

# WIC အစားအသောက် အကျိုးခံစားခွင့် ပြောင်းလဲမှုများ

အောက်တိုဘာလ 1 ရက်နေ့၊ 2025 မှ စတင်၍

USDA သည် မိသားစုများအား ပို၍ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ်ရှိစေရန်နှင့် ရွေးချယ်မှုများ ပိုမိုပေးအပ်နိုင်ရန် WIC အကျိုးခံစားခွင့်များကို ပြောင်းလဲခဲ့သည်။

## သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် ခူးဆွတ်ထားသော အသီး အရွက်များကို ခွင့်ပြုသည်။



## နို့နှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းများ

- နို့အစား ဒိန်ချဉ် ပိုမိုရရှိနိုင်သည်။
- အသက် 12 လ မှ 24 လ အရွယ် ကလေးများအနေဖြင့် မလိုင်ပြည့်ဒိန်ချဉ်တစ်မျိုးတည်းအစား မလိုင်အပြည့်နှင့် အဆီလျော့ထားသောဒိန်ချဉ် နှစ်မျိုးလုံး ရရှိနိုင်သည်။
- နို့အစား တိုဟူး ပိုမိုရရှိနိုင်သည်။
- နို့ပမာဏကို လျော့ချထားသည်။



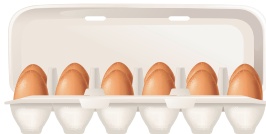
## မြေပဲထောပတ်၊ ပဲ/ပဲစေ့ခြောက်များနှင့် ပဲစည်သွပ်ဘူးများ။

မြေပဲ/အခွံမာသီးတို့နှင့် ဓာတ်မတည့်သော မိသားစုများအနေဖြင့် အခြားသော အခွံမာသီး သို့မဟုတ် အစေ့ထောပတ်များအား ရွေးချယ်နိုင်သည်။



## ဥများ

ဥများအစား မြေပဲထောပတ်၊ ပဲခြောက်များ သို့မဟုတ် ပဲစည်သွပ်ဘူးများ ပိုမိုရရှိနိုင်သည်။



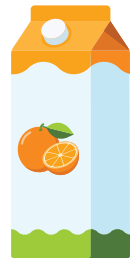
## ဂျုံကြမ်းနှင့်ပြုလုပ်သောမုန့်များ

- ပေါင်မုန့်ရွေးချယ်စရာအသစ်များတွင် အင်္ဂလိပ်ဂျုံလုံး ပေါင်မုန့်ဝိုင်း(whole wheat English muffins) နှင့် ဂျုံလုံး ပေါင်မုန့်အကွင်း(whole wheat bagels)တို့ ပါဝင်ပါသည်။
- ဂျုံကြမ်းမုန့်ရွေးချယ်စရာအသစ်များတွင် ကီနိုအာ(quinua)၊ မြောက်အမေရိကဆန်(wild rice) နှင့် ပြောင်းဖူးမှုန့်(cornmeal) တို့ပါဝင်ပါသည်။
- လူကြီးများအတွက် ဂျုံကြမ်းမုန့်ပမာဏ တိုးမြှင့်ပေးထားပြီး ကလေးများအတွက် ဂျုံကြမ်းမုန့်ပမာဏ လျော့ချထားသည်။



## သစ်သီးဖျော်ရည်

- သစ်သီးဖျော်ရည်အစား သစ်သီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ဝယ်ယူရန် ငွေသား 3ဒေါ်လာ အကျိုးခံစားခွင့် ရရှိမည်ဖြစ်သည်။
- သစ်သီးဖျော်ရည် ပမာဏကို လျော့ချထားသည်။



## ငါးစည်သွပ်ဘူး

အသက် 12 လနှင့်အထက် လူတိုင်းအတွက် ငါးစည်သွပ်ဘူး ရရှိနိုင်ပါသည်။



နောက်ထပ်အချက်အလက်များအတွက် [HealthVermont.gov/WICFoodChanges](https://HealthVermont.gov/WICFoodChanges)

