



ပဲနီ

ဝယ်နိုင်သည့်များ-

- အဆီပါဝင်မှုနှုန်းနှင့် သင့် ဝယ်ရမည့် နို့အမျိုးအစားကို သင့် WIC ဈေးဝယ်စာရင်းတွင် ဖော်ပြပေးထားပါသည်
- မည်သည့်တံဆိပ်မဆို
- နွားနို့- ရရှိနိုင်သော အကြီးဆုံးဘူး (ဂါလန်၊ 96 အောင်စ၊ ဂါလန်ဝက် သို့မဟုတ် ကွပ်)
- နို့သကြားမပါသည့် နွားနို့- ရရှိနိုင်သည့်ဆိုပါက ဘူးကြီးကြီးရွေးဝယ်ပါ
- **KOSHER (Cholov Yisroel)**- သင့် WIC ဈေးဝယ်စာရင်းတွင် ပါရှိမှသာ
- ဆိတ်နို့- Meyenberg 12 အောင်စ ဘူးသာ
- နို့စိမ်းဘူး- 12 အောင်စ ဘူးသာ
- နို့ခြောက်/နို့မှုန့်- 25.6 အောင်စ ဘူးသာ

ဝယ်၍မဖြစ်သည့်များ-

- အနံ့ထည့်ထားသော
- အော်ဂန်းနစ်
- နို့ဆီအချို့ သို့မဟုတ် အပျစ်
- ထောပတ်ထုတ်ယူပြီး နို့ရည်
- ကယ်လဆီယမ်ဖြည့်စွက်ထားသည့် နို့ရည်
- အဆီ (2%) ထုတ်ထားသည့် နို့

ဥများ

ဝယ်နိုင်သည့်များ-

- မည်သည့်တံဆိပ်မဆို
- 1 ဒါဇင် (12 လုံးပါ) ဘူးသာ
- အလတ် သို့မဟုတ် အကြီး
- အဖြူ သို့မဟုတ် အညို

ဝယ်၍မဖြစ်သည့်များ-

- အကြီးဆုံး ဆိုက်နှင့် အလုံးကြီးများ
- အော်ဂန်းနစ်
- အထူးစီမံထားသော ဥများ (ကိုလက်စထရောကို လျော့ချပေးသည်။ လောင်အိမ်မ သုံး/လွတ်ကျောင်း/ အိုမီဂါ-3 ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကိုသာ ကျွေးမွေးပြီး ထုတ်လုပ် ထားသည်များ)

မြေပဲထောပတ်

ဝယ်နိုင်သည့်များ-

- မည်သည့်တံဆိပ်မဆို
- 16-18 အောင်စ ဘူး
- တကျွတ်ကျွတ်ဝါးနိုင်သော၊ ကြီးမားထူထဲသော၊ ခရင်မ်များသော၊ နူးညံ့သော မြေပဲ ထောပတ်ဖြစ်ရမည်
- သဘာဝဖြစ်ရမည်
- အဆီလျော့ထားရမည်

ဝယ်၍မဖြစ်သည့်များ-

- သုတ်စားသည့် မြေပဲထောပတ်
- လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ကြိတ်ထားသော သို့မဟုတ် ခလောက်ထားသော မြေပဲထောပတ်
- အနံ့အရသာဖြည့်စွက်ထားသည့် မြေပဲထောပတ်
- အော်ဂန်းနစ် မြေပဲထောပတ်
- စားအနံ့ဆီ သို့မဟုတ် ပိုက်တာမင်များ၊ သတ္တဓာတ်များ၊ Omega 3, DHA သို့မဟုတ် EPA ကဲ့သို့သော ဖြည့်စွက်ပစ္စည်းများထည့်သွင်းထားသည့် မြေပဲထောပတ်

ပဲနီ

ဝယ်နိုင်သည့်များ-

- မည်သည့်တံဆိပ်နှင့် အမျိုးအစားမဆို-
  - **8TH CONTINENT**- ပဲနီ - မူလအရသာနှင့် ဗနီလာအရသာ (ရေခဲစိမ် 64 အောင်စ)
  - **PACIFIC NATURAL FOODS**- Ultra Soy - မူလအရသာနှင့် ဗနီလာအရသာ (32 အောင်စပါဝင်ပြီး အခန်းအပူချိန် တွင် ထားရှိနိုင်သည်)
  - **SILK**- ပဲနီ - မူလအရသာ (32 သို့မဟုတ် 64 အောင်စပါဝင်သည့် ရေခဲစိမ်ဘူး) ပဲနီ - မူလအရသာ (ရေခဲစိမ် 128 အောင်စ အထုပ်) ပဲနီ - 32 အောင်စ၊ အခန်းအပူချိန်တွင် ထားရှိနိုင်သည်
  - **WESTSOY**- အော်ဂန်းနစ် ပဲနီ - ရိုးရိုး (32 or 64 ပါရှိပြီး အခန်းအပူချိန်တွင် ထားရှိရသည်) ပဲနီ - ဗနီလာအနံ့ (32 သို့မဟုတ် 64 အောင်စပါရှိပြီး အခန်းအပူချိန်တွင် ထားရှိရသည်)

ချိတ်

ဝယ်နိုင်သည့်များ-

- **8, 16, 24** သို့မဟုတ် **32** အောင်စ ဘူးများသာ
- မည်သည့်တံဆိပ်မဆို
- အပူပေးပိုးသတ်၍ စီမံပြုပြင်ထားသော **american, monterey jack, mozzarella, cheddar, colby, swiss, muenster, provolone** သို့မဟုတ် ဤအမျိုးအစားများ ပေါင်းစပ်ပါဝင်သည့် ချိတ်များ
- ချိတ်တုံး သို့မဟုတ် အစိပ်များ
- **KOSHER (Cholov Yisroel) CHEESE** သင့် WIC ဈေးဝယ်စာရင်းတွင် ပါရှိမှသာ

ဝယ်၍မဖြစ်သည့်များ-

- နိုင်ငံခြားမှ တင်သွင်းသော ချိတ်
- ချိတ်အစားအသောက်များ၊ ထုတ်ကုန်များ သို့မဟုတ် ပေါင်မုန့်တွင် သုတ်စားသည့် ချိတ်များ
- ခရက်ကာ အပိုင်းအစများ
- ချိတ် အမျိုးမျိုး/ချိတ်အတုံး၊ ချိတ်အချောင်း သို့မဟုတ် ချိတ်ချောင်း
- အနံ့အရသာဖြည့်စွက်ထားသော ချိတ်
- အော်ဂန်းနစ် ချိတ်
- တစ်ချပ်ချင်းထုပ်ပိုးထားသော ချိတ်
- **Deli** ချိတ်

စည်သွတ်ထားသော ငါး

ဝယ်နိုင်သည့်များ-

- မည်သည့်တံဆိပ်မဆို
- ငါးဆားနယ် သို့မဟုတ် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဟင်းချို
- ရေ သို့မဟုတ် ဆီနှင့်နှပ်ထားသည့် ငါး
- အရိုးနှင့် အရေပြားပါရှိသော ငါး
- အောက်ပါအမျိုးအစားနှင့် အရွယ်များ-
  - တူနာအပေါ့- မည်သည့်တံဆိပ်မဆို (5 - 6 အောင်စ ဘူးများ)
  - ပန်းရောင် ဆော်လမွန်ငါး- မည်သည့်အမှတ်တံဆိပ်မဆို (5, 6 နှင့် 7.5 အောင်စ စည် သွတ်ဘူးများ)
  - ဆာဒင်း ငါးသေတ္တာ- မည်သည့်တံဆိပ်မဆို (3.75 အောင်စ ဘူးများ)

ဝယ်၍မဖြစ်သည့်များ-

- အလ်ဗာကိုး တူနာ
- ဘလူးဘက်အမျိုးအစား ဆော်လမွန်ငါး
- အနီရောင်ဆော်လမွန်ငါး
- အနံ့အရသာဖြည့်စွက်ထားသည့်များ
- ပါဝင်စွည်းဖြည့်စွက်ထားသည့်များ



### ဒိန်ချဉ်၊ ဆက်ရန်

#### ဝယ်နိုင်သည့်များ-

- သင့်ဈေးဝယ်စာရင်းတွင် ဖော်ပြပါရှိသည့် အဆီမာဏ
- 32 အောင်စ ဘူးများ
- အောက်ပါတံဆိပ်များနှင့် အမျိုးအစားများ-
  - **Stonyfield Organic-** အဆီလျှော့ ရိုးရိုးဒိန်မလိုင်၊ အဆီမပါ ရိုးရိုး ဂရိဒိန်ချဉ်၊ အဆီမပါ ရိုးရိုးဒိန်ချဉ်၊ အဆီအပြည့်ပါ ပြင်သစ် ဗနီလာဒိန်ချဉ်၊ အဆီအပြည့်ပါ ရိုးရိုးဒိန်ချဉ်
  - **Stop and Shop-** အဆီမပါ ရိုးရိုး ဂရိဒိန်ချဉ်၊ အဆီအပြည့်ပါ ရိုးရိုး ဂရိဒိန်ချဉ်၊ အဆီလျှော့ ရိုးရိုးဒိန်ချဉ်၊ အဆီမပါ ရိုးရိုးဒိန်ချဉ်၊ အဆီမပါ ဗနီလာ ဂရိဒိန်ချဉ်၊ အဆီအပြည့်ပါ ဗနီလာ ဂရိဒိန်ချဉ်
  - **Super Associated-** အဆီလျှော့ ရိုးရိုးဒိန်ချဉ်၊ အဆီမပါ ရိုးရိုးဒိန်ချဉ်
  - **Taste of Inspirations-** အဆီမပါ ရိုးရိုးဒိန်ချဉ်၊ ရိုးရိုး ဂရိဒိန်ချဉ်၊ အဆီအပြည့်ပါ ရိုးရိုးဒိန်ချဉ်
  - **Tillamook-** အဆီလျှော့ ရိုးရိုးဒိန်ချဉ်
  - **Tops-** အဆီလျှော့ ရိုးရိုးဒိန်ချဉ်၊ အဆီမပါ ရိုးရိုး ဂရိဒိန်ချဉ်၊ အဆီမပါ ရိုးရိုးဒိန်ချဉ်၊ အဆီမပါ ဗနီလာ ဂရိဒိန်ချဉ်၊ အဆီအပြည့်ပါ ရိုးရိုးဒိန်ချဉ်
  - **Traditional-** သဘာဝ ဒိန်ချဉ်
  - **Trimona-** ဘူလ်ဂေးရီးယား အဆီအပြည့်ပါ ရိုးရိုးဒိန်ချဉ်
  - **Two Good-** အဆီလျှော့ ရိုးရိုး ဂရိဒိန်ချဉ်၊ အဆီလျှော့ ဗနီလာ ဂရိဒိန်ချဉ်
  - **Upstate Farms-** အဆီမပါ ရိုးရိုး ဂရိဒိန်ချဉ်

- **Urban Meadow-** အဆီမပါ ရိုးရိုးဒိန်ချဉ်၊ အဆီလျှော့ ရိုးရိုးဒိန်ချဉ်
- **Voskos-** အဆီမပါ ရိုးရိုး ဂရိဒိန်ချဉ်
- **Wallaby-** အော်ဂန်းနစ် အဆီအပြည့်ပါ ရိုးရိုး ဂရိဒိန်ချဉ်၊ အော်ဂန်းနစ် အဆီလျှော့ ရိုးရိုး ဂရိဒိန်ချဉ်၊ အော်ဂန်းနစ် အဆီမပါ ရိုးရိုး ဂရိဒိန်ချဉ်၊ အော်ဂန်းနစ် အဆီအပြည့်ပါ ရိုးရိုးဒိန်ချဉ်
- **Wegmans-** အဆီလျှော့ ရိုးရိုးဒိန်ချဉ်၊ အဆီမပါ ရိုးရိုး ဂရိဒိန်ချဉ်၊ အဆီမပါ ရိုးရိုးဒိန်ချဉ်၊ အော်ဂန်းနစ် အဆီလျှော့ စူပါဒိန်ချဉ်၊ အော်ဂန်းနစ် အဆီအပြည့်ပါ ရိုးရိုး ဂရိဒိန်ချဉ်၊ ပရိုဘိုတစ်အိုတစ်ပါရှိပြီး အဆီလျှော့ ရိုးရိုးဒိန်ချဉ်၊ အဆီအပြည့်ပါ ရိုးရိုး ဂရိဒိန်ချဉ်
- **Weis-** အဆီမပါ ရိုးရိုး ဂရိဒိန်ချဉ်၊ အဆီမပါ ဗနီလာ ဂရိဒိန်ချဉ်၊ ပရိုဘိုတစ်အိုတစ်ပါရှိပြီး အဆီလျှော့ ရိုးရိုးဒိန်ချဉ်၊ ပရိုဘိုတစ်အိုတစ်ပါရှိပြီး အဆီမပါ ရိုးရိုးဒိန်ချဉ်၊ အဆီအပြည့်ပါ ရိုးရိုး ဂရိဒိန်ချဉ်၊ ပရိုဘိုတစ်အိုတစ်ဖြည့်စွက်ထားသော အဆီအပြည့်ပါ ရိုးရိုးဒိန်ချဉ်
- **White Mountain-** ဘူလ်ဂေးရီးယား အဆီမပါ ရိုးရိုးဒိန်ချဉ်
- **Wholesome Pantry-** အော်ဂန်းနစ် အဆီလျှော့ ရိုးရိုးဒိန်ချဉ်၊ အော်ဂန်းနစ် အဆီလျှော့ ရိုးရိုးဒိန်ချဉ်
- **Yoplait-** သကြားလျှော့ထားသော စတော်ဘယ်ရီနှင့် စတော်ဘယ်ရီ-ငှက်ပျောသီးဒိန်ချဉ် 4 အောင်စ ပါ 8 ထုပ် (စုစုပေါင်း 32 အောင်စ)၊ အဆီမပါ ရိုးရိုးဒိန်ချဉ်

### KOSHER (Cholov Yisroel) ဒိန်ချဉ် သင့် WIC ဈေးဝယ်စာရင်းတွင် ပါရှိမည်။

#### ဝယ်နိုင်သည့်များ-

- 32 အောင်စ ဘူးများ
- အောက်ပါတံဆိပ်များနှင့် အမျိုးအစားများ-
  - **Gevina Farms-** အဆီမပါ ရိုးရိုး ဂရိဒိန်ချဉ်
  - **J and J-** အဆီမပါ ရိုးရိုးဒိန်ချဉ်
  - **Mehadrin-** အဆီလျှော့ ရိုးရိုးဒိန်ချဉ်၊ အဆီမပါ ရိုးရိုး ဂရိဒိန်ချဉ်
  - **Normans-** အဆီလျှော့ ရိုးရိုး ဂရိဒိန်ချဉ်၊ အဆီလျှော့ ဗနီလာ ဂရိဒိန်ချဉ်၊ အဆီမပါ ရိုးရိုး ဂရိဒိန်ချဉ်

#### ဝယ်၍မဖြစ်သည့်များ-

- ရောစပ်ပြီး ပါဝင်စွည်းများဖြင့် ဖြည့်စွက်ထားသည့်များ (ဂရန်သိုလာ ကွေကာအုတ်/သကြားလုံးအစရှိသည်)
- သောက်နိုင်သော/ညှစ်နိုင်သော ဒိန်ချဉ်
- ဒိန်ချဉ် ရေခဲစိမ်
- သကြားတုများ

### ပဲအမျိုးမျိုး၊ စားတော်ပဲနှင့် ပဲနီလေး

#### ဝယ်ထားနိုင်သည့် အခြောက်အခြမ်းများ-

- မည်သည့်တံဆိပ်မဆို
- ပဲ၊ စားတော်ပဲ၊ ပဲနီလေး 1 ပေါင်အထုပ်

#### ဝယ်ထားနိုင်သည့် စည်သွတ်ဘူးများ-

- မည်သည့်တံဆိပ်မဆို
- ပဲအမျိုးမျိုး၊ စားတော်ပဲ၊ ပဲနီလေး၊ ပဲခြမ်းကြော်၊ ပဲစင်းငုံနှင့် ပဲဖြူလေး 15-16 အောင်စ ဘူး

#### ဝယ်၍မဖြစ်သည့်များ-

- ပဲလော်
- ဝက်သားနှင့် ပဲအမျိုးမျိုး
- သကြား၊ အဆီ၊ ဝက်ဆီ၊ အသား သို့မဟုတ် ဆီများပေါင်းထည့်ထားသည့် ပဲ
- ပဲတောရိုက်ပဲစိမ်း၊ ဘိုစားပဲ၊ ပဲဝါ နှင့် wax beans တို့ကို "ပဲ၊ စားတော်၊ ပဲနီလေးနှင့် မြေပဲထောပတ် ဝယ်ယူခွင့်" ဖြင့် ဝယ်ယူရရှိနိုင်မည်မဟုတ်ပါ။ ဤအစားအသောက်အမျိုးအစားများကို ဝယ်ရန် သင့် WIC ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် အသီးအနှံများအတွက် ဝေငှားတန်ဖိုးအကျိုးခံစားခွင့်ကို အသုံးပြုပါ။

### တို့ဖူး

#### ဝယ်နိုင်သည့်များ-

- 8, 10, 14, 16 အောင်စ ဘူးများ
- အောက်ပါတံဆိပ်များနှင့် အမျိုးအစားများ-
  - **Azumaya-** နူးညံ့သည့် တို့ဖူး၊ အမာစားတို့ဖူး၊ တို့ဖူးအမာအကျစ်
  - **Franklin Farms-** တို့ဖူးပျော၊ အနေတော် တို့ဖူး၊ တို့ဖူးအမာ၊ တို့ဖူးအမာအကျစ်
  - **Heiwa**
  - **House Foods-** အော်ဂန်းနစ် တို့ဖူးအမာ၊ အော်ဂန်းနစ် အနေတော် တို့ဖူး၊ အော်ဂန်းနစ် တို့ဖူးပျော၊ အရည်အသွေးအကောင်းဆုံး တို့ဖူးအမာအကျစ်၊ အရည်အသွေးအကောင်းဆုံး တို့ဖူးအမာ၊ အရည်အသွေးအကောင်းဆုံး အနေတော်တို့ဖူး၊ အရည်အသွေးအကောင်းဆုံး တို့ဖူးပျော
  - **Nasoya-** အော်ဂန်းနစ် စူပါတို့ဖူးအကျစ်၊ အော်ဂန်းနစ် တို့ဖူးအမာအကျစ်၊ အော်ဂန်းနစ် တို့ဖူးအမာ၊ အော်ဂန်းနစ် တို့ဖူးအပျော၊ အော်ဂန်းနစ် စူပါတို့ဖူးအမာ၊ အပျော
  - **Natures Promise-** အော်ဂန်းနစ် တို့ဖူးအမာ
  - **O Organics-** တို့ဖူးအမာအကျစ်၊ တို့ဖူးအပျော၊ တို့ဖူး စူပါအမာအကျစ်
  - **San Su-** တို့ဖူးအမာအကျစ်၊ တို့ဖူးအမာ၊ တို့ဖူးအပျော
  - **Wegmans-** အော်ဂန်းနစ် တို့ဖူးအမာ
  - **Woodstock-** အော်ဂန်းနစ် တို့ဖူးအမာအကျစ်၊ အော်ဂန်းနစ် တို့ဖူးအမာ

**ကလေးအစားအစာ- ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် သစ်သီးဝလံများ**

- ဝယ်နိုင်သည်များ-
- 4 အောင်စ ဘူးများ-
    - ကလေးအစားအစာ 2 အောင်စအထုပ် 2 ထုပ် (စုစုပေါင်း 4 အောင်စ) ကို 1 ဘူးအဖြစ် ရေတွက်သည်
    - ကလေးအစားအစာ 4 အောင်စအထုပ် 2 ထုပ် (စုစုပေါင်း 8 အောင်စ) ကို 2 ဘူးအဖြစ် ရေတွက်သည်
  - အော်ဂန်းနစ်
  - သစ်သီး သို့မဟုတ် ဟင်းသီးဟင်းရွက်တစ်မျိုးမျိုး
  - မတူညီသော ဟင်းသီးဟင်းရွက် သို့မဟုတ် သစ်သီး အစုံ
  - အောက်ပါတ်ဆိပ်များ-
    - Beech Nut, Gerber, Earth's Best, Happy Baby, Nature's Promise, Once Upon A Farm, Tippy Toes, Wild Harvest
  - **Kosher (Cholov Yisroel)-** First Choice
- 
- ဝယ်၍မဖြစ်သည်များ-
- အခေါက်များ
  - သစ်သီးလည်း မဟုတ် သို့မဟုတ် ဟင်းသီးဟင်းရွက်လည်း မဟုတ်သည့် အသား၊ ဒိန်ချဉ် ထမင်း၊ ခေါက်ဆွဲများပါဝင်သည့် ရောသမပွေများ

**ကလေးအစားအသောက်များ - အသားများ**

- ဝယ်နိုင်သည်များ-
- 2.5 အောင်စ ဘူးများ
  - အော်ဂန်းနစ်
  - အသားတစ်မျိုးမျိုး စွပ်ပြုတ် သို့မဟုတ် ဟင်းနှပ်ချက်
  - အောက်ပါတ်ဆိပ်များ- Beech Nut, Earth's Best, Gerber

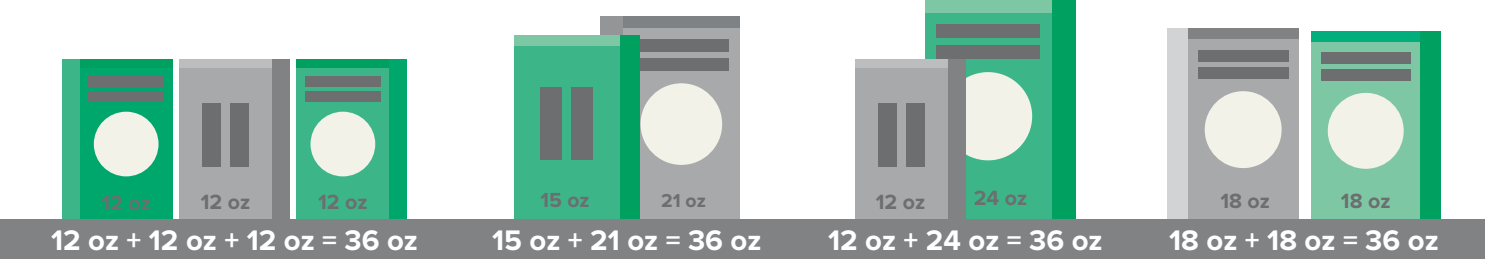
**နို့စို့ကလေးအတွက် ဆီရီယယ်**

- ဝယ်နိုင်သည်များ-
- **Gerber-** ကလေးအတွက် ကွေကော
  - 8 သို့မဟုတ် 16 အောင်စ ဘူးများ
  - ရိုးရိုးအမျိုးအစားများသာ- ကွေကောအုတ်၊ ဆန်၊ ဂျုံကြမ်း သို့မဟုတ် နံစားအစေ့အဆန်အစုံ
- ဝယ်၍မဖြစ်သည်များ-
- အော်ဂန်းနစ်
  - DHA ၊ သစ်သီး၊ ဖော်မြူလာ သို့မဟုတ် ဖြည့်စွက်ပရိုတင်းကဲ့သို့သော အပိုဆောင်းပါဝင် ပစ္စည်းများ

**မနက်စာ ဆီရီယယ်ကွေကော**

- ဝယ်နိုင်သည်များ-
- 12 အောင်စ နှင့်အထက် ဘူး
- ဂျုံမှထုတ်သော ဆီရီယယ်ကို \*ဖြင့် ပြထားပေးသည်
- ဝယ်၍မဖြစ်သည်များ-
- အော်ဂန်းနစ်
  - တစ်ယောက်စာ အိတ်ငယ်များ

**ဈေးဝယ်ရာတွင် အထောက်အကူဖြစ်စေမည့် အကြံပြုချက်များ။**  
သင့် ဆီရီယယ်ကွေကော 36 အောင်စကို ပြည့်အောင်လုပ်နည်း-



**နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ အမှတ်တံဆိပ်/အထူးအမှတ်တံဆိပ်များ**

- ဝယ်နိုင်သည်များ-
- အောက်ပါ နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ အမှတ်တံဆိပ်နှင့် အမျိုးအစားများ-
    - **General Mills:** \*Berry Berry Kix, Blueberry Chex, \*Cheerios, Cinnamon Chex, Corn Chex, Fiber One Honey Clusters, \*Honey Kix, \*Kix, Multi Grain Cheerios, Rice Chex, \*Total Whole Grain, Vanilla Chex, \*Wheat Chex, \*Wheaties
    - **Kelloggs:** \*All Bran Complete Wheat Bran Flakes, Corn Flakes, Crispix, \*Frosted Mini Wheats, \*Frosted Mini Wheats Filled, \*Frosted Mini Wheats Little Bites, \*Honey Almond Ancient Grains, \*Original Frosted Mini Wheats, Rice Krispies, \*Special K Banana, \*Special K Multi Grain, \*Special K Original
    - **Kemach:** \*Bran Flakes, Corn Flakes, Crisp Rice, \*Multi Grain Toasted Oats, \*Tosted Oats, \*Wheat Flakes
    - **Malt O Meal:** \*Frosted Blueberry Mini Spooners, \*Frosted Mini Spooners, \*Frosted Strawberry Mini Spooners
    - **Post:** \*Grape Nuts, \*Grape Nuts Flakes, \*Great Grains Banana Nut Crunch, \*Great Grains Crunchy Pecan, \*Bunches of Oats Honey Roasted, \*Honey Bunches of Oats Vanilla Bunches, \*Honey Bunches of Oats with Almonds
    - **Quaker:** \*Life Original Multigrain Cereal, \*Life Strawberry Multigrain Cereal, \*Life Vanilla Multigrain Cereal, \*Oatmeal Squares Brown Sugar, \*Oatmeal Squares Cinnamon, \*Oatmeal Squares Honey Nut
    - **Ralston:** Corn Biscuits, Corn Flakes, \*Frosted Shredded Wheat, Toasted Whole Grain Oats, \*Wheat Bran Flakes
    - **Sunbelt:** \*Simple Granola
    - **Taanug:** Crisp Rice

**Store Brands**

ဝယ်နိုင်သည့်များ-

အောက်ပါတ်ဆိပ်များနှင့် အမျိုးအစားများ-

- **Avenue A:** Corn Flakes, \*Toasted Oats
- **Best Yet:** \*Bite Size Shredded Wheat, \*Bran Flakes, Corn Flakes, Crispy Rice, \*Frosted Shredded Wheat, \*Honey Oats and Flakes, \*Honey Oats and Flakes with Almonds, \*Strawberry Frosted Shredded Wheat, \*Toasted Oats
- **Clear Value:** Corn Flakes, \*Toasted Oats
- **Essential Everyday:** Corn Flakes, Crispy Hexagons, Crispy Rice, Crunchy Corn Squares, \*Crunchy Oat, \*Crunchy Oat Squares, Crunchy Rice Squares, \*Crunchy Wheat Squares, \*Frosted Shredded Wheat, \*Honey Oats and Flakes, \*Honey Oats Flakes Almond, Nutty Nuggets, \*Strawberry Frosted Shredded Wheat, \*Toasted Oats, \*Wheat and Bran Flakes
- **Food Club:** \*Bite Size Frosted Shredded Wheat, \*Bran Flakes, Corn Flakes, Corn Squares, Crisp Rice, \*Frosted Shredded Wheat, \*Honey and Oats, \*Honey and Oats With Almonds, Oatmeal Squares, Rice Squares, \*Strawberry Frosted Shredded Wheat, Toasted Oats, Twin Grain Crisp, \*Wheat Squares
- **Food Lion:** \*Bite Size Frosted Shredded Wheat, \*Bran Flakes, Corn Flakes, \*Oats and More With Almonds, \*Oats and More With Honey, \*Strawberry Frosted Shredded Wheat, \*Tasteos, \*Toasted Oats, Toasted Rice
- **Foodtown:** Corn Flakes, \*Crunchy Oat Squares, \*Frosted Shredded Wheat, Oats and More with Almonds, \*Tasteos, \*Toasted Oats
- **Great Value:** \*Almond Crunchy Honey Oats, \*Bite Size Shredded Wheat, \*Bran Flakes, Corn Flakes, Corn Squares, \*Crunchy Honey Oats, \*Crunchy Oat Squares, \*Frosted Shredded Wheat, \*Os Oats, Rice Squares, \*Toasted Oats, \*Toasted Whole Grain Oat Spins
- **Hannaford:** \*Bite Size Frosted Shredded Wheat, Corn Flakes, Crispy Hexagons, Crispy Rice, Easy Living Oat Squares, \*Frosted Shredded Wheat, \*Nutty Nuggets, Oats and More With Almonds, Oats and More With Honey, \*Strawberry Frosted Shredded Wheat, \*Tasteos, Toasted Corn, Toasted Rice, \*Toasted Wheat Squares, \*Wheat Bran Flakes, Wheat Flakes
- **Hy Top:** \*Bite Size Frosted Shredded Wheat, \*Bran Flakes, Corn Flakes, \*Frosted Shredded Wheat, \*Honey Oats and Flakes with Almonds, \*Toasted Oats
- **IGA:** \*Bite Size Frosted Shredded Wheat, \*Bite Size Shredded Wheat, \*Bran Flakes, Corn Flakes, Corn Squares, Crispy Corn and Rice, Crispy Rice, Honey Oats and Flakes, Honey Oats and Flakes With Almonds, \*Original Toasted Oats, Rice Squares, \*Toasted Oats
- **Key Foods:** \*Bite Size Frosted Shredded Wheat, Corn Flakes, \*Toasted Oats
- **Kiggins:** \*Bite Size Frosted Shredded Wheat, \*Bite Size Shredded Wheat, Corn Flakes, Crispy Rice, \*Frosted Shredded Wheat, Honey Oat Crunch, \*Toasted Rolling Oats
- **Krasdale:** Corn Flakes, Honey Oats and Flakes, \*Toasted Oats
- **Market Pantry:** Corn Flakes, \*Frosted Shredded Wheat, \*Toasted Oats
- **My Essentials:** \*Frosted Shredded Wheat
- **Parade:** \*Bite Size Shredded Wheat, Corn Flakes, \*Toasted Oats
- **PICS:** Crispy Honey Oats and Flakes, Crispy Rice, \*Frosted Shredded Wheat, Toasted Corn Crisps, Toasted Rice Crisps, \*Wheat Bran Flakes
- **Price Chopper:** Corn Flakes, \*Good Choice Oat Squares, \*Strawberry Frosted Shredded Wheat, \*Whole Grain Toasted Oats
- **Price Rite:** \*Bran Flakes, Corn Flakes, \*Frosted Shredded Wheat, Honey Oat Clusters With Almonds, \*Shredded Wheat, \*Toasted Oats
- **Red and White:** Corn Flakes, \*Toasted Oats
- **Safeway:** \*Wheat Pockets
- **Shop Rite:** \*Bran Flakes, Crispy Corn Squares, Crispy Rice Squares, \*Bite Size Frosted Shredded Wheat, Corn Flakes, Honey Oat Clusters, Honey Oat Clusters With Almonds, \*Toasted Oats
- **Shurfine:** \*Bite Size Frosted Shredded Wheat, \*Bite Size Shredded Wheat, Corn Flakes, Corn Squares, Crispy Rice, Honey Oats and Flakes, Oats and More With Almonds, Oats and More With Honey, Rice Squares, \*Toasted Oats, \*Wheat Bran Flakes, \*Wheat Squares
- **Signature Kitchens:** Corn Flakes, Oats And Almonds, Oats And More With Honey, Shredded Wheat Bites, \*Toasted Oats
- **Signature Select:** \*Bran Flakes, Corn Pockets, Crispy Rice, \*Frosted Shredded Wheat Bite Size, \*Nutty Nuggets, Rice Pockets, Toasted Oats
- **Stop and Shop:** \*Bran Flakes, Corn Flakes, Corn Squares, Crisps, Crispy Rice, \*Frosted Shredded Wheat, Honey Crunchin Oats, Honey Crunchin Oats Almond, Instant Oatmeal Packs, \*Multigrain Oats and Os, \*Nutty Nuggets, \*Oat Squares, \*Oats and Os, Rice Squares, \*Whole Grain Shredded Wheat
- **That's Smart:** Corn Flakes, Crisp Rice, \*Toasted Oats
- **Tops:** \*Bite Size Frosted Shredded Wheat, \*Bite Size Strawberry Frosted Shredded Wheat, \*Bite Size Shredded Wheat, Corn Flakes, Corn Squares, Crisp Rice, \*Friendly Harvest Bran Flakes, \*Oat Squares, Oats and More Honey Roasted, Oats and More With Almonds, Rice Squares, \*Strawberry Frosted Shredded Wheat, \*Toasted Oats, \*Twin Grain Crisp
- **Urban Meadow:** Corn Flakes, \*Toasted Oats
- **Valu Time:** \*Bran Flakes, Corn Flakes, Crisp Rice, \*Frosted Shredded Wheat, \*Toasted Oats
- **Wegmans:** \*Bite Size Frosted Shredded Wheat, \*Bite Size Shredded Wheat, Corn Flakes, \*FYFGA Oat Crisps, \*FYFGA Strawberry Shredded Wheat, \*Oat Crisps, \*Oats and Honey, \*Oats and Honey with Almonds, \*Toasted Oats
- **Weis:** \*Bite Size Frosted Shredded Wheat, Corn Flakes, Honey Oats and Flakes, Honey Oats and Flakes with Almonds,
- **Weis Quality:** \*Bite Size Frosted Shredded Wheat, Bite Size Toasted Corn, Bite Size Toasted Rice, Crispy Corn and Rice, Crispy Rice, \*Multigrain Toasted Oats, \*Strawberry Frosted Shredded Wheat, \*Toasted Oats, \*Wheat Bran Flakes, \*Wheat Flakes
- **Western Beef:** Corn Flakes, \*Toasted Oats
- **White Rose:** Corn Flakes, \*Frosted Shredded Wheat, \*Toasted Oats



### အပူစားရသော ဆီရီယယ်များ

ဝယ်နိုင်သည်များ-

- **11.8** အောင်စနှင့်အထက် ဘူး
- အောက်ပါတံဆိပ်များနှင့် အမျိုးအစားများ-
  - **Cream Of Rice**- ကွေကာအုတ်အပူ အသင့်စားကွေကာထုပ်များ
  - **Cream Of Wheat- 1** မိနစ် ဆီရီယယ်ကွေကာ၊ 2.5 မိနစ် ဆီရီယယ်ကွေကာ၊ အသင့်စားကွေကာထုပ်၊ 2.5 ဂျုံကြမ်း ဆီရီယယ်ကွေကာ
  - **Essential Everyday**- Instant Grits Packs, အသင့်စား ကွေကာထုပ်များ
  - **Food Club**- အသင့်စားကွေကာထုပ်များ
  - **Great Value**- ပုံမှန် အသင့်စား ကွေကာထုပ်များ
  - **Hannaford**- ဂျုံ ခရင်မီ၊ ပုံမှန် အသင့်စား ကွေကာထုပ်များ
  - **IGA**- 100% သဘာဝ မူလကွေကာ၊ 100% သဘာဝ ဂျုံကြမ်း မူလကွေကာအုတ်၊ မူလအရသာ အသင့်စား ကွေကာထုပ်များ
  - **Malt O Meal**- Farina သဘာဝအရသာ ဂျုံကွေကာအပူ၊ မူလအရသာ ဂျုံကွေကာ
  - **Maypo**- မေပယ်အရသာ အသင့်စားကွေကာအုတ်၊ Quinoa ပါရှိသော မေပယ်အရသာ ကွေကာအုတ်၊ ဗားမောင့်စတိုင် မေပယ်အရသာ ကွေကာအုတ်
  - **My Essentials**- ပုံမှန် အသင့်စား ကွေကာထုပ်များ
  - **PICS**- ပုံမှန် အသင့်စား ကွေကာထုပ်များ
  - **Price Rite**- ပုံမှန် အသင့်စား ကွေကာထုပ်များ
  - **Quaker**- Instant Oats With Iron, မူလအရသာ အသင့်စား ကွေကာထုပ်များ
  - **Shop Rite**- မူလအရသာ အသင့်စား ကွေကာထုပ်များ
  - **Shurfine**- မူလအရသာ အသင့်စား ကွေကာထုပ်များ
  - **Signature Select**- အသင့်စား ကွေကာထုပ်များ
  - **Tops**- မူလအရသာ အသင့်စား ကွေကာထုပ်များ
  - **Weis Quality**- မူလအရသာ အသင့်စား ကွေကာထုပ်များ

### ဆန်လုံးညို

ဝယ်နိုင်သည်များ-

- မည်သည့်တံဆိပ်မဆို
- **14-16** အောင်စ သို့မဟုတ် **28-32** အောင်စ ဘူးများ
- ဆန်လုံးညို ဘူး သို့မဟုတ် အထုပ်များ
- အသင့်ချက်၊ အမြန်ချက် သို့မဟုတ် ပုံမှန်ချက်

ဝယ်၍မဖြစ်သည်များ-

- သကြား၊ အဆီ၊ ဆီ သို့မဟုတ် ဆား ပေါင်းထည့်ထားသည်များ

### ဂျုံ ချာပါတီ

ဝယ်နိုင်သည်များ-

- **16** အောင်စ (1 ပေါင်) ဘူးများ
- အောက်ပါတံဆိပ်များနှင့် အမျိုးအစားများ-
  - **Celias**- အဖြူရောင် ပြောင်း၊ အဝါရောင်ပြောင်း၊ ဂျုံကြမ်း
  - **Chi Chis**- အဖြူရောင် ပြောင်း၊ ဂျုံကြမ်း၊ Fajita စတိုင်
  - **Del Campo- Corn**
  - **Don Pancho**- အဖြူရောင် ပြောင်း၊ ဂျုံကြမ်း
  - **Essential Everyday**- Soft အဖြူရောင် ပြောင်း၊ ဂျုံကြမ်း
  - **Food Club**- အဖြူရောင် ပြောင်း၊ ဂျုံကြမ်း၊ Fajita စတိုင်
  - **Guerrero**- အဖြူရောင် ပြောင်း
  - **Great Value**- 100% ဂျုံကြမ်း၊ ဂျုံကြမ်း
  - **Hannaford**- Fajita စတိုင် ဂျုံကြမ်း
  - **Herdez**- အဖြူရောင် ပြောင်း
  - **IGA**- အဖြူရောင် ပြောင်း၊ ဂျုံကြမ်း၊ ချာပါတီစတိုင်
  - **Key Foods**- ဂျုံကြမ်း
  - **La Banderita**- ပြောင်း၊ ပြောင်း၊ အဝါရောင်ပြောင်း၊ ဂျုံကြမ်း၊ ဂျုံကြမ်း၊ ချာပါတီအနု
  - **La Milpa**- Traditional Nixtamal
  - **Mayan Farm**- ဂျုံကြမ်း
  - **MexAmerica**- 100% ဂျုံကြမ်းချာပါတီနှင့် ပျားရည်
  - **Mission**- ပြောင်းချာပါတီအပါး၊ 100% ဂျုံကြမ်းမှုန့်၊ စားသောက်ဆိုင်စတိုင် ဂျုံကြမ်း
  - **Natures Promise**- သဘာဝ ပြောင်းချာပါတီ
  - **Ortega**- ဂျုံကြမ်း
  - **ShopRite**- Trading Co Whole Wheat
  - **Shurfine**- ဂျုံကြမ်း၊ Fajita
  - **Siempre Autentico**- ဂျုံကြမ်းမှုန့်
  - **Signature Select**- ဂျုံကြမ်းချာပါတီ
  - **Stop and Shop**- ပြောင်းဖူးအဖြူ၊ ပြောင်းဖူးအဝါ၊ ဂျုံကြမ်းမှုန့်
  - **Tia Rosa**- ဂျုံကြမ်းချာပါတီ
  - **Tio Santi**- ဂျုံကြမ်းမှုန့်
  - **Tops**- ဂျုံကြမ်း
  - **Weis Quality**- ဂျုံကြမ်း

### ဂျုံနှင့်လှုပ်သော ပေါင်မုန့်ထုတ်ကုန်များ

ဝယ်နိုင်သည်များ-

• 16 အောင်စ (1 ပေါင်) ဘူးများ

• အောက်ပါတံဆိပ်များနှင့် အမျိုးအစားများ-

- America's Choice-100% ဂျုံကြမ်းပေါင်မုန့်
- Arnold-100% ဂျုံကြမ်းပေါင်မုန့်
- Best Yet-100% ဂျုံကြမ်းပေါင်မုန့်
- Bimbo-100% ဂျုံကြမ်းပေါင်မုန့်
- Bogopa-100% ဂျုံကြမ်းပေါင်မုန့်
- Bowl and Basket-100% ဂျုံကြမ်းပေါင်မုန့်
- Cherry Valley-100% ဂျုံကြမ်းပေါင်မုန့်
- Food Lion-100% ဂျုံကြမ်းပေါင်မုန့်
- Foodtown-100% ဂျုံကြမ်းပေါင်မုန့်
- Jerusalem Franczoz ကျန်းမာရေးပေါင်မုန့်-100% ဂျုံကြမ်း၊ ဂျုံစေ့ပင်ပေါက်
- Full Circle- နှမ်းကြတ်စေ့နှင့် နှမ်းပင်အစေ့အဆန်မှ ထုတ်သော ပေါင်မုန့်
- Gold Medal- နှမ်းကြတ်စေ့ပါရှိသည့် 100% ဂျုံပေါင်မုန့်၊ 100% ဂျုံကြမ်းပေါင်မုန့်
- Gourmet- 100% ဂျုံကြမ်းပေါင်မုန့်
- Hannaford- 100% ဂျုံကြမ်းပေါင်မုန့်
- Hauswald's- 100% ဂျုံကြမ်းပေါင်မုန့်
- Holsum-100% ဂျုံကြမ်းပေါင်မုန့်
- Ideal-100% ဂျုံကြမ်းပေါင်မုန့်
- IGA-100% ဂျုံကြမ်းပေါင်မုန့်
- King Kullen- 100% ဂျုံကြမ်းပေါင်မုန့်
- Krasdale-100% ဂျုံကြမ်းပေါင်မုန့်
- Monks- နှမ်းပင်ထွက် အစေ့အဆန်အမျိုးမျိုးမှ ထုတ်ထားသော ပေါင်မုန့်၊ ဂျုံကြမ်းပေါင်မုန့်
- Pas Yisroel- Gold Label 100% ဂျုံကြမ်းပေါင်မုန့်၊ Green Label ဂျုံကြမ်းပေါင်မုန့်၊ နှမ်းပင်အမျိုးမျိုးမှ ထုတ်ထားသော ပေါင်မုန့်
- Penn Street-100% ဂျုံကြမ်းပေါင်မုန့်
- Pepperidge Farm- Jewish ရိုင်း ဂျုံကြမ်းပေါင်မုန့်၊ လက်ကြိတ် ဂျုံကြမ်းပေါင်မုန့်၊ ဂျုံကြမ်းပေါင်မုန့်အချပ်

- PICS-100% ဂျုံကြမ်းပေါင်မုန့်
- Roman Meal- Sungrain 100% ဂျုံကြမ်းပေါင်မုန့်
- Rubschlager- Westphalian Style Pumpernickel ပေါင်မုန့်၊ ဒိန်းမတ်စတိုင် Pumpernickel, ဥရောပစတိုင် ဂျုံပေါင်မုန့်၊ 100% ဂျုံကြမ်းပေါင်မုန့်၊ ကော့တေး ဂျုံပေါင်မုန့်၊ ကော့တေး ရိုင်းပေါင်မုန့်၊ ကော့တေး Pumpernickel ပေါင်မုန့်၊ 100% Rye Rye-Ola Flax ပေါင်မုန့်၊ 100% Rye Rye-Ola Pumpernickel ပေါင်မုန့်၊ 100% Rye Rye-Ola Black Rye ပေါင်မုန့်၊ 100% Rye Rye-Ola Sunflower ပေါင်မုန့်
- Sara Lee-100% ဂျုံကြမ်းပေါင်မုန့်
- Schmidt Old Tyme-100% ဂျုံကြမ်းပေါင်မုန့်
- Schwebels-100% ဂျုံကြမ်းပေါင်မုန့်
- ShopRite-100% ဂျုံကြမ်းပေါင်မုန့်
- Signature Select-100% ဂျုံကြမ်းပေါင်မုန့်
- Stern's- 100% ဂျုံကြမ်းပေါင်မုန့် ၊ ဂျုံကြမ်းပေါင်မုန့်လုံးများ
- Stop and Shop- 100% ဂျုံကြမ်းပေါင်မုန့် (ဆားလုံးဝမထည့်ထားပါ)၊ ဆားလုံးဝမထည့်ထားသော ဂျုံကြမ်းပေါင်မုန့်
- Super Bread V-100% ဂျုံကြမ်းပေါင်မုန့်
- Tops-100% ဂျုံကြမ်းပေါင်မုန့်
- Urban Meadow-100% ဂျုံကြမ်းပေါင်မုန့်
- Weis-100% အရည်အသွေးမြင့် ဂျုံကြမ်းပေါင်မုန့်
- Windmill Farms- Hamotzie ဂျုံကြမ်းပေါင်မုန့်၊ Mezonos ဂျုံကြမ်းပေါင်မုန့်၊ ဂျုံကြမ်းပေါင်မုန့်လုံးများ
- Wonder-100% ဂျုံကြမ်းပေါင်မုန့်
- Yossi's-- Multigrain Bread
- Zomick's- 100% Hamotzie ဂျုံကြမ်းပေါင်မုန့်၊ 100% Mezonos ဂျုံကြမ်းပေါင်မုန့်၊ 100% ဂျုံကြမ်းပေါင်မုန့်လုံးများ

### ဂျုံကြမ်း ပါစတာ

ဝယ်နိုင်သည်များ-

• 16 အောင်စ (1 ပေါင်) ဘူးများ

• အောက်ပါတံဆိပ်များ-

- |                    |                      |                   |                    |
|--------------------|----------------------|-------------------|--------------------|
| • Allegra          | • Colavita           | • Great Value     | • Pastaio          |
| • America's Choice | • DeLallo            | • Heartland       | • Racconto         |
| • Anna             | • Delverde           | • Hodgson Mill    | • Ronzoni          |
| • Barilla          | • Essential Everyday | • La Molisana     | • ShopRite         |
| • Bella Terra      | • Fit And Active     | • Landau          | • Shurfine         |
| • Bionaturae       | • Food Club          | • Luigi Vitelli   | • Signature Select |
| • Bowl and Basket  | • Fratelli Mantova   | • Mishpacha       | • Simply Balanced  |
| • Brad's           | • Full Circle        | • Natures Promise | • Wegmans          |
| • Cadia            | • Garofalo           | • O Organics      | • Weis             |
| • Campagna         | • Gia Russa          | • Pasta Isabella  |                    |

ဝယ်၍မဖြစ်သည်များ-

- သကြား၊ အဆီ၊ ဆီ သို့မဟုတ် ဆား ပေါင်းထည့်ထားသည်များ

### အသီးအနှံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ (ငွေသားတန်ဖိုးအကျိုးခံစားခွင့်)

#### ဝယ်နိုင်သည်များ-

- “လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်သာ” သို့မဟုတ် “လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်/အေးခဲ/စည်သွတ်” စသည်တို့အနက် မည်သည့်အမျိုးအစားဖြစ်သည်ကို သင့် WIC ဈေးဝယ်စာရင်းတွင် ဖော်ပြပေးထားပါမည်
- အော်ဂဲနစ်နစ်

#### လတ်ဆတ်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် သစ်သီးဝလံများ

#### ဝယ်နိုင်သည်များ-

- လတ်ဆတ်သော မည်သည့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် သစ်သီးဝလံမဆို
- သဘာဝအတိုင်း သို့မဟုတ် လှီးဖြတ်ထားသော
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်အစုံသုပ်အထုပ်များ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်အထုပ်များ

#### ဝယ်၍မဖြစ်သည်များ-

- လင်ပန်းများ
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်အတန်းမှ အသီးအရွက်များ
- သစ်သီးခြင်းများ
- တန်ဆာဆင်ရာတွင် သုံးသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် သစ်သီးများ
- ကုန်ခြောက်များ
- အခွံမာသီးများ (မြေပဲ၊ သစ်သီး/အစေ့အဆန်ရောစပ်ထားသည်များ)
- ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ၊ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များ သို့မဟုတ် အသုပ် စားမြိန်ရည်များ

#### စည်သွတ်သစ်သီးများ

#### ဝယ်နိုင်သည်များ-

- ရေ သို့မဟုတ် ဖျော်ရည်တစ်မျိုးမျိုးဖြင့် စိမ်ထားသည့် မည်သည့်တံဆိပ်မဆို
- မည်သည့်သစ်သီးအမျိုးအစားမဆို သို့မဟုတ် သီးစုံ
- အချိုအရသာအတူပါသည့် ထုတ်ကုန်များ
- မည်သည့် အရွယ်/ဘူး/အထုပ် အမျိုးအစားမဆို (သီးသန့်အိတ်ငယ်လေးများမှလွဲ၍) မည်သည့် သတ္တုဘူး၊ ဖန်ဘူး သို့မဟုတ် ပလတ်စတစ်ဘူးကိုမဆို သုံးနိုင်သည်။
- အဓိက ပါဝင်ပစ္စည်းမှာ သစ်သီးဖြစ်ရမည်
- Applesauce- “သကြားမပါသော” သို့မဟုတ် “အချိုမထည့်ထားသော” အမျိုးအစားများသာ

#### ဝယ်၍မဖြစ်သည်များ-

- ခရမ်းဘယ်ရီဆော့စ်
- ပိုင်မုန့်အဆာသုပ်
- သကြားရည်စိမ့် သစ်သီး
- သကြား သို့မဟုတ် ဆားပေါင်းထည့်ထားသည်
- ဆီ/အဆီပေါင်းထည့်ထားသည်
- တစ်ယောက်စာ အိတ်

#### စည်သွတ် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

#### ဝယ်နိုင်သည်များ-

- ဆိုဒီယမ်/ဆားပါဝင်မှုနည်း ပုံမှန် သို့မဟုတ် လျော့
- မည်သည့်တံဆိပ်မဆို
- မည်သည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် သို့မဟုတ် ဟင်းသီးဟင်းရွက်စုံမဆို
- မည်သည့်အရွယ်အစားမဆို
- မည်သည့် အရွယ်/ဘူး/အထုပ် အမျိုးအစားမဆို (သီးသန့်အိတ်ငယ်လေးများမှလွဲ၍) မည်သည့် သတ္တုဘူး၊ ဖန်ဘူး သို့မဟုတ် ပလတ်စတစ်ဘူးကိုမဆို သုံးနိုင်သည်။
- အဓိက ပါဝင်ပစ္စည်းမှာ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဖြစ်ရမည်
- စည်သွတ် ခရမ်းချဉ်သီး (အနှစ်အခဲပျော့၊ အနှစ်၊ အလုံးလိုက်၊ အကြေ၊ စတူး၊ အတုံး၊ ဆော့စ်၊ အရည်၊ ဆာလဆာ ဆော့စ်အရည်)

#### ဝယ်၍မဖြစ်သည်များ-

- အချဉ်တည်သည် သို့မဟုတ် ခရင်ပြုလုပ်ထားသည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ
- ပဲလှော်၊ ဝက်သားနှင့် ပဲအမျိုးမျိုး
- ဟင်းချိုနှင့် စုပ်ပြုတ်များ
- ခရမ်းချဉ်သီးဆော့စ်၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက် အတွဲအဖက်၊ သံလွင်သီးများ
- အဆီ၊ ဆီ၊ သကြားဖြည့်စွက်ထားသည်များ
- ပဲအမျိုးမျိုး/စားတော်ပဲ/ပန်လေး (ဥပမာ- သော်ကမလ ပဲ၊ ဂါဘန်နီပဲ၊ ဗိုလ်စားပဲ)

#### အေးခဲ သစ်သီးများ

#### ဝယ်နိုင်သည်များ-

- မည်သည့် ဘူး/အထုပ်အမျိုးအစားမဆို
- မည်သည့်အရွယ်အစားမဆို
- မည်သည့်တံဆိပ်မဆို
- အဓိက ပါဝင်ပစ္စည်းမှာ သစ်သီးဖြစ်ရမည်
- မည်သည့်သစ်သီးအမျိုးအစားမဆို သို့မဟုတ် သီးစုံ

#### ဝယ်၍မဖြစ်သည်များ-

- သစ်သီးမဟုတ်သည့် အခြားပါဝင်ပစ္စည်းများ
- သကြား၊ ပျားရည် သို့မဟုတ် ဖျော်ရည်အဆီပေါင်းထည့်ထားသည်များ

#### အေးခဲထားသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

#### ဝယ်နိုင်သည်များ-

- မည်သည့်တံဆိပ်မဆို
- မည်သည့် ဘူး/အထုပ်အမျိုးအစားမဆို
- ဆားပါသည်ဖြစ်စေ၊ မပါသည်ဖြစ်စေ
- အေးခဲထားသော ပဲအမျိုးမျိုး၊ စားတော်ပဲနှင့် ပန်လေးတို့ကို ခွင့်ပြုသည်
- မည်သည့်အရွယ်အစားမဆို
- မည်သည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် သို့မဟုတ် ဟင်းသီးဟင်းရွက်စုံမဆို
- အဓိက ပါဝင်ပစ္စည်းမှာ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဖြစ်ရမည်

#### ဝယ်၍မဖြစ်သည်များ-

- သကြား၊ အဆီ သို့မဟုတ် ဆီ ပေါင်းထည့်ထားသည်များ
- ဆော့စ် သို့မဟုတ် ပေါင်မုန့်ခြောက်ပေါင်းထည့်ထားသည်များ



### ဖျော်ရည်

#### ဝယ်နိုင်သည်များ-

- သင့် WIC ဈေးဝယ်စာရင်းတွင် ဖော်ပြပါရှိသော အရွယ်အစားနှင့် အမျိုးအစား
- 100% ဖျော်ရည်
- သစ်သီးဖျော်ရည် 80% သို့မဟုတ် ဗီတာမင်ကဲထားသည့် အရည်

#### ဝယ်၍မဖြစ်သည့်များ-

- အော်ဂဲနစ်နစ်

#### ဆိုင်အမည်များနှင့် ဖော်ပြပါအမှတ်တံဆိပ်များအပါအဝင် မည်သည့်ဆိုင်တံဆိပ်မဆို-

- |                     |                   |                  |                   |
|---------------------|-------------------|------------------|-------------------|
| •7 Select           | •Food Lion        | •Member's Mark   | •Shurfine         |
| •Best Choice        | •Freedom's Choice | •Nature's Own    | •Signature Select |
| •Best Yet           | •Good and Gather  | •Parade          | •Super A          |
| •Bogopa             | •Great Value      | •PICs            | •Tipton Grove     |
| •Cherry Valley      | •Hytop            | •Red & White     | •Urban Meadow     |
| •Essential Everyday | •Krasdale         | •Sam's Choice    | •White Rose       |
| •Food Club          | •Market Pantry    | •Shopper's Value |                   |

### အမျိုးသမီးများအတွက် သစ်သီးဖျော်ရည်

#### အခန်းအပူချိန်တွင် ထားရှိနိုင်သည် 11.5 အောင်စ ဘူးများ

- Welch's- မည်သည့်အနံ့အရသာမဆို

#### အေးခဲထားသော သစ်သီးအဆီဖျော်ရည်များ 11.5-12 အောင်စ ဘူးများ

- မည်သည့်တံဆိပ်မဆို- ဂရိတ်ဖရူ၊ လိမ္မော်သီး၊ နာနတ်သီး
- Dole- မည်သည့်အနံ့အရသာမဆိုနှင့် သစ်သီးဖျော်ရည်များ
- Langers- ပန်းသီး၊ Autumn Blend ၊ စပျစ်၊ Spring Blend, Summer Blend, Winter Blend
- မည်သည့်ဆိုင်တံဆိပ်မဆို- ပန်းသီး၊ စပျစ်၊ သစ်သီးဖျော်ရည်များ
- Old Orchard- Green Lid နှင့် ပန်းသီး၊ စပျစ်သီး၊ သစ်သီးဖျော်ရည်
- Seneca- ပန်းသီး

### ကလေးများအတွက် သစ်သီးဖျော်ရည်

#### အေးခဲထားသော သစ်သီးအဆီဖျော်ရည်များ 16 အောင်စ ဘူးများ

- မည်သည့်တံဆိပ်မဆို- ပန်းသီး၊ စပျစ်သီး၊ ဂရိတ်ဖရူ၊ သစ်သီးဖျော်ရည်၊ လိမ္မော်၊ နာနတ်

#### အရည် 64 အောင်စ ဝင် ဘူးများ

- မည်သည့်တံဆိပ်မဆို- ဂရိတ်ဖရူ၊ လိမ္မော်သီး၊ နာနတ်သီး
- မည်သည့်ဆိုင်တံဆိပ်မဆို- ပန်းသီး၊ စပျစ်သီး၊ သစ်သီးဖျော်ရည်၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်
- Apple & Eve- ပန်းသီး၊ Big Bird ပန်းသီး၊ Cookie Monster ဘယ်လို၊ ခရမ်းဘယ်လိုနှင့် အခြား၊ ခရမ်းဘယ်လို ပန်းသီး၊ ခရမ်းဘယ်လိုဖျော်ရည်၊ ခရမ်းဘယ်လို စပျစ်၊ ခရမ်းဘယ်လို တလည်းသီး၊ ခရမ်းဘယ်လို ရက်စဘယ်လို Elmo's ဝိုင်ရောစပ်ထားသည့် သစ်သီးဖျော်ရည်၊ Grover's စပျစ်ဖြူ
- Campbell's- ဆိုဒီယမ်လျော့ထားသည့် ခရမ်းချဉ်သီး၊ ခရမ်းချဉ်သီး
- Harvest Classic- ပန်းသီး၊ ပန်းသီး လိမ္မော် နာနတ်၊ ခရမ်းဘယ်လို ပန်းသီး၊ ခရမ်းဘယ်လို ဖျော်ရည်၊ ခရမ်းဘယ်လို စပျစ်၊ ခရမ်းဘယ်လို ရက်စဘယ်လို
- Juicy Juice- ပန်းသီး၊ ပန်းသီး ရက်စဘယ်လို ဘယ်လိုသီး၊ ချယ်ရီသီး၊ ဝိုင်နှင့် သစ်သီးစပ်ထားသော ဖျော်ရည်၊ စပျစ်၊ ကီဝီ စတော်ဘယ်လို၊ သရက်၊ အခွံပွ လိမ္မော်၊ စုကာ နဂါးမောက်၊ မက်မွန် ပန်းသီး၊ စတော်ဘယ်လို ငှက်ပျော၊ စတော်ဘယ်လို ဖရုံ အပူပိုင်းဒေသထွက် သစ်သီးနှင့် ဝိုင်ရောစပ်ထားသည့် သစ်သီးဖျော်ရည်၊ အဖြူရောင် စပျစ်
- Langers- ပန်းသီး၊ ပန်းသီး ဘယ်လို ချယ်ရီ၊ ပန်းသီး ခရမ်းဘယ်လို စပျစ်၊ ပန်းသီး၊ စပျစ်၊ ပန်းသီး ကီဝီ စတော်ဘယ်လို၊ ပန်းသီး လိမ္မော် နာနတ်၊ ဘယ်လိုသီး၊ သစ်သီးနှင့် ဝိုင်ရောစပ်ထားသည့် သစ်သီးဖျော်ရည်၊ ဆိုဒီယမ်လျော့ထားသည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ အမွှေးအကြိုင်ကဲထားသည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်
- Lucky Leaf ပန်းသီး
- Mott's ပန်းသီး
- Musselman's- ပန်းသီး
- Northland- ဘလူးဘယ်လိုနှင့် ဘလက်ဘယ်လို Acai ၊ ခရမ်းဘယ်လို၊ ခရမ်းဘယ်လို ဘလက်ဘယ်လို၊ ခရမ်းဘယ်လို စပျစ်၊ ခရမ်းဘယ်လို တလည်းသီး၊ ခရမ်းဘယ်လို ရက်စဘယ်လို၊ ခရမ်းဘယ်လို သရက်၊ တလည်းသီး၊ ဘလူးဘယ်လို ရက်စဘယ်လို ဘလူးဘယ်လို
- Ocean Spray- ပန်းသီး၊ Concord စပျစ်၊ ခရမ်းဘယ်လို၊ ခရမ်းဘယ်လို ဘလက်ဘယ်လို၊ ခရမ်းဘယ်လို Concord စပျစ်၊ ခရမ်းဘယ်လို သရက်၊ ခရမ်းဘယ်လို နာနတ်၊ ခရမ်းဘယ်လို တလည်းသီး၊ ခရမ်းဘယ်လို ရက်စဘယ်လို
- Old Orchard- Acai တလည်းသီး၊ ပန်းသီး၊ ပန်းသီး ခရမ်းဘယ်လို၊ ဘယ်လိုသီးစုံ၊ ဘလက်ချယ်ရီ ခရမ်းဘယ်လို၊ ဘလူးဘယ်လို တလည်းသီး၊ ချယ်ရီ တလည်းသီး၊ ခရမ်းဘယ်လို တလည်းသီး၊ စပျစ်၊ ကီဝီ စတော်ဘယ်လို၊ အခွံပွ လိမ္မော်၊ မက်မွန် သရက်၊ ရက်စဘယ်လိုအနံ့၊ စတော်ဘယ်လို ဖရုံ၊ စပျစ်ဖြူ၊ အရိုင်းချယ်ရီ
- Ruby Kist- ပန်းသီး၊ စပျစ်၊ စပျစ်ဖြူ
- Seneca- ပန်းသီး
- V8- ဆိုဒီယမ်လျော့ထားသည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ အမွှေးအကြိုင်ကဲထားသည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်
- Welch's- Concord စပျစ်၊ အနီရောင်စပျစ်၊ စပျစ်ဘယ်လို၊ အဖြူရောင်စပျစ်၊ အဖြူရောင်စပျစ် မက်မွန်

NYS WIC ပရိုဂရမ်အချက်အလက်များအတွက်- [health.ny.gov/WIC](http://health.ny.gov/WIC) သို့ သွားရောက်ပါ။  
ဤအဖွဲ့အစည်းသည် တန်းတူအခွင့်အရေးပေးသည့် အလုပ်ရှင်အဖွဲ့အစည်းဖြစ်ပါသည်။