស្វ៊ីសឈីស

១ដង២អោន = ១ផោន = ១ផោន

មិនមានជាតិខ្លាញ់,បន្ថយជាតិខ្លាញ់ និង ឈីស "ស្រាល" ក៏អនុញ្ញាតដែរ ។

កុំទិញ

- ឈីសទឹកដោះពពែ • ឈីសជាតិអ័ណ្ហានីក
- ចំណិត,ឈ្ងស,ចន្ទុះ ឬជ្រុយចូរ្ត្រង • ឈីសពិសេស
- ឆៅ ឬមិនបានកំដៅឲ្យត្ពិន

សេរ៉ាយ

ទិញ *ទិញបានតែសេរ៉ាយ៉ូទាំងនេះប៉ុណ្ណោះ:*

សូមជ្រើសយកសេរ៉ាយ៉ូដែលរួមចូលក្នុងកម្មវិធី WIC បានដល់ពាក្យអោន ឬតិចជាង ។

ប្រអប់ទម្ងន់ ៩អោន	+	ប្រអប់ទម្ងន់ ៩អោន	+	ប្រអប់ទម្ងន់ ៩អោន	+	ប្រអប់ទម្ងន់ ៩អោន	=	៣៦អោន
ប្រអប់ទម្ងន់១៥អោន	+	ប្រអប់ទម្ងន់ ១ផោន,២អោន	=	៣៣អោន				
ប្រអប់ទម្ងន់១ផោន,៥អោន	+	ប្រអប់ទម្ងន់៩អោន	=	៣០អោន				

ផ្លែ(ទឹកផ្លែឈើ)

ទិញ *ទិញបានតែម៉ាងទាំងនេះប៉ុណោះ:*

សូមជ្រើសយកទឹកផ្លែឈើខាប់ផ្ទាក់កំប៉ុង ឬផ្ទាក់ផប បានគ្រប់តាមចំនួនមានចុះនៅលើសែក WIC

ទឹកផ្លែឈើមានជាតិកាលស្ស្ម ក៏អនុញ្ញាតឲ្យបានដែរ ប៉ុន្តែ មិនសំរាប់ទារកឡើយ ។

(ទឹកផ្លែឈើខាប់ផ្ទាក) ១០អោន,១១,៥អោន ឬ១២អោន

ដបញ្ចូស្ករមានទម្ងន់៤៦អោន

កំប៉ុងមានទម្ងន់៤៦អោន

ពងមាន់

ទិញ

សូមទិញពងមាន់សគ្រប់ម៉ាក បានមួយទ្ស(១២)កាកតុង។តូច,មធ្យម ឬធំបំផុត ។ សូមកុំទិញ

កុំទិញ

- ពងពណ៌ត្នោត • ពងអាចញ្ជាស់ • ពងអ័ណ្ហានីក
- ពងពិសេស

ការប្រើសែក WIC

- សូមជ្រើសយកម្ហូបអាហារ ដែល WIC បានយល់ព្រម គ្រប់ចំនួនមានចុះនៅលើសែក WIC របស់អ្នក ។
- សូមចាំថា អ្នកមិនចាំទិញគ្រប់ឈ្នោះម្ហូបដែលមានចុះនៅលើសែក WIC ឡើយ ។
- សូមបែងម្ហូបអាហារ WIC ឲ្យដាច់ដោយឡែកពីរបស់ ដែលបានទិញនៅពេលជាមួយគ្នា ។
- សូមទុកសែកម្ហូបអាហាររបស់ WIC ឲ្យដាច់ដោយឡែក ។
- សូមហុចសែក WIC ទៅឲ្យអ្នកគិតលុយ នៅពេលអ្នកបានទៅដល់កន្ទែងគិតលុយហើយ ។
- សូមចុះហត្ថលេខានៅត្រង់ប្រអប់ទីពីរ ក្រោយពីអ្នកគិតលុយបានសរសេរតម្លៃនៅលើសែករួចហើយ ។
- សូមកុំប្រើលុយសុទ្ធឆ្ងីសោះ ។ កុំទទួលយកលុយអាប់ឬសែក ។
- សូមឆ្លើយតបទៅនិងសំណួរអំពីការប្រើ សែក WIC ឬទិញម្ហូបអាហារដោយសែក WICពិមន្ទីររបស់អ្នកពីតារ៉ាយ៉ាលយ WIC ឬពីម្ចាស់ហាងលក់ម្ហូប ។

WA State Department of Health
WIC Program State Office
1-800-841-1410

DOH-Publication # 961-179 CA