



አነ 1
ዓመተይ እየ
ንጸወት!

ጥዕንኦም ዝተሓለዉ ምግቢታት እንዳተዝናነኻ
ምብላዕን ንጡፍ ምኻንን ምሳይ ፍለጡ!

ሕጂ ድክ ድክ በሃሊ ቆልዓ እየ። ሓደሽቲ ምግቢታት ከጅምር ፍቓደኛ እየ!

ቀፃሊ ዓመት፣ ብዙሕ ክቕይር እየ። ሕጂ ከም ህፃን እየ ዝበልዕ፣ ፅንሕ ኢሊ ግን ከማኹም ምብላዕ ከጅምር እየ።

- ዝገበርኩም ምቕዳሕ ደስ ይብለኒ። ጥዕንኡም ዝሓለዉ ምግቢታት ትበልዑ ተኹይንኩም ኣነ እውን ከሙከሮም ይደሊ እየ።
- ብህፃነይ ብዙሓት ዝተፈላለዩ ምግቢታት ተፈቲነ፣ ከፈትዎም ከጅምር እየ።
- ይዓቢ ኣለኹ እየ፣ ግን ቅልጡፍ ዕብየት ኣይኮነን። ንእሽተይ ክበልዕ ይኸእል እየ።
- ከብደይ ሕጂ እውን ንእሽተይ እያ።
- ጠምደኒ ድዩ ኣይጠመየንን ይፈልጥ እየ።



ትኽክለኛ ዝኾነ በዝሒ ከምዝበልዕ እመኑኒ።

- ኣየናይ ጥዕንኡ ዝሓለወ ምግቢ ከምእትህቡኒ ንሸኹም ወስኑ። ኣየናይን ክንደየናይን ምግቢ ከምዝበልዕ ባዕለይ ይውስን።
- ኩሉ ምግቢ ንእሽተይ ገይርኩም ሃቡኒ ካብ ኩሉ ምግቢ 1 ማንካ ተዘይፀጊበ ባዕለይ ወስኹኒ ክብል እየ።
- ተፀጊበ ባዕለይ ክውስን። ክበልዕ ኮነ “ብያተይ ከፅሪ” ኣይተገድዱኒ።
- ብዙሕ ተዘይ በሊዐ ከይትጭነቑ። ሓደሓደ ግዘ ካብ ካልእ ግዘ ንላዕሊ ክበልዕ ይኸእል።
- ምስ ሓደሽቲ ምግቢታት ዝፈትዎም ምግቢታት ሓዊስኩም ኣዳልውለይ። ቅድሚ እቲ ሓደሽ ምግቢ ምፍታወይ 10 ግዘ ክተዳልውለይ ትኽእሉ። እዚ ንቡር እየ። ብዛዕባ ምግቢታት ከመሃር እየ።



ፅቡቅ ምግብ ንሓደ ዓመት

ጥራጥረታት



5 ወይ 6 ናይዞም ምርጫታት:

- ¼ ናብ ½ ቁራስ ሕምባሻ ወይ ቶርቲላ
- ¼ ናብ ½ ደረቕ ኩባያ ሙሉእ እኽሊ
- ¼ ዝተጠበሰ ኩባያ ሙሉእ ሾርባ፣ ሩዝ ወይ ኣጃ
- 2 ወይ 3 ኣናእሽተይ ብሽኩታት

እቶም ዝበልዎም ጥራምረታት ፍርቆም ሙሉእ ጥራምረታት ከኾኑ ኣለዎም!

ጥሮቲን



3 ወይ 4 ልዕሊኡ ናይዞም ምርጫታት:

- 1 ማንካ ዝተኸተፈ ስጋ፣ ደርሆ፣ ዛግራ፣ ወይ ዓሳ
- ½ እንቋቁሖ
- 2 ማንካ ዝተጠበሱ፣ ዝተጠሓኑ ዓተራት
- ½ ማንካ ዝተጠሓኑ ኦቾሎኒ
- 2 ማንካ ቶፋ

ስጋን ዓተራትን ደመይ ጠንካራ ንክኾን ሓጺን ይህቡኒ!

ኣሕፃ



3 ወይ ልዕሊኡ ናይዞም ምርጫታት:

- ¼ ዝተኸተፉ ኩባያ ሙሉእ
- ¼ ዝተቐረፀ ኩባያ ሙሉእ
- 2 ጉንጭ ናይ ኣሕምልቲ ፅቡቅ

ፅልም ዝበለ ቆፃል ወይ ሓምላ ኣቐርቡሉይ!

ናይ ፀባ



4 ወይ ልዕሊኡ ናይዞም ምርጫታት:

- 4 ወቕትፀባ
- 4 ወቕት ርጉኦ
- 1 ቁራፅ ፎርማጆ

ኣብ መዓልቲ ልዕሊ 16 ወቕት ክሳብ 2 ዓመተይ ዝመልእ ሙሉ ፀባ ውፅኢትተ ዝኾኑ ምግብታ ንክጥንክሩ ካልሽይም ይህቡኒ።

ስብሒታት፣ ዘይቲታት

ንእሽተይ ጥራሕ

ቆልዓ — ኩል ግዝ ትህቡኒ:

ምልቲ



ጫታት:

እ ኣሕምልቲ
ኣሕምልቲ
ማቕ
ይ ኣሕምልቲ በቢ መዓልቲ

ፍራምረታት



3 ወይ ልዕሊኡ ናይዞም ምርጫታት:

- ¼ ኩባያ ሓድሽ ልስሉስ ፍራምረ
- ¼ ሓድሽ፣ ዝተዓሸገ ወይ ዝዘሓለ ፍራምረ
- 4 ኣውንስ 100% ናይ ፍራምረ ፅማቕ (ካሊኦ ዘይብሉ!)

ኩሉ ግዝ ናይ vitamin C ምግብታት ቀርቡላይ
(ኣራንሺታት፣ ኢንጆሪታት፣ ብርጭቕ፣ ማንጎታት፣
ፓፓይታትን፣ ናይ WIC (ደቂ ኣንስቲዮ፣ ዕሸላትን ህጻናትን)
ፅማቕትን).

ውፅኢት



ጫታት:

ፀባ ከይተሰትዩኒ! WIC
ሉእ ጸባ ይህበኒ እዩ ናይ
ት ኣዕፅምተይን ኣስናነይን

ብንእሽተይ መጠን ጀምሩላይ
እንተዘይፀገበ ባዕላይ
ወሽኹኒ ከብለኩም እዩ።

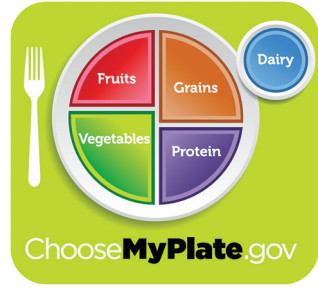
ትን ጥዑማት ነገራትን



ናይ ምግብን ጠዓሞትን ትልሚታት ንዓይ

ብመዓልቲ 3 መአዲታትን 2 ወይ 3 ጠዓሞትን ሃቡኒ። ኩል ግዘ ኣብ ተመሳሳሊ ሰዓት ምብላዕ ይፈቱ።

ሓሳባት ንክቡኹም ናይ መአዲታትን ጠዓሞትን ትልሚታት ኣለዉኹም። ክዓቢን ክጥንክርን ዝሕግዙኒ ዝተፈላለዩ ምግብታት ኣብዚ ኣለዉ።



ናይ መአዲን ጥዓሞትን ትልሚ A (1000 ካሎሪታት ብመዓልቲ)

ቁርሲ	1 አውንስ ጥራምረ ½ ኩባያ ፍራምረ ½ ኩባያ ናይ ፀባ ውፅኢት*
ጠዓሞት	½ ወቐት ጥራምረ ½ ኩባያ ፍራምረ
ምሳሕ	1 ጉንጭ ጥራምረ ¼ ኩባያ ኣሕምልቲ ½ ኩባያ ናይ ፀባ ውፅኢት* 1 ወቐት ናይ ፕሮቲን ምግብታት
ጠዓሞት	¼ ኩባያ ኣሕምልቲ ½ ኩባያ ናይ ፀባ ውፅኢት*
ድራር	½ ወቐት ጥራምረ ½ ኩባያ ኣሕምልቲ ½ ኩባያ ናይ ፀባ ውፅኢት* 1 ወቐት ናይ ፕሮቲን ምግብታት

ናይ መአዲን ጥዓሞትን ትልሚ B (1000 ካሎሪታት ብመዓልቲ)

ቁርሲ	1 ጉንጭ ጥራምረ ½ ኩባያ ናይ ፀባ ውፅኢት* 1 ወቐት ናይ ፕሮቲን ምግብታት
ጠዓሞት	½ ኩባያ ፍራምረ ½ ኩባያ ናይ ፀባ ውፅኢት*
ምሳሕ	1 ወቐት ጥራምረ ¼ ኩባያ ኣሕምልቲ ½ ኩባያ ናይ ፀባ ውፅኢት*
ጠዓሞት	¼ ኩባያ ኣሕምልቲ ½ ኩባያ ፍራምረ
ድራር	1 ወቐት ጥራምረ ½ ኩባያ ኣሕምልቲ ½ ኩባያ ናይ ፀባ ውፅኢት* 1 ወቐት ናይ ፕሮቲን ምግብታት

- 1 ጉንጭ ጥራምረ =
- 1 ቁራፅ ሕምባሻ ወይ
- 1 ወቐት ኩብላዕ ዝተዳለወ እኽሊ ወይ
- ½ ኩባያ ዝበሰለ ፍብ፣ ፓስታ ወይ እኽሊ

ናይ ስድራና መኣዲታት ፍትሕ ዝበሉ ይኹኑ።



- ምሳኹም ክኸውን ይደሊ። ብሓባር ምብላዕ ነዘውትር። በጃኹም TV፣ ተሌፎን፣ ናይ ሞባይል ተሌፎንኩም ዕፀዉ.
- ኩል ግዘ ክበልዕ ወይ ክሰቲ እንከለኹ ኮፍ ክብል ኣለኒ። ምስ ስድራይ ልዕል ኢለ ኮፍ ኣብ ዝብለላ ኣብ እታ ናተይ ኮፍ መበሊት ኮፍ ኣብሉኒ መብዛሕትኦም ናይ ስድራና መግቢታት ክበልዕ ይኸእል።
- ብኢደይን ብማንካን ምምሃር ይመሃር ኣለኹ እየ። ብዙሕ ልምምድ የድልየኒ እየ! ምግብይ እንዳነኻእኹ ክፃወተሉ ፍቕዱለይ። ባዕለይ ምምሃር ክላመድ ክለኹ ክንጠባጥብ እየ!

ናይ ጥዕንኡ ዝሓለወ ጥዓምት ኣሰራርሓ:

ቁጭሳዲላ

- ሙሉእ ናይ ስርናይ ቶርቴላ ኣብ ባዴላ ቁለውዎ።
- ኣብ ልዕሊ እቲ ቶርቲላ ፎርማጆ ግበሩ; እቲ ፍርማጆ ክሳብ ዝመክኽን እቲ ቶርቴላ ቡኒ ዝመስልን ኣቐላልውዎ።
- ኣናእሽተይ ገይርኩም ቁረፅዎ።
- ቅድሚ ምቕራብኩም ኣዝሕልዎ።

ጠዓምታት

ጠቐምቲ እዮም!

ጥዕንኦም ዝተሓለወ ጠዓምታት ንዕብየቲይ ኣገደስቲ እዮም። ጠዓምተይ ተለምኩም ስርሑለይ፣ ሙሉ መኣልቲ with ምሉእ መዓልቲግን ብጠዓምት መሊኦ ክይውዕል ተኸታተሉኒ።



ቅድሚ ምግብን ድሕሪ ምግብን ኢደይ ሕፀቡኒ።



ደህንነቱ ዝተሓለወ መግቢ ሃቡኒ።

- ንምኹላስ ዝምቐውኒን ብቐሊሉ ንክሓኸዮም ዝኸኑ ልስሉሳት ምግቢታት ሃቡኒ።
- ክሓንቁኒ ዝኸእሉ ምግቢታት ከም፡ ጥረ ደረቕ ኣሕምልቲ፣ ወይኒታት፣ ማንካ ሙሉእ ኦቕሎኒ ጠስሚ፣ ቺፕስ፣ ፉል፣ ዕምበባ፣ ዝደረቐ ፍራምረታት፣ ሃት ዶግ፣ ስጋን ደረቕ ከረሜላን ኣይትሃቡኒ።
- ወይኒታት ኣብ ፍርቂ ምቕራፅ፣ ኦቕሎኒ ጠስሚ ኣቐጥን ኣቢልካ ምብታን፣ ሃት ዶጋት ብነዊሑ ምቕራፅ።
- እዞም መግቢታት እዚ እም ሕጂ ክፍትኖም ይኸእል እየ ኣብ ቤተሰብና፡ ናይ ላሕሚ ፀባ፣ እንቋቐሖታትን ዝተጠሓኑ ኦቕሎኒን ኣለርጂ ዘለዎም ተዘይሃልዮም። ኣለርጂታት ከይህልውኒ ተኸታተሉኒ።



ኩባያይ ክፈቱ ግበሩኒ!

- ሎሚ ካብ ኩባያይ እየ ዝሰቲ፣ ካብ ጥጦ ኣይኮንኩን። እቶም ፅቡቓት ሓደሽቲ ኣስናንይ ካብ ሓደጋ ተኸላኸሉለይ።
- ብዛዕባ ካብ ጥጦ ናይ ኩባያ ምቕያሪይ ሕቶ ተሃሊኩም ን WIC (ደቂ ኣንስቲዮ፣ ዕሸላትን ህጻናትን) ሕተቱዎም።
- ኣብ መንጎ ምግቢታትን ጠዓሞታትን ዝስተ ሃቡኒ፣ ግን ጥዑም ዝስተ ኣይኮንን፣ ከም ዕማቕ።

ብዛዕባ እንታይ ከምዝበልዕ ሕቶ ተሃሊኩም ን WIC ጠይቑ።

ምጡባብ

- እዚ ፍሉይ ግዝ እዚ ይፈትዎ እየ። ክሳብ ክልቴና ንደልዮ ቀፅልሉ!
- ምጡባብ ከም ፀባ ዝቐረብኩምላይ ምቕፃር ትኸእሉ።



ንፃወት!

ፀዋታ ብሉሕ with በሊሕ፣ ጠንካራ፣ ጥዕናይ ዝተሓለወን ሕጉስን ይገብረኒ! ክገብሮም ዝፈትዎም ነገራት:

- ብሙዝቃ ምስዕሳዕ
- ነቲ-መራሒ-ተኸተል ምፅዋት
- ሕብሕብኢቶይ ምፅዋት
- ኩዕሶ ምሽክርካር
- ምጉያይ
- ምንቅስቓስ
- ናብ ደረጃ ምድያብ
- ብመተርአሳት፣ ናይ ሶፋ ጨርቂን ኮበርታን ዝዛ ምስራሕ



ኩልwithኩሉ ግዘ ምፅዋት ይፈቱ።

እንታይ ክገብር ከምዝኽእል ረኣዩ!

- ምዝላልን ምድያብን ይፈቱ በጃኹም ተኸታተሉኒ።
- ውሑዳት ዘረባታት ይኽእል። ኣዛርቡኒ፣ ድረፊላይን ኣንብቡላይን ብደምቢ ምእቲ ክመሃር።
- ስኒ ኣለኒ! ኣብ መዓልቲ ክልተ ግዘ ኣፅዮላይ። ንእሽተይ ናይ ስኒ ብራሽ ምስ ንእሽተይ ናይ ስኒ ኮልጌይት ዝይርኩም።



ደሕንነቲይ ሓሊኹም ብጥዕና ኣፅንሑኒ።

- ኩሉ ግዘ ብመኪና ክንክይድ ክለና ኣብ ናይ መኪና ኩፍ መበልዩይ ግብሩኒ።
- ናብ ዶክተሪይን ናይ ስኒ ሓኪመይን ውሰዱኒ።
- ስነይ ብብመዓልቱ ክፅፈን ክብሩሽንwithብራሽ ክገብርን ሓግዙኒ።
- ክንድኡን ዝኽእሉ ነገራት ኣነ ካብ ዘርክቦም ቦታታት ኣርሕቕዎም።
- ኩሉ ግዜ ኣብ ማይ ዘለዎ ክባቢ ክኾን ክለኹ ተኸታተሉኒ።
- ካብ ሽጋራ፣ ትምባኾ፣ ክምኡ እውን ካልኣት ትኪታትን ሓልወኒ።
- ብዙሕ TV፣ ታብሊት፣ ስልኪ ወይ ኮምፒዩተር ምርኣይ ንዓይ ፅቡቕ ኣይኮነን።
- ኩሉ ግዜ ኣብ ዝድቅሱሉ ሰዓት ኣደቅሱኒ። ዝተወሰነ ሱቕ ዝበለ ግዘ ይደሊ እዮ። ታሪክ ተንብቡላይ ዲኹም?
- ኣብ ደገ ክፃወት ክለኹ ናይ ፀሓይ መከላኸሊ ግብሩላይ።



DOH 961-997 May 2014 Tigrigna



PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON

ንእካል ጉድኣት ሰባት፣ እዚ ሰነድ እዚ ብኻልእ ቅጥዒ ምርኣብ ይከኣል እዮ። ሕቶ ንምቕራብ፣ በጃኹም ናብ 1-800-841-1410 (TDD/TTY 1-800-833-6388) ደውሉ።
ናይ ሞሽንግትን ግዛትን ናይ WIC ምግቢ ፅገዓት ፕሮግራም ኣየሳሉን። እዚ ትካል እዚ ማዕረ ፅድል መቅረቢ እዮ።
 እዚ ሕትመት እዚ ካብ ናይ ካሊፎርኒያ ናይ WIC ፕሮግራም ዝተወሰደ እዮ። ብናቓድ ዳግም ተሓቲሙ።