**Daa'imman keessan amala wantoota fayyaaf ta'an nyaachuu akka qabaatan gochuuf wanta isin gochuu dandeessan.**

## Harmeewwan yeroo baayyee kan gaafata:

i. Nyaata Gabatee isaanii irratti dhiisuun daa'immanii rakkoo hinqabu.

**Q.** **Daa'imman kiyya nyaata fi qallaba gahaa argachaa jiraachuu isaanii akkamittin beekuu danda'a?**

**A.** Daa'imman xixiqqoon yeroo hunda yommu beela'an nyaatu, yommuu quufan ni dhiisu. Nyaataan dura garaachi isaanii ammuma garaa isaanii akka guddatu beekuun barbaachisaadha. Kanaaf nyaatni isinitti baayyee hinfakkannee qabatamaan garaa isaanii xiqqoo sanaaf sirrii ta'uu danda'a.

**Q.** **Daa'imman kiyya amala nyaata fayyaa isaaniif tolu nyaachuu akka qabaataniif ani maal gochuun danda'a ?**

**A.** Obsa gaafachuu danda'a. Gorsoota barbaachisoo harmeewwan daa'immanii heedduuf kan bu'aa buusan kana keessaa hanga ta'an yaalaa.

1. **Daa'immaniif nyaata maatii keessan hundaaf dhiyeessitan wajjin walfakkatu dhiyeessaa.** Tarii daa'imni keessan kan dhiyaateef hunda fedhuu dhiisuu danda'a, kunis rakkoo hinqabu. Daa'imman wanta isin dhiyeessitaniif keessaa kan nyaachuu barbaadan akka filatan hayyamameef irraa caalaa nyaatu.
2. **Irbaata fi cireedhaaf yeroo idlee qabaachuuf yaalaa.** Guyya guyyaatti yeroo irbatni fi cireen itti nyaatamu idle qabaachuun amala nyaataa gaarii akka qabaannu taasisa. Innis yeroo hundaa daa'imman wanta nyaachuu barbaadan nyaachuuf carraa garabiraa akka qaban barachuuf isaan gargaara.
3. **Nyaatota fayyaaf gaarii ta'an gosa adda addaa qopheessaati daa'imman ofii isaanii akka dhiyeeffatan taasisaa.** Daa'imman yoo maala akka nyaatan akka filatan hayyamameef ni baratu, ofitti amantummaas qabaatu. Baayyinni nyaataa daa'imman xixiqqoodhaaf dhiyaatu kan dargaggeessa fi namoota buleyyiif dhiyaatu irraa xiqqaachuu akka qabu yaadadha.
4. **Yeroo isaan quufne jedhan isaan dhagahaani.** Daa'imman xixiqqoon amma isaan barbaachisu nyaatu. Daa'imman reef da'imuutti jiran beelli, dheebu fi quufti jabaatatu itti dhagahama. Daa'imman akkanaa nyaatni yommuu dhumu osoo hintaane yemmuu quufan dhiisuu danda'u. Nyaata gabatee isaanii irratti hambisuun isaanii rakkoo hinqabu. Fedhiin nyaataa jijjiiramuu danda'a–daa'imman keessan yeroo tokko tokko baayyee nyaachuu fi takka takka ammoo baayye nyaachu barbaadu danda'u.

## Maaddii fi yaada walwajjiin dhiyeessaa.

Daa'imman keessan nyaatota fayyaaf tolan akka uuman barsiisaa. Innis barumsa isaan bara jireenya isaanii itti fayyadaman ta'a. Daa'imman nyaata ofiif qopheeffachuu danda'an yaaluu jaallatu. Daa'imman keessan kudura fi fudura akka nyaatan jajjabeessuun mala cimaadha. Wanta "akka namni guddaan godhu" yommu hojjetan ni gammadu. Akka hojjetaniif hojii xixiqqoo kennafiti. Carraaqqii isaanii ajaa'ibsiifadhaa. Yommus faarri isaanii kushiinaa ibsa.

**Guyya guyyaatti yeroo irbatni fi cireen itti nyaatamu idle qabaachuun amala nyaataa gaarii akka qabaannu taasisa.**

### Guyyoota torbanii hojiin baayyatutti…

Nyaata bilcheesuu jechuun "yeroo itti imma wayyee" waliin dubbatamu dha. Daa'imni keessan hojii xixiqqoo kan akka pizaa baaduu irratti mi'eessituu naquu akka isin gargaaruu gaafadha. Daa'imman keessan fudura isa kam akka shoorbaatti dabaluu barbaadan akka filatan hayyama. (Mooqa ho'aa nama beekatu ho'isuu fi sochoosu qaba). Saanduuchii wali wajjin hojjedha; daa'imni keessan maal akka sanduuchi keessa gochuu barbaadu akka filatu hayyamafi.

**! Daa'imman umrii 4 gadi fandiishaa, ocholoonii, gogaa kuduraa, kuduraa gogaa fi fudura dheedhi jaallachuu danda'u.**

## Maaddii hanga ta’e adda taasisaa.

- Halluua adda addaa waliin makuudhaan maaddii tokko irratti Kuduraalee fi fuduraalee bifa magariisa, keelloo, burtukaana fi diimaa hangam akka fayyadamuu dandeessan ilaalaa.
- Nyaata daa’imni keessan nyaachuu danda’u maqaa itti baasaa. Irbaataaf “Salaaxaa Kaarlaa” ykn “dammaan makaa Kooree” jechuudhaan irbaata dhiyeessuu irratti xiyyeeffannoo guddaa kenni.
- “Galgaala kee ofiin sirreffadhu” jechuu yaali. Maatiin kee nyaata ciree lallaafaa, dinnicha tussamaa, saanduuchii, pizaa ykn salaaxaa mataa isaa akka walitti maku taasisaa. wantoota walitti makaman bakka qaqqabamuuf salphatu irra kaa’ati bohaarruun akka jalqabamu taasisaa.

## Cireewwan dafanii qaqqaban WIC irraa dhiyaatan

- Dhadhaa ocholoonii cuubata applii waliin makaati qamadii dudaa wajjin dhiyeessaa
- Midhaan ciree walitti fidaati ciree walmakaa qopheessaa
- Baaduu baqfameen (Kusaadillaa) toriillaa qamadii duudaa qopheessaa
- Dhadhaa ocholoonii itittuu waliin makaati appilii murmuramaa wajjin dhiyeessa
- Aaannan xuwweetti naqaa, vaaniillaa fi juusii burtukaanaa fallana shayii tokko itti dabalaati cabbiidhaan urgufaa
- Qiixxaa midhaan qasharame fi biluuberii ho’aa irraa qopheessa
- Kuduraalee kan akka kaarotii fi ashieeta shumburaa danfaan bilcheessati cuubata wajjin dhiyeessa

Washington State Department of Health
DOH 961-192 September 2016 Oromo

Washington State WIC Nutrition Program

PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON

Namoota miidhama qaamaa wajjin jiraataniif, sanadichi yommuu gaafatamu foormaatota kan birootiin jira. Gaaffii dhiyeessuuf ,maaloo 1-800-841-1410 (TDD/TTY 711) irratti bilbiilaa.

**Dhabbatni kun carraa walqixxa dhiyyeessa dha.** Sagantaan Nyaataa WIC Mootummaan Naannoo Washington hinloogu. Maxxaansi kun kan fudhaatame sagantaa Kaalifoorniiyaa WIC irraayi. Irradeebiin kan maxxanfame eeyyaama waliin.