



# သင်၏ ကောက်နှံအကြမ်း အကျိုးခံစားခွင့် အသုံးပြုခြင်းနှင့် ပတ်သက်သော အကြံပြုချက်များ

- ယခု သင်သည် ကောက်နှံအကြမ်း ရွေးချယ်စရာများကို ထုတ်ပိုးမှုအရွယ်အစား ပိုမိုစုံလင်စွာဖြင့် ရွေးချယ်နိုင်ပါပြီ။
- သင်၏ ကောက်နှံအကြမ်း အကျိုးခံစားခွင့်တစ်ခုလုံးကို အသုံးပြုမည်ဆိုပါက သေချာအစီအစဉ်ဆွဲရန် လိုအပ်နိုင်ပါသည်။
- မည်သည့်ကောက်နှံအကြမ်း ဝယ်ရမည်ကို အစီအစဉ်ဆွဲခြင်းဖြင့် ဈေးဝယ်ရာတွင် လွယ်ကူစေရန် ဤလမ်းညွှန်ကိုအသုံးပြုပါ။

## အကြံပြုချက် 1



သင်အနှစ်သက်ဆုံး WIC အသိအမှတ်ပြု ကောက်နှံအကြမ်း ရွေးချယ်စရာ 2 ခု သို့မဟုတ် 3 ခုကို ရွေးချယ်ပါ။

- ကောက်နှံအကြမ်း ရွေးချယ်စရာများကို ရှာဖွေရန် WIC ဈေးဝယ်လမ်းညွှန်ကို အသုံးပြုပါ။
- ကောက်နှံအကြမ်း ရွေးချယ်စရာများစာရင်းနှင့်အသုံးများသော ထုတ်ပိုးမှုအရွယ်အစားများအတွက် ဤလက်ကမ်းစာစောင်၏ ကျောဘက်ကို ကြည့်ပါ။
- WICShopper အက်ပ်ပေါ်ရှိ Scan Barcode (ဘားကုဒ်ကိုစကင်နံဖတ်ပါ) ခလုတ်ကို အသုံးပြု၍ ကောက်နှံအကြမ်း ရွေးချယ်စရာတစ်ခုကို အတည်ပြုထားမှုရှိမရှိ စစ်ဆေးပါ။

## အကြံပြုချက် 2



သင်ရွေးချယ်ထားသော ကောက်နှံအကြမ်း ထုတ်ပိုးမှု အရွယ်အစားကို စစ်ဆေးပါ။

- WIC ပါဝင်သူအယောက်တိုင်းသည် 16 သို့မဟုတ် 32 oz ရှိ ကောက်နှံအကြမ်းများကို လစဉ်ရရှိမည် ဖြစ်ပါသည်။
- သင်၏ အကျိုးခံစားခွင့်များကို အများဆုံးရရှိရန် စုစုပေါင်း 16 သို့မဟုတ် 32 oz အထိရှိသည့် ထုတ်ပိုးမှု အရွယ်အစားများကို ရွေးချယ်ပါ။

## အကြံပြုချက် 3



သင့် အကျိုးခံစားခွင့်များကို အများဆုံးအထိ ရယူလိုက်ပါ။

★ သင်၏ ကောက်နှံအကြမ်း ရွေးချယ်စရာများကို ရောနှောပြီး စီစဉ်ပါ

★ သင်၏ အကျိုးခံစားခွင့်ပမာဏ အပြည့်အဝ ရရှိမည့် အရွယ်အစားများကို ရွေးချယ်ပါ

### သင်၏ 16 oz ကောက်နှံအကြမ်း အကျိုးခံစားခွင့်ကို အများဆုံးရရှိရန် အတွက် -

- 16 oz ကောက်နှံအကြမ်း ရွေးချယ်စရာ တစ်ခုကိုဝယ်ယူပါ (ဥပမာ 16 oz ပါစတာတစ်ဘူး သို့မဟုတ် တော်တီလာတစ်ထုပ်)။

မှတ်ချက် - 12 သို့မဟုတ် 14 oz ကောက်နှံအကြမ်း ရွေးချယ်စရာများကို ဝယ်ယူခြင်းဖြင့် (ဥပမာ 14 oz ဆန်လုံးညိုတစ်ထုပ် သို့မဟုတ် 12 oz ဟမ်ဘာဂါပေါင်မုန့်လုံးတစ်ထုပ်) အသုံးမပြုလိုက်ရသော ကောက်နှံအကြမ်း အကျိုးခံစားခွင့်များ ကျန်သွားနိုင်ပါသည်။

### အောက်ပါတို့သည် သင်၏ 32 oz ကောက်နှံအကြမ်း အကျိုးခံစားခွင့်ကို အများဆုံးရရှိရန် ဥပမာအချို့ ဖြစ်ပါသည် -

- 32 oz ကောက်နှံအကြမ်း ရွေးချယ်စရာ တစ်ခုကို ဝယ်ယူပါ (ဥပမာ 32 oz ဆန်တစ်အိတ်)။
- 16 oz ကောက်နှံအကြမ်း ရွေးချယ်စရာ နှစ်ခုကို ဝယ်ယူပါ (ဥပမာ 16 oz ပါစတာတစ်ဘူးနှင့် 16 oz ပေါင်မုန့်တစ်လုံး)။

### ဥပမာ က

MEENA တွင် ကောက်နှံအကြမ်း 16 OZ ရှိပါသည်။

MEENA သည် သူမ၏ အကျိုးခံစားခွင့် 16 OZ လုံးကို အသုံးပြုနိုင်မည့် ကောက်နှံအကြမ်း ရွေးချယ်စရာကို တွေ့ပါသည်။

#### အကြံပြုချက် 1

Meena သည် ဆန်လုံးညို၊ ဂျုံကြမ်းဟမ်ဘာဂါပေါင်မုန့်လုံးများနှင့် ပြောင်းဖူးတော်တီလာများဖြင့် ချက်ပြုတ်ရသည်ကို ကြိုက်ပါသည်။

#### အကြံပြုချက် 2

သူမသည် WICShopper အက်ပ်အတွင်းတွင် 14 oz ရှိဆန်လုံးညိုတစ်အိတ်၊ 12 oz ရှိ ဟမ်ဘာဂါပေါင်မုန့်လုံးတစ်ထုပ် သို့မဟုတ် 16 oz ရှိ ပြောင်းဖူးတော်တီလာတစ်အိတ် ဝယ်ယူနိုင်သည်ကို တွေ့ပါသည်။

#### အကြံပြုချက် 3

ဤအကြံပြုချက်တွင် Meena သည် 16 oz ရှိသော ပြောင်းဖူးတော်တီလာအိတ်ကို ဝယ်ယူရန် ရွေးချယ်လိုက်ပါသည်။

Meena သည် သူမ၏ အကျိုးခံစားခွင့်အားလုံးကို အသုံးပြုရ၍ ပျော်နေပါသည်။



16 oz ကောက်နှံအကြမ်း အကျိုးခံစားခွင့်  
- 16 oz ပြောင်းဖူးတော်တီလာ  
= မသုံးဖြစ်မှု 0 oz

### ဥပမာ ခ

MARTA တွင် ကောက်နှံအကြမ်း 32 OZ ရှိပါသည်။

MARTA သည် သူမ အကြိုက်ဆုံး ကောက်နှံအကြမ်း ရွေးချယ်စရာကိုတွေ့ပြီး မသုံးဖြစ်လိုက်သော အကျိုးခံစားခွင့်များ အတွက်လည်း အဆင်ပြေပါသည်။

#### အကြံပြုချက် 1

Marta သည် ဂျုံကြမ်းပေါင်မုန့်များ စားသုံးရသည်ကို နှစ်သက်ပါသည်။

#### အကြံပြုချက် 2

သူမအကြိုက်ဆုံး ဂျုံကြမ်းပေါင်မုန့်သည် 24 oz ထုတ်ပိုးမှုများဖြင့်လာသည်ကို သူမတွေ့ပါသည်။ ထိုပေါင်မုန့်ကို ဝယ်ယူပါက သူမတွင် အသုံးမပြုရသေးသော ကောက်နှံအကြမ်း အကျိုးခံစားခွင့် 8 oz ကျန်မည်ဖြစ်ပါသည်။

#### အကြံပြုချက် 3

ဤအကြံပြုချက်တွင် Marta သည် ဂျုံကြမ်းပေါင်မုန့်ကို ဝယ်ယူရန် ရွေးချယ်လိုက်ပါသည်။

Marta သည် သူမ၏ အကျိုးခံစားခွင့်အချို့ အသုံးမပြုရသည်ကို သိရှိသော်လည်း သူမအနှစ်သက်ဆုံး ပေါင်မုန့်ကို ဝယ်ယူနိုင်သဖြင့် ပျော်ပါသည်။



32 oz ကောက်နှံအကြမ်း အကျိုးခံစားခွင့်  
- 24 oz ဂျုံကြမ်းပေါင်မုန့်  
= မသုံးဖြစ်မှု 8 oz

# အသုံးများသော ကောက်နှံအကြမ်း ထုပ်ပိုးမှု အရွယ်အစားများ

ကောက်နှံအမျိုးအစား	အသုံးအများဆုံး ထုပ်ပိုးမှု အရွယ်အစား(များ) -	အသုံးနည်းသော ထုပ်ပိုးမှု အရွယ်အစား(များ) -
ပေါင်မုန့်	24 oz	16 oz, 18 oz, 20 oz, 21 oz, 22 oz, 26 oz, 27 oz
ဟမ်ဘာဂါပေါင်မုန့်လုံး	12 oz, 14 oz	16 oz, 18.5 oz, 21 oz
ဟော့ဒေါ့ပေါင်မုန့်လုံး	16 oz	24 oz
အုတ်ဂျုံများ	16 oz, 24 oz, 42 oz	18 oz, 25 oz, 28 oz
ဆန်လုံးညို	14 oz, 16 oz, 32 oz	42 oz
တော်တီလာများ	16 oz	9 oz, 10.84 oz, 12.6 oz, 25 oz, 37.5 oz
ပါစတာ	16 oz	