



WIC WOMEN
INFANTS
CHILDREN
VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH

ဗားမောင့် (VERMONT) WIC မှ ကံ့ခိုပါသည်



WIC မှ ကျွန်ုပ်တို့ပါသည်

သန်မာကျော့စွမ်းရန်နှင့် ကျန်းမာစွာနေထိုင်ရန် မိသားစုများလိုအပ်သော ကျန်းမာရေး နှင့်ညီညွတ်သည့် အစာအာဟာရ ရရှိစေရန် WIC မှ ကူညီပေးသည်။ သို့သော် ၎င်းသည် အစာအာဟာရ အစီအစဉ်တစ်ခုမျှသာမဟုတ်ဘဲ သင်္ကေတတိုင်နှင့် သင့်မိသားစုကို ကြည့်ရှု စောင့်ရှောက်ပေးသည့် နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။

ကျန်းမာစွာစားသောက်မှု၊ နို့ချိုတိုက်ကျွေးရေး ကူညီပံ့ပိုးမှုနှင့် ဒေသန္တရကျန်းမာရေးနှင့် လူထုအသိုင်းအဝိုင်းဝန်ဆောင်မှုများနှင့် ချိတ်ဆက်ပေးရေးတို့နှင့် ပတ်သက်သည့် ထောက်ပံ့မှု အကူပြုချက်များဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ ရှိနေပါသည်။ မသန်စွမ်းမှုရှိသူများ သို့မဟုတ် စကားပန် လိုအပ်သူများအပါအဝင် မိသားစုအမျိုးမျိုးကို ကျွန်ုပ်တို့ကျွန်ုပ်တို့ပါသည်။ သင်၏အကျိုးခံစားခွင့်များမှ အများဆုံးရရှိစေရန် သင်၏WIC အဖွဲ့က ကူညီပေးမည်ဖြစ်သည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်မှသည် မူကြိုကျောင်းရောက်ချိန်အထိ သင့် မိသားစုအတွက် WIC ရှိနေပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်အတွင်း ကျန်းမာသောအစားအစာနှင့် အာဟာရဆိုင်ရာ ကူညီပံ့ပိုးမှု၊ မွေးကင်းစကလေး ပြုစောင့်ရှောက်မှုအကူအညီ အသိပညာပေးနှင့် ကျန်းမာစွာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရေးတို့အတွက် ကျွန်ုပ်တို့ ကမ်းလှမ်းပေးသည်။ သင့်ကလေးငယ်ကို မွေးဖွားပြီး နောက် အစာကျွေးမွေးရာတွင် ကူညီပံ့ပိုးမှု၊ အာဟာရဆိုင်ရာ အသိပညာပေး၊ ကိုယ်အလေးချိန် စစ်ဆေးမှုများနှင့် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစားအစာများကို WIC မှ ဆက်လက် ကမ်းလှမ်းပေးသည်။ သင့်အငယ်ဆုံးကလေး၏ ငါးနှစ်မပြည့် မွေးနေ့နေ့ ရောက်သည့်တိုင်အောင် ခြောက်လ တစ်ကြိမ်ခန့် WIC နှင့် သင် တွေ့ဆုံရမည်ဖြစ်သည်။

သင့်မိသားစု အတွက် အမဲပြ ရှိနေမည်



ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အခွင့်အရေးအစာများ

သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ ဂျုံကမြီးပေါင်မှုန့်များ၊ ဥများ၊ နို့၊ ဒိန်ခဲ၊ ဒိန်ချဉ်၊ တိုဟူး၊ မြေပဲထောပတ် သို့မဟုတ် ပဲတောင့်များ၊ ငါး၊ ကောက်နံပင်(cereal)၊ ဖျော်ရည်နှင့် ကလေး အစားအစာများ။

နို့ချိုတိုက်ကျွေးရာတွင် ကူညီပံ့ပိုးမှု

မွေးကင်းစကလေးအား အစာကျွေးမွေးမှုရည်မှန်းချက်များသို့ ရောက်ရှိအောင်ကူညီပေးရန် ထောက်ပံ့မှုနှင့် အသိပညာပေး။

အာဟာရနှင့် ကျန်းမာရေး ပညာပေး

ဘဝတစ်သက်တာခံစေနိုင်သည့် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစားအစာနှင့် စားသောက်မှုအလေ့အထကောင်းများဖြင့် သင့်မိသားစုအား သင် ပြုစောင့်ရှောက်ရာတွင် ကူညီပေးရန် အကူပြုချက်များနှင့် နည်းကိရိယာများ။

လွှဲပြောင်းရည်ညွှန်းမှုများနှင့် အရင်းအမြစ်များ

ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု၊ ဒေသန္တရ အစီအစဉ်များနှင့် အခွင့်အလမ်းတိုက်လက်မှုများ၊ ဈေးသက်သာသော အင်တာနက်၊ ကားထိုင်ခုံများ၊ ယာတဓာတုများ ကူပွန်များနှင့် အခြားအရာများ ကဲ့သို့သော အပိုဆောင်းအရာများကို သင် ရှာဖွေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ကူညီပေးပါသည်။

မည်သူသည် WIC မှ အကျိုးခံစားရပါ သလဲ။

WIC သည် မိဘ ဖြစ်လာမည့်သူများ၊ မိဘ အသစ်စက်စက် များ၊ ကလေးငယ်များနှင့် အသက် 5 နှစ် အောက် ကလေးများ အတွက်ဖြစ်သည်။

မည်သူသည် WIC ရရှိရန် လျှောက်ထားနိုင်ပါ သလဲ။

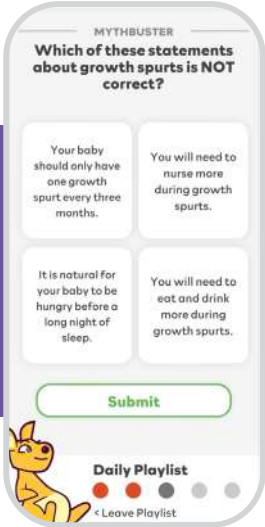
WIC သည် မိသားစုအားလုံးအတွက် ရှိနေပါသည်။ မိခင်များ၊ ဖခင်များ၊ အဘိုးအဘွားများ၊ မွေးစားမိဘများ သို့မဟုတ် ကလေးတစ်ဦးအား ပြုစောင့်ရှောက်နေသူ မည်သူမဆို လျှောက်ထားနိုင်သည်။ သင့်မိသားစုသည် မည်သည့်ပုံစံသွင် ပြင်ရှိပါစေ သင့်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့ ရှိနေပါသည်။

နိချီတိုက်ကျွေးရေး ကူညီပံ့ပိုးမှု

မိခင်နို့တိုက်ခြင်း (သို့မဟုတ် မိဘအချို့အသုံးပြုသော ရင်ခွင်ပိုက်နို့တိုက်ကျွေးခင်း) သည် မိဘများနှင့် ကလေးငယ်များအတွက် ကျန်းမာရေးနှင့်အညီညွတ်ဆုံး ရွေးချယ်မှုတစ်ခုဖြစ်သည်။ ထိုသို့တိုက်ကျွေးခြင်းသည် အမဲပြောင်း လွယ်ကူသည်ဟု မဆိုလိုပါ။ ၎င်းသည် မေးခွန်းများ၊ စိုးရိမ်ပူပန်စရာများနှင့် စိတ်ပျက်စရာများကို ယူဆောင်လာနိုင်သည်။ ထိုကမ္ဘာ့ သင်၏ ခရီးစဉ်တွင်း မည်သည့်နေရာတွင် ရောက်နေပါစေ အကူအညီပေးရန် WIC ရှိနေခြင်းဖြစ်သည်။

- ✓ **သင်တန်းများနှင့် အဖွဲ့များ**
ဒေသန္တရသင်တန်းများနှင့် ကူညီပံ့ပိုးရေးအဖွဲ့များသို့ သင့်အား ဆက်သွယ်ပေးနိုင်သည်။
- ✓ **မိဘအစစ်များထံမှ အကူအညီ**
WIC ရွယ်တူတန်းတူ အကဲပြေးများသည် သင်၏ မွေးကင်းစကလေးအား အစာကျွေးမွေးရေး ရည်မှန်းချက်များကို နားထောင်ပြီး ကူညီပံ့ပိုးပေးသည့် ဖော်ရွေပေါ်လွင်ကျင့်ထားသော မိဘများဖြစ်ကြသည်။
ဤသည်က ခက်ခဲသည်ဟု ခံစားရပါက သို့မဟုတ် သင့်ကလေး နို့စို့အောင်ထားရာတွင် အခက်အခဲရှိပါက WIC ဝန်ထမ်းများသည် လမ်းညွှန်နှင့် နိချီတိုက်ကျွေးမှုဆိုင်ရာ ကူညီပံ့ပိုးမှု ပေးအပ်ရန် အသင့်ရှိနေပါသည်။ ၎င်းက သင့်မိသားစုအတွက် မသင့်တော်ဟု သင် ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါက အကဲပြေးမဟုတ်ပါ။ WIC မှ အစာကျွေးမွေးရေး နည်းလမ်းအားလုံးအတွက် ကူညီပံ့ပိုးပေးသည်။ WIC ဝန်ထမ်းများသည် ဝေဖန်ခြင်းမပြုဘဲ အာဟာရနှင့် ရွေးချယ်မှုများနှင့် ပတ်သက်သည့် လမ်းညွှန်ချက်များနှင့် အစာကျွေးမွေးရေးဆိုင်ရာ အကဲပြုချက်များ ပေးအပ်ရန် အသင့်ရှိနေပါသည်။

သင့်မိသားစု၏ကျန်းမာရေးနှင့် ချမ်းသာရွှင်လန်းမှုသည် ဦးစားပေးပထမဖြစ်သည်။



The Daily Drop App

အကဲပြုချက်များ၊ ကူညီပံ့ပိုးမှုနှင့် ပျော်စရာလှုပ်ရှားမှုများအတွက် အသုံးပြုလွယ်ကူသော မိခင်နို့တိုက်ကျွေးရေး အက်ပ်တစ်စ်ကို ဒေါင်းလုဒ်လုပ်ယူပါ။

HealthVermont.gov/WIC-Breastfeeding

အင်တာနက် သို့မဟုတ် ဖုန်း မရှိပါသလား။ ကျွန်ုပ်တို့အား အသိပေးပါ - အခန်း အသိပညာပေးဆိုင်ရာ ရွေးချယ်စရာများရှိပါသည်။

သင်၏ WIC ချိန်းဆိုမှုများ

သင်သည် WIC နှင့် နှစ်စဉ် 4 ကိမြီ ဆက်သွယ်ရပါမည်။

2 + 2

သတင်းပို့ခင်းများ
အာဟာရဆိုင်ရာ
လှုပ်ရှားမှုများ

အာဟာရဆိုင်ရာ
လှုပ်ရှားမှုများ

သတင်းပို့မှုများ

ဤသည်တို့သည် WIC အာဟာရပညာရှင်နှင့် သင်တို့ တစ်ဦးချင်း တွေ့ဆုံပြောဆိုမှုများ ဖြစ်သည်။ သင်၏ အာဟာရနှင့် ကျန်းမာရေး ရည်မှန်းချက်များကို စစ်ဆေးပြီး လွှဲပြောင်းရည်ညွှန်းမှုအသစ်များ သို့မဟုတ် ရင်းမြစ်များနှင့် ချိတ်ဆက်မှုများ အပါအဝင် WIC မှ အကျိုးအများဆုံး ရရှိအောင် သင့်အား ကျွန်ုပ်တို့ ကူညီပေးပါသည်။

အာဟာရဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှုများ

ဤအရာများသည် ပျော်ရွှင်ဖွယ်ကောင်းပြီးလွယ်ကူလှသည်။ ၎င်းတို့ကို အွန်လိုင်းပေါ်မှ သို့မဟုတ် လူကိုယ်တိုင် လုပ်နိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့သည် ချက်ပြုတ်သင်တန်းများ၊ အွန်လိုင်း သင်ခန်းစာတို့များ၊ တစ်ဦးချင်း ကဏ္ဍများ သို့မဟုတ် ကျန်းမာစွာစားသောက်ခြင်းအကဲပြေး သင်ယူနိုင်သည့် အခန်းနည်းလမ်းများ ဖြစ်နိုင်သည်။



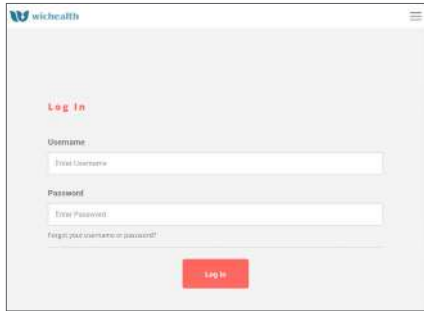
လေး ရာသီ။
သတင်းပို့မှု လေးကိမြီ။

ရာသီဥတု ပြောင်းလဲချိန်သည် သင့် ပြုမူမှုကို စစ်ဆေးရန်နှင့် သင်၏ နောက်ထပ် WIC ပြောဆိုမှုကို စီစဉ်ရန် အလွန်ကောင်းသော အချိန်တစ်ခု ဖြစ်သည်။

အာဟာရ အသိပညာပေး (Nutrition Education) သည် WIC ၏ အရေးကြီးသော အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ဖြစ်သည်

အာဟာရဆိုင်ရာ လုပ်ရှားမှုများသည် သင့်မိသားစုကို သန်မာပိုမိုကျန်းမာစွာ နှထိုင်ရန် ကူညီပေးပြီး ၎င်းတို့က WIC အစီအစဉ်၏ ကြီးမားသော အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။ အွန်လိုင်းမှ ဖြစ်စေ၊ ဒေသန္တရအဖွဲ့များမှဖြစ်စေ သို့မဟုတ် တစ်ဦးချင်းဖြစ်စေ သင့်အတွက် အကောင်းဆုံး အလုပ်ဖြစ်သည့်အရာကို ရွေးချယ်နိုင်သည်။

အွန်လိုင်း
ဝက်ဘ်ဆိုက် WICHealth.orgမှတစ်ဆင့် အိမ်၌ လေ့လာပါ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခင်း၊ ကလေးများအတွက် အာဟာရနှင့် အခြား အရာများအကဲဖြတ်သင်ခန်းစာတို့များကို သင်ရွေးချယ်နိုင်သည်။ စာရင်းသွင်းဝင် ရောက်ရန် သင်၏ WIC မိသားစု ID လိုအပ်ပါလိမ့်မည်။



ဒေသန္တရအဖွဲ့များ
သင့်ရပ်ကွက်တွင်းရှိ ကျန်းမာစွာစားသောက်ခင်း၊ ကျန်းမာကျွံခြင်းမှ၊ သို့မဟုတ် ကလေး အပြုအမူနှင့် ပတ်သက်ပြီး ချက်ပြုတ် သရုပ်ပြပွဲများ သို့မဟုတ် အဖွဲ့လိုက် တင်ဆက်မှုများ ကဲ့သို့သော ပျော်စရာသင်တန်းများ သို့မဟုတ် အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲများတွင် ပါဝင်ပါ။ ၎င်းတို့ကို များသောအားဖြင့် WIC ရုံးများ သို့မဟုတ် အခြား ဒေသန္တရစင်တာများတွင် ကျင်းပသည်။



တစ်ဦးချင်း
သင့်မိသားစု၏ ကျန်းမာရေးနှင့် စားသောက်ခင်း အလေ့အထအကဲဖြတ် ပြောဆိုရန် WIC အာဟာရပညာရှင်တစ်ဦးနှင့် တွေ့ဆုံနိုင်ပါသည်။ ဤတွေ့ဆုံပြောဆိုမှုများကို လူကိုယ်တိုင် သို့မဟုတ် ဖုန်းဖြင့် ပြုလုပ်နိုင်သည်။



သတ်မှတ်ချက် ပြည့်မီအောင် နှခေါ်

သင်၏ WIC အကျိုးခံစားခွင့်များကို ထိန်းသိမ်းထားရန် အချက်သုံးခုကို သတိရပါ -

- 1. သင့်ချိန်းဆိုမှုများကို သွားရောက်ပါ။
- 2. နှစ်စဉ်အာဟာရဆိုင်ရာ လုပ်ရှားမှု နှစ်ခု* ပြုလုပ်ပါ။
- 3. သင့်ဖုန်းနံပါတ် သို့မဟုတ်လိပ်စာ ပြောင်းလဲသွားပါက ကျွန်ုပ်တို့အား ပြောပြပါ။



WIC ကတ် ပျောက်သွားပါသလား။

သင်၏ဒေသန္တရ WIC ရုံးကို ဆက်သွယ်ပါ— ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အစားအစာကို လက်လွှတ်မသွားအောင် ကူညီပေးရန် ကျွန်ုပ်တို့ ရှိနေပါသည်။

*သင်၏ အာဟာရဆိုင်ရာ လုပ်ရှားမှုတွင် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အစားအစာများသည် မည်သည့်အတွက် အရေးကြီးပါ။ လွယ်ကူသော ချက်နည်းပြုတ်နည်းများ မည်သို့ ပြုလုပ်နိုင်ပုံ သို့မဟုတ် WIC ဝန်ထမ်းနှင့် အခြားမိဘများထံမှ ကူညီပံ့ပိုးမှု မည်သို့ရရှိနိုင်ပုံကို သင်လေ့လာနိုင်ပါမည်။



#idafrosk

အထောက်အကူပြု အကဲဖြတ်ချက်

WICHealth.org သည် သင့်အချိန်ဇယားအတွက် အလုပ်ဖြစ်ပါသည်။ သင်ခန်းစာများကို တစ်နေ့တာ၏ မည်သည့်အချိန်တွင်မဆို ပီပြင်အောင်လုပ်နိုင်သည်။



သင့်မိသားစုအတွက်သာ ပုလုပ်ထားပါသည်

သင့်မိသားစုသည် "အစားအစာ အစီအစဉ်" ဟုလည်းခေါ်သော "အကျိုးခံစားခွင့် အစီအစဉ်" ကို လစဉ်ရရှိပါလိမ့်မည်။ ၎င်းတွင် သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ နို့၊ ဂျုံကုန်းပေါင် မုန့်များ၊ ဒိန်ချဉ်၊ မြေပဲထောပတ် နှင့် ပဲစဥ်များ၊ မွေးကင်းစကလေးအတွက် အစားအစာများ နှင့် သင့်ဒေသတွင်း ကုန်စုံဆိုင်တွင် ဝယ်ယူနိုင်သော အစားအစာများ ပါဝင်လိမ့်မည်။

သင်၏ အစားအစာ အစီအစဉ် (သို့မဟုတ် သင်၏ အကျိုးခံစားခွင့်များ) ကို လစဉ်လတိုင်း ပထမနေ့တွင် ရရှိနိုင်ပါပြီ။ WIC အမှတ်တံဆိပ် မပြုရသည့် စတိုးဆိုင်များနှင့် သမဝါယမ (co-ops) ဆိုင်များတွင် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

WIC WOMEN, INFANTS & CHILDREN We nourish families.			
Family Food Benefits			
Month	WIC Approved Foods	Amount	
6/1/2025 - 6/30/2025	Cheese	1	Pound
	Tofu	2	Pound
	Eggs	4	Dozen
	Breakfast Cereal	108	Ounce
	Peanut Btr/Beans/Peas	4	Jar / Bag
	Canned Fish	30	Ounce
	Infant Cereal	16	Ounce
	Infant Fruits & Veggies	64	Ounce
	Infant Meats	40	Ounce
	Whole Grain Options	80	Ounce
	Fruits and Vegetables	115	Cash Value Benefit
	Lowfat/Nonfat Yogurt	32	Ounce
	1% or Skim Milk	13.25	Gallon
	Women's Juice 48 oz	3	Can / Bottle
5/1/2025 - 5/31/2025	Child's Juice 64 oz	4	Can / Bottle
	Cheese	1	Pound
	Tofu	2	Pound
	Eggs	4	Dozen
	Breakfast Cereal	108	Ounce
	Peanut Btr/Beans/Peas	4	Jar / Bag
	Canned Fish	30	Ounce
	Infant Cereal	16	Ounce
	Infant Fruits & Veggies	64	Ounce
	Infant Meats	40	Ounce
	Whole Grain Options	80	Ounce

သင့်အစားအစာ အစီအစဉ်သည် လစဉ် မည်သည့် အရာကို မည်မျှဝယ်နိုင်ကြောင်း ဖော်ပြသည်။



ဈေးဝယ်ရ ရှိရင်းလွယ်ကူစေရန် ဤနည်းကိရိယာများကို အသုံးပြုပါ



WIC ကတ်

အခြား ငွေချေပုံစံများကို မသုံးမီ သင့်WIC ကတ်ဖွင့် အမပြတ်ဆွဲပါ။



WIC အစားအစာ နှင့် ဈေးဝယ်လမ်းညွှန်

ရရှိနိုင်သော အစားအစာများ၏ အမှတ်တံဆိပ်များနှင့် အမျိုးအစားများကို စင်ပေါ်တွင် ပိုမိုလွယ်ကူစွာ ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်ရန် ၎င်းတို့၏ ဓာတ်ပုံများကို ကြည့်ရှုပါ။



ဗီဒီယိုများ

WIC ဈေးဝယ် အကျဉ်းချုပ်များ ရရှိရန် အွန်လိုင်း ဗီဒီယိုအတိုများကို ကြည့်ပါ။



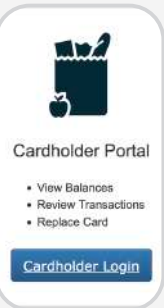
WICShopper App

စတိုးဆိုင်တွင်းရှိ အစားအစာများကို စကန်ဖတ်ရန်၊ မည်မျှ ပိုဝယ်နိုင်မည်ဆိုသည်ကို ကြည့်ရှုရန်၊ ပစ္စည်းတစ်ခုကို WIC မှ ခွင့်ပြုထားခြင်း ရှိမရှိ စစ်ဆေးရန် အားလုံးကို သင်၏ စမတ်ဖုန်းဖွင့်ပုံပြုပါ။



ebtEDGE

ဝက်ဘ်ပေါ်တယ် သို့မဟုတ် အက်ပ်အတွင်း သင်၏ အကျိုးခံစားခွင့် လက်ကျန်ကို စစ်ဆေးပါ သို့မဟုတ် လတ်တလော ငွေကုန်လွှဲပြောင်းမှုများကို ကြည့်ပါ။



သင့်မိသားစု အစားအစာ အကျိုးခံစားခွင့် စာရင်း

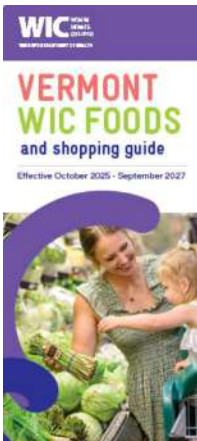
သင့်မိသားစုအနေဖြင့် မည်သည့်အစားအစာများကို ဝယ်ယူနိုင်ကြောင်း အတိအကျသိစေသည်။ ၎င်းကို သင်၏ ဈေးဝယ်လမ်းညွှန်နှင့်အတူ အသုံးပြုပါ။

WIC WOMEN, INFANTS & CHILDREN We nourish families.			
Family Food Benefits			
Month	WIC Approved Foods	Amount	
6/1/2025 - 6/30/2025	Cheese	1	Pound
	Tofu	2	Pound
	Eggs	4	Dozen
	Breakfast Cereal	108	Ounce
	Peanut Btr/Beans/Peas	4	Jar / Bag
	Canned Fish	30	Ounce
	Infant Cereal	16	Ounce
	Infant Fruits & Veggies	64	Ounce
	Infant Meats	40	Ounce
	Whole Grain Options	80	Ounce
	Fruits and Vegetables	115	Cash Value Benefit
	Lowfat/Nonfat Yogurt	32	Ounce
	1% or Skim Milk	13.25	Gallon
	Women's Juice 48 oz	3	Can / Bottle
5/1/2025 - 5/31/2025	Child's Juice 64 oz	4	Can / Bottle
	Cheese	1	Pound
	Tofu	2	Pound
	Eggs	4	Dozen
	Breakfast Cereal	108	Ounce
	Peanut Btr/Beans/Peas	4	Jar / Bag
	Canned Fish	30	Ounce
	Infant Cereal	16	Ounce
	Infant Fruits & Veggies	64	Ounce
	Infant Meats	40	Ounce
	Whole Grain Options	80	Ounce

အင်တာနက် သို့မဟုတ် ဖုန်း မရှိပါသလား။ အခြား နည်းလမ်းဖြင့် ကိရိယာများရရှိရန် ကျွန်ုပ်တို့ ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။ မေးသားမေးလိုက်ပါ။

WIC အစားအစာ နှင့် ဈေးဝယ်လမ်းညွှန်

ဤအထောက်အကူပြုလမ်းညွှန်သည် WIC ဖြင့် သင် ဝယ်ယူနိုင်သော အစားအစာ အားလုံးကို စာရင်းပုံစံပေးထားသည်။ အရောင်ခွဲထားသော အပိုင်းများသည် ဈေးဝယ် ရ လွယ်ကူစေရန် ခွင့်ပြုထားသော အမှတ်တံဆိပ်များ၊ အရွယ်အစားများနှင့် ထုတ်ကုန် ပစ္စည်းများ၏ ဓာတ်ပုံများကို ပြသပေးသည်။ ဈေးဝယ်ချိန်တွင် ရုပ်ပုံနှင့်ကိုက်ညီသည့် အစားအစာကိုရှာပြီးသင့်ထံတွင် မှန်ကန်သော ကုန်ပစ္စည်းနှင့် အရွယ်အစား ရှိမရှိ စစ်ဆေးပါ။



WIC Family Food Benefits		
Weeks	WIC Approved Foods	Amount
01/01/2025 - 09/30/2025	Cheese	1 Pound
	Eggs	2 Dozen
	Instant White Pasta	100 Pounds
	Instant White Rice	100 Pounds
	Instant White Macaroni	100 Pounds
	Instant White Noodles	100 Pounds
	Instant White Spaghetti	100 Pounds
	Instant White Fettuccine	100 Pounds
	Instant White Lasagna	100 Pounds
	Instant White Tortellini	100 Pounds
	Instant White Ziti	100 Pounds
	Instant White Penne	100 Pounds
	Instant White Shells	100 Pounds
	Instant White Orzo	100 Pounds
10/01/2025 - 09/30/2026	Cheese	1 Pound
	Eggs	2 Dozen
	Instant White Pasta	100 Pounds
	Instant White Rice	100 Pounds
	Instant White Macaroni	100 Pounds
	Instant White Noodles	100 Pounds
	Instant White Spaghetti	100 Pounds
	Instant White Fettuccine	100 Pounds
	Instant White Lasagna	100 Pounds
	Instant White Tortellini	100 Pounds
	Instant White Ziti	100 Pounds
	Instant White Penne	100 Pounds
	Instant White Shells	100 Pounds
	Instant White Orzo	100 Pounds

လမ်းညွှန်ကို သင်၏ မိသားစု အစားအစာ အကျိုးခံစားခွင့်များစာရင်း နှင့်အတူ အသုံးပြုပါ။ အချို့အစားအစာများသည် အစားအစာ လမ်းညွှန်တွင် ပါရှိနိုင်သော်လည်း သင့် အစားအစာအစီအစဉ်တွင် မပါရှိပါ။ သင်၏ ဈေးဝယ်စာရင်းကို ပြန်လည်ချိန်တွင် နှစ်ခုစလုံးကို သင်္ချေကညွှန်ပါ။

ဈေးဝယ် အကူပြုချက်များ

- ✓ ဈေးမဝယ်မီ သင့်လက်ကျန်ငွေကို စစ်ဆေးပါ။
- ✓ စတိုးဆိုင်များ အလုပ်မများချိန် နံနက်အစောပိုင်း သို့မဟုတ် နောက်ကျချိန်ကျမှ ဈေးဝယ်ပါ။
- ✓ သင်၏ မိသားစု အစားအစာ အကျိုးခံစားခွင့် များအပေါ် အခြေခံ၍ စာရင်းတစ်ခုပုံစံပါ။
- ✓ စတိုးဆိုင်ဝန်ထမ်း သို့မဟုတ် သင့် WIC ရုံးခန်းကို အကူအညီတောင်းခံပါ။



အစားအစာနှင့် ဈေးဝယ်လမ်းညွှန်ကို စတိုးဆိုင်သို့ ယူသွားပြီးခွင့်ပြုထားသော အစားအစာတစ်ခုကို သင် ရွေးချယ်နေကြောင်း သင်္ချေအောင်လုပ်ပါ။



သင်၏ WIC လက်ခံဖတ်ပိုင်းကို ဖတ်ရှုပု

သင်၏ WIC လက်ခံဖတ်ပိုင်းတွင် သင့် WIC အကျိုးခံစားခွင့်များမှ အကျိုးအများဆုံးရရှိအောင် ကူညီပေးရန် အရေးကြီးသော သတင်းအချက်အလက်များ ပါရှိသည်။

သင်ဝယ်ခဲ့သည့်အရာ သင် လစာလစာလတ်လတ် ဝယ်ယူလိုက်သည့် ပစ္စည်းများ စာရင်းကို ထိပ်ပိုင်းအနီးတွင် ကညွှန်ပါ။

WIC ထပ်ဆင့် စုစုပေါင်း သင်၏ WIC ဝယ်ယူမှု စုစုပေါင်းကို ကညွှန်ပါ

ဤလအတွက် အစားအစာ အစီအစဉ်တွင် ကျန်ရှိနေသေးသောအရာများ ဤလတွင် WIC ဖြင့် သင် ဝယ်ယူရန် ကျန်ရှိနေသေးသည့် အစားအစာများ။

သင့်လက်ခံဖတ်ပိုင်းတွင် တစ်စုံတစ်ရာ မှားယွင်းနေပါက သင့်ကုန်စုံဆိုင် ဖောက်သည့်ဝန်ဆောင်မှုသို့ သွားပါ သို့မဟုတ် သင်၏ ဒေသနာတရ WIC ရုံးကို ဆက်သွယ်ပါ။

GROCERY STORE 123 Road Waterbury, VT 05676		
GROCERY		
41199210	KLLGG MINI WHEATS	5.99
PRODUCE		
41199210	2@ SIG SNACKING TOMATO	6.98
4550	BRUSSEL SPROUTS	5.85
81204900	3@ BLUEBERRIES PINT	11.97
	BALANCE	\$24.62
	eWIC	18.63
Debit Purchase	7/29/2026 10:25	
Card #: *****1354	AUTH: 0000512972	
ENDING WIC Benefit Balance		
Earliest WIC Benefit Expiration Date		
7/31/2026 at Midnight		
64 OZ	LOWFAT/NONFAT YOGURT	
48 OZ	WHOLE GRAINS - ALL AUTH	
89.02	CASH V FRUITS AND VEGETABLES	
9 GALLON	MILK - LOWFAT	
1 POUND	TOFU	
3 DOZEN	EGGS	
93.2 OUNCE	CEREAL-ALL AUTH	
2 JAR/BA	PB/BEANS & PEAS - ALL AUTH	
3 POUND	CHEESE	
End of WIC Benefit Balance		
*****eWIC Benefit Redemption/Purchase*****		
64 OZ	LOWFAT/NONFAT YOGURT	
18.63 CASH V	FRUITS AND VEGETABLES	
	1 BRUSSELS SPROUTS	5.65
	1 SIG TOMATO	3.49
	1 SIG TOMATO	3.49
	1 BLUEBERRIES PINT	3.99
	1 BLUEBERRIES PINT	3.99
End of WIC Benefit Redemption Purchase		

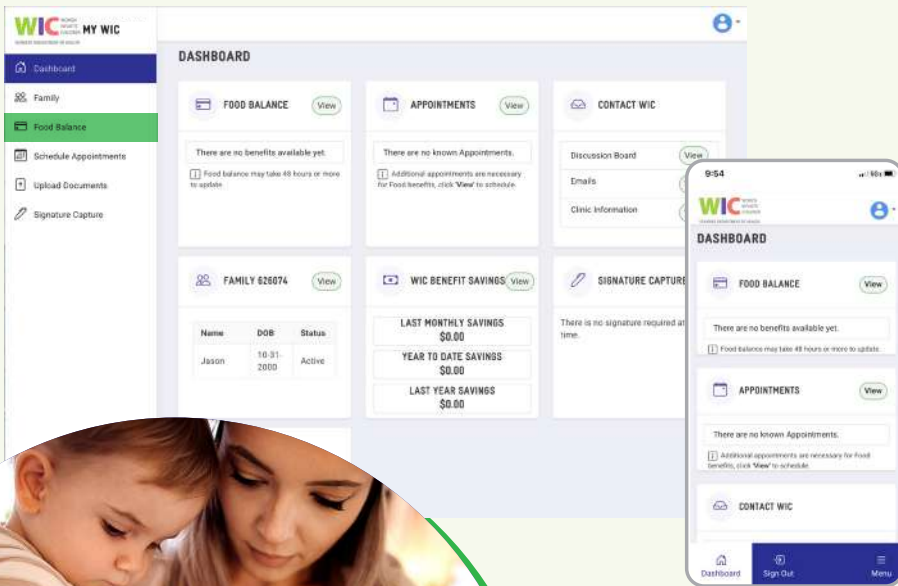
သင့်လက်ခံဖတ်ပိုင်းကို သိမ်းထားပါ။ ယင်းက သင်၏ လက်ကျန်ငွေကို ကူညီခံရသည့်ပေးပို့သော နောက်တစ်ကြိမ် ဈေးဝယ်ထွက်ခင်းကို စီစဉ်ပေးသည်။



သင်၏ WIC ပေါ်တယ် (2026 တွင် အသစ်)

Vermont WIC Participant Portal ဝက်ဘ်ဆိုက်သည် သင့်အကျိုးခံစားခွင့်များကို လွယ်ကူစွာ စီမံခန့်ခွဲပေးသည်။ သင် အကောင်ကို ဖွင့်ပို့သွားသည်နှင့် အောက်ပါတို့ကို ပြုလုပ်ရန် အချိန်မရွေး ဝင်ရောက်နိုင်ပါသည် -

- ✓ လာမည့်ချိန်းဆိုချက်များအတွက် အစီအစဉ် ဇယားကို စစ်ဆေးရန် သို့မဟုတ် ပယ်ဖျက်ရန်
- ✓ မိသားစု အချက်အလက်များကို အသစ် ပြင်ဆင်ရန်
- ✓ သင်၏ အစားအစာ အကျိုးခံစားခွင့်များနှင့် စုဆောင်းငွေများကို ခြေရာခံရန်
- ✓ လိုအပ်သော မည်သည့်စာရွက်စာတမ်း ကိုမဆို အပ်လုဒ်တင်ရန်
- ✓ WIC နှင့်ဆက်သွယ်ပါ



သင်၏ အရေးကြီးသော WIC အချက်အလက်များနှင့် နည်း ကိရိယာများ အားလုံးကို တစ် နှစ်တည်းတွင် မပြုရန်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်နှင့်/သို့မဟုတ် သားသမီး ပဖြ ပျိုးထောင်နစေဉ် မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲခြင်း

WIC သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်နှင့် ကလေးများကို ပဖြပျိုးထောင်နစေဉ် ကျန်းမာသော အလေ့အထများကို အားပေးသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်နှင့် ကလေးငယ်များကို ပဖြပျိုးထောင်နစေဉ် အရက်၊ ဆေးခခြောက်၊ နီကိုတင်း သို့မဟုတ် အခြားမူးယစ်ဆေးဝါး မည်သည့် ပမာဏမဆိုသည် အနုတရားမ ကင်းကင်းသော သင်ကင်းပေးမည်။ ၎င်းက မှန်ကန်သည့်အပြင် လုပ်ဆောင်ရန် ခက်ခဲ သည်ကိုလည်း ကျွန်ုပ်တို့ သိပါသည်။

သင် အကူအညီလိုအပ်ပါက WIC သည် ကူညီပံ့ပိုးမှု ရယူရန် လုံခြုံပြီးဝေဖန်ခင်း မရှိသော နေရာတစ်ခုဖြစ်သည်။ သင်သည် မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုနှင့် ပတ်သက်၍ ရုန်းကန်နေရပါက အခမဲ့ လျှို့ဝှက်ကူညီပံ့ပိုးမှုနှင့် ကျွန်ုပ်တို့ ချိတ်ဆက်ပေးနိုင်ပါသည်။ ကြီးမားသော အပြောင်းအလဲများကို သင်လုပ်ကိုင်နေချိန်၌ အသေးစားအဆင့်လေးများ မှ သင်နှင့် သင့်မိသားစု၏ ကျန်းမာရေးကို ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။

အကူအညီရရှိရန် Vermont Helplink (VTHelplink.org) နှင့် 802Quits.org ကို ဝင် ရောက်ကညိရပါ သို့မဟုတ် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်နှင့် နောက်ပိုင်းအချိန်တွင် မူးယစ် ဆေးဝါး သုံးစွဲမှုအကြောင်းကို 1MoreConversation.com တွင် ပိုမိုလေ့လာလိုက်ပါ



အကျိုးခံစားခွင့်များ သည် သင် ထင်ထားသည် ထက် ပိုမို ကြီးမား ပါသည်

Vermont WIC နှင့်ဆိုပါက သင့်မိသားစုအတွက် ပိုမိုပေးနိုင်ပါသည်။ ပါဝင်သူများသည် ပြည်နယ်အနှံ့ အစီအစဉ်များ၊ ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် လုပ်ရားမှုများအတွက် လျှော့စျေးများဖြင့် ကြည့်ရှုစမ်းမကြာနိုင်ပါ။ သင်၏ WIC ကတ်ကို လိုအပ်သည့်နေရာသို့သာ ပြုပြင်ပါ။

လူကြိုက်များသော လျှော့စျေးများ -

📶 အင်တာနက် နှင့် ဖုန်း

Amazon Prime Access, Verizon Lifeline, and Xfinity Internet Essentials တို့မှ ကုန်ကျစရိတ်လျှော့ချရင်း အစီအစဉ်များ။

💡 စွမ်းအင်

Vermont Gas နှင့် Green Mountain Power မှ လျှော့စျေး ငွေတောင်းခံလွှာများ။

✅ ဘေးကင်းလုံခြုံရေး

Be Seat Smart မှတစ်ဆင့် ကြည့်ရှုစစ်ဆေးမှုနှင့်အတူ အခမဲ့ကားသိုမဟုတ် အဆင့်မြင့် ထိုင်ခုံ။

🌱 အစားအစာ

Farm to Family မှတစ်ဆင့် ပါဝင်သော သမဝါယမဆိုင်များ (co-ops) တွင် 10% လျှော့စျေးနှင့် ယာတစာစျေးများရှိ လတ်ဆတ်သော ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းအတွက် ကူပွန်များ။

🏠 အနုပညာ နှင့် သဘာဝ

ECHO ပြုပြင်၊ Vermont သဘာဝ သိပ္ပံ တက္ကသိုလ်၊ ပြည်နယ်ဥယျာဉ်များနှင့် အခြားအရာများသို့ လျှော့စျေးဖြင့်ဝင်ခွင့်။

🐾 တိရစ္ဆာန် စောင့်ရှောက်မှု

VSNIP မှတစ်ဆင့် ကုန်ကျစရိတ် နည်းနည်းဖြင့် သားမတင်အောင်ခွဲစိတ်ရန်/သားကကြာမပြန်ရန် ဘောက်ချာများ။

လျှော့စျေးများသည် အပြောင်းအလဲ ရှိနိုင်သည် နောက်ဆုံး ကမ်းလှမ်းချက်များ ရရှိရန် HealthVermont.gov/WICDiscounts ကို ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။

Vermont WIC အစီအစဉ် ဒေသနာတရားများ

Barre

802-479-4200

Rutland

802-786-5811

Bennington

802-447-3531

Springfield

802-289-0600

Brattleboro

802-257-2880

St. Albans

802-524-7970

Burlington

802-863-7323

St. Johnsbury

802-748-5151

Middlebury

802-388-4644

White River Junction

802-295-8820

Morrisville

802-888-7447

Newport

802-334-6707



HealthVermont.gov/Local



Burmese



VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH

ဤအဖွဲ့အစည်းသည် တန်းတူအခွင့်အရေးပေးသူဖြစ်သည်။