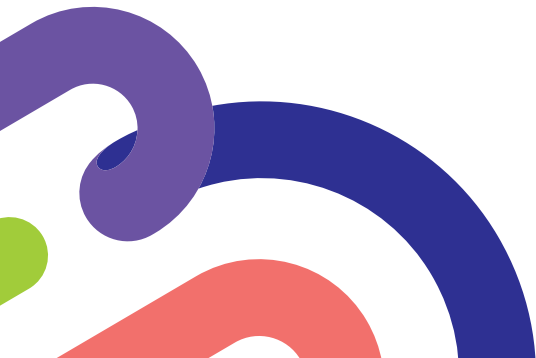




**ዋሽንግተን  
የግብይት  
መመሪያ**

**ከኦገስት 2023 ጀምሮ የሚሠሩ**



## ለሽመታ የሚረዱ መረጃዎች

- ከመገብየትዎ በፊት ያቅዱ ..... 1
- ሲገበያዩ/ሲሸምቱ የ WIC መሳሪያዎችን ይጠቀሙ ..... 2
- በግብይት ጊዜ ማወቅ ያለብዎት ነገሮች ..... 3
- የምግብ እሽግ መጠኖችን መረዳት ..... 3
- በመደብር ክፍያ ላይ ..... 4
- WIC ደረሰኞች ..... 4-5
- ምግቦች እንደተጠበቀው በ WIC ሳይሸፈኑ በሚቀሩበት ጊዜ ..... 6

## በ WIC የተፈቀዱ ምግቦች

- የህጻናት ምግብ
  - የህጻን ጥራጥሬ ..... 7
  - የህጻን ምግብ - ፍራፍሬ እና አትክልት ..... 7
  - የህጻን ምግብ - ስጋ ..... 8
- አተር - በጣሳ የታሸገ ..... 9
- አተር/ባቄላ/ምስር - የደረቀ ..... 10
- የቁርስ ጥራጥሬ - ቀዝቃዛ ..... 11
- የቁርስ ጥራጥሬ - ትኩስ ..... 12
- አይብ ..... 13
- እንቁላል ..... 14
- አሳ - በጣሳ የታሸገ እና ከረጢቶች ..... 15
- ፍራፍሬዎች እና አትክልቶች
  - ትኩስ ..... 16
  - ቀዝቅዛ የረጋ ..... 17
  - በጣሳ የታሸጉ ፍራፍሬዎች ..... 18
  - በጣሻ የታሸጉ አትክልቶች ..... 19
- ጭማቂ
  - አዋቂ ተሳታፊዎች - ቲማቲም/አትክልት (46 oz) ..... 20
  - አዋቂ ተሳታፊዎች - ቀዝቅዛ የረጋ (11.5 ወይም 12 oz) ..... 21
  - የህጻናት ጁስ - ቅልቅል ወይም ቅይጥ (64 oz) ..... 22-23
  - የህጻናት ጁስ - እንድ ፍራፍሬ (64oz) ..... 24
  - የህጻናት ጁስ - የአትክልት ጁስ (64oz) ..... 25
- ወተት - የላም ወተት ..... 26-28
- ወተት - የፍየል ወተት ..... 29
- ወተት - እርጎ ..... 30
- የለውዝ ቅቤ ..... 31
- ከቦሎቄ የተዘጋጀ መጠጥ ..... 32
- ቶፊ ..... 33
- የጥራጥሬ አማራጮች
  - ቡኒ ሩዝ ..... 34
  - አጃ ..... 35
  - ለስላሳ ቶርቲላዎች ..... 36
  - ያልተፈተገ ስንዴ ፓስታ ..... 37
  - ያልተፈተገ ስንዴ ዳቦ ..... 38
  - ያልተፈተገ ስንዴ ሃምበርገርና ባለ ከዘራ ሆት ዶግ ጭብጦች ..... 39

## ከመገብዎትዎ በፊት ያቅዱ

በእርስዎ WIC ጥቅሞች ላይ ምን ዓይነት ምግቦች እንደሚኖሩ ለመመልከት ይፈትሹ፡- ይህንን ማድረግ የሚችሉባቸው ሁለት መንገዶች እዚህ አሉ፡-

- ከ WIC ካርድዎ ጀርባ ላይ ባለው ቁጥር ይደውሉ፡፡
- የ WICShopper መተግበሪያን ይጠቀሙ፡፡ የ WIC ካርድዎን ዛሬ ይመዝግቡ፣ እና ወቅታዊ ጥቅሞችን በ **My Benefits (የእኔ ጥቅሞች)** ስር ይመልከቱ፡፡

ለመግዛት ባቀዱበት ቀን ጥቅማጥቅሞች ንቁ መሆናቸውን ያረጋግጡ፡-

- የታተመውን የ WIC ግዢ ዝርዝር ከ WIC ክሊኒክዎ ያግኙ፡፡

የጥቅም ወር

የመጀመሪያ ቀን ወጪ ለማውጣት

ከ 4/26/2023 እስከ 5/25/2023

የመጨረሻ ቀን ወጪ ለማውጣት

## ወይም

- የ WICShopper መተግበሪያን ይጠቀሙ፣ የ WIC ካርድዎን ይመዝግቡ፣ እና My Benefits ን ይመልከቱ፡፡

"የሚገኙ WIC ጥቅማ-ጥቅሞች"  
እፕሪል 26 2023 - ሜይ 25 2023  
ኤፕሪል 26 በ 3:02:02 pm ላይ ዘምኗል

የመጀመሪያ ቀን ወጪ ለማውጣት

የመጨረሻ ቀን ወጪ ለማውጣት

የግብይት ዝርዝርን ያዘጋጁ እና በ WIC የተፈቀዱ ነገሮች ምን እንደሆኑ ያረጋግጡ፡-

- ይህ የ WIC የግብይት መመሪያ ምን "ይግዙ" ወይም "አይግዙ" የሚለውን ለማሳየት ይረዳል፡፡
- የ WICShopper መተግበሪያ የተወሰኑ የምግብ ዓይነቶችን እንዲፈልጉ ያስችልዎታል፡፡ ለምሳሌ፣ ቺዝን በ My Benefits ስር ከዘረዘሩ፡-
  - » አይብ የሚለው ላይ ጠቅ ያድርጉ እና የተፈቀደ የWIC ንጥል እንደሆነ ለማየት መግዛት የሚፈልጉትን አይብ ይፈልጉ፡፡
  - » በWIC ጥቅማጥቅሞች መግዛት የሚችሉትን አይብ ከምርት ስም ያያሉ፡፡

መደብር ያግኙ፡-

- በአቅራቢያዎ ያለ የ WIC መደብር ለማግኘት የ WICShopper መተግበሪያን ይጠቀሙ፡፡
- "WIC Accepted Here (WIC እዚህ ተቀባይነት አለው)" የሚሉ ምልክቶች ያሏቸውን መደብሮች ይፈልጉ፡፡

ማንኛውንም የሽቀጣሽቀጥ ቦርሳ ክፍያዎችን ይወቁ፡-

- እቃዎችን ለመግዛት የWIC ካርድዎን የሚጠቀሙ ከሆነ ብቻ ቦርሳዎች በመደብሩ ይሸፈናሉ፡፡ **አለበለዚያ**
- የሚመለከትዎ ከሆነ፣ የራስዎን የሽቀጣሽቀጥ ቦርሳ ክፍያዎችን መክፈል ይኖርብዎታል፡፡ **ወይም**
- እንደገና ጥቅም ላይ ሊውሉ የሚችሉ ቦርሳዎችዎን ይዘው ይምጡ

# ለሽመታ የሚረዱ መረጃዎች

## ሲገባያዩ/ሲሽምቱ የ WIC መሳርያዎችን ይጠቀሙ

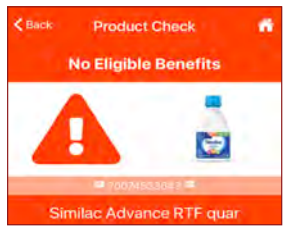
### የ WIC የግብይት መመሪያ

- በ WIC የተፈቀዱ እቃዎችን እስከሚያውቁ ድረስ ይህንን መመሪያ ይጠቀሙ።
- ስማርት ስልክ ካለዎት፣ የግብይት መመሪያ ዲጂታል ስራት በ WICShopper መተግበሪያ ውስጥ “በ WIC Allowable Foods (WIC በተፈቀዱ ምግቦች)” ስር እና በ WIC ድረ-ገጻችን በ [doh.wa.gov/WIC/WICFoods](http://doh.wa.gov/WIC/WICFoods) ላይ ይገኛል።

### የ WICShopper መተግበሪያ

አንድ እቃ በ WIC ከተፈቀደ ያረጋግጡ፡-

- ባርኮድን በዘመናዊ ስልክዎ ይቃኙ ወይም በ 12 አሃዝ የፒሲ ውስጥ ያስገቡ።
- አንድ እቃ **WIC Allowed (WIC የሚፈቀድለት)** ወይም **Not a WIC Item (የ WIC እቃ አለመሆኑን)** ያሳያል።
- መተግበሪያው **No Eligible Benefits (ምንም ብቁ የሆኑ ጥቅማጥቅሞች የሉም)** የሚል ካላሳየ፣ ያን እቃ ለማግኘት በቂ ጥቅማጥቅሞች ወይም ትክክለኛ ጥቅማጥቅሞች የሎትም።



**አስፈላጊ!** መተግበሪያው ባርኮድ ቢኖራቸውም እንኳ አብዛኛዎቹን ትኩስ ፍራፍሬዎች እና አትክልቶች ለይቶ ማወቅ አይችልም። ምንም እንኳን አብዛኛዎቹ ትኩስ ምርቶች በ WIC ቢፈቀዱም እነዚያ ዕቃዎች “Not a WIC Item” ብለው ይቃኛሉ። ማወቅ ያለብዎትን ለማየት በመመሪያው ውስጥ ገጽ 16 ን ይመልከቱ።

## በግብይት ወቅት ማወቅ ያለብዎት ነገሮች

የሚፈልጉትን የWIC ምግቦችን ብቻ ይግዙ።

- ሁሉንም የ WIC ምግቦችን በአንድ ጊዜ መግዛት አያስፈልግዎትም።
- ገንዘብ ለማውጣት በመጀመሪያው እና በመጨረሻው ቀን ሁስጥ በሚፈለገው መጠን መግዛት ይችላሉ።
- የማይፈልጓቸውን ማንኛውንም የ WIC ጥቅሞች ማግኘት የለብዎትም።

አንድ መደብር የሚፈልጉትን የተወሰነ የ WIC ተቀባይነት ያለው የምግብ ዕቃ በማይወስድበት ጊዜ፡-

- መደብሮች ሁሉንም በWIC የጸደቁ ምግቦች እንዲይዙ አይገደዱም።
- እቃ ማዘዝ ይችሉ እንደሆነ መደብሩን መጠየቅ ይችላሉ።
- እቃውን በሌላ መደብር ይፈልጉ።

ጥቅማጥቅሞችን ገንዘብ ከሚያወጡበት የመጨረሻ ቀንም በፊት ለመጠቀም ይሞክሩ፡-

- ያ የWIC ሰራተኞች ማንኛውንም ችግሮች ለማስተካከል እንዲረዱቸው በቂ ጊዜ ይሰጣቸዋል።

በአካል በመገኘት የሚገዙ ወይም የምግብ ኩባንያ ኩፖሮችን መቀበል ይችላሉ፡ ለምሳሌ፡-

- አንዲን ይግዙ፣ አንዲን በነፃ ያግኙ • የምግብ ኩባንያ ኩፖሮች (ለምሳሌ፣ ዳሪጎልድ)
- የታማኝነት ካርድ ጥቅሞችን ያከማቹ • የመደብር ልዩ ነገሮች

ለ WIC ላልሆኑ ምግቦች እነዚህን ልዩ ነገሮች መጠቀም ይችላሉ። ለምሳሌ፣ የ Kellogg አንድ ጥራጥሬ የመግዛት እና አንድ በነፃ የማግኘት ስምምነት ቢኖረው፣ በ WIC የተፈቀዱ ሊሆኑ ወይም ላይሆኑ የሚችሉ የ Rice Krispies ለመግዛት እና ሌላ ጥራጥሬ በነፃ ለማግኘት የ WIC ጥቅማ ጥቅሞችን መቀበል ይችላሉ።

## የምግብ እሽግ መጠኖችን መረዳት

WIC ሁሉንም የምግብ ጥቅማጥቅሞችን እንዳገኙ ማረጋገጥ ስለሚፈልግ WIC የምግብ ጥቅል መጠኖችን ገልጿል። ለምሳሌ፣ WIC ጋሎኖችን፣ ግማሽ ጋሎን እና ኳርቶችን ይፈቅዳል። በመጀመሪያ ሲታይ ይህ ለመረዳት ቀላል ይመስላል። አንዳንድ የወተት ምርት ስሞች በWIC የጸደቁ መጠኖችን እንደማይጠቀሙ እስኪገነዘቡ ድረስ ነው። በWIC እንዲፈቀድ ግማሽ ጋሎን ወተት 64 oz ሊኖረው ይገባል። ሆኖም አንዳንድ ምርቶች 54 oz ወተት ብቻ ይይዛሉ።

የWICShopper መተግበሪያ አንድ እቃ እንደተፈቀደለት በፍጥነት ማረጋገጥ ይችላል። ከታች ያለው ሰንጠረዥ ለ WIC መደበኛ የጥቅል መጠኖችን ያሳያል።

መደበኛ የምግብ እሽግ መጠኖች እና አህጽሮተ ቃላት		
ፈሳሽ የምግብ እሽግ	አውንስ (oz)	ሊትር (L) ወይም ሚሊ ሊትር (ml)
1 ኳርት	32 oz	946 ml
ግማሽ (1/2) ጋሎን	64 oz	1.89 L
1 ጋሎን	128 oz	3.78 L
ጠንካራ የምግብ እሽግ	አውንስ (oz)	ግራም (g)
ግማሽ (1/2) ፓውንድ	8 oz	226 g
1 ፓውንድ (lb)	16 oz	453 g
2 ፓውንድ (lbs)	32 oz	907 g

# ለሽመታ የሚረዱ መረጃዎች

## በመደብር ክፍያ ላይ

የ WIC ምግቦችን ከሚገዙዎቸው ሌሎች ዕቃዎች ይለዩ:-

- ይህ ምናልባት አንድ የምግብ አይነት እንደተጠበቀው በWIC ካልተሸፈነ ይረዳል። እቃውን በበለጠ ፍጥነት ማግኘት ይችላሉ።
- በጣም ውድ የሆኑ የምግብ ዕቃዎችን በእቃ ማሳንገድ ላይ ከፊት ለፊት ያኑሩ። በዚህ መንገድ ከዕቃዎቹ ውስጥ አንዱን ለመሸፈን ብቻ በቂ ጥቅሞች ካሉዎት WIC በጣም ውድ ሊሆነው እቃ ይከፍላል።
- የWIC ካርድዎን ሲጠቀሙ የ50 አቃ ገደብ አለ። ብዙ ምግቦችን በአንድ ጊዜ ለመግዛት ካቀዱ፣ ገንዘብ ተቀባዩ እቃዎቹን ወደ ተለያዩ ግዢዎች እንዲከፍሩ ያድርጉ።

ካርድዎን ያስገቡ እና PINዎን ያስገቡ።

- አንድ የምግብ አይነት እንደተጠበቀው በ WIC ካልተሸፈነ፣ መግዛት የለብዎትም።
- በWIC ላልተሸፈነ ማንኛውም የምግብ አይነት ለመክፈል መምረጥ (Supplemental Nutrition Assistance program (SNAP፣ የተጨማሪ ምግብ እገዛ ፕሮግራም) ፣ ጥሬ ገንዘብ፣ እዳ፣ ብድር በመጠቀም ወይም መልሰው ማስቀመጥ ይችላሉ።

## የ WIC ደረሰኞች

8 oz	Whole grains
1.75 CTR	Beans, dry or canned
39.5 OZ	Cereal - hot / cold
0 CTR	Peanut butter / beans
30 OZ	Fish - canned

\*\* End of Beginning Benefit Balance \*\*

\*\*\*\*\*  
\* eWIC Benefit Redemption/Purchase \*  
\*\*\*\*\*

0.25 CTR	Beans, dry or canned	
1 S&W RED KIDNEY BNS		1.39
17 OZ	Fish - canned	
1 CHKN OF SEA TUNA		2.99
1 OPN NAT CHUNK		1.99

\*\* End of Benefit Redemption/Purchase \*\*

\*\*\*\*\*

+++ Remaining eWIC Benefits +++

8 oz	Whole grains
1.5 CTR	Beans, dry or canned
39.5 OZ	Cereal - hot / cold
0 CTR	Peanut butter / beans
13 OZ	Fish - canned

Benefits Expire MIDNIGHT on 5/25/2023

ይህ ክፍል ከመግዛትዎ በፊት ለእርስዎ የቀረቡ ምግቦችን ይዘረዝራል። አንዳንድ ምግቦች የተዘረዘሩት በአውጎስ፣ አንዳንዶቹ መያዣዎች የሚባሉ ሲሆን ፍራፍሬዎች እና አትክፊቶች በዶላር መጠኖች ተዘርዝረዋል።

ይህ ክፍል እርስዎ አሁን የገዙትን ምግቦችን ይዘረዝራል።

ይህ ክፍል ቀሪ ሂሳብዎን ይዘረዝራል። እነዚህ ቀኑን ለማሳለፍ በመጨረሻው ቀንዎ ውስጥ ያሉት የWIC ምግቦች ናቸው።

ይህም በዚህ ወር ውስጥ የቀረውን የ WIC ምግቦችን ለመግዛት የሚችሉበትን የመጨረሻውን ቀን ያሳያል። የእርስዎ **ቀጣይ** የ WIC ጥቅም ጥቅሞች በሚቀጥለው ቀን በ 12:01 a.m. ላይ ለጥቅም ይውላሉ።

# ለሽመታ የሚረዱ መረጃዎች

## የደረሰኞች ቅጅ ይያዙ።

ጥያቄ ካልዎት፣ ደረሰኞች ሰራተኞቹ ምን እንደተፈጠረ ለማወቅ ሊረዱ ይችላሉ።

የደረሰኞቹን ምስል ይውሰዱ እና ስልክዎ ውስጥ ያስቀምጡባቸው ወይም ደረሰኞቹን በ WIC መታወቂያ እና በካርድ ማህደር ውስጥ ያስቀምጡ።

**አስፈላጊ!** WIC ካርድ የሂሳብ ደረሰኞች በመደብር ላይ ታትመዋል **ሁሉንም የተፈቀዱ ዕቃዎች እይታዩም።** ለምሳሌ፣ የሂሳብ ደረሰኝ “Milk - 1% Nonfat and Soy (ወተት - 1% ቅባት የሌለው እና ቦሎቄ)፣” ካሳየ የሚከተሉትን ሊያገኙ ይችላሉ ማለት ነው፡-

- ሁሉም WIC ዝቅተኛ ቅባት (1%) እና ቅባት ያልሆኑ (0%፣ ስኪም፣ ከቅባት ነጻ) ወተት ወይም የአተር መጠጥ አማራጮች በዚህ የ WIC የግብይት መመሪያ ውስጥ እንዲዘረዘሩ ፈቅደዋል። ይህ የሚያካትተው፡-

### የላም ወተት - ቅባት አልባ/ቅባት የሌለው (0%) እና ዝቅተኛ ቅባት (1%)

- ፈሳሽ
- በትነት/በጣሳ የታሸገ
- ከላክቶስ ነጻ
- ከፊር (ከኮመጠጠ የላም ወተት የሚዘጋጅ ዝቅተኛ አልኮል ያለው መጠጥ)
- ደረቅ/ዱቄት
- አሲዶፊላስ
- አሬራ

### የፍየል ወተት - ዝቅተኛ ቅባት

- ፈሳሽ

### የቦሎቄ መጠጥ

ከታች የሚታየው ከክሊኒኩ በ WIC የግብይት ዝርዝር ላይ የሚታየውን በመደብር ውስጥ በ WIC ካርድ የሂሳብ ደረሰኝ ላይ ከሚታየው ጋር ሲነፃፀር ያለ ምሳሌ ነው።

### የ WIC ክሊኒክ የግብይት ዝርዝር፡-

Benefit Month	Serial Number	Quantity	UOM	Description
4/26/2023 thru 5/25/2023	998833	\$11.00	\$\$\$	Fruit and Vegetables - Cash Value Voucher
	998833	16	Ounce	Whole Wheat Bread or Whole Grains
	998833	2	Dozen	Eggs - all WIC
	998833	2	CTNR	Peanut Butter/Beans All WIC
	998833	6	Gallon	Milk or Soy(1% & Nonfat) All WIC - Cow,Goat,Soy

### የመደብር ደረሰኝ፡-

WIC EBT Benefit Balance Receipt  
 Date: 5/4/2023 Time: 05:27PM  
 11.00 \$\$\$ Fruit & Veg - WIC  
 16 OZ WW Bread/Whl Grn - WIC  
 2 DOZ Eggs Dozen - WIC  
 2 CTR PB/Beans - WIC  
**6 GAL Milk - 1% Nonfat Soy**  
 These Benefits expire  
 at MIDNIGHT on 5/25/2023  
 \*\*\* End of benefit balance receipt \*\*\*

## አይነቶቹ እንደተጠበቀው በ WIC የተሸፈኑ በማይሆንበት ጊዜ

አንድ የምግብ እቃ በ WIC ጥቅሞች ያልተሸፈነው ለምን እንደሆነ ጥያቄዎች ካሉዎት፡-

- የአይነቱን ፎቶ ይውሰዱ ወይም ከተገዙ ሁሉንም የደረሰኞች ቅጂዎችን ያስቀምጡ።
- በ WIC ለምን እንደማይፈቀድ ለማየት በግብይት መመሪያ ውስጥ “ይግዙ” እና “አይግዙ” የሚለውን ይገምግሙ።
- ትኩስ ፍራፍሬዎች እና አትክልቶች ካልተሸፈኑ፣ ለ WIC ያሳውቁ። ባርኮድ ቢፍራቸውም እንኳን መደብሮች ለአያንዳንዱ እቃ የWIC ኮድ መስጠት አለባቸው። ከ WIC ኮድ ውጪ ካርድዎ በመግዣው ላይ አይነቱን አያውቀውም።
- ከ WIC ክሊኒክዎ ያረጋግጡ ወይም ጥያቄውን ለክልል WIC ቢሮ ያስገቡ።
  - » በ WICShopper መተግበሪያ ውስጥ “I couldn’t buy this (ይህንን መግዛት አልቻልኩም)” ን በመጠቀም።
  - » በ [wawicfoods@doh.wa.gov](mailto:wawicfoods@doh.wa.gov) ኢሜይል ይላኩልን። የሚከተሉትን ማወቅ ያስፈልገናል፡-
    - » የመደብር ስም እና ቦታ።
    - » ለመግዛት የሞከሩበት ቀን።
    - » የ WIC ካርድ ቁጥር።
    - » የአይነት መግለጫ—ደረሰኞች፣ ወይም ግልጽ ፎቶዎች፣ ወይም የሚቻለውን ያክል ዝርዝር። በደረሰኞች ወይም በፎቶዎች ፋንታ ዝርዝሮች ከቀረቡ፣ የሚከተለውን እንጠብቃለን።

- ▶ የምግብ አይነት (ወተት፣ እህል፣ ወዘተ።)
- ▶ የምርት ስም/አይነት
- ▶ የጥቅል መጠን
- ▶ 12-አሃዝ UPC (የባርኮድ ቁጥር)

**ለምሳሌ፡-** የተፈጨ አጃ፣ Bob’s Old Fashioned Rolled 32 oz መጠን፣ UPC 039978021540

በመደብሩ ላይ በመመስረት፣ እቃውን በመስመር ላይ ማግኘት እንዲሁም ማስፈንጠሪያ ሊልኩልን ይችላሉ።

**ማስታወሻ፡-**

WIC በጥቅማጥቅሞችዎ መግዛት የሚችሏቸውን ምግቦች በመደብርነት ያዘምናል። በWIC መፈቀዱን ለማረጋገጥ ሁል ጊዜ ምርቱን ይቃኙ። የመደብሪያውን ባርኮድ ሳይሆን በምርቱ ላይ ያለውን ባርኮድ መቃኘትዎን ያረጋግጡ ይህ መተግበሪያው ትክክለኛ መረጃ እንደሚያቀርብ ያረጋግጣል።



Key Enter UPC





## የህጻናት ጥራጥሬ

ይግዙ
<b>መሆን ያለበት</b>
8 oz ወይም 16 oz ደረቅ
<b>እነዚህ ብራንዶች፡-</b>
Beech-Nut
Earth's Best
Gerber
<b>እነዚህን አይነቶች፡-</b>
Barley
Multigrain
Oatmeal
Whole grain
Organic
Non-organic
Natural



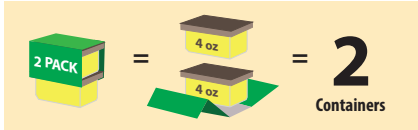
አይግዙ
የሚከተሉት ተጨምረው፡-
የተጨመሩ ቃናዎች፣ ፍሬ፣ ወይም ፎርሙላ
ፕሪባዮቲክስ፣ ፕሮባኦቲክስ፣ ወይም DHA
ጣሳዎች፣ ብልቃጦች፣ ወይም ከረጢቶች የሩዝ ጥራጥሬ
ለአንድ ጊዜ ጥቅም ብቻ የሚሆኑ መያዣዎች

## የህጻን ምግብ-ፍራፍሬና አትክልት

ይግዙ
<b>መሆን ያለበት</b>
ደረጃ 1 ወይም 2 ፍራፍሬ እና አትክልት ብቻ መጠኖች፡-
4 oz የጠርመሱ እቃዎች/የፕላስቲክ መያዣዎች
2 oz የፕላስቲክ መያዣዎች በእጥፍ (አጠቃላይ 4 oz)
4 oz የፕላስቲክ መያዣዎች በእጥፍ (አጠቃላይ 8 oz)
ባለ ብዙ እሽግ ሳጥኖች
<b>እነዚህ ብራንዶች፡-</b>
Beech-Nut
Earth's Best Organic
Gerber
Happy Baby Organic
O Organics
Tippy Toes
Wild Harvest Organic
<b>መምረጥ ይችላሉ</b>
ማንኛውንም የፍራፍሬዎች እና አትክልቶች ቅልቅል፣ ያለ ማዳበሪያ ያደገ፣ በማዳበሪያ ያደገ

አይግዙ
የሚከተሉት ተጨምረው፡-
ጥራጥሬ/እህሎች - ግራፍላ፣ አጃ፣ ሩዝ፣ ወይም ኑድል
ቅመሞች ለምሳሌ ቀረፋ ስጋዎች
ቃናዎች ወይም ስኳር ከረጢቶች
ደረጃ 3

**ለሽመታ የሚረዱ መረጃዎች**  
 ለህጻን ምግብ ፍራፍሬና አትክልት ሲገዙ፣ 2 ፓኮ እንደ 2 መያዣ ይቆጠራል።



## የህጻን ምግብ - ስጋዎች



ሙሉ በሙሉ የሚጠቡ ህጻናት ብቻ

ይግዙ
<b>መሆን ያለበት</b>
አንድ ስጋ ብቻ
ደረጃ 1 ወይም 2
2.5 oz የጠርመሱ ብልቃጦች
<b>እነዚህ ብራንዶች :-</b>
Beech-Nut
Gerber
O Organics
Tippy Toes
Wild Harvest
<b>መምረጥ ይችላሉ</b>
Organic
Non-organic
With broth or gravy

አይግዙ
የሚከተሉት ተጨምረው:-
ቅመሞች, ስኳር ወይም ቅመማ ቅመሞች
እህል፣ ጥራጥሬ፣ ወይም ፓስታዎች
ፍራፍሬዎች ወይም አትክልቶች
ስጋ ሽብልል
እራቶች
ደረጃ 3

### የዲጭት ወተት

በ WIC ጥቅማጥቅሞችዎ ውስጥ የተዘረዘረውን የምርት ስም፣ አይነት፣ የመያዣ መጠን እና የቀመር መጠን ብቻ ይግዙ። በ WIC ስለተረጋገጡ ዲጭት ወተቶች መረጃ ለማግኘት፣ [www.doh.wa.gov/WICFoods/InfantFormula](http://www.doh.wa.gov/WICFoods/InfantFormula) ድረገጽን ይጎብኙ ወይም በ 1-800-841-1410 ይደውሉ።



ይህንን ምልክት በመመሪያው ውስጥ

ይፈልጉ። ምልክቱ የትኞቹ የ WIC ምግቦች በአብዛኛው ጡት ለሚያጠቡ ለእነዚያ ሰዎች እንደሚጨመሩ ያሳያል። ሙሉ በሙሉ ጡት ካጠቡ እርስዎ ዓሳ ያገኛሉ እንዲሁም ህፃንዎ የህፃን ምግብ ስጋዎችን ያገኛል። ጡት ማጥባት ለእናቶችና ለህጻናት የእድሜ ልክ የጤና ጥቅሞችን ይሰጣል።



## ይግዙ

**መሆን ያለበት**  
 15 oz እስከ 16 oz ፓኮዎች  
 ያልተፈጠሩ ባቄላ ወይም ዝቅተኛ ቅባት ያለው የበሰሉ ባቄላዎች

**መምረጥ ይችላሉ**  
 ማንኛውም ብራንድ  
 አነስተኛ ወይም የተቀነሰ ሶዲየም  
 ነጠላ ጣሳዎች ወይም ባለ 4-ጥቅል ሰው ስራሽ ወይም የተፈጥሮ



## አይግዙ

የሚከተሉት ተጨምረው:-  
 ቃናዎች ወይም ስጋዎች  
 ማር፣ ሽርፖች፣ ጭማቂዎች፣ ስኳር፣ ወይም ሌሎች ማጣፈጫዎች

የተጋገረ ባቄላ  
 የባቄላ ሰላጣ  
 የባቄላ በቆልት  
 ቺሊ ባቄላ  
 አረንጓዴ ወይም ሰም ባቄላ  
 ቅይጥ አህል  
 የባቄላ ሾርባ  
 ሽንብራ  
 ከረጢቶች

### የባቄላ ወይም የኦሽሎኒ ቅቤን መገብየት

በ WIC ጥቅሞችዎ በጣሳ የታሸጉ ባቄላዎችን፣ የደረቁ ባቄላዎችን ወይም የኦሽሎኒ ቅቤን መምረጥ ይችላሉ።  
**ትክክለኛውን መጠን ይምረጡ! 1 CTR የኦሽሎኒ ቅቤ/ደረቅ ወይም በጣሳ የታሸጉ ባቄላዎች =**



**16 oz**



**16 oz**



**ከ 15—16 oz ጣሳዎች**

በጣሳ የታሸጉ ባቄላዎችን መግዛት በጣሳ የታሸጉ ባቄላዎችን ለመግዛት ከመረጡ፣ በግብይት ዝርዝር ውስጥ 1 መያዣ (CTR) = 4 ጣሳ ባቄላዎች። ሁሉንም የ WIC ጥቅሞን ለማግኘት አራቱንም የጣሳ ባቄላዎች መግዛት አለብዎት።

- አንድ ጣሳ ባቄላ = .25 CTR
- ሁለት ጣሳ ባቄላ = .50 CTR
- ሦስት ጣሳ ባቄላ = .75 CTR
- አራት ጣሳ ባቄላ = 1.0 CTR



# ባቄላ/አተር/ምስር - የደረቀ

## ይግዙ

### መሆን ያለበት

16 oz ከረጢት

### መምረጥ ይችላሉ

ማንኛውም ብራንድ

ማንኛውም ዓይነት

ሰው ሰራሽ ወይም የተፈጥሮ



## አይግዙ

ቃናዎች ወይም ቅመሞች ጨምረናል

ሳጥኖች

ገብስ

የባቄላ እና የሩዝ ድብልቅ

በብዛት (በሚዛን የሚሸጥ)

የቺያ ዘሮች

የቡና ፍሬ

የደረቀ የተጠበሰ ባቄላ

ፋሮ

ተቀዝቅዞ የረጋ

አረንጓዴ ባቄላ

ሄርሉም

ኪኖዋ

በቆልት የሆነ

ሾርባ ወይም የሾርባ ቅንብር

## የባቄላ ወይም የአቸሎኒ ቅቤን መገብየት

ደረቅ ባቄላዎችን ከመረጡ 1 መያዣ (CTR) = 16 oz ከረጢት የደረቀ ባቄላዎች።

ለተጨማሪ መረጃ ገጽ 9ን ይመልከቱ።

## ይግዙ

### መሆን ያለበት

9፣ 11፣ 11.8፣ 12፣ 12.7፣ 14፣ 14.3፣ 14.5፣ 15፣  
15.2፣ 15.5፣ 16፣ 18፣ 20፣ 20.5፣ 21፣ 21.5፣  
21.7፣ 22፣ 24፣ ወይም 36 oz

### እነዚህን ብራንዶችና አይነቶች ብቻ፡-

**W** = ያልተፈተገ ጥሬ ሲሪያል

#### Essential Everyday

- Corn Flakes
- Crispy Rice
- Crunchy Corn Squares
- Crunchy Oat Square
- Crunchy Rice Squares
- Crunchy Wheat Squares **(W)**
- Oats More w/ Honey
- Tasteos **(W)**

#### Food Club

- Corn Flakes
- Corn Squares
- Crispy Rice
- Frosted Shredded Wheat, Bite Size, ወይም Strawberry (ሁሉ **W**)
- Honey & Oats with Almonds
- Honey & Oats with Oat Clusters
- Rice Squares
- Toasted Oats **(W)**
- Twin Grain Crisps
- Wheat Squares **(W)**

#### General Mills

- Cheerios: Plain **(W)**, Multigrain **(W)**
- Chex (ሁሉ **W**): Blueberry, Cinnamon, Corn, Rice, ወይም Wheat
- Kix: Berry Berry, Honey **(W)**, ወይም (Plain) **(W)**
- Whole Grain Total **(W)**

#### Great Value

- Corn Squares
- Rice Squares

#### Kelloggs

- All-Bran Complete Wheat Bran Flakes **(W)**
- Corn Flakes
- Crispix
- Frosted Little Bites ወይም Mini Wheats Original **(W)**

- Frosted Mini Wheats BS Blueberry, ወይም Strawberry
- Rice Krispies (Plain)
- Special K Protein Original **(W)** ወይም Honey Almond Ancient Grain **(W)**

#### Kroger

- Bran Flakes **(W)**
- Corn Flakes
- Crispy Rice
- Honey Crisp Medley w/ Almonds
- Oat Squares **(W)**
- Rice Bitz
- Toasted Oats **(W)**

#### Malt-O-Meal

- Frosted Mini Spooners **(W)**

#### Market Pantry

- Toasted Rice

#### Post

- Grape Nuts Flakes **(W)** ወይም Original **(W)**
- Great Grains Banana Nut Crunch **(W)**
- Honey Bunches of Oats Almonds **(W)** or Honey Roasted **(W)**

#### Quaker

- Oatmeal Squares Brown Sugar, Cinnamon, Golden Maple, ወይም Honey Nut (ሁሉ **W**)

#### Signature Select

- Corn Flakes
- Corn Pockets
- Crispy Rice
- Oats More w/ Almonds ወይም Honey

## አይግዙ

ከረጢቶች ወይም ስለንደሮች

### ለሽመታ የሚረዱ መረጃዎች

ለቤተሰብዎ በተሻለ ሁኔታ የሚሰሩ የእህል እና የጥቅል መጠኖችን ለማግኘት እንዲረዱዎ “የWIC የቁርስ እህልን ለመግዛት ጠቃሚ ምክሮች” የሚለውን ይመልከቱ። ለአንዳንድ ምሳሌዎች ገጽ 12ን ይመልከቱ።

# የቁርስ ጥራጥራ - ትኩስ

## ይግዙ

### መሆን ያለበት

9፣ 11፣ 11.8፣ 12፣ 12.7፣ 14፣ 14.3፣ 14.5፣  
15፣ 15.2፣ 15.5፣ 16፣ 18፣ 20፣ 20.5፣ 21፣  
21.5፣ 21.7፣ 22፣ 24፣ ወይም 36 oz

### እነዚህን ብራንዶች አይነቶች ብቻ፡-

**W** = ያልተፈተገ ጥራ ሲረገጥ

### አትሚል

Essential Everyday Oatmeal Instant Original 12 ፓኬቶች (**W**)

Food Club Oatmeal Instant Original 12 ፓኬቶች (**W**)

Great Value Instant Oatmeal Regular 12 ፓኬቶች (**W**)

IGA Oatmeal Instant Original 12 ፓኬቶች (**W**)

Kroger Oatmeal Instant Original 12 ፓኬቶች (**W**)

Signature Select Oatmeal Instant Original 12 ፓኬቶች (**W**)

### ሩዝ

Cream of Rice

Cream of Rice Instant

### ስንዴ

Cream of Wheat (ፈጣን ወይም 2½ ደቂቃ)

Cream of Wheat Whole Grain (ፈጣን ወይም 2½ ደቂቃ) (**W**)

Malt O Meal Original



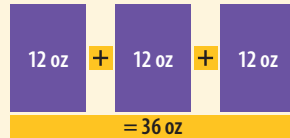
## አይግዙ

ከረጢቶች

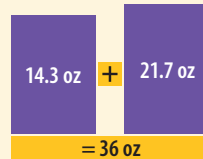
ሲሊንደሮች

### ለሽመታ የሚረዱ መረጃዎች

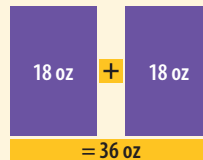
በ WIC Shopper መተግበሪያ ወይም በመስመር ላይ “የWIC የቁርስ አህልን ለመግዛት ጠቃሚ ምክሮች” በሚል ርዕስ የተዘጋጀውን ጽሁፍ ይመልከቱ። ለቤተሰብዎ በተሻለ ሁኔታ የሚሰሩ የአህል እና የጥቅል መጠኖችን እንዲያገኙ ይረዳዎታል።



### ወይም



### ወይም



### ለሎች የ 36 oz ጥምረቶች፡-

9 + 9 + 9 + 9	14.5 + 21.5
11 + 11 + 14	15 + 21
11 + 9 + 16	15.5 + 20.5
11.8 + 9 + 15.2	16 + 20
12.7 + 9 + 14.3	24 + 12
14 + 22	36

**ይግዙ**

**መሆን ያለበት**

ፓስቸራይዝድ ከሆነ የላም ወተት የተሰራ

USA የተሰራ

መጠኖች፡-

8 oz

16 oz (1 lb)

32 oz (2 lbs)

እነዚህን አይነቶች፡-

ቼደር (ለጋ፣ መካከለኛ፣ ወይም የኮመጠጠ ቢጫ ወይም ነጭ)

Colby

Colby Jack

Colby Monterey Jack

Monterey Jack

ሞዘሬላ

መንስተር

ፕሮቮሎን

ስዊስ

**መምረጥ ይችላሉ**

ማንኛውም ብራንድ

እነዚህን አይነቶች፡-

የቺዝ ብሎክ ወይም ባር

ሽሬድድ እና ግሬትድ ቺዝ

የቺዝ ስትሪንግ ወይም ስቲክስ

ኮቨር ወይም ኮቨር ያልሆነ

**አይግዙ**

ተጨማሪ ጣጣሮች፣ ቅጠሎች፣ ነቶች፣ ፍሮዎች፣ ቅመሞች ወይም አትክልት የሌለው

ለአንድ ጊዜ የሚሆኑ ባለዱላዎች ወይም ፓኮዎች

ቺዝ ከጥሬ ወተት

ኮቲያ

ክራከር ከት

ክሪም ቺዝ

ዴሊ ቺዝ

ኩብ ወይም ስላይስ የተደረገ

ትኩስ ሞዘሬላ

የፍየል ወይም የበግ ቺዝ

ወደ ሀገር ውስጥ የገባ

ከላክቶስ ነጻ

አርጋኒክ

ፓርሜሳን

ፔፐር ጃክ

የተብላላ ፓስቸራይዝድ የአሜሪካ

ኬሶ ፍሬስኮ

ሪኮታ

ፓስቸራይዝድ ያልሆነ

ቪንቴጅ ቺዝ



ቺዝ



## ይግዙ

### መሆን ያለበት

12 የሚይዝ ካርቶን(1 ደርዘን)

ከዶሮ የታሸጉ እንቁላሎች



### መምረጥ ይችላሉ

ማንኛውም ብራንድ

ማንኛውም መጠን - ትንሽ፣ መካከለኛ፣

ትልቅ፣ በጣም ትልቅ፣ ወይም ጃምቦ

ነጭ ወይም ቡኒ እንቁላሎች

ከጎጆ/ከሸቦ ቤት ነፃ

አርጋኒክ ወይም አርጋኒክ ያልሆነ

አሜጋ 3

## አይግዙ

በብዛት

DHA

የደረቀ ወይም በዲቄት መልክ

የዳክዬ እንቁላሎች

የእንቁላል ምትክ ምርቶች

ለም

ነፃ ክልል ወይም የግጦሽ እርባታ

በደንብ የተቀቀሉ እንቁላሎች

ፈሳሽ እንቁላሎች

አነስተኛ ወይም የተቀነሰ የኮለስትሮል መጠን

ፓስቸራይዜድ

ርዱስድ ሳቼሬትድ ቅባት





## ይግዙ

### መሆን ያለበት

#### በጣሳ የታሸገ:-

በውሃ የታሸገ ቱና

5 oz፣ 6 oz

ሮዝ ሳልሞን

5 oz፣ 6 oz፣ 7.5 oz፣ እና 14.75 oz\*

በውሃ የታሸጉ ሳርዲኖች

3.75 oz ወይም 4.25 oz

#### ከረጢቶች:-

በ 2.5 oz ወይም 5 oz መጠኖች በለይ

ሁሉም የተፈቀዱ የአሳ አይነቶች

### መምረጥ ይችላሉ

የቱና አይነቶች:- ጠንካራ፣ ቁርጥራጭ።

የቱና ቀለም:- ነጭ፣ ቀለል

ማንኛውም ብራንድ

ከተጨመሩ ጣዕሞች ጋር

የአልበኮር ቱና

አጥንት የሌለው

ጣሳዎች፣ የአልሙኒየም ከረጢቶች፣

ወይም ከረጢቶች

አነስተኛ ሶዲየም

ጨው ያልተጨመረበት

ቆዳ የሌለው

ስኪፕጃክ

ከዱር የተለቀመ

የሎውፊን



\*ማስታወሻ:- የ 14.75 oz ሳልሞንን ከመረጡ መጠቀም የማይችሉት የጥቅም ጥቅሞች 1 oz ይኖርዎታል።

## አይግዙ

ከተጨመሩ ምግቦች ጋር

ብሪስሊንግ ሰርዲኖች

የደረቀ

ፊሌት

ትኩስ

ቀዝቀዛ በረዶ የሆነ

ጠርሙስ

ጃክ ማክሬል

አርጋኒክ

ቀይ ሳመን

በጨስ የደረቀ

የታሸጉ መክሰሶች

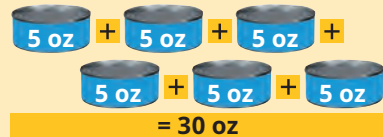
ቶንጎል ቱና

### ለሽመታ የሚረዱ መረጃዎች

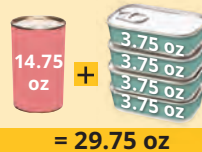
አሳ በሚገዙበት ጊዜ ጤናማ ምርጫዎችን ለማድረግ እንዲረዱ የ Department of Health (DOH፣ የጤና መምሪያ) ጤናማ አሳ መምሪያን በ [doh.wa.gov/community-and-environment/food/fish/healthy-fish-guide](http://doh.wa.gov/community-and-environment/food/fish/healthy-fish-guide) ይጎብኙ።

በ WIC ጥቅማጥቅሞችዎ ውስጥ እስከሚዘረዘረው አውንስ (oz) መጠን ድረስ የኩንች ብርሃን ቱና፣ ሮዝ ሳልሞን ወይም ሳርዲን ጥምር መምረጥ ይችላሉ።

ምሳሌዎች:-



ወይም



የተሸገው አሳ ለህግ ተኮር ነው

## ይግዙ

### መምረጥ ይችላሉ

ማንኛውም ብራንድ ወይም ዓይነት የተቆረጠ ወይም ያልተፈተነ ትኩስ አትክልቶች እና ፍራፍሬዎች ቦርሳዎች፣ ክለም ዘሳሎች፣ ኩባያዎች፣ ፕላስቲክ ጎድጓዳ ሳህኖች፣ ወይም ገንዳዎች ትኩስ ፍራፍሬዎችና አትክልቶች በአረፋ በፕላስቲክ የታሸጉ ትሪዎች ሰው ሰራሽ ወይም የተፈጥሮ

## አይግዙ

የሚከተሉት ተጨምረው:-  
 ማጥቀሻዎች፣ ማጣፈጫዎች፣ ቅባቶች፣ ዘይቶች ወይም ሱሳዎች  
 የተጨመሩ ቃናዎች፣ ምግቦች፣ ወይም ቅመሞች  
 የደረቁ ፍራፍሬዎች ወይም አትክልቶች  
 የሚበሉ የአበባ እምቡጦች  
 የፍራፍሬ ቅርጫቶች  
 ፓርቲ ትሪዎች፣ ሰፋፊ ጎድጓዳ ሳህኖች፣ ባለ ስርጉድ ወይም ስርጉድ የሌላቸው ትሪዎች  
 የሳላድ ባር ዓይነቶች  
 ሸንኮራ  
 እንደሚከተሉት ዕፅዋት ወይም ቅመማ ቅመሞች:-  
 እሬት፣ አኒስ፣ የሙዝ ቅጠሎች፣ ባሲል፣ የቤይ ቅጠሎች፣ ካርአዌይ፣ ቼርቪል፣ ካይቭስ፣ ሲላንትሮ፣ የበቆሎ መሸፈኛ፣ ዲል፣ ፊትግሪክ፣ ሌመንግሪስ፣ የላይም ቅጠሎች፣ ማርዮራም፣ ሚንት፣ አረጋኖ፣ ፓርስሌይ፣ ሮዝሜሪ፣ ሴጅ፣ ሳቮሪ፣ ታራጎን፣ ታይም፣ የሻኒላ ባቄላ፣ ወይም ዊትግራስ  
 ጌጣጌጦች ወይም እንደ ጌጥ ያሉ ነገሮች፡- የደረቀ በርበሬ፣ ክር ላይ ያለ ነጭ ሸንኮርት፣ ጎርድስ፣ ከርቭ የተደረገ ወይም የተቀባ ዲባ

### ለሽጦታ የሚረዱ መረጃዎች

የታሸጉ፣ ትኩስ እና የቀዘቀዙ የፍራፍሬዎች እና የአትክልቶችን ቅልቅል መግዛት ይችላሉ። ያስታውሱ፣ ከጠቅላላው የWIC ጥቅሞችዎ ዝርዝር በላይ የሆነ ምግብ ከመረጡ፣ ተጨማሪውን ይከፍላሉ፣ ወይም አለመግዛትን መምረጥ ይችላሉ።



ፍራፍሬ / አትክልት - ትኩስ

ይግዙ
<b>መምረጥ ይችላሉ</b>
ማንኛውም መጠን ያለው ከረጢት፣ ሳጥን፣ ወይም የእንፋሎት ከረጢት
ማንኛውም ብራንድ
ሰው ሰራሽ ወይም የተፈጥሮ
የቀዘቀዘ ባቄላዎች ይሆናሉ (ለምሳሌ፡- ባቄላ፣ አተር እሽት ቅቅል)

አይግዙ
የሚከተሉት ተጨምረው፡-
ቅባቶች፣ ዘይቶች፣ ጨዎች፣ ማጣፈጫዎች፣ ቅመሞች፣ ስኳሮች ወይም ሱጎዎች
ስጋዎች፣ ስፓጌቲ፣ የቅባት እህል፣ ፓስታ፣ ሩዝ፣ ወይም ጥራጥሬ
የተጠበሰ ወይም የተጋገረ ክሬም የታከለበት
ደሊ ነገሮች
የደረቁ ፍሬዎች፣ አትክልቶች፣ ወይም የፍራፍሬ ልጣጭ
የድንች ጥብስ
ሃሽ ብራውናች
የተጨፈለቁ ድንችች፣ Potatoes O'Brien፣ Tater Tots®

**ለሽመታ የሚረዱ መረጃዎች**

የታሸጉ፣ ትኩስ እና የቀዘቀዘ የፍራፍሬዎች እና የአትክልቶችን ቅልቅል መግዛት ይችላሉ። ያስታውሱ፡ ከጠቅላላው የWIC ጥቅሞችዎ ዝርዝር በላይ የሆነ ምግብ ከመረጡ፣ ተጨማሪውን ይከፍላሉ፣ ወይም አለመግዛትን መምረጥ ይችላሉ።

ፍራፍሬዎች / አትክልት - የቀዘቀዘ



# ፍራፍሬዎች - የታሸጉ

## ይግዙ

### መምረጥ ይችላሉ

- ማንኛውም ብራንድ ወይም ዓይነት
- ማንኛውም መጠን ያለው ጣሳ፣ ብርጭቆ ወይም የፕላስቲክ መያዣ
- የፖም ስጉ፡ ቀረፋ ሊይዝ ይችላል
- መጀመሪያው የተዘረዘረው ቅመም ፍራፍሬ ነው
- ሰው ሰራሽ ወይም የተፈጥሮ

### ለሽመታ የሚረዱ መረጃዎች

የታሸጉ፣ ትኩስ እና የቀዘቀዙ የፍራፍሬዎች እና የአትክልቶችን ቅልቅል መግዛት ይችላሉ። ያስታውሱ፣ ከጠቅላላው የWIC ጥቅሞችዎ ዝርዝር በላይ የሆነ ምግብ ከመረጡ፣ ተጨማሪውን ይከፍላሉ፣ ወይም አለመግዛትን መምረጥ ይችላሉ።

## እይግዙ

- የሚከተሉት ተጨምረው፡-
- ስኳሮች፣ ቅባቶች፣ ዘይቶች ወይም ጨው
- በከባድ ወይም “ቀላል/ትንሽ ካሎሪ ያለው” ጣፋጭ የታሸጉ ፍራፍሬዎች፣ በቀላሉ ጣፋጭ የተደረገበት ጭማቂ ወይም ጣፋጭ የአበባ ማር
- የፍራፍሬ ቅንብሮች
- ፍራፍሬ-ለውዝ ቅልቅል
- በቤት ውስጥ የታሸጉ እና በቤት ውስጥ የተጠበቁ ማርማላታዎች፣ ዝልግልግ ፈሳሾች፣
- የፍራፍሬ ጣፋጭ መጠጦች ወይም የፍራፍሬ ቅቦች
- ሳንቡሳ መሙላት
- ከረጢቶች



ፍራፍሬዎች - የታሸጉ

## ይግዙ

### መምረጥ ይችላሉ

- ማንኛውም ብራንድ ወይም ዓይነት
- ማንኛውም መጠን ያለው ጣሳ፣ ብርጭቆ ወይም የፕላስቲክ መያዣ
- የታሸጉ ቲማቲሞች፡- የደቀቀ፣ የተቆረጡ፣ የተቆረጠ፣ የበሰለ፣ የተሰራ፣ ወጥ የሆነ፣ ወይም የሚቀጣ
- ባቄላዎችን የያዘ የታሸጉ የተቀላቀሉ አትክልቶች
- የመጀመሪያው የተዘረዘረው ቅመም አትክልት ነው
- ሰኳር ድንች
- ቅመሞች ሊይዝ ይችላል
- ሰው ሰራሽ ወይም የተፈጥሮ

## አይግዙ

- የሚከተሉት ተጨምረው፡-
- ሰኳሮች፣ ቅባቶች፣ ወይም ዘይቶች
- ክሬም የተቀጣ ወይም በሰጎ
- በቤት ውስጥ የታሸጉ እና በቤት ውስጥ የተጠበቀ
- የቲማቲም ድልህ
- የወይራ ዘይት
- በኮምጣጤ የተደባለቁ አትክልቶች
- የሚከተሉት የተጨመሩባቸው አትክልቶች፡-
- ስጋዎች፣ ሙድሎች፣ ሩዝ፣ ለውዞች፣ ፓስታ ወይም አህሎች

### ለሽመታ የሚረዱ መረጃዎች

የታሸጉ፣ ትኩስ እና የቀዘቀዘ የፍራፍሬዎች እና የአትክልቶችን ቅልቅል መግዛት ይችላሉ። ያስታውሱ፡ ከጠቅላላው የWIC ጥቅሞችዎ ዝርዝር በላይ የሆነ ምግብ ከመረጡ፣ ተጨማሪውን ይከፍላሉ፣ ወይም አለመግዛትን መምረጥ ይችላሉ።



አትክልቶች - የታሸጉ

# ጭማቂ አዋቂ ተሳታፊዎች ብቻ ቲማቲም/አትክልት (46 OZ)



## ይግዙ

### መሆን ያለበት

46 oz ጣሳ ወይም የፕላስቲክ ጠርመራ  
 በማቀዝቀዣ ያልቀዘቀዘ ብቻ  
 እነዚህን ብራንዶችና አይነቶች ብቻ

### ቲማቲም

- Campbell's
- Food Club
- Haggen
- Kroger
- That's Smart!

### አትክልት

- Cambell's V8 Essential Antioxidants
- Campbell's V8 Hint of BlackPepper
- Campbell's V8 Hint of Lime
- Campbell's V8 Low Sodium
- Campbell's V8 Original
- Campbell's V8 Spicy Hot
- Campbell's V8 Spicy Hot Low Sodium
- Food Club
- Haggen
- Kroger



## አይግዙ

- ካርቶኖች ወይም ጠርመራቸው
- ሲደር
- ኮክቴል
- ጭማቂ መጠጥ
- አርጋኒክ
- ፓንች
- በማቀዝቀዣ የቀዘቀዘ
- ያልተጣራ

ጭማቂ - አዋቂ ተሳታፊዎች ብቻ - ቲማቲም/አትክልት (46 OZ)

# አዋቂ ተሳታፊዎች ብቻ ጭማቂ የቀዘቀዘ (11.5 ወይም 12 OZ)



## ደግዘ

### መሆን ያለበት

የቀዘቀዘ 11.5 ወይም 12 oz  
እነዚህን ብራንዶችና አይነቶች ብቻ

### አገል

- Essential Everyday
- Food Club
- Freedom's Choice
- Great Value
- IGA
- Kroger
- Langers
- Old Orchard
- Signature Select
- Tree Top
- WinCo

### ወይን ወይም ነጭ ወይን

- Essential Everyday
- Food Club
- Great Value
- Old Orchard
- Welch's

### ወይንፍሬ

ማንኛውም ብራንድ 100% ወይንፍሬ

### ብርቱካን

ማንኛውም ብራንድ 100% ብርቱካን

### የተደገለቀ ፍሬ

#### Dole

- Orange Peach Mango
- Pineapple Orange
- Pineapple Orange Banana

#### Old Orchard

- Apple Cherry
- Apple Cranberry
- Apple Kiwi Strawberry
- Apple Passion Mango
- Apple Raspberry
- Apple Strawberry Banana

## ደግዘ

- Berry Blend
- Blueberry Pomegranate
- Cherry Pomegranate
- Cranberry Blend
- Cranberry Pomegranate
- Cranberry Raspberry
- Pineapple Orange
- Pineapple Orange Banana

### Welch's

- White Grape Peach
- White Grape Raspberry

### አናናስ

- Dole
- Old Orchard



## አይግዘ

- ሲደር
- ኮክቴል
- ጭማቂ መጠጥ
- ሎሚ
- ሌመኔድ
- ላይም
- ላይሜድ
- ኦርጋኒክ
- 100% ጭማቂ ሳይሆን ፓንች
- በማቀዝቀዣ የቀዘቀዘ
- ያልተጣራ

ጭማቂ - አዋቂ ተሳታፊ ብቻ - የቀዘቀዘ (11.5 ወይም 12 OZ)

ይግዙ
<b>መሆን ያለበት</b>
የፕላስቲ ጠርመሶች (64 oz)
በማቀዝቀዣ ያልቀዘቀዘ ብቻ
እነዚህን ብራንዶችና አይነቶች ብቻ
<b>Essential Everyday</b>
Berry
Cherry
Cranberry
Cranberry Raspberry
Grape Blend
100% Juice Punch
<b>Food Club</b>
Cranberry Raspberry
<b>Great Value</b>
Cranberry Blend
Cranberry Grape
Cranberry Pomegranate
White Grape and Peach
<b>Haggen</b>
Cranberry
Cranberry Raspberry
<b>Juicy Juice</b>
Apple Raspberry
Berry
Cherry
Cranberry Apple
Fruit Punch
Kiwi Strawberry
Mango
Orange Tangerine
Passion Dragonfruit
Peach Apple
Strawberry Banana
Strawberry Watermelon
Tropical
<b>Kroger</b>
Cranberry
White Grape Peach

ይግዙ
<b>Langers</b>
Apple Berry Cherry
Apple Cranberry
Apple Grape
Apple Kiwi Strawberry
Apple Orange Pineapple
Apple Peach Mango
Cranberry Grape Plus
Cranberry Plus
Cranberry Raspberry Plus
<b>Ocean Spray</b>
Cranberry Blackberry
Cranberry Cherry
Cranberry Concord Grape
Cranberry Mango
Cranberry Pineapple
Cranberry Pomegranate
Cranberry Raspberry
Cranberry Watermelon
Cranberry Elderberry
<b>Old Orchard</b>
Acai Pomegranate
Apple Cranberry
Berry Blend
Black Cherry Cranberry
Blueberry Pomegranate
Cherry Pomegranate
Cranberry Pomegranate
Immune Health Citrus
Immune Health Superfruit
Immune Health Tropical Fruit
Kiwi Strawberry
Mango Tangerine
Orange Tangerine
Peach Mango
Red Raspberry
Strawberry Watermelon
Wild Cherry



# ልጆች ብቻ ጭማቂ ፍራፍሬ - ቅልቅል ወይም ቅይጥ (64 OZ)

## ይግዙ

### Signature Select

- Cranberry
- Cranberry Grape
- Cranberry Raspberry

### Tree Top

- Apple Berry
- Apple Cranberry
- Apple Grape
- Orange Passionfruit
- Pineapple Orange

### Welch's

- White Grape Cherry
- White Grape Peach
- Orange Pineapple Apple



## አይግዙ

- ካርቶፍ ወይም ጠርፎሶቶ
- ሲደር
- ኮክቴል
- ቀዝቅዝ በረዶ የሆነ
- ጭማቂ መጠጥ
- ሎሚ
- ሌመኔድ
- ላይም
- ላይሜድ
- ኦርጋኒክ
- 100% ጭማቂ ሳይሆን ፓንች
- በማቀዝቀዣ የቀዘቀዘ
- ያልተጣራ

ጭማቂ - ልጆች ብቻ - ፍራፍሬ - ቅልቅል ወይም ቅይጥ (64 OZ)

# ጭማቂ ልጆች ብቻ አንድ ፍራፍሬ (64 OZ)

## ደግዘ

### መሆን ያለበት

የፕላስቲ ጠርመሶች (64 oz)  
 በማቀዝቀዣ ያልቀዘቀዘ ብቻ  
 እነዚህን ብራንዶችና አይነቶች ብቻ

### አገል

Best Yet  
 Essential Everyday  
 Food Club  
 Freedom's Choice  
 Great Value  
 Haggen  
 IGA  
 Juicy Juice  
 Kroger  
 Langers  
 Market Pantry  
 Mott's  
 Ocean Spray  
 Old Orchard  
 Signature Select  
 Tree Top  
 WinCo

### ወይን፣ ቀይ ወይን፣ ወይም ነጭ ወይን እነዚህ ብራንዶች ብቻ

Essential Everyday  
 Food Club  
 Freedom's Choice  
 Great Value  
 Haggen  
 IGA  
 Juicy Juice  
 Kroger  
 Langers  
 Market Pantry  
 Ocean Spray  
 Old Orchard  
 Signature Select  
 That's Smart!  
 Welch's  
 WinCo

## ደግዘ

### አናናስ

Essential Everyday  
 Food Club  
 Great Value  
 Kroger  
 Langers  
 Libby's  
 Old Orchard  
 Signature Select

### የብርቱካን ጭማቂ

### መሆን ያለበት

100% የብርቱካን ጭማቂ  
 የተረጋጋ መደርደሪያ/ያልቀዘቀዘ  
 ማንኛውም ብራንድ

### አንዳንድ ምሳሌዎች፦

Essential Everyday  
 Food Club  
 Golden Crown  
 Juicy Juice  
 Langers  
 Old Orchard  
 Signature Select  
 Tropicana



## አይግዘ

ገጽ 21 ን ይመልከቱ።

ጭማቂ - ልጆች ብቻ - አንድ ፍራፍሬ (64 OZ)

# ልጆች ብቻ ጭማቂ የአትክልት ጭማቂ (64OZ)

## ይግዙ

### መሆን ያለበት

- የፕላስቲ ጠርመሶች (64 oz)
- በማቀዝቀዣ ያልቀዘቀዘ ብቻ
- እነዚህን ብራንዶችና አይነቶች ብቻ

### Campbell's

- Tomato Juice
- Low Sodium Tomato Juice

### Campbell's V8

- Original 100% Vegetable Juice Low Sodium
- 100% Vegetable Juice Spicy Hot
- 100% Vegetable Juice

### Food Club

- Tomato Juice
- Vegetable Juice
- Spicy Vegetable Juice

### Signature Select

- Low Sodium 100% Vegetable Juice
- Vegetable Juice
- Tomato Juice

### WinCo

- Low Sodium 100% Vegetable Juice
- 100% Vegetable Juice



ጭማቂ - ህጻናት ብቻ - የአትክልት ጭማቂ (64OZ)



# ወተት - የላም ወተት

## ፈላሽ

### ይገዙ

#### መሆን ያለበት

በ WIC ጥቅሞች ላይ የተዘረዘሩት የወተት ቅጣት ዓይነት (ቅጣት አልባ 0%፣ ዝቅተኛ ስብ 1%፣ የተቀነሰ ቅጣት 2%፣ ሙሉ) ብቻ

ጋሎን፣ ግማሽ ጋሎን፣ ወይም ኳርት መጠን መያዣዎች

የፕላስቲክ ወይም የወረቀት መያዣዎች የላም ወተት

ወጥ የሆነ

ፓስቸራይዜድ

በማቀዝቀዣ የቀዘቀዘ

ጣዕም ያልታከለበት



### ይገዙ

#### መምረጥ ይችላሉ

በ WIC ጥቅሞች ውስጥ እንደሚዘረዘረው አጠቃላይ የወተት መጠን ማንኛውም የጋሎን፣ ግማሽ ጋሎን እና የኳርትስ ጥምረት

አሲዶፊሊስ

ማንኛውም ብራንድ

አራራ

በካልሲየም የጎለበተ

ከፊር (ከኮመርሽያል የላም ወተት የሚዘጋጅ ዝቅተኛ አልኮል ያለው መጠጥ)

ኮቻሮ

ለክቶባሲሊስ

ከላክቶስ ነጻ

የትልቁ አንጀት አጎልባች

ማጠንከሪያዎች የተጨመሩበት ቅጣት አልባ ወተት፣ እንደ ክሪሚ ቅጣት አልባ፣ ስክም ሱፐሪም ያለ

ወተት - የላም ወተት

## ለሽመታ የሚረዱ መረጃዎች

አናንድ ወተቶች በተሳሳተ የመያዣ አይነት ወይም መጠን ስለሚመጡ አይፈቀዱም። ለምሳሌ፣ fairlife® and a2 Milk® ትክክለኛ መጠን (59oz) አይደሉም። እንዲሁም በጣርሙስ መያዣዎች ውስጥ የሚመጣ ወተት አይፈቀድም (ገጽ 26 ን ይመልከቱ)።

አንድ ጋሎን ለማግኘት፣ ሁለት ግማሽ ጋሎኖችን ወይም አራት ኳርትስ መደባለቅ ትችላላችሁ።



1.0 GAL = 1 ጋሎን  
ወይም 128 oz



0.5 GAL = 1 ግማሽ  
ጋሎን ወይም 64 oz



0.25 GAL = 1 ኳርት  
ወይም 32 oz



## ውሃው የተወገደ

ይግዙ
<b>መሆን ያለበት</b>
በ WIC ጥቅምኞች ላይ የተዘረዘሩት የወተት ቅጣት ዓይነት (ቅጣት አልባ 0%፣ ዝቅተኛ ስብ 1%፣ የተቀነሰ ቅጣት 2%፣ ሙሉ) ብቻ
12 oz ጣሳ
የላም ወተት
ወጥ የሆነ
ፓስቸራይዜድ
ጣዕም ያልታከለበት

ይግዙ
<b>መምረጥ ይችላሉ</b>
ማንኛውም ብራንድ
በካልሲየም የጎለበተ ኮቻር

ወተት - የላም ወተት

## ለሽመታ የሚረዱ መረጃዎች

ሙሉ ወተት በሚሆንበት ጊዜ አብዛኛዎቹ ምርቶች በመለያው ላይ “ሙሉ ወተት” አይሉም። ሙሉ የ WIC ጥቅምኞችን ለመቀበል ለእያንዳንዱ ጋሎን ወተት 5 ጣሳዎችን ይግዙ።



5 ጣሳዎች የተነሳ ወተት  
= 1 ጋሎን



# ወተት - የላም ወተት

## ደረቅ

### ይግዙ

#### መሆን ያለበት

በ WIC ጥቅምቶች ላይ የተዘረዘሩት የወተት ቅጣት ዓይነት (ቅጣት አልባ 0%፣ ዝቅተኛ ሰብ 1%፣ የተቀነሰ ቅጣት 2%፣ ሙሉ) ብቻ

ከ 1 ሩብ ጋሎን ወተት ወይም ከዚያ በላይ ጋር ይደባለቃል

የላም ወተት

ወጥ የሆነ

ፓስቸራይዝድ

ጣዕም ያልታከለበት

#### መምረጥ ይችላሉ

ሳጥኖች፣ ሲሊንደሮች፣ የፕላስቲክ ከረጢቶች ወይም ኪሶች

ማንኛውም ብራንድ

በካልሲየም የጎለበተ

ኮቾሮ



### ለሽመታ የሚረዱ መረጃዎች

በ WIC ጥቅምቶች ላይ የተዘረዘረው መጠን ከውኃ ጋር ከተቀላቀለ ከደረቅ ወተት መጠን ጋር እኩል ይሆናል። ደረቅ ወተት ወደ ኳርት ለመቀየር ከዚህ በታች ያለውን ሰንጠረዥ ይመልከቱ።

#### ደረቅ የላም ወተት ዳግም ቅምም

ወተት ቅጣት	በመያዣው ላይ የታተመው መጠን	ውሃ ሲታከል የሚፈጥረው
ቅጣት አልባ	9.6 oz	3 Quarts
ቅጣት አልባ	9.64 oz	3 Quarts
ቅጣት አልባ	25.6 oz	8 Quarts
ቅጣት አልባ	32 oz	10 Quarts
ቅጣት አልባ	64 oz	20 Quarts
ያልተነካ	12.6 oz	3 Quarts
ያልተነካ	28.1 oz	7 ቋርት
ያልተነካ	56.3 oz	13 ኳርት

### ለሁሉም ዓይነት የላም ወተቶች አይግዙ

የተጨመሩ ቃናዎች፣ ምግቦች፣ ወይም ቅመሞች

ለውዝ፣ ኮኮናት፣ ሄምፕ፣ ሩዝ፣ ወይም ሌላ አህል ወይም ከነት የተዘጋጁ መጠጦች

ዱቄት ወተት

የቸኮሌት ወተት

የሞላ ወተት

የመስተዋት ጠርሙሶች

ግማሽና ግማሽ

አነስተኛ ካርቦኔት ያለው የወተት መጠጥ

አንድ ወጥ ሆኖ ያልተደባለቀ

አሜጋ 3

አርጋኒክ

እንደ ፍየል ወይም በግ ያለ የሌላ እንስሳ ወተት ፒንት፣ ግማሽ ፒንት፣ ወይም ከዚያ ያነሰ

ያልተፈለ ወተት

ለአንድ ጊዜ ጥቅም ብቻ የሚሆኑ መያዣዎች

ስኳር የገባለት የወፈረ ወተት

እጅግ በጣም ከፍተኛ ሙቀት ያላቸው መያዣዎች

ያልተፈለ ወተት

የተመታ ክሬም

### ለሽመታ የሚረዱ መረጃዎች

ስለ ፍየል ወተት መረጃን ለማግኘት ገጽ 27ን እንዲሁም ስለ ቦሎቄ መጠጥ መረጃ ለማግኘት ገጽ 30 ይመልከቱ።

ወተት - የላም ወተት



## ይግዙ

### መሆን ያለበት

Meyenberg ብረንድ ብቻ

በ WIC ጥቅሞችዎ ውስጥ የተዘረዘረው የወተት ቅባት አይነት ብቻ (ዝቅተኛ ቅባት ወይም ሙሉ)

ወጥ የሆነ

ፓስቸራይዝድ

በማቀዝቀዣ የቀዘቀዘ

ጣዕም ያልታከለበት



ሙሉ ወተት ጥቅምች



ዝቅተኛ ስብ / ስብ ያልሆነ የወተት ጥቅምች

በ WIC ጥቅሞችዎ ውስጥ ሙሉ ቅባት ወተት ሲዘረዘር ደረቅ የፍየል ወተት ብቻ



ሙሉ ወተት ጥቅምች



ሙሉ ወተት ጥቅምች

ደረቅ የፍየል ወተት ዳግም ቅምም

የመያዣ መጠን	ውሃ ሲታከል የሚፈጥረው
1 ጣሳ	3 ኳርት ወተት
2 ጣሳዎች	6 ኳርት ወተት
3 ጣሳዎች	9 ኳርት ወተት
4 ጣሳዎች	12 ኳርት ወተት
12 oz pouch	3 ኳርት ወተት
የ 12 4-oz ከረጢቶች ሳጥን	4 ኳርት ወተት

## ይግዙ

በ WIC ጥቅሞችዎ ውስጥ ሙሉ ቅባት ወተት ሲዘረዘር የተነሳ የፍየል ወተት ብቻ



ሙሉ ወተት ጥቅምች

5 ጣሳዎች የተነሳ ወተት = 1 ጋሎን

## አይግዙ

ሌሎች የፍየል ወተት ብረንዶችን

## ለሽመታ የሚረዱ መረጃዎች

አብዛኛዎቹ ተሳታፊዎች እነስተኛ ቅባት/ ቅባት አልባ ወተት ጥቅሞች አሏቸው። በዚህ ሁኔታ፣ ፈሳሽ የፍየል ወተት ብቻ ሊያገኙ ይችላሉ እናም ሁልጊዜ በመደብሮች ውስጥ አይገኝም።

2 ኳርት = 1 ግማሽ ጋሎን

2 ግማሽ ጋሎን = 1 ጋሎን

4 ኳርት = 1 ጋሎን

## ይግዙ

### መሆን ያለበት

በ WIC ጥቅሞችዎ ላይ የተዘረዘሩት የወተት ቅጣት ዓይነት (ቅጣት አልባ 0%፣ ዝቅተኛ ስብ 1%፣ ሙሉ) ብቻ

1 ኳርት (32 አውንስ)

የፕላስቲክ መያዣዎች

የላም ወተት

ወጥ የሆነ

ፓስቸራይዜድ

ከ 40 ግራም በታች ስኳር በ 8 oz

### እነዚህ ብራንዶች ብቻ

- Activia
- Best Yet
- Brown Cow
- Chobani
- Dannon
- Darigold
- Essential Everyday
- Food Club
- Fred Meyer
- Great Value
- Green Valley creamery
- Kroger
- LaLa
- Lucerne
- Market Pantry
- Mountain High
- Nancy's
- Oikos
- Open Nature
- Tillamook
- WinCo
- Yami
- Yoplait
- Zoi

## ይግዙ

### መምረጥ ይችላሉ

ባዶ ወይም በፍራፍሬ ጣዕም (ከ 40 ግራም በታች ስኳር በ 8 oz እና ሰው ስራሽ ጣፋጮች ከሌሉ ብቻ) (አይግዙን ይመልከቱ)

Stevia ይቻላል

ግሪክ (ኦርጋኒክ አይደለም)



## አይግዙ

ሰው ስራሽ ማጣፈጫዎች፡- አስፓርታም፣ ሳካሪን፣ ስቴቫ፣ ወይም ሱክራሎስ (Splenda™)

2% የላም ወተት እርጎ

የሚከተሉት ተጨምረው፡-

ቃናዎች፣ እህሎች፣ ግራኖላ፣ ወይም ለውዞች

ከረሜላ፣ ማር፣ ቅመሞች፣ ወይም ተጨማሪ ፕሮቲን

ኩስታርዶች ወይም ውሂፖች

ተጠጭ፣ ተጨማቂዎች

የእርጎ በረዶ

ቀላል

ኦርጋኒክ

ያልተፈላ ወተት

አንዴ የሚቀርብ ወይም ጉማጆች

እርጎ ከፍራፍሬ ማጥቀሻ



**ይግዙ**

**መሆን ያለበት**

16 oz መያዣ

**መምረጥ ይችላሉ**

- ማንኛውም ብራንድ
- ክሬም ያለው ወይም ልሙጥ
- ግርድፍ ወይም በጣም ግርድፍ
- ከሽ ከሽ ወይም በጣም ከሽ ከሽ የሚል
- አነስተኛ ሶዲየም
- ተፈጥሮአዊ የለውዝ ቅቤ
- አለማማሰል ወይም ማማሰል
- መደበኛ ወይም አርጋኒክ
- ጨው ያለበት ወይም ጨው የሌለበት



**አይግዙ**

- በብዛት (በሚዛን የሚሸጥ)
- በቅርብ የተፈጨ ወይም ራሳችሁ ፍጨት
- ዝቅተኛ የለውዝ ቅቤ ቅብ
- ዝቅተኛ ስኳር
- ሌሎች ለውዞች እና የፍሬ ቅቤዎች (ለምሳሌ ለውዝ፣ ካሽው፣ ሰሊጥ)
- አሜጋ 3
- ዱቄት የሆነ
- የተጠበሰ የማር ናት
- አንዴ የሚቀርብ ወይም ጉማጆች
- ቅቦች**
- “ጨመቀው” ቴቦዎች
- Valencia
- የሚከተሉት ተጨምረው:-
- የተጨመሩ ቃናዎች፣ምግቦች፣ወይም ቅመሞች
- የተልባ ወይም የሱፍ ዘይት
- የተጨመረበት
- ቸሶሌት
- ማር
- ጁሊ
- Marshmallows (ለስላሳ ከረሜላ)

**የባቄላ ወይም የአቸሎኒ ቅቤን መገብየት**

በ WIC ጥቅሞችዎ በጣሳ የታሸጉ ባቄላዎችን፣ የደረቁ ባቄላዎችን ወይም የአቸሎኒ ቅቤን መምረጥ ይችላሉ።

**ትክክለኛውን መጠን ይምረጡ! 1 CTR የአቸሎኒ ቅቤ/ደረቅ ወይም በጣሳ የታሸጉ ባቄላዎች =**



16 oz

**ወይም**



16 oz

**ወይም**



ከ 15—16 oz ጣሳዎች

**የአቸሎኒ ቅቤን መግዛት** የአቸሎኒ ቅቤን ከመረጡ በ WIC ጥቅሞች ላይ የተዘረዘረ 1 ማያዣ= 16 oz ብልቃጥ የአቸሎኒ ቅቤ።

ግብ ዘውድ



## ይግዙ

እነዚህ ብራንዶች እና አይነቶቻቸው መሆን አለባቸው፡-

ብራንድ	መጠኖች	ዓይነት	በማቀዝቀዣ የቀዘቀዘ ወይም ያልቀዘቀዘ
8th Continent	ግማሽ ጋሎን ወይም ጋሎን	Original ወይም Vanilla	በማቀዝቀዣ የቀዘቀዘ
Pacific Ultra	32 oz (ኋርት)	Original	በማቀዝቀዣ ያልቀዘቀዘ ብቻ
Silk	32 oz (ኋርት)፣ ግማሽ ጋሎን፣ ወይም መንታ ጥቅል (2 half-gallon)	Original	በማቀዝቀዣ የቀዘቀዘ ወይም በማቀዝቀዣ ያልቀዘቀዘ ብቻ
West Soy Organic Plus	32 oz (ኋርት ወይም)	Plain ወይም Vanilla	በማቀዝቀዣ ያልቀዘቀዘ ብቻ



## አይግዙ

የአልመንድ፣ ኮኮናት፣ የሄምፕ፣ ወይም የሩዝ ወተት ያሉ ሌሎች የወተት ተዋጽኦ ያልሆኑ መጠጦች ቅይጦች ወይም ክሬምች

8th Continent Complete

8th Continent Light

Pacific organic Unsweetened

Pacific Select

Silk Vanilla/Very Vanilla/Chocolate

Silk DHA Omega-3

Silk Light Original/Vanilla/Chocolate

Silk Organic Original/Vanilla

WestSoy

## ለሽመታ የሚረዱ መረጃዎች

2 qts = 1 ግማሽ ጋሎን

4 qts = 1 ጋሎን

2 ግማሽ ጋሎን = 1 ጋሎን

**ይግዛ**

**መሆን ያለበት**

8 oz ወይም 16 oz መያዣዎች ብቻ

ካልሲየም ያለው

በማቀዝቀዣ የቀዘቀዘ

**እነዚህ ብራንዶች እና አይነቶች:**

Azumaya  
(Extra Firm, Firm, Silken)

Franklin Farms  
(Extra Firm, Firm, Medium Firm, Soft)

House Foods  
(Extra Firm, Medium, Firm, Organic Super Firm Cubed)

Nasoya Organic  
(Silken, Sprouted Super Firm)

Nasoya Organic Sprouted Super Firm

O Organic  
(Silken, Sprouted Extra Firm)

Simple Truth Organic (Silken Soft)

**መምረጥ ይችላሉ**

ሙሉ፣ ኪዩብ የተደረገ፣ ወይም የተቆረጠ

ሰው ሰራሽ ወይም የተፈጥሮ



**አይግዛ**

የተጨመሩ ቃናዎች፣ ምግቦች፣ ወይም ቅመሞች

የተጋገረ

ዲዘርት ቶፊ

የተጠበሱ

ያልቀዘቀዘ

ቶፊ



# የጥራጥራ አማራጮች

## መምረጥ ይችላሉ

- ቡኒ ሩዝ
- ኦትሚል
- ለስላሳ ቶርቲላዎች
- ያልተፈተገ ስንዴ ፓስታ
- ያልተፈተገ ስንዴ ዳቦ
- ያልተፈተገ ስንዴ ሃምበርገርና ገለ ከዘራ ሆት ዶግ ጭብጦች

ከታች፣ ለእያንዳንዱ የጥቅም ጥቅም ጥቅል ያሉ የተፈቀዱ የምግብ እሽግ መጠኖችን ያያሉ። ለእያንዳንዱ የጥራጥራ አማራጭ የተፈቀዱ ነገሮችን ከገጽ 33 እስከ 35 ይብራራሉ።

ሙሉ የጥራጥራ ጥቅማ ጥቅሞችን መጠቀምን እርግጠኛ ለመሆን፣ ከታች ያለውን የሙሉ ጥራጥራ አማራጮች ተመልከቱ።

## 16 OZ ወርሀዊ ጥቅማ ጥቅም

### አንዲን ብቻ ይምረጡ

14 oz

ቡናማ ሩዝ፣ ፈጣን

16 oz

ቡኒ ሩዝ

ኦትሚል

ለስላሳ ቶርቲላዎች

ያልተፈተገ ስንዴ ፓስታ

ያልተፈተገ ስንዴ ዳቦ

ያልተፈተገ የስንዴ ሃም በርገር ኬክ

ያልተፈተገ የስንዴ ሆት ዶግ ኬክ

## 32 OZ ወይም ከዚያ በላይ ወርሃዊ ጥቅማጥቅም

### ይምረጡ፦

32 oz

ቡናማ ሩዝ፣ ፈጣን

ቡኒ ሩዝ

ኦትሚል

ወይም

### የሚከተሉትን ድብልቆች ይምረጡ

14 oz

ቡናማ ሩዝ፣ ፈጣን

16 oz

ቡኒ ሩዝ

ኦትሚል

ለስላሳ ቶርቲላዎች

ያልተፈተገ ስንዴ ፓስታ

ያልተፈተገ ስንዴ ዳቦ

ያልተፈተገ የስንዴ ሃም በርገር ኬክ

ያልተፈተገ የስንዴ ሆት ዶግ ኬክ

18 oz\*

ኦትሚል

\* 18 oz የተፈጠረ አጭር 32 oz ጋር እኩል ለመሆን ከ 14 oz ፈጣን ቡናማ ሩዝ ጋር ብቻ መደባለቅ ይችላል።



14 oz

+



18 oz

= 32 oz





## ቡኒ ሩዝ

ይግዙ
<b>መሆን ያለበት</b>
የቡናማ ሩዝ 16 oz
<b>ወይም</b>
ፈጣን የቡናማ ሩዝ 14 oz ብቻ
<b>ወይም</b>
ጥቅማ ጥቅሞች ከ 16 oz በላይ ከተሰጡ፣ ባለ 32 oz መጠን መምረጥ ይችላሉ።
<b>መምረጥ ይችላሉ</b>
ማንኛውም ብራንድ
ከረጢቶች ወይም እሽጎች
ግሉትን የሌለው
በአጭር ጊዜ የሚደርስ ወይም የተለመደው ተፈጥሯዊ ያልሆነ ወይም ተፈጥሯዊ አይነቶች፡- በጣም ረዥም፣ ረዥም፣ መካከለኛ፣ ወይም አጭር ጥራጥራ



አይግዙ
የተጨመሩ ቃናዎች፣ ምግቦች፣ ወይም ቅመሞች ሩዝ
ጥቁር
በብዛት (በሚዛን የሚሸጥ)
መቀቃያ ከረጢት
የቺያ ዘሮች
ፋሮ
ግራቶች
ለአንድ ሰው የሚቀርብ መጠን
ጆስሚን
ማሆጋኒ
ቅይጥ ሩዝ
ኪኖዋ
ቀይ
በቆልት የሆነ
ነጭ
የዱር

## አትሚል

ይግዙ
<b>መሆን ያለበት</b>
16 oz መጠን ብቻ
<b>ወይም</b>
ጥቅማ ጥቅሞች ከ 16 oz በላይ ከተሰጡ፣ ባለ 18 oz ወይም 32 oz መጠን መምረጥ ይችላሉ።
<b>መምረጥ ይችላሉ</b>
ማንኛውም ብራንድ
ቦርሳዎች፣ ሳጥኖች፣ ወይም የካርድቦርድ ሲሊንደሮች
ግሉትን የሌለው
በአጭር ጊዜ የሚደርስ ወይም ፈጣን ተፈጥሯዊ ያልሆነ ወይም ተፈጥሯዊ የድሮ፣ መደበኛ፣ ወይም የብረት ቁራጭ



አይግዙ
የተጨመሩ ቃናዎች፣ ምግቦች፣ ወይም ቅመሞች
ነጠላ ፓኮቶች ያሏቸው ሳጥኖች
በብዛት (በሚዛን የሚሸጥ)
ግራኖላ
ግራቶች
ለአንድ ሰው የሚቀርብ መጠን
የብረት ሲሊንደር
ኪኖዋ

## ለሽመታ የሚረዱ መረጃዎች

እሽጎ ላይ ያሉ አውንስ (oz) ከጠቅላላ ጥቅማ ጥቅም ላይ ይቀነሳሉ። ሁሉንም ያልተፈተገ ጥራጥራ አማራጮች ማግኘትዎን ለማረጋገጥ፣ አባክዎ በገጽ 32 ላይ ያለውን ያልተፈተገ የጥራጥራ ሰንጠረዥ ይመልከቱ።

**ማስታወሻ፡-** የ 16 oz ወርሀዊ ጥቅማ ጥቅሞች ካልዎት እና ባለ 14 oz ፈጣን ቡናማ ሩዝን ከመረጡ፣ መጠቀም የማይችሉት ባለ 2 oz ጥቅማ ጥቅሞች ይኖርዎታል።

ቋጭንጭሃ ግሌግሌፊ



## ለስላሳ ቶርቲላዎች

ይግዙ
<b>መሆን ያለበት</b>
16 oz ብቻ
<b>እነዚህን ብራንዶች ብቻ:</b>
Celia's
Essential Everyday
Don Pancho
Great Value
Guerrero
Kroger
La Burrita
La Burrita
Market Pantry
MiCasa
Mission
Ortega
Signature Select
<b>መምረጥ ይችላሉ</b>
በቆሎ ወይም የበቆሎ ሊጥ ለስላሳ ቶርቲላዎች
ያልተፈተገ ስንዴ ለስላሳ ቶርቲላዎች
አነስተኛ ሶዲየም
ሰው ሰራሽ ወይም የተፈጥሮ



አይግዙ
የተጨመሩ ቃናዎች፣ ምግቦች፣ ወይም ቅመሞች
96% ምንም ያልወጣለት ስንዴ
ቺፕስ፣ ታኮ ሳላድ ቦውልስ፣ ታኮ ሼልስ፣ ቶስታዳ፣ ወይም ሌላ ማናቸውም ጠንካራ ቶርቲላዎች
ዝቅተኛ ካርቦሃይድሬት ወይም የተመጠጠጠ ካርቦሃይድሬት
ባንድ ላይ እንደሆኑ በቆሎና ስንዴ ያለ የቅይጥ እህል ቶርቲላዎች፣
ቀይ በቆሎ
ዝቅተኛ ቅባት፣ ወይም ቅባት አልባ ቶርቲላዎች
በቆልት የሆነ
በመደብር የተዘጋጀ
"light (ቀለል)" ወይም "lite (ላይት)" የሚል ሽፋን መለያ ያላቸው ቶርቲላዎች መጠቀሳያዎች

**ለሽመታ የሚረዱ መረጃዎች**

እሽጉ ላይ ያሉ አውንስ (oz) ከጠቅላላ ጥቅማ ጥቅም ላይ ይቀነሳሉ። ሁሉንም ያልተፈተገ ጥራጥሬ አማራጮች ማግኘትዎን ለማረጋገጥ፣ እባክዎ በገጽ 32 ላይ ያለውን ያልተፈተገ የጥራጥሬ ስንጠረኙ ይመልከቱ።

የጥራጥሬ አማራጮች



## ያልተፈተገ ስንዴ ፓስታ

ይግዙ
<b>መሆን ያለበት</b>
16 oz ብቻ
<b>እነዚህን ብራንዶች ብቻ:</b>
Barilla
Bella Terra
DeLallo Organic
Delverde Organic
Essential Everyday
Food Club
Full Circle Organic
Garofalo
Gia Russa
Good and Gather
Great Value
Hodgson Mill
Kroger
Natural Directions Organic
O Organics
Racconto
Ronzoni Healthy Harvest
Signature Select
Simple Truth Organic
Simple Truth Organic
WinCo
<b>መምረጥ ይችላሉ</b>
ከረጢቶች ወይም እሸጎች
ማንኛውም ዓይነት
ሰው ሰራሽ ወይም የተፈጥሮ
ሙሉ ስንዴ ወይም ሙሉ ዱረም ስንዴ



ይግዙ	
<b>የዓይነቶቹ ምሳሌዎች ከዚህ ቀጥሎ ቀርቦዋል:</b>	
ኤንጅል ሄር	ፔኔ
ቦውስ	ሪጋቴ
እንቁላል ኑድልስ	ሮቲኒ
ኤልቦው	ስሄል
ፊቱቺኔ	ስፓጌቲ
ፉሲሊ	ስፓይራልስ
ላዛኛ	ቪርሚጌሊ
ሊንጉዊን	ዚቲ
መኮሮኒ	

አይግዙ
የተጨመሩ ጣዕሞች፣ ምግቦች፣ ወይም ቅመማቅመሞች
51% ሙሉ እህል ወይም ሙሉ ስንዴ
በክዋት
በብዛት (በሚዛን የሚሸጥ)
ትኩስ
ግሉትን የሌለው
የተቀላቀለ እህል
ባለ ብዙ ቀለም
አይፈለ፣ ፈሳሹ አይውጣ
በማቀዝቀዥ የቀዘቀዘ
የሩዝ ፓስታ
የስንዴ ዱቄት
በቆልት የሆነ
አትክልት

**ለሽመታ የሚረዱ መረጃዎች**

እሽጉ ላይ ያሉ አውንስ (oz) ከጠቅላላ ጥቅማ ጥቅምዎ ላይ ይቀነሳሉ። ሁሉንም ያልተፈተገ ጥራጥሬ አማራጮች ማግኘትምን ለማረጋገጥ፣ አባክዎ በገጽ 32 ላይ ያለውን ያልተፈተገ የጥራጥሬ ሰንጠረዥ ይመልከቱ።

ቷማንጫሃ ግሥግሥሳ



# የጥራጥራ አማራጮች

## ያልተፈተገ ስንዴ ዳቦ

ይግዙ
<b>መሆን ያለበት</b>
16 oz መጠን ብቻ
100% ያልተፈተገ የተሰየመ ስንዴ
<b>ወይም</b>
ሙሉ እህል (በንጥረ ነገር ዝርዝር ውስጥ የመጀመሪያው ንጥረ ነገር “whole (ሙሉ)” እህል ከሆነ)
<b>መምረጥ ይችላሉ</b>
ማንኛውም ብራንድ
ዳቦና የተቆራረጠ
አነስተኛ ሶዲየም
ሰው ሰራሽ ወይም የተፈጥሮ
ከስኳር ነፃ
<b>ቀጥሎ ጥቂት ምሳሌዎች ቀርበዋል:</b>
Best Yet
Bimbo
Franz
Fred Meyer
Kroger
Oroweat
Sara Lee
Sterns



አይግዙ
የተጨመሩ ቃናዎች፣ ምግቦች፣ ወይም ቅመሞች
የምግብ ባለሙያ (በትንንሽ በትንንሹ የተጋገረ ዳቦ)
በፕላስቲክ ያልተጠቀለለ ዳቦ
በመለያቸው “light (ቀላል)” ወይም “lite (ላይት)” የተጻፈባቸው ዳቦዎች የቀለበት ቅርጽ ሽብልል
የስንዴ ቅንጫፍ
የኢንግሊዝ ማፊን
ተጨማሪ አሽር ባሻር ፍሬንች
በረዶ የሆነ ወይም የቀዘቀዘ ሊጥ ግሉትን የሌለው
እህላእህል
የኮመጠጠ ሊጥ
በቆልት የሆነ
በመደብር የተዘጋጀ
ያልበሰለ የዳቦ የተዘጋጀ ሊጥ
ያልተቆራረጠ

### ለሽመታ የሚረዱ መረጃዎች

ለሙሉ እህል ዳቦ የሚሆን ንጥረ ነገር ዝርዝር ምን እንደሚመስል ናሙና ይኸውልዎት። የመጀመሪያው ንጥረ ነገር “whole (ሙሉ)” እህል ነው።

**INGREDIENTS: WHOLE WHEAT FLOUR, WATER, YEAST, BROWN SUGAR, VITAL**



**INGREDIENTS: WHOLE WHEAT FLOUR, WATER, YEAST, BROWN SUGAR, VITAL WHEAT GLUTEN, CONTAINS 2% OR LESS OF EACH OF THE FOLLOWING: SALT, DOUGH CONDITIONERS (SODIUM STEAROYL LACTYLATE, CALCIUM STEAROYL LACTYLATE, MONO- AND DIGLYCERIDES, CALCIUM PEROXIDE, CALCIUM IODATE, DATEM, ENZYMES, ASCORBIC ACID), SOYBEAN OIL, VINEGAR, CULTURED WHEAT FLOUR, MONOCALCIUM PHOSPHATE, CITRIC ACID, SODIUM CITRATE, SOY LECITHIN, NATAMYCIN (TO RETARD SPOILAGE), CONTAINS WHEAT AND SOY.**

### ለሽመታ የሚረዱ መረጃዎች

እሽጉ ላይ ያለ አውንስ (oz) ከጠቅላላ ጥቅም ጥቅም ላይ ይቀነሳሉ። ሁሉንም ያልተፈተገ ጥራጥራ አማራጮች ማግኘትዎን ለማረጋገጥ፣ እባክዎ በገጽ 32 ላይ ያለውን ያልተፈተገ የጥራጥራ ስንጠረፍ ይመልከቱ።

የጥራጥራ አማራጮች



**ያልተፈተነ ስንዴ ሃምበርገርና ባለ ከዘራ ሆት ዶግ ጭብጦች**

ይግዙ
<b>መሆን ያለበት</b>
16 oz መጠን ብቻ
100% ያልተፈተነ የተሰየመ ስንዴ
<b>ወይም</b>
ሙሉ እህል (በንጥረ ነገር ዝርዝር ውስጥ የመጀመሪያው ንጥረ ነገር “whole (ሙሉ)” እህል ከሆነ)
<b>መምረጥ ይችላሉ</b>
ማንኛውም ብራንድ
ሰው ሰራሽ ወይም የተፈጥሮ
ከላይ በፍሬዎች የተሸፈነ
<b>ቀጥሎ ጥቂት ምሳሌዎች ቀርበዋል:</b>
Franz
Great Value
Open Nature
Oroweat
Signature Select
Simple Truth Organic
WinCo



አይግዙ
ቃናዎች ወይም ቅመሞች ጨምረናል የምግብ ባለሞያ ያዘጋጃቸው ሽብልሎች (በትንንሹ የተጋገሩ)
በላስቲክ ያልተጠቀሉ ሽብልሎች
በመለያቸው “light (ቀላል)” ወይም “lite (ላይት)” የተጻፈባቸው ሽብልሎች የቀለበት ቅርጽ ሽብልል
የኢንግሊዝ ማፊን
ተጨማሪ አሸር ባሸር
እራት፣ፍሬንች፣ ወይም ሽብልሎች
በረዶ የሆነ ወይም የቀዘቀዘ ሊጥ
ግሉትን የሌለው
እህላእህል
የኮመጠጠ ሊጥ
በቆልት የሆነ
በመደብር የተዘጋጀ

**ለሽመታ የሚረዱ መረጃዎች**

ለልተፈተን የጥራጥሬ ኬኮች የንጥረ ነገር ዝርዝር ምን እንደሚመስል ናሙናውን ገጽ 37 ላይ ይመልከቱ።

እሽን ላይ ያሉ አውንስ (oz) ከጠቅላላ ጥቅማ ጥቅም ላይ ይቀነሳሉ። ሁሉንም ያልተፈተነ ጥራጥሬ አማራጮች ማግኘትዎን ለማረጋገጥ፣ እባክዎ በገጽ 32 ላይ ያለውን ያልተፈተነ የጥራጥሬ ስንጠረዥ ይመልከቱ።

ቶማንጮሃ ግሌግሌሳ



**WASHINGTON STATE DEPARTMENT  
OF HEALTH**  
**WIC ፕሮግራም**

**1-800-841- 1410**  
**[www.doh.wa.gov/WICfoods](http://www.doh.wa.gov/WICfoods)**

ይህ ተቋም እኩል እድል የሚሰጥ አቅራቢ ነው።  
የዋሽንግተን WIC አድልዎ አያደርግም።



DOH 960-278 August 2023 Amharic

ይህን ሰነድ በሌላ ቅርጽ ለማግኘት፣ ወደ 1-800-841-1410 ይደውሉ።  
መስማት የተሳናቸው ወይም መስማት የሚቸግራቸው ደንበኞች ወደ 711 (Washington Relay) መደወል  
ወይም ኢሜይል በ [WIC@doh.wa.gov](mailto:WIC@doh.wa.gov) ይላኩ።