



တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးလၢတၢ်ပုၤ WIC ဂီၤတၢ်အိၣ်တၢ်ချဲအိၣ် အဂီၢ်

တၢ်ဆီတလဲအိၣ်တဆံးတက့ၢ်လၢပ Women, Infants and Children (WIC, ပုၤပိာ်မုၢ်, ပုၤဖိသၢ်ဆးဖိဒီး ပုၤဖိသၢ်တဖၣ်) တၢ်ဘိၣ်အတၢ်ဒိၣ်တၢ်ဆံးအဖီခိၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဆီတလဲတဖၣ်-

- ဒုးမၤန့ၢ်စၢၤန့ၤ တၢ်ချဲအိၣ်တၢ်န့ၢ်ဘျးအဒိၣ်ကတၢၢ်န့ၣ်လီၤ.
- ကမ့ၢ်တၢ်လၢအ ကီတစဲဖိ မ့ၢ်လၢပနံၣ်ရိကျးတဖၣ် တရဲၣ်သဲကတီၤဟံၣ် တၢ်ချဲအိၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဘိၣ်အ ဒိၣ်ဆံး ကိးကလုာ်ဒီးဘၣ်အယိန့ၣ်လီၤ.
- တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖး 3 ဘီအံၤဒီးတၢ်န့ၢ်ကျဲအံၤ ကမ့ၢ်တၢ်လၢမၤညီထီၣ်တၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်နီၣ်ဂံၢ် 1



ဟံးထီၣ်
WIC တၢ်ချဲအိၣ်
လၢနဘၣ်သး
အဒိၣ်ကတၢၢ် 2 ဘိၣ် မ့တမ့ၢ် 3 ဘိၣ်

ကွၢ်တၢ်န့ၢ်ကျဲအံၤလီၤခံလၢကထံၣ်ဘၣ်-

- တၢ်ချဲအိၣ်လၢတၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ပျဲ
- ပနံၣ်ရိကျးတဖၣ်လၢအိၣ်ဒီးတၢ်ချဲအိၣ်တဖၣ်

တၢ်နီၣ်- နဘၣ်လဲၤဆူပနံၣ်ရိကျး မ့တမ့ၢ် ကွၢ်လီၤတၢ်ဘၣ်လၢ ပနံၣ်ရိကျးအပုၤယဲၤသန့ ဒ်သိးကထံၣ်ဘၣ်တၢ်ချဲအိၣ်မနူၤတဖၣ်လၢမၤန့ၢ်အီၤသ့လဲၣ် သ့န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်နီၣ်ဂံၢ် 2



ကွၢ်လီၤတၢ်ဘၣ်လၢ
တၢ်ချဲအိၣ်အဒါအဖီခိၣ်အီၤ
ounces (oz) အနီၣ်ဂံၢ်

စူးကါတၢ်န့ၢ်ကျဲအံၤ မ့တမ့ၢ် WICShopper အဲး(ပ) လၢကကွၢ်လီၤတၢ်ဘၣ်အတၢ်ဒိၣ်တၢ်ဆံးလၢမၤန့ၢ်အီၤသ့ တချးလဲၤမၤန့ၢ်ဘၣ်အီၤတက့ၢ်.



- တၢ်လၢနမၤသ့ဖဲ WICShopper အဲး(ပ)-
- ဒ်လီၤတၢ်ချဲအိၣ်ပနံၣ်တၢ်ကၤနီၣ်ဂံၢ်တီၤ ဒ်သိးကထံၣ်ဘၣ်လၢမ့ၢ် WIC ဟ့ၣ်လီၤဧါ.
 - စူးကါနီၣ်ထီၣ်ဒွဲးကွၢ်တၢ်ချဲအိၣ်ဒ်သိးကသ့ၣ်ညါဘၣ်အအိၣ်စးတၢ်ဃၢၤ.

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်နီၣ်ဂံၢ် 3



မၤန့ၢ်အါထီၣ်
နတၢ်န့ၢ်ဘျးအဒိၣ်ကတၢၢ်တက့ၢ်.

- ★ ဃုထၢတၢ်ဘိၣ်အဒိၣ်အဆံး 12 oz မ့တမ့ၢ် 18 oz -
- ★ မၤန့ၢ်ဘၣ်တၢ်ဃုထၢတၢ်ချဲအိၣ်အကီၢ်လဲၣ်ကတၢၢ်
- ★ မၤန့ၢ်ဘၣ်နတၢ်န့ၢ်ဘျးခဲလၢာ်ညီကဒ်

ပုၤန့ၢ်လီၤပာ်ဃုာ်သကိးတဂၤဒီးတဂၤ ဒီးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်ချဲအိၣ်တလါ 36 oz န့ၣ်လီၤ. စူးကါလံာ်တၢ်ရဲၣ်လၢလၢာ်အံၤ လၢကကွၢ်ဘၣ်ကျဲတဖၣ်လၢကဒီးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်ချဲအိၣ် 36 oz အဂ့ၢ်ခဲလၢာ်တက့ၢ်.

9 + 9 + 9 + 9	11 + 11 + 14	11 + 9 + 16	11.8 + 9 + 15.2
★ 12 + 12 + 12	12.7 + 9 + 14.3	14 + 22	14.3 + 21.7
14.5 + 21.5	15 + 21	15.5 + 20.5	16 + 20
★ 18 + 18	20 + 16	24 + 12	36

လၢနဟံၣ်ဖိဃီဖိအပူၤ ပုၤလၢဒီးန့ၢ်ဘၣ် WIC တၢ်ချဲအိၣ် မ့ၢ်အိၣ်ခံၤ ကမ့ၢ်ဝဲတခါ 72 oz န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်အညီတမံၤလၢကဒီးန့ၢ်ဘၣ်အါထီၣ်ခဲစးအဂီၢ် လၢအါထီၣ်တုၤ 36 oz အဂီၢ် (ဒ်လံာ်တၢ်ရဲၣ်လၢထးအသိး) မ့ၢ်တၢ်ဒီးန့ၢ်ဘၣ် 72 oz န့ၣ်လီၤ.

တၢ်အဒိ က

MEENA ထံၣ်ဘၣ်တၢ်ချဲအိၣ်လၢက စူးကါ အတၢ်န့ၢ်ဘျးခဲလၢာ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်နီၣ်ဂံၢ် 1 Meena ဘၣ်သး Honey Bunches of Oats န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်နီၣ်ဂံၢ် 2 အဝဲထံၣ်ဝဲလၢတၢ်န့ၢ်ကျဲအံၤ တၢ်ပျဲတၢ်ဘိၣ်အဒိၣ်အဆံးအိၣ်သၢမံၤ 12, 14.5 မ့တမ့ၢ် 18 oz လၢတၢ်ချဲအိၣ်လၢဘၣ်သးဝဲအဒိၣ်ကတၢၢ်န့ၣ်လီၤ. Meena မ့ၢ်ဃုထၢ 18 oz အတၢ်ဃုထၢအိၣ်အါလၢ 18 oz ခံဘိၣ်တဘိၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.



တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်နီၣ်ဂံၢ် 3 Meena မ့ၢ်ဃုထၢ Honey Bunches of Oats 18 oz ဒီး Corn Flakes 18 oz န့ၣ်လီၤ.

Meena သးခုလၢစူးကါဘၣ် အတၢ်န့ၢ်ဘျးခဲလၢာ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ချဲအိၣ် 36 oz အတၢ်န့ၢ်ဘျး
- Honey Bunches of Oats 18 oz
- Corn Flakes 18 oz
= လၢတစူးကါဒီးဘၣ် 0 oz

တၢ်အဒိ ခ

MARTA ဟံးထီၣ်တၢ်ချဲအိၣ်လၢအဝဲ ဘၣ်သးအဒိၣ်ကတၢၢ် ဒီးတူၢ်လိာ်ဝဲသ့လၢ တၢ်န့ၢ်ဘျးတစူးကါဘၣ်ဝဲဒီးဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်နီၣ်ဂံၢ် 1 Marta ဘၣ်သး Oatmeal Squares န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်နီၣ်ဂံၢ် 2 အဝဲထံၣ်ဘၣ်ဝဲလၢတၢ်န့ၢ်ကျဲလၢအတၢ်ချဲအိၣ်လၢဘၣ်သးဝဲဒိၣ်ကတၢၢ်အိၣ်ဝဲ 14.5 oz အခီပညီမ့ၢ်ခဲအံၤအဝဲဃုထၢ တၢ်ချဲအိၣ်အဂၤလၢတၢ်ပျဲအီၤ 21.5 oz သ့န့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်ဃုထၢဟံၣ်ကျဲကျဲအံၤ (14.5 + 21.5) Marta ကစူးကါဘၣ်အ WIC တၢ်ချဲအိၣ်တၢ်န့ၢ်ဘျး 36 ounces ခဲလၢာ် န့ၣ်လီၤ. Marta ကွၢ်လီၤတၢ်ဝဲလၢတၢ်န့ၢ်ကျဲ ဒီးထံၣ်ဘၣ်ဝဲလၢ တၢ်ပျဲဝဲဒ်တၢ်ချဲအိၣ်ထဲတခါလၢ 21.5 oz ဒီးတမ့ၢ်တၢ်ချဲအိၣ်လၢအဝဲဒ်လိာ်ဘၣ်ဝဲန့ၣ်လီၤ.



တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်နီၣ်ဂံၢ် 3 Marta ဃုထၢ Oatmeal Squares အဘိၣ် 14.5 oz ဒီး Cheerios အဘိၣ် 20 oz န့ၣ်လီၤ. အဝဲဒ်သးခုလၢဃုထၢဘၣ်ဝဲသ့အဒိၣ်အဆံးအကလုာ်လၢကဒီးန့ၢ်ဘၣ် WIC တၢ်ချဲအိၣ်လၢတၢ်ပျဲအီၤလၢလိာ်ဘၣ်ဝဲန့ၣ်လီၤ.

Marta ပုၤတၢ်အချဲအိၣ်ခံဘိၣ်ဒီးသ့ၣ်ညါဝဲဒ်လၢ တဘၣ်စူးကါကွၢ်အတၢ်န့ၢ်ဘျးတနီၤန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ချဲအိၣ် 36 oz အတၢ်န့ၢ်ဘျး
- Oatmeal Squares 14.5 oz
- Cheerios 20 oz
= လၢတစူးကါဒီးဘၣ် 1.5 oz

တၢ်ချ့အိၣ်အချ့ၣ်

တၢ်ချ့အိၣ်ပနံၣ်တၢ်ကမံၤလၢ WIC ဟ့ၣ်တၢ်ပျဲ		တၢ်အဘိၣ်အဒိၣ်အဆံး (oz) လၢတၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ပျဲ		တၢ်အဘိၣ်အဒိၣ်အဆံး (oz) လၢတၢ်တဟ့ၣ်တၢ်ပျဲ	ထံလီၤကီၢ်ပူၤပနံၣ်ကၢပနီၣ် (ဘၣ်တၢ်ဆါအံၤသ့လၢပနံၣ်ရိၣ်ကျဲးအါဖျါၣ်)	ပနံၣ်ရိၣ်ကျဲးပနံၣ်ကၢပနီၣ် (ဘၣ်တၢ်ဆါအံၤထဲလၢပနံၣ်ရိၣ်ကျဲးလီၤဆိတဖၣ်န့ၣ်လီၤ* ပနံၣ်ရိၣ်ကျဲးလီၤဆိအမံၤမ့ၢ်တဖျါပနံၣ်ရိၣ်ကျဲးအၤဂၤအိၣ်အါဖျါၣ်န့ၣ်လီၤ*)
Essential Everyday	Corn Flakes	12	—	—	✗	✓
	Crispy Hexagons	12	—	—	✗	✓
	Crispy Rice	12	—	—	✗	✓
	Crunchy Corn Squares	12	—	—	✗	✓
	Crunchy Oat Cereal	14.5	—	—	✗	✓
	Crunchy Rice Squares	12	—	—	✗	✓
	Crunchy Wheat Squares	14	—	—	✗	✓
	Oats More w/ Honey	14.5	—	—	✗	✓
	Tasteos	12	—	—	✗	✓
Food Club	Corn Flakes	12, 18, 24	32	—	✗	✓
	Corn Squares	12	—	—	✗	✓
	Crisp Rice	12	32	—	✗	✓
	Frosted Shredded Wheat, Bite Size	18, 24	16.4, 32	—	✗	✓
	Honey and Oats w/ Almonds	14.5	—	—	✗	✓
	Honey Oats w/ Oat Clusters	14.5	—	—	✗	✓
	Rice Squares	12	—	—	✗	✓
	Strawberry Frosted Shredded Wheat, Bite Size	18	—	—	✗	✓
	Toasted Oats	12	—	—	✗	✓
	Twin Grain Crisps	12	—	—	✗	✓
	Wheat Squares	14	—	—	✗	✓
General Mills	Berry Berry Kix	18	—	—	✓ ပနံၣ်ရိၣ်ကျဲးထီၣ်ရီၤတဖျါၣ်	✗
	Blueberry Chex	12	—	—	✓ ပနံၣ်ရိၣ်ကျဲးထီၣ်ရီၤတဖျါၣ်	✗
	Cheerios	12, 14, 18, 20, 21, 21.7, 24, 36	—	—	✓ ပနံၣ်ရိၣ်ကျဲးထီၣ်ရီၤတဖျါၣ်	✗
	Cinnamon Chex	12	19.2, 19.6	—	✓ ပနံၣ်ရိၣ်ကျဲးထီၣ်ရီၤတဖျါၣ်	✗
	Corn Chex	12, 14, 18	—	—	✓ ပနံၣ်ရိၣ်ကျဲးထီၣ်ရီၤတဖျါၣ်	✗
	Honey Kix	18	—	—	✓ ပနံၣ်ရိၣ်ကျဲးထီၣ်ရီၤတဖျါၣ်	✗
	Kix	12, 18	—	—	✓ ပနံၣ်ရိၣ်ကျဲးထီၣ်ရီၤတဖျါၣ်	✗
	Multigrain Cheerios	9, 12, 18, 36	12.8	—	✓ ပနံၣ်ရိၣ်ကျဲးထီၣ်ရီၤတဖျါၣ်	✗
	Rice Chex	12, 18	12.8	—	✓ ပနံၣ်ရိၣ်ကျဲးထီၣ်ရီၤတဖျါၣ်	✗
	Wheat Chex	14	19	—	✓ ပနံၣ်ရိၣ်ကျဲးထီၣ်ရီၤတဖျါၣ်	✗
	Whole Grain Total	16	—	—	✓ ပနံၣ်ရိၣ်ကျဲးထီၣ်ရီၤတဖျါၣ်	✗
Great Value	Corn Squares	12	—	—	✗	✓ Walmart
	Rice Squares	12	—	—	✗	✓ Walmart
Kellogg's	All-Bran Complete Wheat Bran Flakes	18	—	—	✓ ပနံၣ်ရိၣ်ကျဲးထီၣ်ရီၤတဖျါၣ်	✗
	Corn Flakes	12, 18, 24, 36	—	—	✓ ပနံၣ်ရိၣ်ကျဲးထီၣ်ရီၤတဖျါၣ်	✗
	Crispix	12, 18	—	—	✓ ပနံၣ်ရိၣ်ကျဲးထီၣ်ရီၤတဖျါၣ်	✗
	Frosted Mini Wheats	18, 24, 36	27.6, 32	—	✓ ပနံၣ်ရိၣ်ကျဲးထီၣ်ရီၤတဖျါၣ်	✗
	Frosted Mini Wheats BS Blueberry	14.3, 22	16.5	—	✓ ပနံၣ်ရိၣ်ကျဲးထီၣ်ရီၤတဖျါၣ်	✗
	Frosted Mini Wheats BS Strawberry	14.3, 22	—	—	✓ ပနံၣ်ရိၣ်ကျဲးထီၣ်ရီၤတဖျါၣ်	✗
	Frosted Mini Wheats Little Bites	15.2, 21.5	15.9, 23	—	✓ ပနံၣ်ရိၣ်ကျဲးထီၣ်ရီၤတဖျါၣ်	✗
	Rice Krispies	12, 18, 24	—	—	✓ ပနံၣ်ရိၣ်ကျဲးထီၣ်ရီၤတဖျါၣ်	✗
	Spec K Protein Honey Almond Ancient Grain	11	17.1, 33	—	✓ ပနံၣ်ရိၣ်ကျဲးထီၣ်ရီၤတဖျါၣ်	✗
	Special K Original	12, 18	—	—	✓ ပနံၣ်ရိၣ်ကျဲးထီၣ်ရီၤတဖျါၣ်	✗
Kroger	Bran Flakes	18	17.3	—	✗	✓ Fred Meyer ✓ QFC
	Corn Flakes	18	—	—	✗	✓ Fred Meyer ✓ QFC
	Crispy Rice	12	—	—	✗	✓ Fred Meyer ✓ QFC
	Honey Crisp Medley w/ Almonds	14.5	—	—	✗	✓ Fred Meyer ✓ QFC
	Oat Squares	14.5	—	—	✗	✓ Fred Meyer ✓ QFC
	Rice Bitz	12	—	—	✗	✓ Fred Meyer ✓ QFC
	Toasted Oats	12	—	—	✗	✓ Fred Meyer ✓ QFC
Malt-O-Meal	Frosted Mini Spooners	15, 18, 12, 36	30	—	✓ ပနံၣ်ရိၣ်ကျဲးထီၣ်ရီၤတဖျါၣ်	✗
Market Pantry	Toasted Rice	12	—	—	✗	✓ Target
Post	Grape Nuts Flakes	18	—	—	✓ ပနံၣ်ရိၣ်ကျဲးထီၣ်ရီၤတဖျါၣ်	✗
	Grape Nuts Original	20.5	29	—	✓ ပနံၣ်ရိၣ်ကျဲးထီၣ်ရီၤတဖျါၣ်	✗
	Great Grains Banana Nut Crunch	15.5, 18	—	—	✓ ပနံၣ်ရိၣ်ကျဲးထီၣ်ရီၤတဖျါၣ်	✗
	Honey Bunches of Oats Almonds	12, 14.5, 18	23, 28, 30.5	—	✓ ပနံၣ်ရိၣ်ကျဲးထီၣ်ရီၤတဖျါၣ်	✗
	Honey Bunches of Oats Honey Roasted	12, 14.5, 18	23, 28, 30.5	—	✓ ပနံၣ်ရိၣ်ကျဲးထီၣ်ရီၤတဖျါၣ်	✗
Quaker	Oatmeal Squares Brown Sugar	14.5, 21	—	—	✓ ပနံၣ်ရိၣ်ကျဲးထီၣ်ရီၤတဖျါၣ်	✗
	Oatmeal Squares Cinnamon	14.5, 21	—	—	✓ ပနံၣ်ရိၣ်ကျဲးထီၣ်ရီၤတဖျါၣ်	✗
	Oatmeal Squares Golden Maple	14.5, 21	—	—	✓ ပနံၣ်ရိၣ်ကျဲးထီၣ်ရီၤတဖျါၣ်	✗
	Oatmeal Squares Honey Nut	14.5	—	—	✓ ပနံၣ်ရိၣ်ကျဲးထီၣ်ရီၤတဖျါၣ်	✗
Signature Select	Corn Flakes	18	—	—	✗	✓ Safeway/Albertsons
	Corn Pockets	12	—	—	✗	✓ Safeway/Albertsons
	Crispy Rice	12	—	—	✗	✓ Safeway/Albertsons
	Oats More w/ Almonds	14.5	—	—	✗	✓ Safeway/Albertsons
	Oats More w/ Honey	14.5	—	—	✗	✓ Safeway/Albertsons
	Rice Pockets	12	—	—	✗	✓ Safeway/Albertsons
	Toasted Oats	12, 18	28	—	✗	✓ Safeway/Albertsons

တၢ်ချ့အိၣ်အကီၢ်

Cream of Rice	Instant	12	—	—	✓ ပနံၣ်ရိၣ်ကျဲးထီၣ်ရီၤတဖျါၣ်	✗
	Original	14	—	—	✓ ပနံၣ်ရိၣ်ကျဲးထီၣ်ရီၤတဖျါၣ်	✗
Cream of Wheat	2 1/2 minute	12	28	—	✓ ပနံၣ်ရိၣ်ကျဲးထီၣ်ရီၤတဖျါၣ်	✗
	Instant	12	28	—	✓ ပနံၣ်ရိၣ်ကျဲးထီၣ်ရီၤတဖျါၣ်	✗
	Whole Grain 2 1/2 min Original	18	28	—	✓ ပနံၣ်ရိၣ်ကျဲးထီၣ်ရီၤတဖျါၣ်	✗
	Whole Grain Instant	12.7	—	—	✓ ပနံၣ်ရိၣ်ကျဲးထီၣ်ရီၤတဖျါၣ်	✗
Essential Everyday	Oatmeal Instant Original	11.8	—	—	✗	✓
Food Club	Oatmeal Instant Original	11.8	—	—	✗	✓
Great Value	Instant Oatmeal Regular	11.8	—	—	✗	✓ Walmart
IGA	Oatmeal Instant Original	11.8	—	—	✗	✓ IGA
Kroger	Oatmeal Instant Original	12	—	—	✗	✓ Fred Meyer ✓ QFC
Malt-O-Meal	Malt-O-Meal	36	28	—	✓ ပနံၣ်ရိၣ်ကျဲးထီၣ်ရီၤတဖျါၣ်	✗
Quaker	Oatmeal Instant Original	11.8	23.7	—	✓ ပနံၣ်ရိၣ်ကျဲးထီၣ်ရီၤတဖျါၣ်	✗
Signature Select	Oatmeal Instant Original	11.8	—	—	✗	✓ Safeway/Albertsons

