

WIC DHAMMAANBA DHEEFAHAAGA HARUURKA

TILMAAMAHA ISTICMAALKA

- Waxaad hadda dooran kartaa xulashooyinka haruurka noolnool oo cabbiro xirmooyin kale ah.
- Inaad isticmaasho dheeftaada haruurka noolnool waxay kugu qaadan kartaa qorshayn dheeraad ah.
- Isticmaal hagahaan si aad u qorshaysato haruurka noolnool ee aad iibsantay iyo si uu kuugu fududaado adeeggu!

TILMAAMTA 1-AAD

Dooro 2 AMA 3 WIC
ogolaatay, oo ah
noocyada haruurka
noolnool ee aad ugu
jeceshahay.

- Isticmaal Tilmaamaha Dukaameysiga ee WIC si aad u aragto noocyada haruurka noolnool.
- Isticmaal qaybta danbe ee macluumaadkaan si aad u hesho liiska noocyada haruurka noolnool iyo cabirada ugu badan ee uu u xirxiran yahay.
- Isticmaal batoonka "Scan Barcode (Iskaan Mari Xaashida Koodhka)" ee kujira aaladda WICShopper si aad u hubiso in nooca haruurka noolnool yahay mid la hubiyay.

TILMAAMTA 2-AAD



HUBI cabirka cabirka
haruurka noolnool
ee aad dooratay.

- Qof kasta oo ka qaybqaadanaya WIC wuxuu helayaa 24 ama 48 oz oo haruur ah bil walba.
- Dooro cabirka xirmada gaaraysa 24 ama 48 oz si aad wax badan uga faa'ido dheefahaaga.

TILMAAMTA 3-AAD

★ OGOOW SIDA UGU
FIICAN EE AAD
UGA FAA'IIDAYSAN KARTO
GUNNOOYINKAAGA!

★ Isku dar oo iswaafaji xulashooyinkaaga
haruurka noolnool

★ Dooro cabirada gaaraya caddadka
dheeftaada oo dhammaystiran

Si aad sida ugu wanaagsan
uga faa'iidayso dheeftaada
haruurka noolnool ee 24 oz ah:

libso hal, 24 oz oo haruurka noolnool ah (tusaale
ahaan, hal bokis oo 24 oz oo bac rooti ah).

libso labo 12 oz dookhyada haruur
noolnool ah (tusaale ahaan, labo oz oo bac
haanbeegar haruur laga sameeyay ah).

Ogsoonoow: libsashada 16-22 oz. oo ah
baakado haruurka (tusaale ahaan, 16 oz oo bokis
baasto ah ama 20 oz oo ah xidhmo rootiga
hadhuudhka ah) ayaa kugu keenaysaa dheefaha
haruurka noolnool oo aadan isticmaalin.

Waa kuwaan qaar kamid ah tusaalooyinka
qaabka looga faa'iidaysto dheeftaada
haruurka noolnool ee 48 oz ah:

Labo jibaar waxyaabihii aad horey iskugu dartay.

libso hal, 32 oz oo haruur noolnool ah iyo hal oz
oo haruur noolnool ah (tusaale ahaan, hal bac
oo 32 oz ah ahna bariis IYO hal bac oo 16 oz ana
rootiga toorto ah).

libso saddex, 16 oz oo haruur noolnool ah (tusaale
ahaan, hal 16 oz oo bokis baasto ah, hal 16 oz oo
bac rooti ah, iyo hal 16 oz oo bac toorto ah).

TUSAALAH A

MEENA WAXAY HAYSATAA 24 OZ OO HARUURKA NOOLNOOL AH.
MEENA WAXAY HESHAY XULASHOYINKA HARUURKA
NOOLNOOL AH KAASOO ISTICMAALA DHAMMAANBA
24 OZ EE DHEEFAHEEDA AH.

TILMAAMTA 1-AAD Meena waxay jeceshahay cunto bariiska
casaanka ah, toortada qunbaha, iyo rootiga hadhuudhka laga
sameeyo.

TILMAAMTA 2-AAD Waxay Aaladda WICShopper ka dhex
aragtay in ay iibsano karto bokis 14 oz ah ahna bariiska casaanka
ah, 16 oz oo ah bac toortada
qunbaha, ama 24 oz oo
ah xidhmooyin rootiga
hadhuudhka laga sameeyo
ah.



TILMAAMTA 3-AAD Markaan,
Meena waxay dooratay
inay iibsato 16 oz oo
ah xidhmo rootiga
hadhuudhka laga
sameeyo ah.

Meena waxay ku
faraxsantahay inay isticmaali
doonto dhammaanba
dheefaheeda.

Dheefaha haruurka noolnool
oo 24 oz ah
– 24 oz rootiga hadhuudhka
laga sameeyo

= 0 oz ayaan la isticmaalin

TUSAALAH B

MARTA WAXAY HAYSATAA 48 OZ OO HARUURKA NOOLNOOL AH.
MARTA WAXAY HESHAY XULASHADA HARUURKA
NOOLNOOL EE AY UGU JECESHAHAY WAX DHIB AHNA
KUMA QABTO DHEEFAHA AYSAN ISTICMAALIN.

TILMAAMTA 1-AAD Marta waxay jeceshahay cunto
boorash.

TILMAAMTA 2-AAD Waxay u aragtaa in boorashka
ay jeceshahay ku yimaado baakat 42 oz ah. Taasoo
micnaheedu yahay in haddii ay iibsato
boorash, ay heli doonto 6 oz oo ah
dheefta haruurka noolnool oo aan
la isticmaalin.



TILMAAMTA 3-AAD Xiligaan,
Marta waxay dooratay inay
iibsato boorash.

Marta waxay ogtahay in qaar
kamid ah dheefaheeda aan
la isticmaali doonin laakiin
waxay ku faraxsantahay inay
iibsano doonto boorashka ay
jeceshahay.

Dheefaha haruurka noolnool oo
48 oz ah
– 42 oz oo boorash

= 6 oz ayaan la isticmaalin

Haruurka Noolnool ee ugu Badan Cabbirka Baakadka

NOOCA HARUURKA	CABIRADA UGU BADAN EE BAAKADKA(YADA)	CABIRADA UGU YAR EE BAAKADKA(YADA):
Rootiga	24 oz	16 oz, 18 oz, 20 oz, 21 oz, 22 oz, 26 oz, 27 oz
Haambeegarka	12 oz, 14 oz	16 oz, 18.5 oz, 21 oz
Burka Hotdog	16 oz	
Boorashka	16 oz, 24 oz, 42 oz	18 oz, 25 oz, 28 oz
Bariis Casaan ah	14 oz, 16 oz, 32 oz	42 oz
Toortada	16 oz	9 oz, 10.84 oz, 12.6 oz, 25 oz, 37.5 oz
Baasto	16 oz	