



WIC တွင်လိာ်သုတ်အိဉ်ခးကုတဖဉ်

ခးကုအိတ်မၤန့ၢ်အိဉ်သုတ်ကိဉ် 21 ကိဉ်အပူၤ၊ ကွဲး- www.health.ny.gov/wic

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢတၢ်မၤသိထီၣ်အိဉ်ဘၣ်ဃးဒီး WIC တၢ်အိဉ်လၢတၢ်အိဉ်ကိဉ်ဟ့ၣ် ခွဲးအိဉ်အဂီၢ်၊ ဝံသးစူၤကွဲး <https://nyswicvendors.com/upc-resources/>

တၢ်န့ၢ်ထံ

လၢတၢ်ပူၤသု-

- န WIC တၢ်ပူၤတၢ်အိဉ်တၢ်အိဉ်စရိဒုးန့ၢ်ဖျါထီၣ်တၢ်အသိ အဂ့ၢ်အကျိၤ တဖဉ်ဒီး တၢ်န့ၢ်ထံအကလုာ်လၢနကပူၤဘၣ်အိဉ်
- ပနံၣ်မံၤပနီၣ်တမံၤလၢလၢ
- ကျိၢ်န့ၢ်ထံ- ပူၤတၢ်ဒါဖးဒိဉ်လၢအအိဉ်ဖဲအသုအန့ၢ်အခါ (ကၢလုာ်, 96 အိဉ်စး, ကါလုာ်တတ်, မုတမ့ၢ် တကါလုာ်လွံၣ်ပူၤတပူၤ)
- ကံလဲးထံ(စ)တအိဉ်တၢ်န့ၢ်ထံ- ပူၤတၢ်ဒါဖးဒိဉ်လၢအအိဉ်တဖဉ် ဖဲအသုအန့ၢ်အခါ
- ခိဉ်ရှ့ၢ်(KOSHER) (Cholov Yisroel)- မ့ၢ်ကွဲးလီၤအသးလၢန WIC တၢ်ပူၤတၢ်ဖိတၢ်လံၤစရိအဖိခိဉ်
- မဲာ်တဲးလဲးန့ၢ်ထံ- Meyenberg 12 အိဉ်စးအဒါခါ
- တၢ်န့ၢ်ထံလၢအသဝံထီၣ်/အိဉ်လၢထးဝါဒါအပူၤ- 12 အိဉ်စးအဒါခါ
- တၢ်န့ၢ်ထံ/အကမူၣ်- 25.6 အိဉ်စး အဒါခါ

လၢပူၤတသု-

- အိဉ်ဒီးအရိၢ်
- အိဉ်န့ၢ်ဆၢၣ်
- မၤဆၢထီၣ် မုတမ့ၢ် မၤလီၤသကၢ
- ထီပးတၢ်န့ၢ်ထံ
- ပဉ်ဒီးခဲ(လ)စံာ်ယၢၣ်(မ)
- တၢ်န့ၢ်ထံလၢအသဝံ (2%)

ဆိဒိဉ်

လၢတၢ်ပူၤသု-

- ပနံၣ်မံၤပနီၣ်တမံၤလၢလၢ
- 1 ဒါစုာ် (12 ခါ) ထဲအဒါခါ
- မံာ်ဒါယၢၣ် မုတမ့ၢ် အဒါခါ
- အဝါ မုတမ့ၢ် အဂီၢ်ဃး

လၢပူၤတသု-

- ဖးဒိဉ် ဒီး ဒိဉ်ခိဉ်ခိဉ်မ့ၢ်မ့ၢ်
- အိဉ်န့ၢ်ဆၢၣ်
- ဆိဒိဉ်လီၤလီၤဆိဆိ (မၤစူၤလီၤခိဉ်လဲးစဉ်, တအိဉ်ဒီးအထၢ/အယုာ်တအိဉ်, Omega-3 တၢ်ဒုးအိဉ်တၢ်ဒီးတၢ်လုာ်)

ထီပးသဘူဟီၣ်လၢ

လၢတၢ်ပူၤသု-

- ပနံၣ်မံၤပနီၣ်တမံၤလၢလၢ
- 16-18 အိဉ်စးအဒါ
- စိုး, အကိာ်လိာ်ဖးဒိဉ်, လၢအိဉ်ဒီးတၢ်န့ၢ်ထံခိဉ်ကျဲး, ဘျုး
- န့ၢ်ဆၢၣ်
- မၤစူၤလီၤတၢ်အသိ

လၢပူၤတသု-

- ထီပးသဘူဟီၣ်လၢ
- ထီပးသဘူဟီၣ်လၢတၢ်ကံာ်ဘျုးအိဉ် မုတမ့ၢ် မၤဘျုးအိဉ်
- ထီပးသဘူဟီၣ်လၢအရိၢ်
- ထီပးသဘူဟီၣ်လၢအိဉ်န့ၢ်ဆၢၣ်
- ထီပးသဘူဟီၣ်လၢဃးဒီးတၢ်ဃးသုတၢ်ထၢန့ၢ်အိဉ်တဖဉ် ဒိအမ့ၢ် ဘၣ်တၢ်မံာ်, စါထး, အိဉ်မုာ်ကါ 3, DHA, မုတမ့ၢ် EPA

ပဲန့ၢ်ထံအထံအနီၣ်

လၢတၢ်ပူၤသု-

Thပနံၣ်မံၤပနီၣ်ဒီးအကလုာ်ဟံာ်ထွဲလၢလၢတဖဉ်-

- **8TH CONTINENT-**
ပဲန့ၢ်ထံ - နီၣ်နီၣ်ဒီးဘနံၣ်လုာ် (64 မုတမ့ၢ် မၤခုာ်လီၤ)
- **PACIFIC NATURAL FOODS-**
အိဉ်ထံပဲန့ၢ်ထံ - နီၣ်နီၣ်ဒီးဘနံၣ်လုာ် (32 အိဉ်စး လၢတၢ်ပုာ်အိဉ်လၢစီၢ်အလီၤန့ၢ်)
- **SILK-**
ပဲန့ၢ်ထံ - နီၣ်နီၣ် 32 မုတမ့ၢ် 64 အိဉ်စး လၢတၢ်ပုာ်အိဉ်လၢစီၢ်အလီၤန့ၢ်)
ပဲန့ၢ်ထံ - နီၣ်နီၣ် 128 အိဉ်စး အဘိဉ်အကလုာ်ကလုာ်လၢတၢ်မၤခုာ်လီၤသကၢအိဉ်)
ပဲထံ-အရိၢ်နီၣ်နီၣ် 32 အိဉ်စးလၢတၢ်ပုာ်အိဉ်ဃာ်အိဉ်
- **WESTSOY-**
အိဉ်န့ၢ်ဆၢၣ်ပဲန့ၢ်ထံ - ယိယိ (32 မုတမ့ၢ် 64 အိဉ်စးလၢတၢ်ပုာ်အိဉ်လၢစီၢ်အလီၤန့ၢ်)
ပဲန့ၢ်ထံ - ဘနံၣ်လုာ် (32 မုတမ့ၢ် 64 အိဉ်စး လၢတၢ်ပုာ်အိဉ်လၢစီၢ်အလီၤန့ၢ်)

ခွဲး(စ)

လၢတၢ်ပူၤသု-

- 8, 16, 24, မုတမ့ၢ် 32 အိဉ်စးလၢအဘိဉ်ခါ
- ပနံၣ်မံၤပနီၣ်တမံၤလၢလၢ
- ခွဲး(စ)Pasteurized Process American, ခွဲး(စ)Monterey Jack, ခွဲး(စ)Mozzarella, ခွဲး(စ)Cheddar, ခွဲး(စ)Colby, ခွဲး(စ)Swiss, ခွဲး(စ)Muenster, ခွဲး(စ)Provolone, မုတမ့ၢ် တၢ်ကျိၢ်ကျိၣ်ခွဲး(စ)တဖဉ်အိဉ် တမံၤလၢလၢ
- ဘျိး(ခ) မုတမ့ၢ် အကုာ်
- ခိဉ်ရှ့ၢ်(KOSHER) (Cholov Yisroel) ခွဲး(စ) မ့ၢ်ကွဲးလီၤလၢန WIC တၢ်ပူၤတၢ်ဖိတၢ်လံၤစရိအဖိခိဉ်

လၢပူၤတသု-

- ခွဲး(စ)ဟဲလၢကီၢ်ချါ
- ခွဲး(စ)ပုာ်တၢ်အိဉ်တဖဉ်, ပနံၣ်တဖဉ်, မုတမ့ၢ် တၢ်အိဉ်လၢတၢ်ခွဲးတဖဉ်
- ခွဲး(စ)ခိဉ်ကဘျိး
- ခွဲး(စ)ခိဉ်ကဘျိး/တၢ်ကိာ်လိာ်, အပူၤ, မုတမ့ၢ် အဘိဉ်
- ခွဲး(စ)လၢအိဉ်ဒီးအရိၢ်
- ခွဲး(စ)အိဉ်န့ၢ်ဆၢၣ်
- ခွဲး(စ)ဘိဉ်ဘာသး
- ဒုလိာ်ခွဲး(စ)

ညုာ်လၢအိဉ်လၢထးဝါဒါအပူၤတဖဉ်

လၢတၢ်ပူၤသု-

- ပနံၣ်မံၤပနီၣ်တမံၤလၢလၢ
- ညုာ်လၢအိဉ်ဒီးအံသုာ် မုတမ့ၢ် တၢ်ဒီးတၢ်လုာ်ကသုထံ
- ညုာ်လၢတၢ်ဘိဉ်အိဉ်ဒီးထံ မုတမ့ၢ် သိ
- ညုာ်လၢအိဉ်ဒီးအယံဒီးအဖဲးဘုာ်
- တၢ်အကလုာ်ဒီးအိဉ်အဆဲးလၢလၢတဖဉ်-
 - ညုာ်ထူန့ၢ်အဘူသလါ ပနံၣ်မံၤပနီၣ်တမံၤလၢလၢ (5 ဒီး 6 အိဉ်စးအဒါ)
 - ညုာ်စ(လ)မိအဂီၢ်ၤ ပနံၣ်မံၤပနီၣ်တမံၤလၢလၢ (5, 6, ဒီး 7.5 အိဉ်စးအဒါ)
 - ညုာ်စဉ်ဒုာ် ပနံၣ်မံၤပနီၣ်တမံၤလၢလၢ (3.75 အိဉ်စးအဒါ)

လၢပူၤတသု-

- Albacore ညုာ်ထူန့ၢ်
- ညုာ်စ(လ)မိအပျိာ်သု
- ညုာ်စ(လ)မိအဂီၢ်
- တၢ်အရိၢ်လၢတၢ်ထၢန့ၢ်အိဉ်တဖဉ်
- တၢ်ဃးသုတၢ်ထၢန့ၢ်အိဉ်တဖဉ်

စတီၢ်ပနီၣ်မၤပနီၣ်တဖၣ်

လၢတၢ်ပူၤသ့-

- စတီၢ်ပနီၣ်မၤပနီၣ်ဒီးတၢ်အကလုာ်ဟီၣ်ထွဲလၢလံာ်တဖၣ်
 - **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

ဘုကူၣ်လၢအကီၢ်

လၢတၢ်ပူၤသ့-

- တဒၢန့ၣ် **11.8** အိၣ်စး မ့တမ့ၢ် ဒိၣ်န့ၣ်အဝဲန့ၣ်
- မံၤပနီၣ်ဒီးအကလုာ်ပိာ်ထွဲတဖၣ်-
 - **Cream Of Rice:** ဘုကူၣ်အကီၢ်, တၢ်လၢပူၤအိၣ်သ့တဘျီဃီ
 - **Cream Of Wheat:** တၢ်စုၣ်အိၣ်ကိၣ်လၢပူၤမၤဒီးဘုကူၣ် 1 မံးနံး, တၢ်စုၣ်အိၣ်ကိၣ်လၢပူၤမၤဒီးဘုကူၣ် 2.5 မံးနံး, တၢ်လၢပူၤအိၣ်သ့တဘျီဃီ, တၢ်စုၣ်အိၣ်ကိၣ်ဘုကူၣ်လၢအပၣ်ဒီးတၢ်ဖျါဉ်ပဲ 2.5 မံးနံး
 - **Essential Everyday:** တၢ်အိၣ်လၢတၢ်မၤဒီးဘုကူၣ်ကမ့ၢ်တကလုာ် (Instant Grits Packs), တၢ်အိၣ်လၢတၢ်မၤဒီးဘုကူၣ်သွဲးတကလုာ် (Instant Oatmeal Packets)
 - **Food Club:** တၢ်အိၣ်လၢတၢ်မၤဒီးဘုကူၣ်သွဲးတကလုာ် (Instant Oatmeal Packets)
 - **Great Value:** တၢ်အိၣ်လၢတၢ်မၤဒီးဘုကူၣ်သွဲးဒုဉ်န့ၣ်အသိးတကလုာ် (Regular Instant Oatmeal Packs)
 - **Hannaford:** ဘုကူၣ်န့ၣ်ထံ, တၢ်အိၣ်လၢတၢ်မၤဒီးဘုကူၣ်သွဲးဒုဉ်န့ၣ်အသိးတကလုာ် (Regular Instant Oatmeal Packs)
 - **IGA:** န့ဆၢတၢ်အိၣ်လၢတၢ်မၤဒီးဘုကူၣ်ဒီးအပူၤကွၢ်လုာ်လၢအသိး 100%, န့ဆၢတၢ်အိၣ်လၢတၢ်မၤဒီးဘုကူၣ် 100%, တၢ်အိၣ်လၢတၢ်မၤဒီးဘုကူၣ်သွဲးအရီၢ် ဒီးအိၣ်ထံးလံးလံး (Original Instant Oatmeal Packs)

- **Malt O Meal:** Farina ဘုကူၣ်ကီၢ်အရီၢ်ဒီးအိၣ်ထံးလံးလံး, ဘုကူၣ်ကီၢ်အရီၢ်ဒီးအိၣ်ထံးလံးလံး
- **Maypo:** Instant မုဟ်(လ)ဘုကူၣ်သွဲး, မုဟ်(လ)ဘုကူၣ်သွဲးဒီးခွဲန့ၣ်, Vermont အကူၢ်အဂီၢ်မုဟ်(လ)ဘုကူၣ်သွဲး
- **My Essentials:** တၢ်အိၣ်လၢတၢ်မၤဒီးဘုကူၣ်သွဲးပတီၢ်မုၢ်အဘိၣ်ဖိတဖၣ်
- **PICS:** တၢ်အိၣ်လၢတၢ်မၤဒီးဘုကူၣ်သွဲးပတီၢ်မုၢ်အဘိၣ်ဖိတဖၣ်
- **Price Rite:** တၢ်အိၣ်လၢတၢ်မၤဒီးဘုကူၣ်သွဲးဒုဉ်န့ၣ်အသိးတကလုာ် (Regular Instant Oatmeal Packs)
- **Quaker:** ဘုကူၣ်သွဲးလၢအိၣ်ဒီးထးဝါဖီ, ဘုကူၣ်သွဲးအဘိၣ်နီၣ်နီၣ်
- **Shop Rite:** တၢ်အိၣ်လၢတၢ်မၤဒီးဘုကူၣ်သွဲးအရီၢ်ဒီးအိၣ်ထံးလံးလံးအဘိၣ်ဖိတဖၣ်
- **Shurfine:** တၢ်အိၣ်လၢတၢ်မၤဒီးဘုကူၣ်သွဲးအရီၢ်ဒီးအိၣ်ထံးလံးလံးအဘိၣ်ဖိတဖၣ်
- **Signature Select:** ဘုကူၣ်သွဲးအဘိၣ်လၢတၢ်ဖီအီၤတစါဖီ
- **Tops:** တၢ်အိၣ်လၢတၢ်မၤဒီးဘုကူၣ်သွဲးအရီၢ်ဒီးအိၣ်ထံးလံးလံးအဘိၣ်ဖိတဖၣ်
- **Weis Quality:** တၢ်အိၣ်လၢတၢ်မၤဒီးဘုကူၣ်သွဲးအရီၢ်ဒီးအိၣ်ထံးလံးလံးအဘိၣ်ဖိတဖၣ်

မုၢ်အဘိၣ်

လၢတၢ်ပူၤသ့-

- ပနီၣ်မံၤပနီၣ်တမံၤလၢလၢ
- တဘိၣ်န့ၣ် **14-16** အိၣ်စး မ့တမ့ၢ် **28-32** အိၣ်စး
- မုၢ်အဘိၣ်ခိၣ်လၢတၢ်ဒၢ မ့တမ့ၢ် ထၢဒၢအပူၤ
- ဖီတစိၣ်ဖိ, လၢအချ့, မ့တမ့ၢ် ဒုဉ်န့ၣ်

လၢပူၤတသ့-

- အသ့ဆၢ, တၢ်အသိ, သီအိၣ်, မ့တမ့ၢ် အံသ့ၣ် လၢတၢ်ထၢန့ၣ်အါထီၣ်အိၣ်

ထီၣ်ထံလၢန့ၣ် (စ) (Tortillas) ဘုကူၣ်ဘုစဲးပဲၤပဲၤ

လၢတၢ်ပူၤသ့-

- **16** အိၣ်စး (1 lb.) အဘိၣ်
- မံၤပနီၣ်ဒီးအကလုာ်ပိာ်ထွဲတဖၣ်-
 - **Celias:** ဘုခုပအံ, ဘုခုဘီ, ကိၣ်လၢအပၣ်ဃုာ်ဒီးဘုချိဒီးတၢ်ဂၤအချ့
 - **Chi Chis:** ဘုခုပအံ, ကိၣ်လၢအပၣ်ဃုာ်ဒီးဘုချိဒီးတၢ်ဂၤအချ့ၣ် Fajita အကျိၤကျဲအ သိး
 - **Del Campo:** ဘုခု
 - **Don Pancho:** ဘုခုအဝါ, ဘုကူၣ်ပဲၤပဲၤ
 - အလီၢ်အိၣ်သပူၤကတၢ်ကိးမုၢ်နီၣ်ဒီး ဘုခုအဝါကဟ်, ဘုကူၣ်ပဲၤပဲၤ
 - **Food Club:** ဘုခုပအံ, ကိၣ်လၢအပၣ်ဃုာ်ဒီးဘုချိဒီးတၢ်ဂၤအချ့ၣ် Fajita အကျိၤကျဲအ သိး
 - **Guerrero:** ဘုခုအဝါ
 - **Great Value:** 100% ဘုကူၣ်, ဘုကူၣ်
 - **Hannaford:** ဘုကူၣ် Fajita အကူၢ်ဂီၢ်
 - **Herdez:** ဘုခုအဝါ
 - **IGA:** ဘုခုပအံ, ကိၣ်လၢအပၣ်ဃုာ်ဒီးဘုချိဒီးတၢ်ဂၤအချ့ၣ် Taco အကျိၤကျဲအ သိး
 - **Key Foods:** ဘုကူၣ်ပဲၤပဲၤ
 - **La Banderita:** ဘုခု, ဘုခုကဟ်, ဘုခုဘီ, ကိၣ်လၢအပၣ်ဃုာ်ဒီးဘုချိဒီးတၢ်ဂၤအချ့ၣ် Fajita အသိး, ကိၣ်လၢအပၣ်ဃုာ်ဒီးဘုချိဒီးတၢ်ဂၤအချ့ၣ်လၢအကဟ်ဒီး Taco အသိး

- **La Milpa:** Nixtamal ဖဲလီၤစၢၤဒဲးလၢညါအသိး
- **Mayan Farm:** ဘုကူၣ်ပဲၤပဲၤ
- **MexAmerica:** ဘုကူၣ်ဒီးကနဲစီ
- **Mission:** ဘုခုကဟ်, 100% ဘုကူၣ်ကမ့ၢ်, တၢ်အိၣ်ကျးကွၢ်ဂီၢ်ဘုကူၣ်ကမ့ၢ်
- **Natures Promise:** ဘုခုန့ၣ်ဆၢ
- **Ortega:** ဘုကူၣ်ပဲၤပဲၤ
- **ShopRite:** Trading Co ဘုကူၣ်ပဲၤပဲၤ
- **Shurfine:** ဘုကူၣ်ပဲၤပဲၤ Fajita
- **Siempre Autentico:** ဘုကူၣ်ကမ့ၢ်ပဲၤပဲၤ
- တၢ်ဃုထၢလၢတၢ်ဆဲးလီၤမံၤပံၤပနီၣ်အိၣ်- ဘုကူၣ်ပဲၤပဲၤထီၣ်ခိၣ်
- **Stop and Shop:** အဝါ, ဘုခုဘီ, ဘုကူၣ်ကမ့ၢ်
- **Tia Rosa:** ဘုကူၣ်ပဲၤပဲၤထီၣ်ခိၣ်
- **Tio Santi:** ဘုကူၣ်ကမ့ၢ်ပဲၤပဲၤ
- **Tops:** ဘုကူၣ်ကမ့ၢ်ပဲၤပဲၤ
- **Weis Quality:** ဘုကူၣ်ပဲၤပဲၤ

ကိၣ်ပိၣ်မူးလၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘုကူၣ်ပဲၤပဲၤနီၣ်တဖၣ်

လၢတၢ်ပူၤသ့-

- 16 အိၣ်စး (1 lb.) အဘိၣ်
- မံၤပနီၣ်ဒီးအကလုာ်ပိၣ်ထွဲတဖၣ်-
 - **America's Choice: 100%** ကိၣ်ပိၣ်မူးလၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘုကူၣ်ပဲၤပဲၤ
 - **Arnold: Stoneground 100%** ကိၣ်ပိၣ်မူးလၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘုကူၣ်ပဲၤပဲၤ
 - **Best Yet: 100%** ကိၣ်ပိၣ်မူးလၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘုကူၣ်ပဲၤပဲၤ
 - **Bimbo: 100%** ကိၣ်ပိၣ်မူးလၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘုကူၣ်ပဲၤပဲၤ
 - **Bogopa: 100%** ကိၣ်ပိၣ်မူးလၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘုကူၣ်ပဲၤပဲၤ
 - **Bowl and Basket: 100%** ကိၣ်ပိၣ်မူးလၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘုကူၣ်ပဲၤပဲၤ
 - **Cherry Valley: 100%** ကိၣ်ပိၣ်မူးလၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘုကူၣ်ပဲၤပဲၤ
 - **Food Lion: 100%** ကိၣ်ပိၣ်မူးလၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘုကူၣ်ပဲၤပဲၤ
 - **Foodtown: 100%** ကိၣ်ပိၣ်မူးလၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘုကူၣ်ပဲၤပဲၤ
 - **Jerusalem Franczoz Health ကိၣ်ပိၣ်မူး 100%** ဘုကူၣ်ပဲၤပဲၤ, ကွဲးမံၣ်န့ၣ်တးဘုကူၣ်ပဲၤပဲၤ
 - **Full Circle: Flax ဒီးကိၣ်ပိၣ်မူးလၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘုကူၣ်ပဲၤပဲၤ**
 - **Gold Medal: 100%** ကိၣ်ပိၣ်မူးလၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘုကူၣ်ပဲၤပဲၤ, **Flax, 100%** ကိၣ်ပိၣ်မူးလၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘုကူၣ်ပဲၤပဲၤ
 - **Gourmet: 100%** ကိၣ်ပိၣ်မူးလၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘုကူၣ်ပဲၤပဲၤ
 - **Hannaford: 100%** ကိၣ်ပိၣ်မူးလၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘုကူၣ်ပဲၤပဲၤ
 - **Hauswald's: 100%** ကိၣ်ပိၣ်မူးလၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘုကူၣ်ပဲၤပဲၤ
 - **Holsum: 100%** ကိၣ်ပိၣ်မူးလၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘုကူၣ်ပဲၤပဲၤ
 - **Ideal: 100%** ကိၣ်ပိၣ်မူးလၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘုကူၣ်ပဲၤပဲၤ
 - **IGA: 100%** ကိၣ်ပိၣ်မူးလၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘုကူၣ်ပဲၤပဲၤ
 - **King Kullen: 100%** ကိၣ်ပိၣ်မူးလၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘုကူၣ်ပဲၤပဲၤ
 - **Krasdale: 100%** ကိၣ်ပိၣ်မူးလၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘုကူၣ်ပဲၤပဲၤ
 - **Monks: ကိၣ်ပိၣ်မူးလၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘုကူၣ်ပဲၤပဲၤအကလုာ်ကလုာ်, ကိၣ်ပိၣ်မူးလၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘုကူၣ်ပဲၤပဲၤ**
 - **Pas Yisroel: Gold Label 100%** ကိၣ်ပိၣ်မူးလၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘုကူၣ်ပဲၤပဲၤ, **ad, Green Label** ကိၣ်ပိၣ်မူးလၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘုကူၣ်ပဲၤပဲၤ, ကိၣ်ပိၣ်မူးလၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘုကူၣ်ပဲၤပဲၤအကလုာ်ကလုာ်
 - **Penn Street: 100%** ကိၣ်ပိၣ်မူးလၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘုကူၣ်ပဲၤပဲၤ
 - **Pepperidge Farm: Jewish Rye ကိၣ်ပိၣ်မူးဖဘၣ်ပုၤ, Light Style ကိၣ်ပိၣ်မူးကပုၤ, ကိၣ်ပိၣ်မူးယိယိလၢအကျါတကလုာ်, ကိၣ်ပိၣ်မူးဘူဘူဖိ**

- **PICS: 100%** ကိၣ်ပိၣ်မူးလၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘုကူၣ်ပဲၤပဲၤ
- **Roman Meal: Sungrain 100%** ကိၣ်ပိၣ်မူးလၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘုကူၣ်ပဲၤပဲၤ
- **Rubschlager: 100% Rye Rye Ola Black Rye ကိၣ်ပိၣ်မူး, 100% Rye Rye Ola Flax ကိၣ်ပိၣ်မူး, 100% Rye Rye Ola ဖိဗုာ် ကိၣ်ပိၣ်မူး, 100% ကိၣ်ပိၣ်မူးလၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘုကူၣ်ပဲၤပဲၤ, Cocktail Pumpernickel ကိၣ်ပိၣ်မူး, Cocktail Rye ကိၣ်ပိၣ်မူး, Cocktail ကိၣ်ပိၣ်မူးလၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘုကူၣ်ပဲၤပဲၤ, Danish Style Pumpernickel ကိၣ်ပိၣ်မူး, European Style ကိၣ်ပိၣ်မူးလၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘုကူၣ်ပဲၤပဲၤ, Rye Rye Ola Pumpernickel ကိၣ်ပိၣ်မူး, Westphalian Pumpernickel ကိၣ်ပိၣ်မူး**
- **Sara Lee: 100%** ကိၣ်ပိၣ်မူးလၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘုကူၣ်ပဲၤပဲၤ
- **Schmidt Old Tyme: 100%** ကိၣ်ပိၣ်မူးလၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘုကူၣ်ပဲၤပဲၤ
- **Schwebels: 100%** ကိၣ်ပိၣ်မူးလၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘုကူၣ်ပဲၤပဲၤ
- **ShopRite: 100%** ကိၣ်ပိၣ်မူးလၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘုကူၣ်ပဲၤပဲၤ
- **Shop Rite: 100%** ကိၣ်ပိၣ်မူးလၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘုကူၣ်ပဲၤပဲၤ
- **Stern's: 100%** ကိၣ်ပိၣ်မူးလၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘုကူၣ်ပဲၤပဲၤ, ကိၣ်ပိၣ်မူးဘိလၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘုကူၣ်ပဲၤပဲၤ
- **Stop and Shop: 100%** ကိၣ်ပိၣ်မူးလၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘုကူၣ်ပဲၤပဲၤ, ကိၣ်ပိၣ်မူးလၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘုကူၣ်ပဲၤပဲၤလၢအံၣ်သ့တပုၣ်
- **Super Bread V: 100%** ကိၣ်ပိၣ်မူးလၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘုကူၣ်ပဲၤပဲၤ
- **Tops: 100%** ကိၣ်ပိၣ်မူးလၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘုကူၣ်ပဲၤပဲၤ
- **Urban Meadow: 100%** ကိၣ်ပိၣ်မူးလၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘုကူၣ်ပဲၤပဲၤ
- **Weis: အကံၢ်အစီ 100%** ကိၣ်ပိၣ်မူးလၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘုကူၣ်ပဲၤပဲၤ
- **Windmill Farms: ဟံၣ်ထဲးကိၣ်ပိၣ်မူးလၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘုကူၣ်ပဲၤပဲၤ, မဲဖိနီၣ်ပိၣ်မူးလၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘုကူၣ်ပဲၤပဲၤ, ကိၣ်ပိၣ်မူးဘိလၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘုကူၣ်ပဲၤပဲၤ**
- **Wonder: 100%** ကိၣ်ပိၣ်မူးလၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘုကူၣ်ပဲၤပဲၤ
- **Yossi's: ဖဲထုာ်ကိၣ်ပိၣ်မူးလၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘုကူၣ်ပဲၤပဲၤအကလုာ်ကလုာ်**
- **Zomick's: 100%** ဟံၣ်ထဲးကိၣ်ပိၣ်မူးလၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘုကူၣ်ပဲၤပဲၤ, **100%** မဲဖိနီၣ်ပိၣ်မူးလၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘုကူၣ်ပဲၤပဲၤ, **100%** ကိၣ်ပိၣ်မူးဘိလၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘုကူၣ်ပဲၤပဲၤ

ဖးစတၢ် (Pasta) လၢတၢ်မၤအိၤဒီးဘုကူၣ်ပဲၤပဲၤ

လၢတၢ်ပူၤသ့-

- 16 အိၣ်စး (1 lb.) အဘိၣ်
- မံၤပနီၣ်ပိၣ်ထွဲလၢလံာ်တဖၣ်
 - **Allegra**
 - **America's Choice**
 - **Anna**
 - **Barilla**
 - **Bella Terra**
 - **Bionaturae**
 - **Bowl and Basket**
 - **Brad's**
 - **Cadia**
 - **Campagna**
 - **Colavita**
 - **DeLallo**
 - **Delverde**
 - **Essential Everyday**
 - **Fit And Active**
 - **Food Club**
 - **Fratelli Mantova**
 - **Full Circle**
 - **Garofalo**
 - **Gia Russa**

- **Great Value**
- **Heartland**
- **Hodgson Mill**
- **La Molisana**
- **Landau**
- **Luigi Vitelli**
- **Mishpacha**
- **Natures Promise**
- **O Organics**
- **Pasta Isabella**
- **Pastaio**
- **Racconto**
- **Ronzoni**
- **ShopRite**
- **Shurfine**
- **Signature Select**
- **Simply Balanced**
- **Wegmans**
- **Weis**

လၢပူၤတသ့-

- အံၣ်သ့ဆၢ, တၢ်အသိ, သိအိၣ်, မ့တမ့ၢ် အံၣ်သ့ အံၣ်သ့လၢတၢ်လၢန့ၣ်အိၣ်အိၣ်

တၢ်သ့တၢ်သ့ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢ (စ့အလၢအပူၤတၢ်န့ၣ်ဘျး)

လၢတၢ်ပူၤသ့-

- န WIC တၢ်ပူၤတၢ်ဖိတၢ်လံၤစရိ ကဟ်ဖျါထီၣ် (Fresh Only) မ့တမ့ၢ် “အစ့/မၤလိၤသကၢ/လၢထးဝါဒါအပူၤ”
- အိၣ်န့ၣ်ဆၢ

တၢ်ဒီးတၢ်လၢဒီးတၢ်သ့တၢ်သ့အစ့

လၢတၢ်ပူၤသ့-

- တၢ်ဒီးတၢ်လၢဒီးတၢ်သ့တၢ်သ့အစ့အကလုာ်ကလုာ်တမံၤလၢလၢ
- ဒီတခါ မ့တမ့ၢ် ဒိၣ်တံာ်
- တၢ်ဒီးတၢ်လၢစံၢ်ဃါဃုာ်လၢထၢအပူၤ, တၢ်ဒီးတၢ်လၢလၢထၢအပူၤ

လၢပူၤတသ့-

- ပုၣ်တံာ်သီတၢ်တဖၣ် (Party Trays)
- တၢ်လၢအအိၣ်လၢတၢ်ဒီးတၢ်လၢစံၢ်ဃါအလိၢ်
- တၢ်သ့တၢ်သ့ဃါတဖၣ်
- တၢ်ဒီးတၢ်လၢ မ့တမ့ၢ် တၢ်သ့တၢ်သ့လၢတၢ်ကယၢကယဲထီၣ်အိၣ်တဖၣ်
- တၢ်ဒီးတၢ်လၢဒီးတၢ်သ့တၢ်သ့အယုတဖၣ်
- တၢ်ချံၤကိၢ်ကနံ (ပုၣ်ဃုာ်ဒီးထိးသဘူဟီၣ်လၢ, တၢ်သ့တၢ်သ့/တၢ်ချံၤကိၢ်ကနံ ဃါဃုာ်)
- သံၣ်ဂံၢ်တဖၣ်, တၢ်နၢမုၢ်နၢမုၢ်တဖၣ်, မ့တမ့ၢ် တၢ်ဒီးတၢ်လၢစံၢ်ဃါထံတဖၣ်

တၢ်သ့တၢ်သ့လၢအိၣ်လၢထးဝါဒါအပူၤ

လၢတၢ်ပူၤသ့-

- ပနံၣ်မံၤပနီၣ်တမံၤလၢလၢ တၢ်ဘၣ်အိၣ်လၢထံ မ့တမ့ၢ် တၢ်သ့တၢ်သ့ထံအပူၤ
- တၢ်သ့တၢ်သ့အကလုာ်ကလုာ်, တၢ်သ့တၢ်သ့ဃါဃုာ်
- ပနံၣ်တၢ်ထုးထီၣ်တမံၤလၢလၢလၢအိၣ်ဒီးတၢ်မၤဆၢထီၣ်တၢ်အယီၤတဖၣ်
- အိၣ်အဆံး/အဒါ/တၢ်အဘိၣ်အကလုာ် (တလၢကွၢ် ထၢပိၤလၢအိၣ်တဘျီ). တၢ်ဒါကမ့ၢ် ထးဝါဒါ, ယွၤခဲးစိး, မ့တမ့ၢ် ဖျးစတုး.
- တၢ်သ့တၢ်သ့ကဘၣ်မ့ၢ်တၢ်ဃါဃုာ်အဆိကတၢ်
- အဲးပၢၣ်(လ)တၢ်သ့တၢ်သ့ထံ ‘တထၢန့ၣ်လိၤအံၤသ့ဆၢ ‘တၢ်လၢတခါ’ အကလုာ်ကလုာ်ခိၤ

လၢပူၤတသ့-

- ခြံၣ်ရံၣ်တၢ်သ့တၢ်သ့ထံ
- ကိၣ်တၢ်လၢတၢ်မၤပူၤအိၣ်
- တၢ်သ့တၢ်သ့ဒီးတၢ်ဆၢထံအပံာ်
- လၢတၢ်ထၢန့ၣ်အိၣ်ထီၣ် အံၤသ့ဆၢ မ့တမ့ၢ် အံၤသ့
- သိ/တၢ်အသိတဖၣ် လၢတၢ်ထၢန့ၣ်အိၣ်ထီၣ်အိၣ်
- တၢ်အိၣ်တဘျီအဒါ

တၢ်ဒီးတၢ်လၢလၢထးဝါဒါအပူၤ

လၢတၢ်ပူၤသ့-

- ယိယိ မ့တမ့ၢ် စိၣ်ဒိၣ်ယၢၣ်/တၢ်အဟီၣ်
- ပနံၣ်မံၤပနီၣ်တမံၤလၢလၢ
- တၢ်ဒီးတၢ်လၢအကလုာ်တမံၤလၢလၢ, တၢ်ဒီးတၢ်လၢဃါဃုာ်
- အိၣ်အဆံးတမံၤလၢလၢ
- အိၣ်အဆံး/အဒါ/တၢ်အဘိၣ်အကလုာ် (တလၢကွၢ် ထၢပိၤလၢအိၣ်တဘျီ). တၢ်ဒါကမ့ၢ် ထးဝါဒါ, ယွၤခဲးစိး, မ့တမ့ၢ် ဖျးစတုး.
- တၢ်ဒီးတၢ်လၢကဘၣ်မ့ၢ်တၢ်ဃါဃုာ်အိၣ်ထံတခါ
- တကီၤဆံၣ်သ့လၢအိၣ်လၢထးဝါဒါအပူၤ (တၢ်အထံပံာ်, ကသုထံ, ပုၤပုၤ, ကံဘျး, တၢ်ညၣ်ကသု, အလိၣ်ဆံးဆံးဖိ, တၢ်ဃုာ်ထံ, စဲ(လ)စုာ်ဃုာ်ထံ)

လၢပူၤတသ့-

- တၢ်ဒီးတၢ်လၢအဆံၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်န့ၣ်ထံခိၣ်ကျး
- ပထိးကုာ်/ထးညၣ်ဒီးပထိး
- ကသုထံ
- ခဲးခဲး(ပ), တၢ်အိၣ်ထံပံာ်ပံာ်, သုာ်စၢယး
- တၢ်အသိ, သိအိၣ်, အံၤသ့ဆၢ
- ပထိး/ဘိတုာ်/သဘ (အဒိ- ပထိးအသု, ကါဘဲစိပထိး, သဘဘုာ်လုး)

တၢ်သ့တၢ်သ့လၢတၢ်မၤလိၤသကၢအိၣ်

လၢတၢ်ပူၤသ့-

- တၢ်ဒါ/တၢ်အဘိၣ်အကလုာ်တမံၤလၢလၢ
- အိၣ်အဆံးတမံၤလၢလၢ
- ပနံၣ်မံၤပနီၣ်တမံၤလၢလၢ
- တၢ်သ့တၢ်သ့ကဘၣ်မ့ၢ်တၢ်ဃါဃုာ်အဆိကတၢ်
- တၢ်သ့တၢ်သ့အကလုာ်ကလုာ်, တၢ်သ့တၢ်သ့ဃါဃုာ်

လၢပူၤတသ့-

- တၢ်ဃါဃုာ်အဂၤလၢတမ့ၢ် တၢ်သ့တၢ်သ့
- ထၢန့ၣ်လိၤအံၤသ့ဆၢ, ကနံစိ, မ့တမ့ၢ် တၢ်ဆၢထံပံာ်

တၢ်ဒီးတၢ်လၢလၢတၢ်မၤလိၤအိၣ်

လၢတၢ်ပူၤသ့-

- ပနံၣ်မံၤပနီၣ်တမံၤလၢလၢ
- တၢ်ဒါ/တၢ်အဘိၣ်အကလုာ်တမံၤလၢလၢ
- အိၣ်ဒီး မ့တမ့ၢ် တအိၣ်ဒီးအံၤသ့
- ပထိးလိၤသကၢ, ဘိဘိၣ်သုာ်ဒီးသဘုတဖၣ်တၢ်ဟ့ၣ်အခွဲး
- အိၣ်အဆံးတမံၤလၢလၢ
- တၢ်ဒီးတၢ်လၢအကလုာ်တမံၤလၢလၢ, တၢ်ဒီးတၢ်လၢဃါဃုာ်
- တၢ်ဒီးတၢ်လၢကဘၣ်မ့ၢ်တၢ်ဃါဃုာ်အိၣ်ထံတခါ

လၢပူၤတသ့-

- အံၤသ့ဆၢ, တၢ်အသိ, မ့တမ့ၢ် သိအိၣ် လၢတၢ်ထၢန့ၣ်အိၣ်ထီၣ်တဖၣ်
- တၢ်သ့တၢ်သ့ထံဒီးကိၣ်ပိၣ်မုၢ်ကမ့ၢ်လၢတၢ်ထၢန့ၣ်အိၣ်ထီၣ်တဖၣ်

တၢ်သ့ၣ်ဃုာ်ထံ

လၢတၢ်ပူၤသ့-

- တၢ်အိၣ်အဆံးဒီးအကလုာ်လၢတၢ်ကွဲးဟံၤဖျါထီၣ်အိၣ်လၢန WIC တၢ်ပူၤတၢ်ဖိတၢ်လံၤစရီအဖီခိၣ်
- 100% တၢ်သ့ၣ်ဃုာ်ထံပံၤပဲၤ
- တၢ်သ့ၣ်ဃုာ်ဃီးဘိၣ်တၢ်မံၣ် C 80% မ့တမ့ၢ် အါန့ၢ်အန့ၣ်

လၢပူၤတသ့-

- အိၣ်န့ၣ်ဆၢၣ်

စတီမံၤပနီၣ်တခါလၢလၢ, ပုၤဃုာ်ဒီးစတီအမံၤဒီးပနီၣ်တဖၣ်အံၤ-

- | | | | |
|---------------------|-------------------|------------------|-------------------|
| •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 | |

တၢ်သ့ၣ်ဃုာ်ထံလၢပူၤပိၣ်မ့ၢ်တဖၣ်အဂီၢ်

စီၤပိၣ်ခိၣ်ဂၢၢ်ကျါၤ တၢ်သ့ၣ်လၢတၢ်ဝုၤသးအထံတဖၣ် 11.5 အိၣ်စးအဒါ

- Welch's: အရီၢ်တမံၤလၢလၢ
- တၢ်သ့ၣ်လၢတၢ်မၤသးအထံဒီးထံလီၤသကၢ 11.5-12 အိၣ်စးအဒါ
- ပနီၣ်မံၤပနီၣ်တခါလၢလၢ- သ့ၣ်သ့ၣ်ဆဲးသ့ၣ်, စူၢ်တံၣ်သ့ၣ်, နဲးသ့ၣ်
- Dole: တၢ်သ့ၣ်ကျိၣ်ကျိၣ်အရီၢ်တမံၤလၢလၢ
- Langers: အဲးပၢၣ်(လ), Autumn Blend, စပံးသ့ၣ်, Spring တၢ်သ့ၣ်ကျိၣ်ကျိၣ်, Summer တၢ်သ့ၣ်ကျိၣ်ကျိၣ်, Winter တၢ်သ့ၣ်ကျိၣ်ကျိၣ်
- စတီမံၤပနီၣ်တခါလၢလၢ- အဲးပၢၣ်(လ), စပံးသ့ၣ်, တၢ်သ့ၣ်ဃုာ်ထံကျိၣ်ကျိၣ်
- Old Orchard: အဲးပၢၣ်(လ), စပံးသ့ၣ်, တၢ်သ့ၣ်ဃုာ်ထံဒီးအိၣ်ပံးအလၢ
- Seneca: အဲးပၢၣ်(လ)

တၢ်သ့ၣ်ဃုာ်ထံလၢပူၤဖိသ့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ်

တၢ်သ့ၣ်လၢတၢ်မၤသးအထံဒီးထံလီၤသကၢ 16 အိၣ်စးအဒါ

- ပနီၣ်မံၤပနီၣ်တခါလၢလၢ- အဲးပၢၣ်(လ), စပံးသ့ၣ်, သ့ၣ်သ့ၣ်ဆဲးသ့ၣ်, တၢ်သ့ၣ်ဃုာ်ထံ, စူၢ်တံၣ်သ့ၣ်, နဲးသ့ၣ် အထံ 64 အိၣ်စးအဒါ
- ပနီၣ်မံၤပနီၣ်တခါလၢလၢ- သ့ၣ်သ့ၣ်ဆဲးသ့ၣ်, စူၢ်တံၣ်သ့ၣ်, နဲးသ့ၣ်
- စတီမံၤပနီၣ်တခါလၢလၢ- အဲးပၢၣ်(လ), စပံးသ့ၣ်, တၢ်သ့ၣ်ကျိၣ်ကျိၣ်, တၢ်ဒီးတၢ်လၢ
- Apple and Eve: အဲးပၢၣ်(လ), အဲးပၢၣ်(လ)သ့ၣ်ဖးဒိၣ်, ခူးခိၣ်မိစတၢ်ဘိၣ်ဘိၣ်, ခြဲဘိၣ်ခိၣ်ဒီး အါန့ၢ်အန့ၣ်, ခြဲဘိၣ်ရဲၣ် အဲးပၢၣ်(လ), ခြဲဘိၣ်ရဲၣ်ဘျဲ(န), ခြဲဘိၣ်ရဲၣ်စပံးသ့ၣ်, ခြဲဘိၣ်ရဲၣ် သလဲသ့ၣ်, ခြဲဘိၣ်ရဲၣ်(စ)ဘိၣ်ရဲၣ်, Elmo တၢ်သ့ၣ်ဃုာ်ထံ, Grover စပံးသ့ၣ်ဝါ
- Campbell's: တကီၤဆဲးသ့ၣ်အံၤသ့ၣ်စ့ၤ, တကီၤဆဲးသ့ၣ်
- Harvest Classic: အဲးပၢၣ်(လ), အဲးပၢၣ်(လ) စူၢ်တံၣ်သ့ၣ် နဲးသ့ၣ်, ခြဲဘိၣ်ရဲၣ် အဲးပၢၣ်(လ), ခြဲဘိၣ်ရဲၣ်ကျိၣ်ကျိၣ်, ခြဲဘိၣ်ရဲၣ်စပံးသ့ၣ်, ခြဲဘိၣ်ရဲၣ် ရဲး(စ)ဘိၣ်ရဲၣ်
- Juicy Juice: အဲးပၢၣ်(လ), အဲးပၢၣ်(လ) ရဲး(စ)ဘိၣ်ရဲၣ်, ဘိၣ်ရဲၣ်, ခွဲၣ်ရဲၣ်, တၢ်သ့ၣ်ဃုာ်ထံ ဃုာ်, စပံးသ့ၣ်, ခိၣ်စတီဘိၣ်ရဲၣ်, တခါးသ့ၣ်, တဃုာ်သ့ၣ်ဖိ, သးသ့ၣ်သ့ၣ် ပယီၤသ့ၣ်, ထံမိၤတီၤသ့ၣ် အဲးပၢၣ်(လ) စတီဘိၣ်ရဲၣ်တက့ၢ်သ့ၣ်, စတီဘိၣ်ရဲၣ်, တၢ်ကိၤလီၤကဝီၤ တၢ်သ့ၣ်ဃုာ်ထံအဃုာ်ထံ, စပံးသ့ၣ်အဝါ
- Langers: အဲးပၢၣ်(လ), အဲးပၢၣ်(လ) ဘိၣ်ရဲၣ်ခွဲၣ်ရဲၣ်, အဲးပၢၣ်(လ) ခြဲဘိၣ်ရဲၣ်, အဲးပၢၣ်(လ) ခြဲဘိၣ်ရဲၣ်စပံးသ့ၣ်, အဲးပၢၣ်(လ) စပံးသ့ၣ်, အဲးပၢၣ်(လ) ခိၣ်စတီဘိၣ်ရဲၣ်, အဲးပၢၣ်(လ) စူၢ်တံၣ်သ့ၣ် နဲးသ့ၣ်, ဘိၣ်ရဲၣ်, တၢ်သ့ၣ်ဃုာ်ထံ, တၢ်ဒီးတၢ်လၢအဟီၤစ့ၤ, တၢ်ဒီးတၢ်လၢအဟဲ, တၢ်ဒီးတၢ်လၢ
- Lucky Leaf: အဲးပၢၣ်(လ)
- Mott's: အဲးပၢၣ်(လ)
- Musselman's: အဲးပၢၣ်(လ)
- Northland: ဘလူဘိၣ်ရဲၣ်ဘျဲ(ခ)ဘိၣ်ရဲၣ်အဲးခဲၣ်, ခြဲဘိၣ်ရဲၣ်, ခြဲဘိၣ်ရဲၣ်ဘျဲ(ခ)ဘိၣ်ရဲၣ်, ခြဲဘိၣ်ရဲၣ်စပံးသ့ၣ်, ခြဲဘိၣ်ရဲၣ်သလဲသ့ၣ်, ခြဲဘိၣ်ရဲၣ်ရဲး(စ)ဘိၣ်ရဲၣ်, ခြဲဘိၣ်ရဲၣ် တခါးသ့ၣ်, Pomegranate ဘလူဘိၣ်ရဲၣ်, ရဲး(စ)ဘိၣ်ရဲၣ်ဘလူဘိၣ်ရဲၣ်
- Ocean Spray: အဲးပၢၣ်(လ), စပံးသ့ၣ်အဆဲး, ခြဲဘိၣ်ရဲၣ်, ခြဲဘိၣ်ရဲၣ်ဘျဲ(ခ)ဘိၣ်ရဲၣ်, ခြဲဘိၣ်ရဲၣ်ခွဲၣ်ရဲၣ်, ခြဲဘိၣ်ရဲၣ်စပံးသ့ၣ်အဆဲး, ခြဲဘိၣ်ရဲၣ်တခါးသ့ၣ်, ခြဲဘိၣ်ရဲၣ်နဲးသ့ၣ်, ခြဲဘိၣ်ရဲၣ်သလဲသ့ၣ်, ခြဲဘိၣ်ရဲၣ်ရဲး(စ)ဘိၣ်ရဲၣ်
- Old Orchard: အဲးခဲၣ်သလဲသ့ၣ်, အဲးပၢၣ်(လ), အဲးပၢၣ်(လ) ခြဲဘိၣ်ရဲၣ်, ဘဲရဲၣ်စံၢ်ယါ, ဘျဲးခွဲၣ်ရဲၣ် ခြဲဘိၣ်ရဲၣ်, ဘလူဘိၣ်ရဲၣ် သလဲသ့ၣ်, ခွဲၣ်ရဲၣ်သလဲသ့ၣ်, ခြဲဘိၣ်ရဲၣ် သလဲသ့ၣ်, စပံးသ့ၣ်, ခိၣ်စတီဘိၣ်ရဲၣ်, တဃုာ်သ့ၣ်ဖိ, ထံမိၤတီၤသ့ၣ်တခါးသ့ၣ်, ရဲး(စ)ဘိၣ်ရဲၣ် အဂီၢ်, စတီဘိၣ်ရဲၣ် တာ်တီၤသ့ၣ်, စပံးသ့ၣ်အဝါ, ခွဲၣ်ရဲၣ်အမံၤ
- Ruby Kist: အဲးပၢၣ်(လ), စပံးသ့ၣ်, စပံးသ့ၣ်အဝါ
- Seneca: အဲးပၢၣ်(လ)
- V8: တၢ်ဒီးတၢ်လၢအံၤသ့ၣ်စ့ၤ, တၢ်ဒီးတၢ်လၢအဟဲ, တၢ်ဒီးတၢ်လၢ
- Welch's: စပံးသ့ၣ်ဆဲး, စပံးသ့ၣ်အဂီၢ်, စူၢ်ပၢၣ်ဘိၣ်ရဲၣ်, စပံးသ့ၣ်အဝါ, စပံးသ့ၣ် ထံမိၤတီၤသ့ၣ်အဝါ

နမ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်အါထီၣ်တၢ်ဂၢ်တၢ်ကျိၤလၢ NYS WIC တၢ်တိၣ်ကျဲၤအဖီခိၣ်န့ၣ်, ဝံသးစူးကွၢ်ဖဲ health.ny.gov/WIC. ဝဲၤကျိၤအံၤမ့ၢ်ဝဲၤ ပုၤဟ့ၣ်လီၤတၢ်မၤစၢၤဒီးတၢ်မၤစၢၤစၢၤလၢအဟ့ၣ်လီၤ တၢ်ခွဲးတၢ်ယာ်လၢအထံသိးတုၤသိးန့ၣ်လီၤ.