

# နို့တိုက်သော မိခင်နှင့်ကလေး အတွက် WIC အစားအစာများ

WIC အစားအစာအသစ်သည် သင်ဆေးရုံးဆရာဝန် အားပေးသောအစားအစာများဖြစ်ပြီး သင့်နှင့်သင် နို့တိုက်သော ကလေးအတွက် ယနေ့လိုအပ်သော အစားအစာရ ဂရုတူညီသည်။  
 . ခြောက်လအရွယ်တွင် သင့်ကလေးသည် ကလေးအစားအစာ သစ်သီး ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ နို့များ စားသောက်နိုင်ပြီးဖြစ်သည်။



## သင်၏ WIC အစားအစာသစ်

- ♥ အဆီနည်းပြီး အာဟာရပြည့်သည်
- ♥ အမျိုးအစားအမျိုးမျိုးပါဝင်သည်
- ♥ ကျန်းမာ ရေးနှင့်ညီသော အလေးချိန်ပေးသည်
- ♥ အစားအစာအာဟာရ လမ်းညွှန်အတိုင်း ဖြစ်ပြီးသင့်ကလေးအတွက် တွေးမိုးသင့်လျော်သည်။

အစေ့	သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်	နို့	ဗဟိုတမ်း
<b>မိခင်များအတွက်</b> -သံဓါတ်ပါသော အစားအစာ -ဂျိုးလုံးစေ့ဖြင့်ပြုလုပ်သော ပေါင်မုန့်၊ အခြားသောလုံးစေ့ဖြင့် ပြုလုပ်သောအစားအစာ	<b>မိခင်များအတွက်</b> ၁၀ဒေါ်လာတန်သော သစ်သီးနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက် ဝယ်ဖို့ပေစာ - စိုက်တာမင်-C များသော သစ်သီးရည်	<b>မိခင်များအတွက်</b> -နွားနို့ -အခြားသော နို့ထွက်ပစ္စည်းနှင့် ပဲပုပ်ဖြင့်လုပ်ထားသောအစားအစာ	<b>မိခင်များအတွက်</b> -အခြောက်ခံ (သို့) ဖူးဖြင့်ပြုလုပ်သော ပဲများ - ကြက်ဥ - မြေပဲထုပ် - ဖူးဖြင့်ပြုလုပ်သော ငါးဖူး
<b>ကလေးများအတွက်</b> သံဓါတ်ပါသော အစားအစာ	<b>ကလေးများအတွက်</b> - ကလေးအစားနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ	<b>ကလေးများအတွက်</b> သင့်နို့ရည်	

### သင့်ကလေးကြည့်ရှုစောင့်ရှောက် ချစ်ခင်ရင်း သင်ကိုအားသန့်စေဖို့ WIC အစားအစာများကိုစားပါ။

"In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410 or call (800) 795-3272 or (202) 720-6382 (TTY). USDA is an equal opportunity provider and employer."

ဗဟိုပဒေနှင့် U.S. စိုက်ပျိုးရေးဌာနပေါ်လီစီအရ ဤအဖွဲ့အစည်းသည် လူမျိုး၊အရောင်၊ နိုင်ငံ၊ လိင်၊ အသက်နှင့် မသန်မစွမ်းခြင်းကြောင့် လူတန်းစားခွဲခြားမှု တားမြစ်သည်။ လူတန်းစားခွဲခြားမှုကို တိုင်ရန် USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington DC 20250-9410 သို့စားရေးပါ။ ဒါမှမဟုတ် (၈၀၀) ၇၉၅-၃၂၇၂(သို့) (၂၀၂) ၇၂၀-၆၃၈၂ [မျက်မမြင်များအတွက်] ရုန်းခေါ်ပါ။ USDA သည် တန်းထူအခွင့်အရေး ပေးသူခန့်သူဖြစ်သည်။

\*No formula