

Common Household Food Items Containing Folate and Folic Acid

Fruits

- Avocado
- Banana
- Grapefruit
- Lemon
- Lime
- Orange
- Papaya



Vegetables

- Asparagus
- Broccoli
- Beets
- Brussel sprouts
- Dark, leafy green vegetables

Protein

- Eggs
- Liver
- Beans
- Lentils
- Peas



Nuts and Seeds

- Flax seeds
- Sunflower seeds
- Peanuts
- Walnuts
- Whole grains



Grains

- Breakfast cereals
- Bread
- Cornmeal
- Corn and wheat flour
- Pasta
- Rice



Folic acid for a healthy baby
Indiana Birth Defects and Problems Registry



NOTE: Reach out to your local WIC clinic for approved foods. | Check the food label to ensure folic acid is 100% included!

ဖောလိတ် နှင့် ဖောလစ်အက်ဆစ်ပါသော အိမ်တွင်စားနေကျ အစားအစာများ

သစ်သီးများ

- ထောပတ်သီး
- ငှက်ပျောသီး
- လျှောက်ခါးသီး
- သံပရိုသီး
- သံပရာသီး
- လိမ္မော်သီး
- သင်္ဘောသီး



ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

- ကညွတ်
- ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း
- နီညိုရောင်သကြားမုန်လာဥ
- ဂေါ်ဖီထုပ်အသေးမျိုး
- အစိမ်းရင့်ရောင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

ပရိုတင်းဓာတ်

- ကြက်ဥများ
- အသည်း
- ပဲတောင့်ပဲများ
- ပဲနီလေးများ
- ပဲများ



အခွံမာသီးများ နှင့် အစေ့အဆန်များ

- နှမ်းကြတ်စေ့ (Flax Seeds)
- နေကြာစေ့များ
- မြေပဲများ
- သစ်ကြားသီးများ (walnuts)
- အာဟာရပြည့်ဝသည့် ကောက်ပဲသီးနှံများ



ဆန်ဂျုံသီးနှံများ

- နံနက်စာ ဆီရီယာမုန့်များ
- ပေါင်မုန့်
- ပြောင်းမှုန့်စာ
- ပြောင်းနှင့်ဂျုံမှုန့်ညက်
- ပါစတာခေါက်ဆွဲ
- ဆန်ထမင်း

