



WHAT IS WIC?

The Women, Infant, and Children (WIC) Program is a nutrition and breastfeeding program that helps families eat well and stay healthy.

MN WIC WORKS!

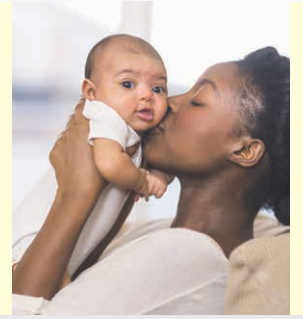
WIC families have...

- ✓ Healthier pregnancies
- ✓ Healthier births
- ✓ Healthier children

APPLY FOR WIC TODAY!



WHO IS WIC FOR?



WOMEN

- Pregnant women
- Breastfeeding women until the infant's first birthday
- Women whose pregnancy ended less than six months ago



INFANTS

Infants from birth to 1 year of age



CHILDREN

Children from 1 year of age up to 5 years of age, including foster and adopted children

Other guardians can apply for WIC on behalf of their infants and children. WIC welcomes fathers, grandparents, adoptive, and foster parents at all WIC visits.

DO I QUALIFY?

Scan for WIC income guidelines:



HOW DOES WIC HELP FAMILIES?

- **HEALTHY FOODS**
We provide fruits & vegetables, milk, cheese, yogurt, eggs, whole grains, cereal, peanut butter/beans, and more!
- **BREASTFEEDING SUPPORT**
We help new moms meet their breastfeeding goals.
- **NUTRITION EDUCATION**
We provide healthy eating advice for you and your family.
- **OTHER RESOURCES**
We can connect you to other programs in your community.



P.O. Box 64975
St. Paul, MN 55164-0975
1-800-657-3942
health.state.mn.us/wic

This institution is an equal opportunity provider.
Printed on recycled paper.



MN WIC အံ့အကျူးအိပ်ဝဲလီ.

WIC ဟံာ်ဒူာ်ဃီထာ်တဖာ်အိာ်ဒီး...

- ✓ ဟူးသးပွဲဒီးဆူာ်ချ့ဂ့ဒိာ်
- ✓ တာ်အိာ်ဖျာ်ဖိလာ်အပွဲဒီးဆူာ်ချ့ဂ့ဒိာ်
- ✓ ဖိသ့ာ်လာ်အပွဲဒီးဆူာ်ချ့ဂ့ဒိာ်

ပတံထိာ်တလံာ် WIC အဂီာ်လာ်တန့ါအံာ်တက့ါ.

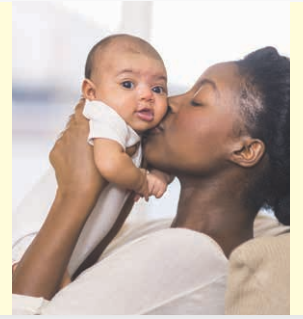


WIC န့ာ်မ့ာ်တံာ်မန့ါလဲာ်.

Women, Infant, and Children (WIC, ဟိာ်မ့ာ် ဖိသ့ာ်အိာ်ဖျာ်သီဒီး ဖိသ့ာ်) တာ်ရဲာ်တံာ်ကျဲးန့ာ်မ့ာ်ဝဲ တာ်အိာ်န့ာ်ဂံာ်န့ာ်ဘါဒီးတာ်ဒူးအိာ်ထံတံာ် ရဲာ်တံာ်ကျဲး လာ်အမၤစၢၤဟံာ်ဒူာ်ဃီထာ်တဖာ် ကအိာ်ကအိာ်ဂ့ၤဂ့ၤဘာ်ဘာ် ဒီးအိာ်ဆိးပွဲဒီးဆူာ်ချ့ဂ့ၤအဂီာ်န့ာ်လီၤ.



WIC မ့ာ်လာ်မတၢၤအဂီာ်လဲာ်.



ဟိာ်မ့ာ်

- ဟိာ်မ့ာ်လာ်အအိာ်ဒီးအဟူးအသးတဖာ်
- ဟိာ်မ့ာ်လာ်အဒူးအိာ်န့ာ်ထံ တုၤလာ်ဖိသ့ာ်အိာ်ဖျာ်သီ အအိာ်ဖျာ်မ့ာ်န့ါအိာ်ထံးတဘျီတုၤတစု
- ဟိာ်မ့ာ်တဖာ်လာ်အဟူးသးကတၢၤဝဲ စ့ၤန့ါအပူၤကွဲာ်ဃုၤလီၤ



ဖိသ့ာ်အိာ်ဖျာ်သီတဖာ်

ဖိသ့ာ်အိာ်ဖျာ်သီတဖာ် စးထီာ်လာ်အိာ်ဖျာ်မ့ာ် န့ါတုၤ အသးပွဲၤထီာ် 1 န့ာ်



ဖိသ့ာ်တဖာ်

ဖိသ့ာ်တဖာ်လာ်အသးန့ါအိာ် 1 န့ာ်တုၤ 5 န့ာ် ပာ်ဃာ်ဒီးဖိသ့ာ်လာ်တံာ်ကွဲာ်ထွဲအိာ်တစီာ်တလီၤ ဒီးဖိသ့ာ်လာ်တံာ်လုာ်ဖိအိာ်တဖာ်

ပုၤကွဲာ်ထွဲဖိသ့ာ်အဂၢၤတဖာ် ပတံထီာ်တလံာ် WIC အအိာ်လာ်အဖိသ့ာ်အိာ်ဖျာ်သီ ဒီးဖိသ့ာ်ဆိးတဖာ်အဂီာ်သ့ၤန့ါလီၤ. WIC တူၤလိာ်မုာ်ဒီးပာ်တဖာ်, ဖိဖုတဖာ်, မိာ်ပာ်လာ်အလုာ်ဖိ, ဒီးအကွဲာ်ထွဲဖိသ့ာ်တစီာ်တလီၤတဖာ် လာ်အဝဲသ့ာ်အတံာ်ဟဲဆူ WIC ကိးဘျီဒီးန့ါလီၤ.

ယကြာ်ဝဲဘာ်ဝဲဒီးဘာ်တံာ်ရဲာ်တံာ်ကျဲးအံာ်ါ.

ဖးဒိ(စကံာ်)လာ် WIC စုဟဲန့ာ်တံာ်န့ါကျဲးတဖာ်အဂီာ်တက့ါ -



WIC မၤစၢၤဟံာ်ဒူာ်ဃီထာ်တဖာ်ဒိလဲာ်.

- **တာ်အိာ်တံာ်အိာ်တဖာ် လာ်အဂ့ၤလာ်ဆူာ်ချ့အဂီာ်**
ပဟ့ာ် တာ်သ့ၤတလဲာ်ဒီးတာ်ဒီးတာ်လဲာ်တဖာ်, တာ်န့ါထံ, တာ်န့ါထံလီၤသကၤ, တာ်န့ါထံဆိာ်, ဆိာ်ဒိာ်ထီာ်ဒူာ်ဒိာ်တဖာ်, ဘူဖျာ်ပြဲတံာ်အိာ်, ဘူကျဲးတာ်ချဲာ်တာ်အိာ်, သဘူဟံာ်လဲာ်ထံပး/ပထံး/သဘူချဲာ်တဖာ် ဒီးတာ်အဂၢၤတဖာ်န့ါလီၤ.
- **တာ်ဆိာ်ထွဲလာ်တာ်ဒူးအိာ်ထံအဂီာ်**
ပမၤစၢၤမိာ်အသီတဖာ် ဒ်သီးအဝဲသ့ာ်ကတုၤဃီဆူ အတံာ်ဒူးအိာ်ထံဖိတံာ်တဖာ်အဂီာ်လီၤ.
- **တာ်သိာ်လိန့ါလိလာ်တာ်အိာ်န့ါဂံာ်န့ါဘါအဂီာ်**
ပဟ့ာ်တာ်ဟ့ာ်ကွဲာ်ဘာ်ဃးဒီး တာ်အိာ်အကျဲးကျဲးလာ်အဂ့ၤလာ်ဆူာ်ချ့ လာ်န့ါဒီးန့ါဟံာ်ဖိဃီဖိအဂီာ်လီၤ.
- **တာ်မၤစၢၤဂံာ်ထံးအဂၢၤတဖာ်**
ပဘျးစဲန့ါန့ါလာ် တာ်ရဲာ်တံာ်ကျဲးအဂၢၤတဖာ် လာ်န့ါပတၢၤအပူၤသ့ၤန့ါလီၤ.



P.O. Box 64975
St. Paul, MN 55164-0975
1-800-657-3942
health.state.mn.us/wic

ကရၢၤကရိအံၤမ့ာ်ကရၢၤဆိာ်ထွဲတာ် လာ်အဟ့ာ်တာ်ခွဲးတာ်ယာ်ထံသီးတုၤသီးန့ါလီၤ.
စဲးကျဲးထွဲထီာ်အိာ်လာ် စးခိလာ်တာ်သူကဒါက့ၤအံၤန့ါလီၤ.