



STATE OF WASHINGTON
 DEPARTMENT OF HEALTH
 Prevention and Community Health
 Office of Nutrition Services
 Washington WIC
 Post Office Box 47886
 Olympia, Washington 98504-7886
 711 Washington Relay Service

ချစ်ခင်လေးစားရပါသော WIC မိသားစုများ-

ကျွန်ုပ်တို့သည် Woman, Infants, and Children (WIC, အမျိုးသမီး၊ ရင်သွေး နှင့် ကလေးများ) ဈေးဝယ်လမ်းညွှန်ကို မွမ်းမံထားပါသည်။ သင်သည် မိတ္တူတစ်စောင်ကို

- ဝက်ဘ်ပေါ်တွင် <https://www.doh.wa.gov/YouandYourFamily/WIC/ShoppingwithWIC/WICShoppingGuideAt> တွင် (အင်္ဂလိပ်လိုသာ);
- သင့် WIC ဆေးခန်းတွင်-
- "WIC Allowable Foods (အမျိုးသမီး၊ ရင်သွေး နှင့် ကလေးများ ကို ခွင့်ပြုထားသော အစားအစာများ)"အောက်ရှိ WICShopper ထဲတွင်

လမ်းညွှန်ထဲ မွမ်းမံမှုများတွင် အောက်ပါတို့ ပါဝင်ပါသည်-

- ဈေးဝယ် အကြံဉာဏ်အသစ်များ၊
- နောက်ဆုံးမွမ်းမံမှုနောက်ပိုင်း ထပ်ထည့်ထားသော အစားအစာအသစ်များ၊
- မရရှိနိုင်သော အစားအသောက်များကိုဖယ်ရှားထားမှုများ၊
- ရင်သွေး သစ်သီး၊ ရင်သွေး ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ ချစ် နှင့် ငါးများအောက်တွင် ထပ်ထည့်ထားသော ထုပ်ပိုးမှု အရွယ်အစားများ
- ရင်သွေး ဆန်ကွေကာများကို ဖယ်ရှားထားမှုများ
- United States Department of Agriculture (USDA, အမေရိက စိုက်ပျိုးရေးဌာန) သည် မနက်စာ ကွေကာ နှင့် အစေ့အဆန်ရွေးချယ်စရာများအတွက် ခွင့်ပြုထားသော ထုပ်ပိုးမှုအရွယ်အစားများကို ပြောင်းလဲထားပါသည်။

WIC အစီအစဉ်က သင့်အကျိုးခံစားခွင့်များဖြင့် အစားအသောက်အများဆုံးကို ရရှိရန် ကူညီလိုပါသည်။ ယင်းအတွက်ကြောင့် မနက်စာ ကွေကာ နှင့် အစေ့အဆန်များအတွက် ခွင့်ပြုထားသော ထုပ်ပိုးမှု အရွယ်အစားများအချို့ကို ပြောင်းလဲထားသည်ကို သင်တွေ့ရပါလိမ့်မည်။ ယင်းကြောင့် စတိုးဆိုင်တွင် သင်ပုံမှန်ရရှိနေသည်များ ပြောင်းလဲသွားနိုင်ပါသည်။ ယင်းအကြောင်းကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့က သင့်ကို

1. ခွင့်ပြုထားသော ထုပ်ပိုးမှုအရွယ်အစားကို သေသေချာချာ ကြည့်စေချင်ပါသည်။

- မနက်စာ ကွေကာ-
 - ဈေးဝယ်လမ်းညွှန်၏ စာမျက်နှာ 11 နှင့် 12 ကို ကြည့်ပါ။

- “Tips for Buying WIC Breakfast Cereal(အမျိုးသမီး၊ ရင်သွေး နှင့် ကလေးများ မနက်စာ ကွေကာ ဝယ်ရန် အကြံပြုချက်များ)” ကို ကြည့်ပါ။

- အစေ့အဆန်များ-
 - ဈေးဝယ်လမ်းညွှန်၏ စာမျက်နှာ 32 ကို ကြည့်ပါ။

2. ကွေကာ နှင့် အစေ့အဆန် ထုပ်ပိုးမှု အရွယ်အစား ပြောင်းလဲမှုအတွက် စီမံမည်။

မနက်စာ ကွေကာ နှင့် အစေ့အဆန် ဈေးဝယ်ထွက်ချိန်တွင် သတိပြုရမည့် အချက်များရှိပါသည်။

- ဤပြောင်းလဲမှုကို ချိန်ညှိရန် **ပြေလအကုန်** မတိုင်မီအထိ မိသားစုများကို ခွင့်ပြုထားပါသည်။ ယင်းအကြောင်းကြောင့် လမ်းညွှန်မှုအသစ်တွင် အချို့သော ထုပ်ပိုးမှု အရွယ်အစားများကို “must be(မဖြစ်မနေဖြစ်ရမည်)” အောက်တွင် မပါတော့ဘဲ စတိုးဆိုင်အတွက် အက်ပစ်ထဲတွင် “allowed(ခွင့်ပြုထားသော)” ဟုသာစာတင်ပြပါလိမ့်မည်။
- **မေလ 1 2022** တွင် သင်သည် WIC ဈေးဝယ်လမ်းညွှန် အသစ်ထဲတွင် “must be” အောက်တွင် ပြထားသည့် ထုပ်ပိုးမှုအရွယ်အစားများကိုသာ ရနိုင်တော့မည် ဖြစ်ပါသည်။

3. သင့်တွင် မေးမြန်းလိုသည်များရှိလျှင် ကျွန်ုပ်တို့ကို အသိပေးပါ။

- သင့် နောက်ရက်ချိန်တွင် WIC ဝန်ထမ်းကို မေးပါ။
- **wawicfoods@doh.wa.gov**ထံသို့ အီးမေးလ်တစ်စောင် ပေးပို့ပါ။

ကျွန်ုပ်တို့သည် မွမ်းမံထားသော လမ်းညွှန်ချက်အသစ်အတွက် စိတ်လှုပ်ရှားပြီး သင့်အတွက် အကူအညီ ဖြစ်လိမ့်မည်ဟု မျှော်လင့်ပါသည်။ မနက်စာ ကွေကာ နှင့် အစေ့အဆန် ထုပ်ပိုးမှုအရွယ်အစား အပြောင်းအလဲနှင့်ပတ်သက်ပြီး သင့်စိတ်ရှည်သည်းခံပေးမှုအတွက်လည်း အထူးကျေးဇူးတင်အပ်ပါသည်။

ရိုးသားစွာဖြင့်၊

Washington State WIC Program(ဝါရှင်တန် ပြည်နယ် အမျိုးသမီး၊ ရင်သွေး နှင့် ကလေးများ အစီအစဉ်)

ဤအဖြေအစည်းသည် အခြေခံအရ သာတူညီမျှပေးသော အဖြေအစည်း ဖြစ်ပါသည်။

Washington State WIC Nutrition Program (ဝါရှင်တန်ပြည်နယ် WIC အာဟာရပဏ္ဍိတရမ္မ) သည် လူမှုဝိဇ္ဇာနှင့် ခြေချစားချင်းမရှိပါ။

ဤစာရွက်စာတမ်းကို အခြားဖော်မတ်ဖြင့် တောင်းဆိုရန်အတွက် 1-800-841-1410 သို့ ခေါ်ဆိုပါ။

နားမကြားသူ သို့မဟုတ် အကြားအာရုံချို့ယွင်းသူများ 711 (Washington Relay)ကို ဖုန်းဆက်ပါ သို့မဟုတ်

အီးမေးလ် civil.rights@doh.wa.gov

DOH 961-1254 December 2021 Burmese