သင့်လျော်တဲ့ ပမာဏကို စာသုံးရန် ကျွန်တော့်ကို ယုံကြည်ပါ။

- အစားအစာတိုင်းနှင့် အစာပြေစားရာတွင် ကျွန်တော့်အတွက် ကျန်းမာစေသည့် အစားအစာအများကို ဆုံးဖြတ်ပေးပါ။ ဘယ်အစားအစာကို စားမယ်၊ ဘယ်လောက်စားမလဲ ဆိုတာကို ကျွန်တော် ဆုံးဖြတ်မည်။
- ကိုယ်တိုင်း ရွေးချယ်ရတာကို သဘောကျတယ်။ ကျန်းမာစေရန် ကျွန်တော်လိုအပ်သည့် အစားအစာများကို သင်သိပါသည်။ အဲဒီ ကျန်းမာစေသည့် အစားအစာများထဲမှ ကျွန်တော့်ကို ရွေးချယ်ခွင့်ပေးပါ။
- အစာကို နည်းနည်းစီပဲ ကျွန်တော့်ကို ကျွေးပါ။ လိုက်ပွဲများကိုလည်း ထည့်ပေးပါ။
- ကျွန်တော့် ဗိုက်ဆာမဆာ ဆိုတာ ကျွန်တော်သိပါတယ်။ ကျွန်တော် ဗိုက်ပြည့်သည့်အခါ ကျွန်တော့်ကို ဆက်ပြီး မစားနိုင်ပါနဲ့။ ကျွန်တော်ကို အတင်းမစားနိုင်ပါနဲ့ သို့မဟုတ် 'ပန်းကန်ကို ပြောင်နေအောင်" မစားနိုင်ပါနဲ့။
- အစာ သို့တည်းမဟုတ် အစာပြေ မစားလို့ မရိုးရိုးပါနဲ့။ အချို့ရက်တွေမှာ ကျွန်တော်များများလေး စားပါမယ်။ အခြားအစားအစာတွေကို စားသောက်ရန် ကျွန်တော့်ကို မတောင်းဆိုပါနဲ့။

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သည့် အစာပြေ ပြင်ဆင်ခြင်း

အပူပိုင်းဒေသ ဒိန်ခဲ အရောအစပ်

- ဖျော်စက်ထဲတွင် ဒိန်ခဲရိုးရိုးနှင့်၊ ပါးပါးလီးထားသော အပူပိုင်းသစ်သီးများဖြစ်သည့် ငှက်ပျောသီး၊ သရက်သီး၊ သင်္ဘောသီး၊ နာနတ်သီးတို့နှင့် ရောမွှေလိုက်ပါ။
- သမ သည်အထိ မွှေပြီး၊ သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။

အစာပြေများသည် အရေးပါလှသည်။

ကျန်းမာစေသည့် အစာပြေများက ကျွန်တော်ကို ကြီးထွားစေပါသည်။ အစာပြေကို စီစဉ်ပေးပါ။ တစ်နေ့လုံး ကျွန်တော့်ကို အစာပြေများနှင့် ဗိုက်အင့်နေအောင် မလုပ်ပါနဲ့။

ဘေးကင်းသော အစားအစာများကို ကျွေးပါ။

- အလွယ်တကူ ပါးစားနိုင်ရန် ကျွန်တော်အတွက် အစာပျော့များနှင့် တစ်ကိုက်စာရှိသည့် အစားအစာကို ကျွေးပါ။
- ကျွန်တော်အစာစားသည့်အချိန်တွင် ကျွန်တော့်ဘေးမှာ ရှိနေပေးပြီး၊ ဂရုစိုက်ပေးပါ။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်စိမ်းများ၊ စဉ့်စိမ်းခိုင်များ၊ ဖွန်းအပြည့် မြေပဲ ထောပတ်၊ အာလုံးချောင်းကြော်၊ အခွံမာသီးများ၊ ပေါက်ပေါက်ဆုပ်၊ သစ်သီးခြောက်များ၊ Hot Dogs မုန့်များ၊ အသားတုံးများနှင့် သကြားလုံးစသည်တို့က လည်ချောင်းတွင် ပိတ်ပြီး ဆိုးနေနိုင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။
- စဉ့်စိမ်းကို တစ်ဝက်ခြမ်းခြင်း၊ မြေပဲထောပတ်ကို ပါးပါးလေး သုတ်လိမ်းပေးခြင်း၊ Hot Dogsကိုလည်း အရှည်လိုက်ဖြောင်းပေးခြင်း တို့သည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။

ကျွန်တော် စားနေသည့်အပေါ် မေးခွန်း မေးလိုသည်များရှိပါက WICတွင် မေးမြန်းပါ။

ကျွန်တော် ကူညီနိုင်ပါသည်။

- မီးဖိုချောင်လုပ်ငန်းများတွင် ကျွန်တော်ကူညီနိုင်ပါသည်။ ကျွန်တော် ကူလုပ်ပေးနိုင်သည်မှာ
  - သစ်သီးများနှင့် အသီးအရွက်များကို ကူဆေးပေးနိုင်တယ်
  - ပျော့ပြောင်းသော သစ်သီးများနှင့် သီးအရွက်များကို ကူထောင်းပေးနိုင်ပါတယ်
  - ခြောက်သွေ့သည့် ပါဝင်ပစ္စည်းများကို ကူတိုင်းတာပေးနိုင်ပါတယ်။
  - ကြက်ဥခွံ ခွာပေးနိုင်ပါတယ်။
  - ဂျုံကိုလည်း နယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။
  - ထောပတ် သို့တည်းမဟုတ် မြေပဲ ထောပတ်ကို ပေါင်မုန့်ပေါ်တွင် ကူသုတ်လိမ်းပေးနိုင်ပါတယ်။
  - အသားညှပ်ပေါင်မုန့်ကို ကူလုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။
  - ပျော့ပြောင်းသည့် အစားအစာများကို ပလတ်စတစ်ခဲမြင့် ကူလှီးပေးနိုင်ပါတယ်။
  - လိမ္မော်သီး၊ ငှက်ပျောသီးနှင့် ကြက်ဥပြုတ်များကိုလည်း အခွံခွာပေးနိုင်ပါတယ်။
  - စားပွဲကိုလည်း ပြင်ဆင်ပေးနိုင်ပါတယ်။
  - အစာစားပြီးသည့်အခါ စားပွဲကိုလည်း သုတ်ပြီး သန့်ရှင်းအောင်လုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။
  - အမှိုက်ကိုလည်း အမှိုက်တောင်းထဲတွင် ပစ်ပေးနိုင်ပါတယ်။
- ခင်ဗျားကို ကူလုပ်ပေးသည့် အချိန်တွင် ကျွန်တော်သည် တော်တော် နေလွယ်တောင်းသည်။ ပိုမိုကောင်းမွန်လာအောင်လည်း စားလာတောင်း စားလာနိုင်ပါတယ်။

ကစားကြစို့လား။

နေ့တိုင်း ဆော့ကစားရတာကို သဘောကျတယ်။

နေ့တိုင်း ဆော့ကစားရတာကို သဘောကျတယ်။ ကျွန်တော်နှင့်အတူ ကစားပေးခြင်းက ကျွန်တော့်ကို ပိုမို ထက်မြက်ထူးချွန် စေပါတယ်။ ပိုမိုသန်မာစေပါတယ်၊ ပိုမိုကျန်းမာစေပါတယ်။ ပြီးတော့ ပျော်လည်း ပိုပျော်တာပါပဲ။ အောက်က အရာတွေကို သင်နှင့်အတူ လုပ်ချင်မိပါတယ်

- သံစဉ်နှင့်အတူ ကခုန်ခြင်း
- ခေါင်းဆောင်နောက်လိုက်ခြင်း ဂိမ်းကို ကစားခြင်း
- ဖားခုန်ခုန်ခြင်း
- ရှယ်ဒီးတိုက် ကစားခြင်း
- တူတူပုန်းတမ်း ကစားခြင်း
- အတူတူ လမ်းလျှောက်ခြင်း
- စိမ်လိုက်ပြေးတမ်း ကစားခြင်း
- ကျွန်တော်တို့ ထမင်းချက်ကြတယ်၊ တောလိုက်ကြတယ်၊ သားကောင်ဖြစ်ကြတယ် စသည်ဖြင့် ကျွန်တော့်ကို ယုံကြည်စေပါတယ်။

ကျွန်တော်လုပ်နိုင်သည့် အရာများကို ကြည့်ပါ။

- ကိုယ်တိုင် အရာရာကို လုပ်ရတာ သဘောကျတယ်။
- ကျွန်တော်သည် ပြေးဆော့နိုင်တယ်၊ ခုန်နိုင်တယ်၊ ဘောလုံးကိုလည်း ပစ်ကစားနိုင်တယ်။ စိမ်လိုက်ပြေးတမ်းကစားကြမို့။
- ဆိုင်ဖွင့်တမ်း ကစားရတာကို ကျွန်တော် သဘောကျတယ်။
- ပုံပြင်တွေ ကိုလည်း သဘောကျတယ်။ ကျွန်တော်တို့ စာအတူတူ ဖတ်နိုင်မလား။
- ရေးဆိုင်က ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကိုလည်း ကျွန်တော် သွားယူပေးနိုင်တယ်။
- စားပွဲပေါ်မှာလည်း ကိုယ်တိုင် ခူးခပ်ပြီး ထမင်းစားနိုင်တယ်။ ပန်းကန်လုံးကို ကိုင်ထားပေးပါက ဇွန်းနဲ့အပြည့် အစာကိုစားနိုင်တယ်။
- အပြန်အလှန်လည်း လုပ်နိုင်တယ်။
- "ကျေးဇူးပြု၍" နှင့် "ကျေးဇူးတင်ပါတယ်" ကို ပြောဖို့လည်း သင်ယူနိုင်ပါတယ်။
- ကျွန်တော့်ပြောသမျှကို နားထောင်ရန် လိုအပ်တယ်။
  - "သင်သည် တော်တော် ကောင်းအောင်လုပ်နိုင်တာပဲ"
  - "သင့်အစား ဂုဏ်ယူတယ်ဗျာ"
  - "တော်တော် ထူးခြားတဲ့လူပဲ"

ကျွန်တော့်ကို လုံခြုံပြီး၊ ကျန်းမာစေရန် ပြုစုပေးပါ။

- ကားမောင်းသည့်အခါတိုင်း ကျွန်တော့်ကို ထိုင်ခုံပေါ်တွင် အခြေထိုင်ခိုင်းပါ။
- ဆရာဝန်နှင့် သွားစိုက်ဆရာဝန်ဆီတွင် ကျွန်တော့်ကို ပြပေးပါ။
- ရေနွေကစားနေသည့်အချိန်တွင် ကျွန်တော့်ကို အမြဲမပြတ် စောင့်ကြည့်ပါ။
- စီးကရက်၊ ဆေးရွက်ကြီးနှင့် အရိုးအဆွေတို့မှ ကျွန်တော့်ကို ဝေးဝေးနေနိုင်ပါ။
- နေ့တိုင်း သွားစိုက်နှင့် ဟလုပ်ကျင်းလုပ်ရာတွင် ကျွန်တော့်ကို ကူညီပေးပါ။
- အိမ်ပြင်တွင် ကစားသည့်အခါ ကျွန်တော့်ကို နေရောင်ဒဏ်ခံများ လိမ်းပေးပါ။
- လမ်းဖြတ်ကူးသည့်အခါ ကျွန်တော့်လက်ကို ကိုင်ထားပေးပါ။
- ဖန်သားပြင်ကြည့်ချိန် တစ်နေ့တွင် 1 နာရီလိုမဟုတ် 2 နာရီထက် မပိုပါစေနဲ့။ ဗီဒီယို၊ တက်ပလက်၊ ဖုန်း သို့မဟုတ် ကွန်ပျူတာများ။

Washington State Department of Health
DOH 961-1000 May 2014 Burmese

WIC Washington State WIC Nutrition Program

PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON

မသန်စွမ်းသူများအတွက် စီးပွားရေးတာမက်ကို အခြေခံမဲ့ခြင်း တောင်းဆိုနိုင်သည်။ တောင်းဆိုလျှောက်ထားရန် ဖေဖော်ရန် ကျေးဇူးပြု၍ 1-800-841-1410 (TDD/TTY 711)ကို ခေါ်ဆိုလိုက်ပါ။ ဝေါ်ရှင်းပေး ပြည်နယ်နဲ့ WIC အဟောရေးပြည်ထောင်စုရေး အစီအစဉ်သည် ခွဲခြားဆက်ဆံမှု မရှိသေး။ ဒီအဖွဲ့အစည်းသည် သာတူညီမျှ အခွင့်အရေးပေးသည့် အခွဲအစည်းဖြစ်သည်။ ဤစာတမ်းသည် California WIC အစီအစဉ်မှ ပုံစံတူ ကူးယူတာခြင်းခြင်းသည်၊ ခွင့်ပြုချက်မြင်ပြီး ပြန်လည်ပုံနှိပ်လုတ်ပေးသည်။

ကျန်းမာစေရန်နှင့် တက်ကြွစွာ စားသောက်နိုင်ရန် ပျော်ရွှင်ဖွယ်နည်းလမ်းများကို ကျွန်တော်နှင့်အတူ စူးစမ်းပါ။

မိသားစု ထမင်းဗိုင်းကို စိုပြေစေပါ

- သင်တို့နှင့်အတူ နေရာတာ ကျွန်တော် သဘောကျတယ်။ အတူတူ စားသောက်ခြင်းဖြင့် ပျော်မြူးကြပါစို့ ကျေးဇူးပြု၍ တီဗီ၊ ဖုန်း၊ တက်ပလက်၊ သို့တည်းမဟုတ် ကွန်ပျူတာကို ပိတ်ပေးပါ။
- ကျွန်တော်သည် နေ့စဉ်နေ့တိုင်း သင်ယူနေသည်။ အစားအစာတွေရဲ့ နာမည်ကိုလည်း ကျွန်တော့်ကို သင်ပေးပါ။ ပုံသဏ္ဌာန်များ၊ အရောင်များနှင့် အရသာများကို ပြောပါ။ အစားအစာတွေ ဘယ်ကလာတယ်ဆိုတာကို ကျွန်တော်သင်ယူနိုင်တယ်။ အစားအစာများကို ကျွန်တော် ရေတွက်နိုင်တယ်။
- ပန်းကန်လုံးအသေးဖြင့် ကိုယ်တိုင် စားသုံးနိုင်ပါတယ်။ ဘယ်လောက်များများ လိုက်ပွဲထည့်ရမည်ကို ကျွန်တော် သင်ယူရလိမ့်မယ်
- အစားအစာများကို ပိန်နိမ့်နှင့်ကြီးစားသုံးနိုင်ရန် ကျွန်တော့်ကို သင်ပေးပါ။ အပတ်တိုင်း အစားအစာသစ်တစ်မျိုးမျိုး စားကြဦးလား။ အစားအစာအများစုကို ကျွန်တော်ကြိုက်အောင် ကျွန်တော်သင်ယူရလိမ့်မယ်
- မိသားစုနှင့် ထမင်းဗိုင်းစားရတာကို သဘောကျတယ်။ မိသားစု ထမင်းဗိုင်းထဲမှာ အစားအစာအများစုကို ကျွန်တော် စားနိုင်ပါတယ်။ စကားပြောရတာကို သဘောကျသလို၊ အာရုံရိုက်ပေးတာကိုလည်း သဘောကျတယ်။ ပုံပြင်ပြောပြတာကိုလည်း သဘောကျတယ်။
- စားတဲ့အချိန် သို့တည်းမဟုတ် သောက်တဲ့အချိန်မှာ ဆိုရင် ထိုင်ဖွဲ့အမြတ်စီးလိုအပ်တယ်။
- ဖွန်းသေးသေးလေး သို့တည်းမဟုတ် ခက်ရင်းခွ သေးသေးလေးကို ပေးပါ။ အစာစားတဲ့အခါ အနည်းငယ် ညစ်ပတ်ကောင်း ညစ်ပတ်နိုင်ပါတယ်။ တော်တော် တိုးတက်နေပါပြီ။
- ကျွန်တော့် ပါးစပ်နှင့် လက်တွေကို သုတ်ရန် လက်သုတ်ပဝါကိုလည်း အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။
- အစာမစားဘိုနှင့် စားပြီးချိန်တွင် သင့်လက်ကို ဆေးကြောင်းသေချာပါစေ။

လေးနှစ်သားများအတွက်ကောင်းတဲ့အစားအစာ-ကျွန်တော့်ကို နေ့တိုင်း ကျွေးပါ။

ပြောင်ပြောင်းနှံများ

အောက်ပါ ရွေးချယ်စရာများမှ 4/5 ခု

- 1 လိုးထားသည့် ပေါင်မုန့် သို့တည်းမဟုတ် ချာပါတီ
- ကွေ့ကာအုပ် 1 ခွက်
- ½ ပြုတ်ထားသည့် ခေါက်ဆွဲ၊ ထမင်း သို့တည်းမဟုတ် ဂျုံမုန့်များ
- သေးငယ်သည့် ခရက်ကာ 6 ခု

ကျွန်တော်စားသော ပြောင်းဧရိယာ၏တဝက်သည် ပြောင်းစေ့အပြည့်ဖြစ်သင့်သည်

ဟင်းသီးဟင်းရွက်

အောက်ပါ ရွေးချယ်စရာများမှ 3 ခု

- ½ ချက်ပြုတ်ထားသည့် အသီးအရွက် ပွဲပေါက်
- ဟင်းသီးဟင်းရွက်အိုးပေါ်မှ 1 ပွဲ
- အသီးအရွက် အချိုရည် 4 အောင်စ

စိမ်းရင့်ရောင် သို့တည်းမဟုတ် လိမ္မော်ရောင် အသီးအရွက်များကို နေ့တိုင်း ကျွေးပါ။

သစ်သီးဂလပ်များ

အောက်ပါ ရွေးချယ်စရာများမှ 2/3 ခု

- ½ လတ်ဆတ်သော၊ အစာသွတ်သို့တည်းမဟုတ် ရေခဲရိုက် သစ်သီး ၀က်
- 100 % သစ်သီးဓါတ်ပါသည့် အချိုရည် 4 အောင်စမှ 6 အောင်စထိ (မပိုစေနဲ့)

နေ့စဉ် ဗီတာမင် စီ ဓါတ်ပါသည့် (လိမ္မော်၊ စတော်ဘယ်ရီ၊ ဖရဲသီး၊ သရက်သီး၊ သင်္ဘောသီး၊ WIC အချိုရည်များ) တိုက်ကျွေးပါ။

ပရိုတင်းဓါတ်

အောက်ပါ ရွေးချယ်စရာများမှ 3/4 ခု

- တုံတစ်ထားသည့် အသား၊ ကြက်သား၊ ကြက်ဆင်သား သို့တည်းမဟုတ် ငါးကို စားပွဲတွင်း 2 ခွန်း
- ဥ 1 လုံး
- ချက်ပြုတ်၊ ကြော်နယ်ထားသည့် ပဲ စားပွဲတွင်း 4 ခွန်း
- မြေပဲ ထောပတ် စားပွဲတွင်း 1 ခွန်း
- တိုဖူး စားပွဲတွင်း 4 ခွန်း

အသားနှင့် ပဲတို့က ကျွန်တော့်ကို သံဓါတ်အများဆုံး ပေးပြီး၊ သွေးသားကို သန်မာစေပါသည်။

နို့ထွက်ပစ္စည်း

အောက်ပါ ရွေးချယ်စရာများမှ 4/5 ခု

- နွားနို့ 4 အောင်စ
- ဒိန်ခဲချဉ် 4 အောင်စ
- ဒိန်ခဲ 1 ခြမ်း

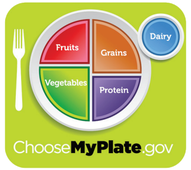
အဆီလွတ် သို့တည်းမဟုတ် အဆီနိမ့် နွားနို့တွေကို လည်း သောက်နိုင်ပါသည်။ နို့ထွက်ပစ္စည်းဆုပ်စုရှိ အစားအစာများက ကျွန်တော့်အရိုးများနှင့် သွားများကို ပိုမိုသန်မာစေရန် ကယ်ဆီယံဓါတ်ကို ပေးပါသည်။

အဆီများ၊ ဆီများနှင့် အချိုများ

အနည်းငယ်မျှသာ

နည်းနည်းလေးနှင့် အစပြုပြီး။ လိုအပ်ပါက လိုက်ပွဲတောင်းပါမည်။

အစားအစာနှင့် အစာပြေများကို ကျွန်တော့်အတွက် ပြင်ဆင်ထားပါ။



နေ့စဉ်နေ့တိုင်း အစာ 3 ကြိမ် နှင့် အစာပြေကို 2 ကြိမ် သို့မဟုတ် 3 ကြိမ် ကျွန်တော့်ကို ကျွေးပါ။ နေ့တိုင်း တူညီသည့်အချိန်တွင် စားရဘာ ကျွန်တော် သဘောကျတယ်။

ဒီမှာ အစားအစာနှင့် အစာပြေက သင့်ကို အကြီးများပေးနိုင်ရန် စီစဉ်ထားပါတယ်။ ကျွန်တော့်ကို ကြီးထွားစေပြီး၊ သန်မာစေရန် အစားအစာအမျိုးမျိုးကို ပြင်ဆင်ပေးပါ။

	အစားအစာနှင့်အစာပြေအတွက် အစိုးအစဉ် က (တစ်ရက်မှာ 1400 ကယ်လိုရီ)
နံနက်စာ	ပြောင်းနံ 1 အောင်စ
	သစ်သီး ½
	နို့ထုတ်ကုန် ½*
အစာပြေ	ပြောင်း 1 အောင်စ
	သစ်သီး ½
	ပရိုတင်းဓါတ်ပါသည့် အစားအစာ 1 အောင်စ
နေ့လည်စာ	ပြောင်းနံ 1 အောင်စ
	ဟင်းသီးဟင်းရွက် ပွဲ ½
	သစ်သီး ½
	နို့ထုတ်ကုန် ½*
	ပရိုတင်းဓါတ်ပါသည့် အစားအစာ 1 အောင်စ
အစာပြေ	ဟင်းသီးဟင်းရွက် ပွဲ ½
	နို့ထုတ်ကုန် ½*
ညနေစာ	ပြောင်းစေ့ 2 အောင်စ
	ဟင်းသီးဟင်းရွက် ပွဲ ½
	နို့ထုတ်ကုန် 1 ၀က်*
	ပရိုတင်းဓါတ်ပါသည့် အစားအစာ 2 အောင်စ

	အစားအစာနှင့်အစာပြေအတွက် အစိုးအစဉ် က (တစ်ရက်မှာ 1400 ကယ်လိုရီ)
နံနက်စာ	ပြောင်းနံ 1 အောင်စ
	နို့ထုတ်ကုန် ½*
	ပရိုတင်းဓါတ်ပါသည့် အစားအစာ 1 အောင်စ
အစာပြေ	သစ်သီး ½
	နို့ထုတ်ကုန် ½*
နေ့လည်စာ	ပြောင်းစေ့ 2 အောင်စ
	ဟင်းသီးဟင်းရွက် ပွဲ ½
	သစ်သီး ½
	နို့ထုတ်ကုန် ½*
အစာပြေ	ဟင်းသီးဟင်းရွက် ပွဲ ½
	သစ်သီး ½
	ပရိုတင်းဓါတ်ပါသည့် အစားအစာ 1 အောင်စ
ညနေစာ	ပြောင်းစေ့ 2 အောင်စ
	ဟင်းသီးဟင်းရွက် ပွဲ ½*
	နို့ထုတ်ကုန် 1 ပွဲ*
	ပရိုတင်းဓါတ်ပါသည့် အစားအစာ 2 အောင်စ

*ကျွန်တော့်ကို အဆီလွတ် သို့မဟုတ် အဆီနိမ့် နို့များ၊ ဒိန်ချဉ်နှင့် ဒိန်ခဲများကို ကျွေးပါ။

ပြောင်းစေ့ 1 အောင်စ =

ပေါင်မုန့် 1 သို့မဟုတ်

အသင့်စား နံစားပြောင်း 1 အောင်စ

ချက်ထားသည့် ထမင်း၊ ပါစတာသို့တည်းမဟုတ် နံစားပြောင်းခွက် ½

PRINTING SPECIFICATIONS

Title:	**I'm 4 – Let's Explore!**
Size:	22 x 9"
Paper stock:	80# text, matte, white
Ink color:	4-color process
Special instructions:	Prints 2 sides with bleeds. Finished job folds to 5.375 x 9"
DOH Pub #:	961-1000