



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

ဆူ WIC ဟံဉ်ဖိဃီဖိတဖဉ်,

ပမၤဂ့ၤမၤသီထီဉ်တၢ်ပုၤတၢ်န့ဉ်ကျဲၤလၢ Women, Infants, and Children (WIC, ပိာ်မ့ဉ် ဖိသၢဉ်အိၣ်ပုၣ်ထံ ဖိသၢဉ်ဆံး) တၢ်ပုၤတၢ်ဖိတၢ်လံၤအဂီၢ်န့ဉ်လီၤ. နမၤန့ဉ်အကွဲးဒိသ့ဖဲ-

- ပုၤယဲၤသန့အလီၤ <https://www.doh.wa.gov/YouandYourFamily/WIC/ShoppingwithWIC/WICShoppingGuideAt> (ထဲဒၣ်အကလံးကျိဉ်);
- ဖဲန့ WIC ကသံဉ်ဒါး,
- ဖဲ WIC Shopper အဲးပလံဉ်က့ၤရှၢဉ်အပူၤ “တၢ်အိဉ်လၢ WIC Allowable Foods” (WIC ဟ့ဉ်အခွဲးတဖၣ် အဖိလၢန့ဉ်လီၤ.)

တၢ်မၤဂ့ၤမၤသီထီဉ်တၢ်န့ဉ်ကျဲၤပုၤဃုာ်ဒီး-

- တၢ်ဟ့ဉ်ကူဉ်အသီတဖဉ်လၢတၢ်ပုၤတၢ်အဂီၢ်,
- တၢ်မၤအါထီဉ်တၢ်အိဉ်အသီစးထီဉ်လၢတၢ်မၤသီထီဉ်အလီၢ်ခံကတၢ်,
- တၢ်ထုးကွံာ်တၢ်အိဉ်လၢတၢ်အိဉ်လၢ,
- တၢ်ဖၢန့အါထီဉ်တၢ်ဘိဉ်အိဉ်အဆံးလၢ, ဖိသၢဉ်အတၢ်သူတၢ်သၢဉ်, ဖိသၢဉ်တၢ်ဒီးတၢ်လၢ, ခွဲး(စ), ဒီးညဉ်အဖိလၢ,
- တၢ်ထုးကွံာ်ဖိသၢဉ်ဆံးအမ့ၤစံရံယၢဉ်(လ)
- United States Department of Agriculture (USDA ,အမဲရံကါကီၣ်စၢဖိဉ်တၢ်သ့ဉ်တၢ်ဖျးတၢ်ကရၢကရီ ) ဆီတလဲတၢ်ဟ့ဉ်ခွဲးတၢ်အိဉ်အဘိဉ်အိဉ်အဆံးလၢဂီၤ ခီ စံရံ ယၢဉ်(လ) ဒီးဘုက့ၤတၢ်ဃုထၢတဖဉ်န့ဉ်လီၤ.

WIC တၢ်ရဲဉ်တၢ်ကျဲၤအဲဉ်ဒီးမၤစၢၤန့ၤလၢ တၢ်မၤန့ဉ်တၢ်အိဉ်အါကတၢ်လၢ နတၢ်န့ဉ်ဘျး အဂီၢ်န့ဉ်လီၤ. လၢတၢ်ဂ့ၢ်အံၤအယီ, နကထံဉ်ဘဉ်တၢ်ဆီတလဲတဖဉ်လၢတၢ်အိဉ်အဘိဉ် အိဉ်အဆံးတနီၤလၢတၢ်ဟ့ဉ်ခွဲးလၢဂီၤတၢ်အိဉ်စံရံယၢဉ်(လ) ဒီးဘုက့ၤညးတဖဉ်အဂီၢ်န့ဉ်လီၤ. တၢ်အံၤကဆီတလဲတၢ်လၢနမၤန့ဉ်ညးန့ဉ်အိဉ်လၢကျးန့ဉ်လီၤ. လၢတၢ်ဂ့ၢ်အံၤအယီ, ပဃုထီဉ်န့ၤလၢ-

1. ကွၢ်တၢ်လီၤတံၢ်လီၤဆဲးလၢတၢ်ဘိဉ်လၢတၢ်ဟ့ဉ်ခွဲးအဘိဉ်အိဉ်အဆံး-
  - o စံရံယၢဉ်(လ)ဂီၤတၢ်အိဉ်-
    - ကွၢ်တၢ်ပုၤတၢ်အိဉ်တၢ်န့ဉ်ကျဲၤကဘျးပၤ 11 ဒီး 12 ,

- စူးကါ“Tips for Buying WIC Breakfast Cereal”(တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တဖၣ်လၢတၢ်ပူၤဂီၤတၢ်အိၣ်စံၣ်ရံၣ်ယၢၣ်(လ).
- တၢ်အိၣ်ဘုကူၣ်သွဲး-
  - ကွၢ်တၢ်ပူၤတၢ်အိၣ်တၢ်န့ၣ်ကျဲကဘျးပၤ 32 တက့ၢ်.

**2. ကတဲာ်ကတီၤတၢ်လၢစံၣ်ရံၣ်ယၢၣ်ဒီးဘုကူၣ်သွဲးအဘိအဒိၣ်အဆံးတၢ်ဆီတလဲအဂီၢ်တက့ၢ်.**

တၢ်အိၣ်ခံမံၤသၢမံၤလၢကဘၣ်ကွဲးနီၣ်ဖဲလဲၤပူၤတၢ်လၢဂီၤတၢ်အိၣ်စံၣ်ရံၣ်ယၢၣ်(လ) ဒီးဘုကူၣ်သွဲးအဂီၢ်အခါ-

- တၢ်ဟ့ၣ်ဟံၣ်ဖိဖိအခွဲးတုၤလၢလါအဖြ့ၣ်လၢလၢတၢ်မၤဘၣ်လိာ်အသးဒီးတၢ်ဆီတလဲအံၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်ဂ့ၢ်အံၤ, တၢ်ဘိၣ်အဒိၣ်အဆံးတနီၤန့ၣ်တၢ်တရဲၣ်လီၤအီၤလၢ “must be”(တၢ်ကဘၣ်မၤအီၤ) အဖီလၢလၢတၢ်န့ၣ်ကျဲအသီလၢတၢ်ကစကဲအီၤဒ် “allowed”(တၢ်ဟ့ၣ်ခွဲး)လၢအဲးပလံၣ်ကုၣ်ဒီးဖဲတၢ်န့ၣ်လီၤ.
- ဖဲ **လါမ့ၤ 1, 2022** နကမၤန့ၢ်ထဲဒ်တၢ်ဘိၣ်အဒိၣ်အဆံးလၢ တၢ်ကွဲးရဲၣ်လီၤအီၤလၢ “must be” အဖီလၢလၢတၢ်မၤသီထီၣ် WICတၢ်န့ၣ်ကျဲလၢတၢ်ပူၤတၢ်အပူၤန့ၣ်လီၤ.

**3. နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်သံကွၢ်တဖၣ်န့ၣ်ဒုးသ့ၣ်ညါပုၤတက့ၢ်-**

- သံကွၢ်WIC ပုၤမၤတၢ်ဖိဖဲနတၢ်ထံၣ်လိာ်သ့ၣ်ဆၢဖးကတီၢ်လၢခံတဘျီတက့ၢ်,
- ဆုၢ်အံၤမ့(လ)ဆူ [wawicfoods@doh.wa.gov](mailto:wawicfoods@doh.wa.gov)

ပအိၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်ပိာ်သးဝးလၢတၢ်မၤသီထီၣ်တၢ်န့ၣ်ကျဲဒီးမ့ၢ်လၢနကထံၣ်ဘၣ်လၢအကဲထီၣ်တၢ်မၤစၢၤန့ၣ်လီၤ.

ပစံးဘျးဆိစ့ၢ်ကီးနၤလၢနတၢ်သးစူၤဘၣ်ဃးလၢပတၢ်ဆီတလဲစံၣ်ရံၣ်ယၢၣ်(လ)  
ဂီၤတၢ်အိၣ်ဒီးဘုကူၣ်သွဲးအဘိအဒိၣ်အဆံးတပူၤယီၤအယီၤန့ၣ်လီၤ.

လၢတၢ်ဟံၣ်ကဲအါ,

Washington State WIC Program (Washington ကီၢ်စဲၣ် WIC တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤ)

တၢ်ကရၢကရိအံၤမ့ၢ်ပုၤဟ့ၣ်လီၤတၢ်ခွဲးတၢ်ယာ်လၢအထဲသိးတုၤသိးန့ၣ်လီၤ.  
**ဝၣ်ရှ့ၣ်တၢ်ကီၢ်စဲၣ် WIC Nutrition Program တအိၣ်ဒီးတၢ်ကွၢ်တလီၤတၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.**

လၢကယုထီၣ်လံာ်တီလံာ်မိအံၤလၢကျိၤကျဲအဂၤအဂီၢ်, ကိး 1-800-841-1410.

ပုၤစူးကါတၢ်ဖိလၢအနၢ်တအၢ မ့တမ့ၢ် အိၣ်ဒီးတၢ်န့ၣ်ဟူတၢ်ကီၢ်တဖၣ်, ဝံသးစူၤကိး 711 (Washington Relay) မ့တမ့ၢ်  
အံၤမ့(လ) [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov).

DOH 961-1254 December 2021 Karen