

## နို့မတိုက်သောမိခင်နှင့်ကလေးအတွက် WIC အစားအစာ

WIC အစားအစာအသစ်သည် သင်ဆေးပုံးဆရာဝန် အားပေးသောအစားအစာများဖြစ်ပြီး သင်နှင့်သင့်ကလေးအတွက် ယနေ့လိုအပ်သော အစားအစာရ ဂရုစိုက်ပါသည်။  
 . ခြောက်လအရွယ်တွင် သင့်ကလေးသည် ကလေးအစားအစာ သစ်သီး ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ နို့များ စားသောက်နိုင်ပြီးဖြစ်သည်။



### သင်၏ WIC အစားအစာသစ်

- ♥ အဆီနည်းပြီး အာဟာရပြည့်သည့်
- ♥ အမျိုးအစားအမျိုးမျိုးပါဝင်သည့်
- ♥ ကျန်မာ ရေးနှင့်ညီသော အလေးချိန်ပေးသည့်
- ♥ အစားအစာအာဟာရ လမ်းညွှန်အတိုင်း ဖြစ်ပြီးသင့်ကလေးအတွက် ကျွေးဖို့သင့်လျော်သည်။

အစု	သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်	နို့ထွက်ပစ္စည်း	ဗဟိုတိမ်း
<b>မိခင်များအတွက်</b> - သံဓါတ်ပါသော	<b>မိခင်များအတွက်</b> - \$၈ ဒေါ်လာတန်သော - သစ်သီးနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက် ဝယ်ဖို့ပေစာ - စိုက်တာမင်-C များသော သစ်သီးရည်	<b>မိခင်များအတွက်</b> - နွားနို့ - အခြားသော နို့ထွက်ပစ္စည်းနှင့် ပဲပုပ်ဖြင့်လုပ်ထားသောအစာ	<b>မိခင်များအတွက်</b> - အခြောက်ခံ (သို့) ဖူးဖြင့်ပြုလုပ်သော ပဲများ - မြေပဲထောပတ်
<b>ကလေးများအတွက်</b> - သံဓါတ်ပါသော	<b>ကလေးများအတွက်</b> - ကလေးအစာနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ	<b>ကလေးများအတွက်</b> - ကလေးနို့ဘူး	

သင့်ကလေးကြည့်ရှုစောင့်ရှောက် ချစ်ခင်ရင်း သင်ကိုအားသန်စေဖို့၍ 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."  
 ဗဟိုဥပဒေနှင့် U.S. စိုက်ပျိုးရေးဌာနပေါ်လိမီအရာ ဤအဖွဲ့အစည်းသည် လူမျိုးအရောင်၊ နိုင်ငံ၊ လိင်၊ အသက်နှင့် မသန်မစွမ်းခြင်းကြောင့် လူတန်းစားခွဲခြားမှု တားမြစ်သည်။ လူတန်းစားခွဲခြားမှုကို တိုင်ရန် USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washindton DC 20250-9410 သို့စားရေးပါ။ ဒါမှမဟုတ် (၈၀၀) ၇၉၅-၃၂၇၂ (သို့) (၂၀၂) ၇၂၀-၆၃၈၂ [မျက်မမြင်များအတွက်] ဖုန်းခေါ်ပါ။ USDA သည် တန်းထူအခွင့်အရေး ပေးသူအဖွဲ့ဖြစ်သည်။