



Ani 3 dha
Maaloo ana wajjin
xabadhu!

**Karaa bohaarsaa ta'een haalan itti
nyaadhu fi cimaa ta'u natti agarsiisi!**

Hamma Sirri ta'e akkan nyaadhu na amanaa.

- Nyaatota fayya qabeeyyii naaf dhiyeessitu murteessitee jirta. Nyaatolii kam nyaachun akka nara jirufi hammam nyachun akka na irra jiru annatu murteffata.
- Filanno tokko tokko gochun barbaada. Fayyaalessa ta'uf nyaatolli kam nyachun akka na barbachisu situ beeka. Me nyaatota fayya qabeeyyii haafiladhu.
- Garaan koo ammallee xiqqoo dha. Tokko tokkoon nyaataa irraa xiqqoo xiqqoo dhiyeessudhaan jalqabi. Odeeffannoo dabalataaf.
- Yeroon quufun murteessa. Akkan "tirii kooqululleessuu" fi nyaadhu na hin dirqaamsiisiin.
- Yoon laaqana yookin ciree nyaachuu baadhe hin yaada'aiin. Guyyoota muraasa biroo caalaa hedduu nan nyaadha. Nyaata nama kan biraa akkan nyaadhu nah in kadhatiin.
- Ana tajaajiluu buddeenoota kan ani jaaladhu irraa buddeena haaraa waliin. Nyaatan soorata haaraa kan biraa wajjin nyaachuu danda'u naaf dhiyeessi. Utun ani hin jaallatiin duratti nyaatota 10 haaraa naaf dhiyeessuu qabda. Kun sirrii dha. Ani waa'ee buddeena barachaan jira.
- Yadda koo yeroo baay'en jijjiira. Nyaata tokko har'a jalladhe bor jibbu nan danda'aa. Gosa nyaataa hedduu baruun barbaada.



Daa'imman umriin isaanii wagg

Good food for three year olds —

Omiisha



Filannoowwan kunneen 4:

- 1 Daabboo murmuramaa ykn tortillaa
- Midhaan gogaa finjaala 1
- Ruuzii bilchaate ¼ffa finjaalaa
- Wantoota itti dabalaman 6

Walakkaa midhaanootaa ani nyaadhu dirqaama midhaanoota guutuu!

Raafuu



Filannoowwaan kunneen 3:

- ½Kuduraalee Bilchaatan
- Fuduraalee dheedhii (kan j...
kan akka buqqee fi zikuni
- Juusii fuduraalee fallana 4

*guyyaa mararaafuu magar...
birtuukaanii naaf dhiyyess...*

Pirootiinii



Filannoowwan kunneen 3 yookiin 4:

- Foon, foon andaaqoo, daakamaa fallana 1,
Turkii ykn qurxummii fallana 1
- ½ffaa anqaaquu
- atara bishaatee bulla'e fallana 2
- ½ff fallanaa dhadhaa ocholoonii
- toofuu fallana 2

*Foon fi Atarri Ayireenii dhiiga kiyya jabeessu
heedduu naaf kennu!*

Annan



Filannoowwan kunneen 4 yookiin 4:

- Annan fallana 4
- Itittu fallana 4
- Baaduu muraa 1

*Annan cooma hin qabne y...
aanaa ta'un dhuga Garee...
kaalsiyeemii lafeewwan ci...
naaf kennaa.*

Coomaa, zaayitaw

Waan xiqqoo tokko

gaa sadii ta'anif nyaata gaaridha.

- **Guyyaa hunda** naaf dhiyeessi:

Uwwan



• bulla'an ¼ffa finjaalaa
(aabaataa hintane)
• i finjaala 1.

4

• iisa gurraacha yookiin
ga.!

Fuduraawwan



Filannoowwan kunneen 2 yookiin 3:

- Kuduraa saamsame ykn dilalla'e ¼ffaa finjaalaa
- Juusii kuduraa 100% fallana 4 (Sana caluu hinqabu!)

B Nyaata vitaamiinii C yeroo mara (birtuukaanii, gora, loomii, maangoo, paappayaa, cuunfaawwan WIC) naaf dhiyeessaa.

nan



ookiin 5:

• rookiin gadi
• Annanii keessaa
• imoo fi ilkaaniif ta'u

Hanga xiqqoodhaanan
jalqaba sana booda naaf
dabalaa.

wan, fi mi'aawwaa



Karoorawwan Nyaataa fi ciree kiyya

Guyyaatti nyaata 3 fi ciree 2 yookin 3 naaf kenni Yeroo hunda guyyaa keessatti sa'aatii wal fakkaatu nyaachun jaaladha.

Yaada waa'ee nyaataa fi ciree siif kennuuf as jirra Nyaatota gosa adda addaa filuun Akkan cimaa ta'uu fi gudhadhu na gargaari.



Karoorra Irbaata fi ciree A (guyyaatt kaaloorii 1200)

Ciree	Midhaanoota 1
	Burcuqqoo Fuduraa ½
	Burcuqqoo Annanii ½ *
Ciree	Midhaanoota 1
	Burcuqqoo Fuduraa ½
Laaqana	Midhaanoota 1
	Burcuqqoo Raafuuwaanii ½
	Burcuqqoo Annanii ½ *
	Buddeenoota midhaan Pirootiinii 1
Ciree	Burcuqqoo Raafuuwaanii ½
	Burcuqqoo Annanii ½ *
Irbaata	Midhaanoota 1
	Burcuqqoo Raafuuwaanii ½
	1 burcuqqoo annanii*
	Buddeenoota Pirootiinii midhaan 2

Karoorra Irbaataa fi Ciree B (guyyaatti kaaloorii 1200)

Ciree	Midhaanoota 1
	Burcuqqoo Annanii ½ *
	Buddeenoota midhaan Pirootiinii 1
Ciree	Burcuqqoo Fuduraa ½
	Burcuqqoo Annanii ½ *
Laaqana	Oomisha Midhaanoota 2
	Burcuqqoo Raafuuwaanii ½
	Burcuqqoo Annanii ½ *
Ciree	Burcuqqoo Raafuuwaanii ½
	Burcuqqoo Fuduraa ½
Irbaata	Midhaanoota 1
	Burcuqqoo Raafuuwaanii ½
	1 burcuqqoo annanii*
	Buddeenoota Pirootiinii midhaan 2

* Annan coomaa hin qabne yookiin annan-itittuu fi baaduu naaf dhiyeessaa.

1 midhaan =

cabaa daabboo 1 **ykn**

midhaan nyaataaf qophaa'e fallana 1 **ykn**

½ ruuzii burcuqqoo bilchaate, paastaa, yookiin midhaan

Maatiin keenya nyaatan akka bashananu gochuu qabna.

- Ani si wajjin ta'uun barbaada. Waliin nyaachuutti itti haa gammannu. Maaloo TV cufi.
- Guyyaadha guyyaatti barachaan jira! Maqoota gosa nyaataa na barsiisi. Waa'ee bocoota isaanii. Halluwwaan, fi dhamdhamootaa isaanii dubbadhu. Iddoo nyaanni dhufu nan bara.
- Ani maati Kenya wajjin nyaachuun barbaada. Nyaata maatii kenya heddu nyaachuu nan danda'a.
- Yeroo hunda yommuun nyadhuf ta'e yemmuun dhugu taa'uun na barbaachisa. Mee teessuma kiyya isa olnakaasu minjaala bukkee jiru irra haa ta'u.
- Fallaana ykn shukkaa, gabatee fi finjaala xixiqqoo naaf kenni. Ammallee yeroon nyaadhu nagaa hin argadhu. Ani barachaan jira.
- Ani afaan fi harka kiyya haxaa'achu sooftii fayyadamuu nan danda'a.
- Nyaachu keenyan dura fi erga nyaanneen booda harka keenya dhiqachuu keenya mirkaneeffadhu.



Cireewwan barbaachisoo dha!

Cireewwan miidhaa hin qabne guddachuuf na gargaaru. Ciree kiyya karoorsiti, akka ani guyyaa guutuu cireedhaan qufee oolu na hingodhiin.

Cireewwan Fayyaa malan:

Qamadii duudaa Pizaa Ingilish Maafini

- Maafiinii Inglizii diriirsaatii maxibashaa irratti xabbasaa.
- Mi'eessituu Pizaa irratti dhangalaasaa, irra isaa irratt baaduu bulla'e fi veegii hanga ta'e itti godhaa.
- Hanga baaduun baqutti maayikiroweevii keessa godhaa.

Nyaatawwan miidhaa hin fine naaf kenni.

- Anaaf buddeenoota kenni hamaa-ciniinuu fi laafaa gahaa akka salphaaan alanfaadhuuf. Nyaata ani alanfachuu danda'u fi qaaccessuuf salphaa ta'e naaf kenni.
- Buddeenoota kan ani itti waacuu: raafuuwwan ho'aa haaraa, biqiltuu guutuu, ocholoonii dhadhaa mankaa, chiipsii, boloonii, boqqolloo, birtukaana goge, saroota ho'aa, foon, fi kaarameelaa cimaa naaf hin kenniin.
- Wayinii walakkaa keessaatti kutu dhadhaa ocholonii xiqqoo irra dibaa, kutu saroota ho'aa karaa dheeraa.



Nyaatan ani nyaachaa jiru irratti gaaffii yoo qabaatte WIC gaafadhu.

Gargaaruu nan danda'a!

- Mee bakka nyaata bilcheessitutti ani si haa gargaaru. Nan danda'a:
 - Kuduraa fi fuduraa qulqulleessi.
 - qola salaxaa irraa baqaqsi.
 - Dhadhaa yookiin ocholonii daabboo irratti dibi.
 - Nyaatota maqaa dha'itii lakka'i.
 - Muraa kuduraa fi fuduraatiin "fuulota" hojjedha.
 - Waa'ee bilcheessuu odeessi.
 - Wantoota minjaala irra kaa'a.
 - Wantoota bakka bakkatti godha.
- Yommuun si gargaaru, gammachuutu natti dhaga'ama. Haala fooya'aa ta'een nyaachuu nan danda'a!



Si gargaaru kootiin dura harka kiyya dhiqachuu ko mirkaneeffadhu.



Ha taphanu!

Yeroo hunda taphachu nan jaalladha. Ati ana wajjin taphachunkee akkan qaromu, cimmu, fayya ta'u, gammaduuf, na gargara. Wanttonnin ani si wajjin hojjechuu jaaladhu:

- Daansii
- Dursituu hordofuu xabadhu
- Shartattee xabadhu
- Dhokachoo xabadhu
- Akka nuti bilcheessa jirru, bosona keessa akka bineensaa taanee sakatta'aa jirru kkf akka amnamu godhi daansii
- Miillan deemi



Yeroo hunda taphachu nan jaalladha.

Wantootaa ani hojjechu danda'uu ilaali!

- Wantoota ofuma koo hojjechutu nati tola. Maaloo akka natti boontu natti dubbadhu.
- Figuu, mila ol kaasanii utaaluu, kubba darbachu nan danda'a. Kubba qabuu ha taphanu!
- Akka taphaattii fakkeessuu nan jalladha.
- Ani jechoota bayyeen beeka, kanaafu si wajjin odeessu nan danda'a. Ini Odeessun barbaada. Ani "maaliif" baay'ifta jedheen gaafadha.
- Ofii koo of tajaajiluu nan danda'a. Qorii yoo nati qabde, nyaata fallaana guutuu fudhachuu nan danda'a Maaloo yon ani dhangalaase obsi.
- "Maaloo" jechuufii "galatoomaa" jechu baruu nan danda'a.
- Kuduraa baka kuusaaleetii fuudhuu nan danda'a.

Nagaaf fayyaatii na turi.

- Yeroo oofnuu hunda konkolaataa kessa iddo koo irra na ka'i.
- Ogeessaa fayyaa kottiifii ogeessa ilkaaniikootti na gessi.
- Yeroo hunda ilkaan koo rigachuu na gargari.
- Wantoota na miidhuu danda'an humna kootii ol kan ta'anirraa na eegaa.
- Yeroo hunda bishaan irraa na eegi.
- Sijaaraa, tamboo fi aarota kanbiroo hunda narraa fageessi.
- Yeroon manaa alatti taphadhu "sunscreen" na dibi.
- Yeroo karaa qaxxaamurru harka koo na qabi.
- Yeroon wal arginu i guyya kessati sa'atii 1 yookin 2 darbu hin qabu: TV, Taabileetii, bilbila, ykn Kompiitara!



DOH 961-999 May 2014 Oromo



Namoota miidhama qaamaa wajjin jiraataniif, Sanadni kun yoo gaafattan foormaatota kanbirootiin jira. Gaaffii dhiyeessuuf, maaloo 1-800-841-1410 (TDD/TTY 711) irratti bilbilaa.

Sagantaa Nyaataa Mootummaa Washington WIC kan Hin qoodne. Dhabbatni kun carraa walqixxa dhiyyeessa dha.

Maxxaansi kun kan fudhaatame sagantaa Kaalifoorniyaa WIC irraayi. Irradeebiin kan maxxanfame eeyyaama waliin.

PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND
HEALTHIER WASHINGTON