



ዋሺንግተን ፖርት ጋይድ

ካብ ጥቅምቲ 2023 ጀሚሩ
ኣብ ስራሕ ይውዕል



ትሕዝቶታት

ናይ ዕድገ ምኽርታት

- ውጥን ግበር ቅድሚ ናብ ዕዳጋ ምኽድካ 1
- ዕዳጋ ኣብ እትኸደሉ ናይ WIC መሳርሒታትካ ተጠቀመሎም 2
- ዕዳጋ ኣብ እትገብረሉ ክትፈልጡ ዘለካ 3
- ምርዳእ ዓቕናት መዐሽጊ መግቢ 3
- ኣብ መኽፈሊ በሪ ናይ ዱኳን 4
- ቅብሊታት ናይ WIC 4-5
- ከምቲ ትጽቢት ዝተብሮ መግብታት ብ WIC ዘይተሸፈኑ ምስ ዝኾኑ 6

WIC ዘፍቅዶም መግብታት

ናይ ህጻን መግቢ

- ናይ ህጻን እኽሊ 7
- ናይ ህጻን መግቢ - ፍሩታታትን ኣሕምልትን 7
- ናይ ህጻን መግቢ - ስጋታት 8
- ባልደንጓ - ኣብ ታኒካ ዝተዓሸገ 9
- ባልደንጓ/ዓይንዓተር/ብርስን - ንቕፅ 10
- ናይ ቁርሲ እኽሊ - ዝሒል 11
- ናይ ቁርሲ እኽሊ - ዉዑይ 12
- ፎርማጆ 13
- እንቋቕሖታት 14
- ዓሳ - ኣብ ታኒካ ዝተዓሸገ ከምኡውን ፓውቻት 15
- ፍሩታታትን ኣሕምልትን
 - ሓድሽ 16
 - ዝሒሉ ዝደረቐ 17
 - ዝተዓሸገ ፍሩታ 18
 - ዝተዓሸገ ኣሕምልቲ 19

ጽሚቕ

- ዓበይቲ ተሳተፍቲ - ኮሚደረ/ኣሕምልቲ (46 oz) 20
- ናይ ዓበይቲ ተሳተፍ - ዝበረደ (11.5 or 12 oz) 21
- ፍሩታ - ሕዋስ ወይ ዉሁድ (64 oz) 22-23
- ናይ ቆልዑ ጽሚቕ - ንጽል ፍሩታ (64 oz) 24
- ናይ ቆልዑ ጽሚቕ - ጽሚቕ ኣሕምልቲ (64 oz) 25
- ጸባ - ናይ ላሕሚ ጸባ 26-28
- ጸባ - ናይ ጤል ጸባ 29
- ጸባ - ርግኦ 30
- ጠስሚ ፉል 31
- ናይ ሶያ መስተ 32
- ቶፉ 33

ሙሉእ ጥራምረ መማረቂታት

- ቡናዊ ሩዝ 34
- ኣጃ 35
- ልስሉስ ቶርቲላ 36
- ካብ ሙሉእ ስርናይ ዝተሰናድኦ ፓስታ 37
- ካብ ሙሉእ ስርናይ ዝተሰንከተ ሕምባሻ 38
- ካብ ሙሉእ ስርናይ ዝተሰናድኦ ሃምበርገርን ሃት ዶግን 39

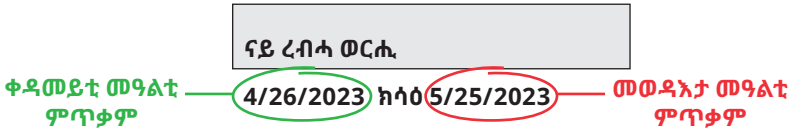
ውጥን ግበር ቅድሚ ናብ ዕዳጋ ምኽድካ

ኣየኖት መግብታት ክትወስድ ከምእትኽእል ብናይ WIC ረብሓታትካ ፈትሽ፡ ንሱ ድማ በዚ መገዲ ክትገብር ትኽእል ኢኻ፡

- ናብታ ብድሕሪ ናይ WIC ካርድኻ ዘላ ቁጽሪ ደውል።
- WICShopper መተግበሪ (ኣፕ) ተጠቐም። ናይ WIC ካርድኻ መዝግብ ከምኡ ድማ ነቶም ህሉዋት ረብሓታት ኣብ ትሕት **My Benefits (ናተይ ረብሓታት) ረኣይ።**

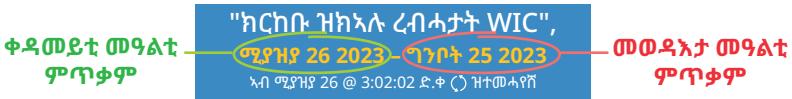
ኣብቲ ናብ ዕዳጋ ክትከደሉ ወጠንካዮ ዘለኻ መዓልቲ ረብሓታት ንጠፋት መኻኖም ኣረጋግጽ፡

- ዝተሓተመ ናይ WIC ናይ ምዕዳግ ዝርዝር ኣብ ናትካ ናይ WIC ክለኒክ ርኣ።



ወይ

- WICShopper መተግበሪ (ኣፕ) ተጠቐም፡ ናይ WIC ካርድኻ መዝግብ ከምኡውን ኣብ My Benefits ርኣ።



ዝርዝር እትዕድጎም ግበር ከምኡ ድማ ኣየኖት ነገራት ኢዮም ብ WIC ዝፍቀዱ ረኣ፡

- እዚ ናይ WIC ናይ ዕድገ መምርሒ ክትግዘካ ኢዩ ኣብ ምርኣይ እቶም “ዝግዘኡ” ወይ “ዘይግዘኡ”።
- WICShopper መተግበሪ (ኣፕ) ንዘደለኻዮም ዓይታት መግቢ ኣብ ምድላይ ክትግዘካ ኢዩ። ንኣብነት፡ እንድሕር ፎርማጅ ጠቐስካዮ ኣለኻ ኣብቲ ዝርዝር My Benefits፡
 - » ጠውቕ ኣብ ፎርማጅ ከምኡውን ድላ ን ንክትፈልጥ ዝፍቀድ እንተኾይኑ ብ WIC።
 - » ካብቲ ብናይ WIC ረብሓታትካ ክትገዝኡ እትኽእል ምልክት በርበሪ ክትዕዘብ ኢኻ።

ዱኳን ርኽብ፡

- WICShopper መተግበሪ (ኣፕ) ተጠቐም ንኣብ ጥቓኻ ዝርከብ ናይ WIC ዱኳን ንክትረክብ።
- “WIC Accepted Here” (“ኣብዚ WIC ተቐባልነት ኣሎዎ”) ዝብል ምልክት ኣብ መስኮቶ ዘሎዎም ዱኳናት ድለ።

ኣስተውዕል ንዝኾነ ኣብ ክፍሊት ሻንጣ ኣስቤዛ ናይቲ ዱኳን፡

- ቦርሳታት ብድኳን ዝሸፈኑ ንብረት ንምግዛእ WIC ካርድካ ምስ እትጥቀም ጥራይ እዩ። **እንተዘይኮይኑ**
- ዘድሊ እንተኾይኑ ንናይ ኣስቤዛ ሸንጣኻ ባዕልኻ ኢኻ ትኸፍል ወይ ካብ ገዛኻ ተማለኡ። **ወይ**
- ናይ ገዛእ ርእሰኹም ዳግማይ ክትጥቀሙሉ እትኽእሉ ቦርሳታት ሒዝኩም ምጹ

ናይ ዕድገ ምኽርታት

ዕድገ ኣብ ኣትክደሉ ናይ WIC መሳርሒታትካ ተጠቀመሎም

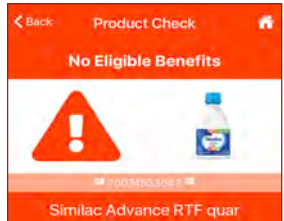
ናይ WIC ናይ ዕድገ መምርሒ

- ነቲ ናይ ዕድገ መምርሒ ተጠቀመሉ፡ ክሳብ ኣጸቢቕካ ትፈልጦም ነቶም ብ WIC ዝፍቀዱ ነገራት።
- እንድሕር ምዕብልቲ ተንቀሳቓሲት ተሌፎን ኣለትካ፡ እቲ ናይ ዕድገ መምርሒ ብመልክዕ ዲጂታላዊ ስርሓት ኣብ WICShopper መተግበሪ (ኣፕ) ኣብ ትሕት “WIC Allowable Foods” (“WIC ዘፍቅዶም መግብታት”) ክትረኽቦም ትኽእል ከምኡውን ኣብ ገጽ መርበብ ናይ WIC ዝኾነ doh.wa.gov/WIC/WICFoods።

WICShopper መተግበሪ (ኣፕ)

እቲ ነገር ብ WIC ዝፍቀድ ሙኳትኣረጋግጽ፡

- ብምዕብልቲ ተንቀሳቓሲት ተሌፎንካ ጌርካ ነቲ ባርኮድ ስካን ግበር ወይ ነቶም 12 ቁጽርታት UPC የእትዎም።
- እቲ መተግበሪ (ኣፕ)እቲ ነገር **ብ WIC ዘፍቀድ** ወይ **ናይ WIC ነገር ዘይኮነ**፡ እንተኾይኑ ከርእየካ ኢዩ።
- **No Eligible Benefits (ብቑዕ ዝኾነ ጥቕሚ የለን)** - WIC - እዚ ኣቕሓ እዚ የፍቕድ እዩ፡ ይኹን እምበር ግቡእ ናይ መግቢ ረብሓታት የብልካን ወይ ድማ እኹል ዝኾነ ረብሓታት የብልካን።



ኣገዳሲ! እቲ መተግበሪ (ኣፕ) ከለሊ ኣይክእልን ኢዩ ሓይሽቲ ፍሩታታትን ኣኡምልትን ዋላ ባር-ኮድ ይሃልዎም። እዞም ነገራት ከም “ናይ WIC ነገር ዘይኮነ” እዮም ስካን ዝኾኑ፡ እዚ ድማ ዋላ ኳ መብዛሕትኡ ሓይሽ ፍርያት ብ WIC ይፍቀድ እንተኾነ። እንታይ ክትፈልጥ ከምዘድልየካንክትርኢ ገጽ 16 ናይቲ መምርሒ ተመልከት።

ዕዳጋ ኣብ ኣትገብርሉ ክትፈልጥዎም ዝግብኣኩም

ዘድልዩኹም ናይ WIC መግብታት ጥራይ ኢኹም ትዕድጉ።

- ኩሎም ናይ WIC መግብታትኩም ኣብ ሓደ እዋን ምግባእ ኣየድልየኩምን እዩ።
- ኣብ ውሽጢ እታ ቀዳመይትን ናይ መወዳእታ መዓልትን ኣብተን ክትከፍለሉን ትኽእል ኣብ ዘድለየካ ግዜ ጸጸኒሕካ ክትዕድግ ትኽእል ኢኻ።
- ዘይትደልዮም ረብሓታት WIC ክትወስድ የብልካን።

እንድሕር ሓደ ዱኳን ንጹር ዝኾነ ብ WIC ዝተፈቐደ ዘድለኻዮ ዓይነት መግቢ ምስ ዘይህልዎ።

- ዱኳናት ኩሎም ብWIC ዝተፈቐዱ መግብታት ክሕዙ ከም ዘይግደዱ ፍለጥ።
- ነቶም ዱኳን ክትሓቶም ትኽእል ኢኻ ዝኾነ ነገር ክእዘዙ ይኽእሉ እንተኾይዮም።
- ነቲ ነገር ኣብ ካልእ ዱኳን ድለዮ።

ቐድሚ ናይ መወዳእታ መዓልቲካ ጥቕምታት ክትጥቀም ፈትን።

- እዚ ድማ ንሰራሕተኛታት WIC ዝኾነ ይኹን ጉዳይ ንምእራም ክሕግዙ እኹል ግዜ ይህበዮም።

ናይ ውሽጢ-ዱኳን ወይ ኣፍረይቲ ፍሉያት ሓለፍታት ክትረኽቡ ትኽእሉ ኢኹ ከም።

- ሓደ ገዘእኩም ሓደ ድማ ብነፃ ምርካብ
- ናይ መግቢ ኩባንያ ኩፖንስ (ንኣብነት፡ ዳሪጎልድ)
- ናይ እሙን ዓሚል ካርድ ረብሓታት
- ናይቲ ዱኳን ፍሉይ ቀረባት

እዞም ስፔሻላት ን WIC ዘይኮኑ መግብታት ክትጥቀም ትኽእል ኢኻ። ንኣብነት፡ እንድሕር Kellogg's ምርጫ ይህቡ ኮይዮም ሓደ እኽሊ እንተገዚእካ ሓደ ድማ ብነጻ ትወስድ፡ ናይ WIC ረብሓታት ተጠቂምኩም Rice Krispies ክትገዝኡ ትኽእሉ ኢኹም። ብድሕሪኡ ድማ ካልእ እኽሊ ዝፍቀድ ወይ ዘይፍቀድ ብ WIC ክትወስዱ ትኽእሉ።

ምርዳኡ ዓቕናት መወሰን መግቢ

WIC ንዓቕን ዕሹግ መግቢ ይገልጽ ኣሎ ምኽንያቱ WIC ኩሉ ናይ መግቢ ረብሓታትካ ከም እትረክብ ከረጋግጽ ስለ ዝደለ። ንኣብነት፡ WIC ጋሎናት፡ ፍርቂ ጋሎናት ከምኡውን ኳርትታት ጸባ የፍቅድ። ኣብ መጀመርታ እዚ ንክትርድኑ ቀሊል ክመስል ይኽእል ኢዩ። እዚ ግን ክሳብ ገለ ሓደሽቲ ናይ ጸባ ኣስማት እቲ ምዱብ ናይ WIC ዓቕን ይጥቀመ ከምዘየለዎ ክሳብ ትግንዘብ ኢዩ። ፍርቂ ጋሎን ጸባ ግድን 64 oz ክህልዎ ኣለዎ ብ WIC ፍቕድ ክኾውን። ግን ናይ ገለ ሓደሽቲ ዓይነታት ወይ ኣስማት 54 oz ጸባ ጥራይ ኢዩ ዝሕዝ።

WICShopper መተግበሪ (ኣፕ) ብቕልጡፍ እንድሕር ሓደ ነገር ዝፍቀድ ኮይኑ ብምፍታሽ ክሕግዩ ይኽእል ኢዩ።

ኣብ ታሕቲ ዘሎ ሰሌዳ ንWIC ዝኾውን መደበኛ ዓቕናት ፓኬጅ የርኢ።

| ምዱብ ዓቕን መወሰን መግብን ኣሕጽሮተ ቃላትን | | |
|------------------------------|----------|------------------------|
| ናይ ፈሳሲ መግቢ መወሰን | ወቕት (oz) | ሊትር (L) ወይ ሚሊ ሊትር (ml) |
| 1 ኳርት | 32 oz | 946 ml |
| ፍርቂ (1/2) ጋሎን | 64 oz | 1.89 L |
| 1 ጋሎን | 128 oz | 3.78 L |
| ናይ ደረቕ መግቢ መወሰን | ወቕት (oz) | ግራም (g) |
| ፍርቂ (1/2) ፓውንድ | 8 oz | 226 g |
| 1 ፓውንድ (lb) | 16 oz | 453 g |
| 2 ፓውንድ (lbs) | 32 oz | 907 g |

ናይ ዕድገት ምኽርታት

ኣብ መኻፈሊ በሪ ናይ ዲኳን

ፍለጻም ናይ WIC መግብታት ካብ ካልኣት ነገራት እትዕድግም፦

- እዚ ድማ ሓጋዚ ይኸውን ሓደ መግቢ ከም ትጽቢት ብናይ WIC ካርድ ዘይሸፈን ኮይኑ ምስ ዘጸንሕ፡፡ ነቲ ነገር ቀልጢፍካ ክትረኽቦ ክትክእል ኢኻ፡፡
- እቶም ዝኸበሩ መግብታት ኣብ ቅድሚት ናይቲ ቛንግይያ መጓረቲ ግበሮም፡፡ ብኸምኡ ኣገባብ ድማ እንድሕር እኹል ረብሓታት ኣለካ ዝሸፍን ንሓደ ካብቶም ነገራት፡ WIC ነቶም ዝኸበሩ ነገራት ክኸፍልላካ ኢዩ፡፡
- WIC ካርድካ ኣብ እትጥቀመሉ እዋን ናይ 50 ነገራት ገደብ ኣሎ፡፡ ኣብ ሓደ እዋን ብዙሕ መግቢ ክትገዝእ እንተሓሲብካ፡ እቲ ካሻየር ነቲ ኣቐሎት ኣብ ዝተፈለለየ ዕድገታት ክመቐሎ ግበር፡፡

ናይ WIC ካርድኻ ነጭቦ ምስተሓተትካ ድማ ናትካ PIN የእቲ፡፡

- እንድሕር ሓደ መግቢ ብናይ WIC ረብሓታት ዘይተሸፈነ ኮይኑ ክም ትጽቢት፡ ግድን ክትገዝእ የብልካን፡፡
- ንዝኾነ ብWIC ዘይተሸፈነ መግቢ ክትከፍል ትኽእል ኢኻ (Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP: መደብ ሓገዝ ተወሳኺ መግቢ): ጥረ ገንዘብ: debit, credit ብምጥቃም) ወይ ድማ ክትመልሶ ትኽእል ኢኻ፡፡

ቅብሊታት WIC

| | | |
|----------|-----------------------|--|
| 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

እዚ ክፍል'ዚ ቅድሚ ምዕዳግ ምጅማርኩም ነቶም ዘለዉ መግብታት ይዘርዘር ኢዩ፡፡ ገሊኦም መግብታት ብኣውንስ (1/6 ናይ ሓደ ፓውንድ) ተዘርዘሮም ኣለዉ፡፡ ገሊኦም መትሓዚታት ይብሃሉ፡፡ ፍረታትን ኣሕምልትን ድማ ብመጠን ደላር ኣለዉ፡፡

እዚ ክፍል'ዚ ነቶም ሕጂ ዓዲግክሞም ዘለኹም መግብታት ይዘርዘር፡፡

እዚ ክፍል'ዚ ዝተረፈ ፍርዳኹም ይዘርዘር፡፡ እዚኦም እቶም ክሳብ ናይ መወዳእታ መዓልትኻ ክትሓልፎ ዘለካ ናይ WIC መግብታት እዮም፡፡

እዚ ነቲ ኣብዚ ወርሒ እዚ ተሪፎም ዘለዉ መግብታት ትዕድግሉ ናይ መወዳእታ መዓልቲ የርኢ፡፡ ናትካ **ዝቕጽል** ናይ WIC ረብሓታት ክትጥቀምሎም ድሉው ዝኾንሉ ካብ ሰዓት 12:01 ቅ.ቀ ናይታ ትቕጽል መዓልቲ እዩ፡፡

ቅዳሕ ቅብሊታትካ ሓዘ።

ሕቶታት ምስ ዝህልወኩም፡ ቅብሊታት ንሰራሕተኛታት እንታይ ከምዘጋጠመ ንክፈልጡ ይሕግዞም ኢዩ። ስእሊ የይቲ ቅብሊት ውሰዱ ከምኡውን ዓቅብዎም ኣብ ቴሌፎንኩም ወይ ቅብሊታት ኣብ የይ WIC ID ከምኡውን መዝገብ Card ሓዘዎም።

አገዳሲ! የይ WIC የይ ሕሳብ ካርድ ቅብሊታት ዝተሓትሙ ኣብቲ ዱኳን **ኣይርኣዩን ኢዮም ንኩሎም ዓይነት ዝፍቀዱ ነገራት።** ንኣብነት፡ እንድሕር እቲ ቅብሊት ሕሳብ “Milk - 1% Nonfat and Soy,” (“ጸባ - 1% ስብሒ ዘይብሉ ጸባን ሶያን”) ዝብል ኮይኑ፡ እዚ ማለት ነዞም ዝሰዕቡ ክትረኽቡም ትኽእል ኢኻ ማለት፡

- ኩሎም WIC ዘፍቅዶም ትሑት ስብሒ ዘለዎም (1%) ከምኡውን ስብሒ ዘይብሎም (0%፡ ስኪም፡ ነጻ ካብ ስብሒ) ምርጫታት ጸባ ወይ የይ ሶያ መስተ ዝተዘርዘሩ ኣብቲ የይ WIC ዕድገ መምርሒ። እዚ ድማ ነዚኣም የጠቓልል፡

የይ ላሕሚ ጸባ - ስብሒ ዘይብሉ/ነጻ ካብ ስብሒ (0%) ከምኡውን ውሑድ ስብሒ (1%)

- ፈሳሲ
- ዝሃፈፈ/ኣብ ታኒካ ዝተዓሸገ
- ላክቶዝ ዘይብሉ
- ቀፍር
- ደረቕ/ሓርጭ
- ኣሲዶፊለስ
- የይ ጠስሚ ጸባ

የይ ጤል ጸባ - ውሑድ ስብሒ

- ፈሳሲ

የይ ሶያ መስተ

ኣብ ታሕቲ ዘሎ ኣብነት የይ ኣብ ዝርዝር ሊስታ WIC ካብቲ ክሊኒክ ዘርኢ ብምንጽጻር ምስቲ ኣብ የይ WIC የይ ሕሳብ ካርድ ዝርእኡ።

የይ WIC ዕድገ 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 |

ቅብሊት ዱኳን፡

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 ***

ናይ ዕድገ ምኽርታት

ከምቲ ትጽቢት ዝተብሮ መግብታት ብ WIC ዘይተሸፈኑ ምስ ዝኾኑ

ሓደ መግቢ ብናይ WIC ረብሓታት ስለምንታይ ከምዘይተሸፈነ ሕቶታት እንድሕር ኣለካ፡

- ስእሊ ናይቲ ነገር ውሰድ ወይ ቅዳሕ ናይ ኩሎም ዝገዛእኻዮም ቅብሊታት ዓቅብ።
- ዳግማይ መርመር ነቶም “ብዕድገ” ከምኡውን “ዘይዕድገ” ኣብቲ ናይ ዕድገ መምርሒ ዘለዉ ንክትፈልጥ ስለምንታይ ብ WIC ዘይፍቀድ ሙኻኑ።
- ፍሩታታትን ኣሕምልትን እንተዘይተሸፈኖም፡ ንWIC ኣፍልጡ። ድኳናት ንነፍሲ ወከፍ ኣኛሓ ዋላ ባርኮድ እንተሃለዎ ናይ WIC ኮድ ክምድባ ኣለወን። ብዘይ ናይ WIC ኮድ፡ ካርድኹም ኣይክለልዮን ኢዩ ነቲ ነገር ኣብ ግዜ ምኽፍል።
- ተራኹብ ምስ ናይ WIC ክለኒክካ ወይ ናብቲ ናይ ክፍለ-ሃገር ቤት-ጽሕፈት WIC ኣኛርብ ጥርግን ብ፡
 - » ኣብ WICShopper መተግበሪ (ኣኻ)፡ “I couldn’t buy this” (“ነዚ ክዕድገ ኣይከኣልኩን”) ብዝብል ዘሎ ተጠቂሞኻ።
 - » ኢሜይል ጽሓፊና ኣብ wawicfoods@doh.wa.gov። ነዞም ዝሰዕቡ ምፍላጥ ከድልየና ኢዩ።
 - » ሸም ዲኳንን ቦትኡን።
 - » ነቲ ነገር ክትገዝኦ ዝፈተንካሉ መዓልቲ።
 - » ቁጽሪ ካርድ WIC።
 - » ዓይነት ነገር - ቅብሊት ወይ ጎጽር ስእሊ ወይ ብዘተኻእለ መጠን ብዘሕ ዝርዝር ሓብሬታ። እንድሕር ኣብ ክንዲ ቅብሊታት ወይ ስእልታትን ዝርዝር ሓብሬታ ተዋሂቡ፡ ነዞም ዝሰዕቡ ኢና ነናዲ፡
 - ▶ ዓይነት መግቢ (ጸባ፣ እኽሊ ወዘተ)
 - ▶ ስም ምልክት ንግዲ/ዓይነት
 - ▶ ዓቕን መዕሸጊ
 - ▶ 12-ኣሃዝ UPC (ቁጽሪ ባርኮድ)

ጎኣብነት፡ ኩርኩድ ኣጃ, Bob’s Old Fashioned Rolled Oats, 32 oz ዓቀን UPC 039978021540

ኣብቲ ዲኳን ብምምርኳስ፡ እቲ ነገር ኣብ ኣንላይን እንተ ረኺብኩም፡ እቲ ናቱ ሊንክ ክትሰዱልና ትኽእሉ ትኾኑ ኢኹም።

መዘኻኸራ፡

WIC ብቐጻሊ ክትገዝእዎም እትኽእሉ መግብታት ምስ ረብሓታትካ የሓድሱም። ኩሎ ግዜ ነቲ ፍርያት ስካን ብምግባር WIC ዝጸደቐ ምኻኑ ንምርግጋጽ። ኣብቲ ፍርያት ዘሎ ባርኮድ እምበር ነቲ ናይ መደርደሪ ባርኮድ ስካን ምግባርኻ ኣረጋግጽ። እዚ ድማ እቲ ኣኻ ቅትዕ ሓብሬታ ከም ዝህብ ከረጋግጽ እዩ።



Key Enter UPC



ናይ ህጻን እኽሊ

| ዝግዛእ |
|-----------------------|
| ግድን ክኸውን ዘለዎ |
| 8 oz ወይ 16 oz ደረቕ |
| እዞም ኣስማት እዚኦም፡ |
| Beech-Nut |
| Earth's Best |
| Gerber |
| እዞም ዓይነታት፡ |
| Barley |
| Multigrain |
| Oatmeal |
| Whole grain |
| Organic |
| Non-organic |
| Natural |



| ዘይግዛኡ |
|---|
| ምስ ዝተወሰኸ፡ |
| ተወሰኸቲ ጣዕሚታት፡ ፍሩታ ወይ ፎርሙላ |
| ፕሪባየቲክስ፡ ፕሪባየቲክስ ወይ DHA ታኒካ፡ ጥርሙዝ ወይ ፓውቻት |
| እኽሊ ሩዝ |
| ናይ ሓይ መግቢ ወይ ናይ ውልቀ ሰብ ዕሽጋት |

ናይ ህጻን መግብታት - ፍሩታታትን ኣሕምልትን

| ዝግዛእ |
|--|
| ግድን ክኸውን ዘለዎ |
| ደረጃ 1 ወይ ደረጃ 2 |
| ልሙድ ፍሩታታትን ኣሕምልትን ጥራይ ዓቕናት፡ |
| 4 oz ጥርሙዝ ጃር/ፕላስቲክ መትሓዚ |
| 2 oz ፕላስቲክ መትሓዚታት ኣብ ድርብ ጥምር (ጠቕላላ 4 oz) |
| 4 oz ፕላስቲክ መትሓዚታት ኣብ ድርብ ጥምር (ጠቕላላ 8 oz) |
| ብዙሕነት ዘለዎ ዕሽግ ሳጺናት |
| እዞም ኣስማት እዚኦም፡ |
| Beech-Nut |
| Earth's Best Organic |
| Gerber |
| Happy Baby Organic |
| O Organics |
| Tippy Toes |
| Wild Harvest Organic |
| ክትመርጹ ትኽእሉ ኢኹም |
| ዝኾነ ውህደት ፍሩታታትን ኣሕምልትን፡ ኣርጋኒክ፡ ዘይኣርጋኒክ |

| ዘይግዛኡ |
|---------------------------------|
| ምስ ዝተወሰኸ፡ |
| ጥራምር/እኽሊ - ግራፍላ፡ ኣጃ፡ ሩዝ ወይ ኑድልስ |
| ቀመማት፡ ንኣብነት ከም ቃርፍ |
| ስጋታት |
| ጣዕምታት ወይ ሸጎር |
| ፓውቻት |
| ደረጃ 3 |

ናይ ዕደጋ ምኽሪታት

ናይ ህጻን መግቢ ክትገዛኡ ከለኹም ፍሩታታትን ኣሕምልትን፡ 2-ፓኬት ከም 2 መትሓዚ ይቐጸር።

2 PACK = 4 oz + 4 oz = 2 Containers

ናይ ህጻን መግቢ

ናይ ህጻን መግቢ

ናይ ህጻን መግቢ - ስጋታት



FULLY BREASTFEEDING BABIES ONLY

| ዝግዛእ |
|-----------------------|
| ግድን ክኸውን ዘለዎ |
| ነፀላ ስጋ ጥራይ |
| ደረጃ 1 ወይ ደረጃ 2 |
| 2.5 oz ጥርሙዝ ጃራት |
| እዞም ኣስማት እዚኦም፦ |
| Beech-Nut |
| Gerber |
| O Organics |
| Tippy Toes |
| Wild Harvest |
| ክትመርጹ ትኽእሉ ኢኹም |
| Organic |
| Non-organic |
| With broth or gravy |

| ዘይግዛእ |
|--------------------|
| ምስ ዝተወሰኹ፦ |
| ጣዕምታት፡ ሸኑር፡ ወይ ቅመም |
| ጥራምረ፡ እኽሊ፡ ወይ ኑድልስ |
| ፍሩታታት ወይ ኣሕምልቲ |
| ናይ ስጋ ስቴካ |
| ድራራት |
| ደረጃ 3 |

ፎርሙላ

ኣብ ጥቕምታት WIC ዝተዘርዘረ ምልክት፣ ዓይነት፣ ዓቕን መትሓዚን መጠንን ቀመር ጥራይ ግዛእ። ብዛዕባ ብ WIC ዝተፈቐደ ፎርሙላታት ሓበሬታ ንምርካብ፡ ብጻሕ ናብ www.doh.wa.gov/WICFoods/InfantFormula፡ ወይ ናብ 1-800-841-1410 ደውሉ።



ነዚ ምልክት ኣብ ምሉእ መምርሒ ድለዮ። እቲ ምልክት

የርኢ ኣየኖት ናይ WIC መግቢ ከምዘውሰኹ ነተን ብብዝሒ ዘጥቡባ ዘለዎ። እንድሕር ሙሉእ ብሙሉእ ጡብ መጥበቂት ኣደ እንተኹይንኪ ንዓኺ ዓሳ ንናጽላኺ ድማ መግቢ ስጋታት ክትረኽቡ ኢኹም።

ጡብ ምጡባው ንኣደታትን ቆልዑትን ንሂወት ሙሉእ ዝኾን ናይ ጥዕና ረብሓታት ኣለዎ።





ዝግዛእ

ግድን ክኸውን ዘለዎ

15 oz ክሳብ 16 oz ታኒካታት

ልሙድ ዓሌት ባልደንጓ ወይ ትሑት ስብሒ ዘለዎ ዝዘሓለ ዓሌት ባልደንጓ

ክትመርጹ ትኽእሉ ኢኹም

ዝኾነ ሸም ብራንድ

ውሑድ ወይ ዝተቐነሰ ሶድዮም

ንጽል መዐሸጊ ታኒካታት ወይ ከኣ 4-ጥምር ዘይተፈጥሮኣዊ ወይ ተፈጥሮኣዊ

ዘይግዛኡ

ምስ ዝተወሰኹ፡

ጣዕምታት ወይ ስጋታት

መዓር፡ ሲረፕ፡ ሜላስ፡ ሸኮር ወይ ካልኣት መጥዕምቲ

ዝተሰነከተ ባልደንጓ

ናይ ባልደንጓ ሰላጣ

ዝጠጠዐ ባልደንጓ

ቺሊ ዓተራት

ቀጠልያ ወይ ዋክስ ባልደንጓ

ሕዋስ ባልደንጓ

መረቕ ባልደንጓ

ዓተር

ፓውቻት

ምዕዳግ ዓሌት ባልደንጓ ወይ ጠስሚ ፉል

ብናይ WIC ረብሓታትካ ዝደረቐ ዝተዓሸገ ናይ ታኒካ ዓተራት፡ ዓይኒ ዓተራትን ወይ ጠስሚ ፉል ክትመርጹ ትኽእሉ ኢኹም።

እቲ ቅነዕ ዓቕን ምረጹ! 1 CTR ናይ ጠስሚ ፉል/ድሩቕ ወይ ኣብ ታኒካ ዝተዓሸገ ዓሌት ባልደንጓ =



16 oz

ወይ



16 oz

ወይ



ናይ 15-16 oz ታኒካታት

ምግዛእ ኣብ ታኒካ ዝተዓሸገ ዓሌት ባልደንጓ ኣብ ታኒካ ዝተዓሸገ ዓሌት ባልደንጓ ክትዕድጉ እንተመረጽኩም 1 መትሓዚ (CTR) ኣብ ናይ ዕድጊ ዝርዝር = 4 ታኒካታት ናይ ዓሌት ባልደንጓ ኢዩ። ንኽሎም ኣርባዕተ ታኒካታት ናይ ዓሌት ባልደንጓ ክትገዝኣም ኣለካ መታን ኩሎም ናይ WIC ረብሓታትካ ክትጥቀሙሎም።

- ሓደ ታኒካ ናይ ዓሌት ባልደንጓ = **.25 CTR**
- ክልተ ታኒካታት ናይ ዓሌት ባልደንጓ = **.50 CTR**
- ሰለስተ ታኒካታት ናይ ዓሌት ባልደንጓ = **.75 CTR**
- ኣርባዕተ ታኒካታት ናይ ዓሌት ባልደንጓ = **1.0 CTR**



ዝግዛእ

ግድን ክኸውን ዘለዎ

16 oz ሻንጣ

ክትመርጹ ትክእሉ ኢኹም

ዝኾነ ሸም ብራንድ

ዝኾነ ዝተፈልየ

ዘይተፈጥሮኣዊ ወይ ተፈጥሮኣዊ



ዘይግዛኡ

ዝተሓወሰ ጣዕምታት ወይ ቅመም

ሳጥናት

ስገም

ዓተርን ሩዝን ሕዋስ

በልክ (ብክብደት ዝሸየጥ)

ቺያ ኣዘርእቲ

ፍረታት ቡን

ዝደረቑ ዓተራት

ፋር

ዝሒሉ ዝደረቑ

ቆጻል ዓተራት

ሃየርሎም

ኩዩኖዎ

ዝጠጠዐ ወይ ዝበቐለ

ቮርባ ወይ ናይ ቮርባ ሕዋስ

ምዕዳግ ዓሌተ ባልደንጓ ወይ ጠስሚ ፉል

እንድሕር ድሩቕ ባልደንጓ መሪጽካ:

1 (CTR) = 16 oz ሻንጣ ዝደረቑ ዓተራት::

ንዚያዳ ሓበሬታ ገጽ 9 ርእኑ::

ዝግዛእ

ግድን ክኸውን ዘለዎ

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, ወይ 36 oz

እዞም እስማትን ዓይነታትን ጥራይ፡

W = ኩሎም ጥራምረ እኽሊ

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
- Crisp Rice
- Frosted Shredded Wheat, Bite Size ወይ Strawberry (ኩሎም **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 (ኩሎም **W**): Blueberry, Cinnamon, Corn, Rice, ወይ Wheat
- Kix: Berry Berry, Honey **(W)**, ወይ (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 ወይ Mini Wheats Original **(W)**
- Frosted Mini Wheats BS Blueberry, ወይ Strawberry

- Rice Krispies (Plain)
- Special K Protein Original **(W)** ወይ 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)** ወይ Original **(W)**
- Great Grains Banana Nut Crunch **(W)**
- Honey Bunches of Oats Almonds **(W)**
- ወይ Honey Roasted **(W)**

Quaker

- Oatmeal Squares Brown Sugar, Cinnamon, Golden Maple ወይ Honey Nut (ኩሎም **W**)

Signature Select

- Corn Flakes
- Corn Pockets
- Crispy Rice
- Oats More w/ Almonds ወይ Honey
- Rice Pockets
- Toasted Oats **(W)**

ዘይግዛኡ

ሻንጣታት ወይ ስሊንደራት

ናይ ዕደጋ ምኽሪታት

ንስድራቤትካ ዝበለጸ ዝሰርሕ ናይ እኽልጎ ዓቕናት ዕሽግን ንምርካብ ንምሕጋዝ “ምኽርታት ንምግዛእ ናይ WIC ቁርሲ እኽሊ” ርእ። ኣብ-ነታት ኣብ ገጽ 12 ርእዩ።

ናይ ቁርሲ እኽሊ - ውዑይ

ዝግዛእ

ግድን ክኸውን ዘለዎ

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, ወይ 36 oz

እዘም ኣስማትን ዓይነታትን ጥራይ፡

W = ኩሎም ጥራምረ እኽሊ

ኣጃ

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

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

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

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

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

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

ፍዝ

Cream of Rice

Cream of Rice Instant

ስርፍይ

Cream of Wheat (ብቕልጡፍ ወይ 2½ ደቕደቕ)

Cream of Wheat Whole Grain (ብቕልጡፍ ወይ 2½ ደቕደቕ) (**W**)

Malt O Meal Original



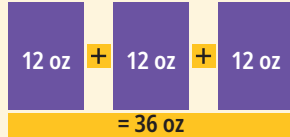
ዘይግዛእ

ሻንጣታት

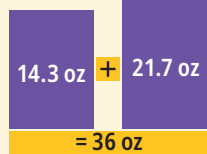
ሲሊንደራት

ናይ ዕደጋ ምኽሪታት

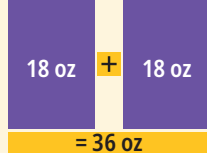
ኣብ WICShopper ኣኾ ወይ ብኢንተርኔት፡ “ምኽርታት ንምግዛእ ናይ WIC ቁርሲ እኽሊ” ዝብል ኣርእስቲ ዘለዎ ጽሑፍ ርእ። ንስድራቤትካ ዝበለጸ ዝሰርሕ ዓቕን እኽል፣ ዕሹግን ንምርካብ ክሕግዘካ ይኽእል።



ወይ



ወይ



ካልኣት ሕውስዋሳት 36 oz፡

| | |
|-----------------|-------------|
| 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 |

ናይ ቁርሲ እኽሊ - ውዑይ



ዝግዛኦ

ግድን ክኸውን ዘለዎ

ካብ ፈሊሑ ዝዘሓለ ናይ ላሕሚ ጸባ ዝተዳለወ

ኣብ ሕቡራት መንግስታት ኣሜርካ ዝተሰርሐ

ዓቕናት:

8 oz

16 oz (1 lb)

32 oz (2 lbs)

እዞም ዓይነታት:

ቼደር (ውሑድ: ማእኸላይ: በሊሕ: ኣዞዩ በሊሕ: ቢጫ ወይ ጸዕዳ)

Colby

Colby Jack

Colby Monterey Jack

Monterey Jack

ሞዛሬላ

ማንስተር

ፕሮቮሎን

ስዊዝ

ክትመርጹ ትኽእሉ ኢኹም

ዝኾነ ሸም ብራንድ

እዞም ዓይነታት:

ቁራጽ ፎርማጅ

ዝተቁራረጸን ዝተፈርፈረን ፎርማጅ

ዝተተኸዐ ወይ ናይ ፎርማጅ ስቴካ

ኮሻር ወይ ኮሻር ዘይኮነ

ዘይግዛኡ

ዝተወሰኹ ጣዕሚታት: ተኽሊታት: ናትሰ: ፍረታት: ቅመማት: ወይ ኣሕምልቲ

ናይ ሓይ መግቢ ስቴካ ወይ ፓኬታት ካብ ጥረ ጸባ ዝተሰናድኦ ፎርማጅ

ኮተጃ

ቁራጽ ብሽኩቲ

ክሬም ፎርማጅ

ዴሊ ፍርማጅ

ኣብ ርባዕ ዝተቐረጸ ወይ ዝተመትረ

ሓድሽ ሞዛሬላ

ናይ ጤል ወይ በጊዕ ፍርማጅ

ዝኣተወ

ላክቶዝ ዘይብሉ

ተፈጥሮኣዊ

ፓርማሰን

ጉዕ በርበረ

ዝተፃረየ ፈሊሑ ዝዘሓለ ኣሜሪካዊ

ኩሶ ፍሬሶ

ሪኮታ

ዘይፈለሐ

ናይ ቀደም ፎርማጅ

ፎርማጅ





ዝግዛእ

ግድን ክኸውን ዘለዎ

12-ቁጽሮም ካርቶናት (1 dozen)

ሸልድ እንቋቋሶ ካብ ደርሆ



ክትመርጹ ትክእሉ ኢኹም

ዝኾነ ሸም ብራንድ

ዝኾነ ዓቕን - ንእሽተይ : ማእከላይ:

ዓብዱ: ኣዝዩ ዓብዱ ወይ ጃምቦ

ጸዕዳ ወይ ቡናዊ እንቋቋሶታት

ካብ ናይ ጋብያ ደርሁ ዘይኮነ

ተፈጥሮኣዊ ወይ ዘይተፈጥሮኣዊ

ኣሜጋ 3

ዘይግዛኡ

ባልክ

DHA

ንቁጽ ወይ ብሕሩጭ መልክዕ ዝቐረበ

ናይ ደርሆማይ እንቋቋሶታት

ናይ እንቋቋሶታት ተተካእቲ ምህርቲታት

ዘርኣዊ

ነጻ-መጠን ወይ ኣብ ሸኻ ዝግበያ

ዝፈልሑ እንቋቋሶታት

ፈሰስቲ እንቋቋሶታት

ውሑድ ወይ ዝተቐነሰ ኮሌስቴሮል

ፈሊሑ ዝዘሓለ

ዝተቐነሰ ስብሒ



ዝግዛኡ

ግድን ክኸውን ዘለዎ

ኣብ ታኒካ ዝተዓሸገ፡

ቱፍ ኣብ ማይ

5 oz, 6 oz

ፒንክ ሳልሞን

5 oz, 6 oz, 7.5 oz, ከምኡ

ድማ 14.75 oz*

ሳርዲን ኣብ ማይ

3.75 oz ወይ 4.25 oz

ከረጺታት፡

ኩሎም ዝፍቀዱ ዓይነት ዓሳታት ልዕሊ

2.5 oz ወይ 5 oz ዝዓቕኖም

ክትመርጹ ትኽእሉ ኢኹም

ዓይነታት ናይ ቱፍ፣ ድሩቕ፣ ቊራሰ፡

ሕብሪ ናይ ቱፍ፣ ጸዕዳ፣ ብሩህ

ዝኾነ ሸም ብራንድ

ምስ ዝተወሰኹ ጣዕምታት

ኣልባኮር ቱፍ

ዓጽሚ ዘይብሉ

ታኒካ፡ ናይ ወረቐት ሜታል ሻንጣታት፡ ወይ

ከረጺታት

ውሑድ ሶድዮም

ጨጨ ኣይተወሰኸን

ቆርቦት ዘይብሉ

ስኪፕጃክ

ካብ ባሕሪ ዝተገፈፈ

የሎውፊን



***ኣስተውዕሉ፡** እንድሕር እቲ ናይ 14.75 oz ሳልሞን መሪጽኩም፡ ናይ 1 oz ክትጥቀምሉ ዘይትኽእሉ ረብሓ ክህልወኩም ኢኹ።

ዘይግዛኡ

ምስ ዝተሓዋወሰ መግቢ

ብሪስሊንግ ሳርዲን

ዝደረቐ

ካብ ዓጽሚ ዝተፈለየ ስጋ

ሓድሽ

ዝሒሉ ዝደረቐ

ብርጭቆ

ጃክ ሰገምሪ

ተፈጥሮኣዊ

ቀይሕ ሳልሞን

ዝጨሰ

ብትኪ ዝጸለሙ መትሓዚታት

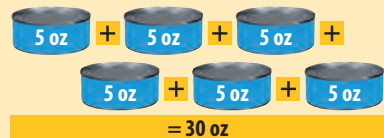
ታንጎል ቱፍ

ናይ ዕድገ ምኽርታት

ናብቲ ናይ DOH ናይ ጥዕይ ዓሳ መምርሒታ ኣብ doh.wa.gov/community-and-environment/food/fish/healthy-fish-guide ብጻሕ ዓሳ ኣብ እትዕድገሉ እዋን ጥዕና ዘለዎ ምርጫታት ንምግባር ክሕግዘካ ምእንቲ።

ክሳብ ኣብቲ ናይ WIC ረብሓታትካ ዝተጻሓፈ ኣውንሳት (oz) ዝኣክል ናይ ብሩህ ቻንክ ቱፍን ሊላ ሳልሞንን ወይ ሳርዲን ሕዋሳት ክትመርጹ ትኽእሉ ኢኹ።

ኣብብታት፡



ወይ



ተ-ሪፖርት ኪ-ሞ-ኣጫዛ ሊፓላቲዚ ካሳቶ ሁኣ - ህፃ

ዝግባኣ

ክትመርጹ ትኽእሉ ኢኹም

ዘኾነ ሸም ወይ ዓይነት
 ዝተቐርጸ ወይ ሙሉእ
 ሓድሽቲ ፍሩታታትን ኣሕምልትን ኣብ
 ሻንጣታት፡ ሼላት፡ ኩባያታት፡ ናይ
 ፕላስቲክ ሸሓኒታት ወይ ጋብላታት።
 ሓድሽቲ ፍሩታታትን ኣሕምልትን ኣብ ናይ
 ስፖንጂ ትሪያት ብ ፕላስቲክ ዝተጠቐለለ
 ዘይተፈጥሮኣዊ ወይ ተፈጥሮኣዊ

ናይ ዕደጋ ምኽሪታት

ውህደት ናይ ቆርቆሮ፣ ፍሩይ፣ ከምኡውን
 ፍሮዝን ፍረታትን ኣሕምልትን ክትገዝእ
 ትኽእል ኢኹ። ዘክር፡ ልዕሊ እቲ ኣብ ናይ
 WIC ረብሓኻ ዝተዘርዘረ መግብታት
 እንድሕር መሪጽኻ፡ ነቲ ተወሳኺ ባዕልኻ
 ክትኸፍል ትኽእል ወይ ዘይምግዝኡ
 ክትመርጹ ትኽእል ኢኹ።

ዘይግዝኡ

ምስ ዝተወሰኹ፡
 ዲፕ፡ ድረሲን፡ ስብሕታት፡ ዘይቲ ወይ ሰጎ
 ጣዕሚታት፡ መግብታት፡ ምኡዝ
 ተኽልታት፡ ካዕካዕ ወይ ቅመማቀመማት
 ዝነቐጹ ፍሩታታት ወይ ኣሕምልቲ
 ዝብላዕ ሃበባ ዕምበባ፡
 ናይ ፍሩታታትን ቅርጫት
 ናይ ፓርቲ ቢያቲታት፡ ፕላተራት፡ ዲፕ
 ዘለዎምን ዘይብሎምን ቢያቲታት
 ናይ ባር ናይ ሰላጣ ነገራት
 ቃንጫ ሸኮር

ምኡዝ ተኽልታት ወይ ቀመማት ከም፡
 ተኽሊታት ወይ ቅመማ ቅመም፡ ከም
 ኣሎይ ሼራ ወይ ዕረ፡ ኣኒስ፡ ናይ በናና
 ቆፅሊ፡ባዚል፡ በይ ቆፅሊ፡ ካራዊይ፡
 ቼርቪል፡ ቺቭሰ፡ ሲሊያንትሮ፡ ዕምበባ፡
 ዲል፡ ፈንግሪክ፡ ሆርሰራዲሽ፡ ናይ
 ሎመንሳዕሪ፡ ናይ ለሚን ቆፅሊታት፡
 ማርጆራም፡ ሜንት፡ ኦርጋንድ፡ ፐርሰለ፡
 ሮዝሜሪ፡ ሴጅ፡ ሴቨሪ፡ ታርጎን፡ ታይም፡
 ቫኒላ ዓተር፡ ወይ ናይ ስርናይ ሳዕሪ

መጸባባቂ ወይ መመላኺዕቲ መግብታት
 ከም፡
 ደረቕ ጉዕባርባር፡ጥማር ዓዕዳ ሸጉርቲ፡
 ሓምሓም፡ ዝተመላኸዐ ወይ ዝተቐባበኦ ዲባ

ፍሩታታት / ኣሕምልቲ - ሓድሽ



ዝግዛእ

ክትመርጹ ትኽእሉ ኢኹም

ዘኾነ መጠን ዘለዎ ሻንጣ፡ ሳንዲቕ ወይ ናይ ሃፋ ፖች

ዘኾነ ሸም ብራንድ

ዘይተፈጥሮኣዊ ወይ ተፈጥሮኣዊ

ዝሒሎም ዝደረቐ ባልደንጓ ጽቡቕ እዩ

(ከም፡ ጸሊም ዓይንዓተር፡ ኢዳማም፡

ጋርባንዞ፡ ሊማ ባልደንጓ)

ዘይግዛኡ

ምስ ዝተወሰኹ፡

ስብሒ፡ ዘይቲ፡ ጨዉ፡ ምቕማም፡ ቅመም፡ ሽኮር ወይ ሰጎ

ስጋ፡ ኑድል፡ ካዕካዕ፡ ፓስታ ወይ እኽሊ ባተርድ ወይ ዝተሰነከተ

ክሬም ዘለዎ

Deli ፍርማጀ

ዝነቀጹ ፍሩታታትን፡ ኣሕምልቲ፡ ወይ ፍሩታ ሌዘር

ፍሬንች ፍራይስ

በሲሉ ዝተመተረ ብራውኒስ

ሜሽ ዝተገበረ ድንች፡ ድንች O'Brien, Tater Tots®

ናይ ዕደጋ ምኽሪታት

ውህደት ናይ ቆርቆሮ፣ ፍሩይ፣ ከምኡውን ፍሮዝን ፍረታትን ኣሕምልትን ክትገዝእ ትኽእል ኢኹ። ዘክር፡ ልዕሊ እቲ ኣብ ናይ WIC ረብሓኻ ዝተዘርዘረ መግብታት እንድሕር መሪጽኻ፡ ነቲ ተወሳኺ ባዕልኻ ክትኸፍል ትኽእል ወይ ዘይምግዝኡ ክትመርጹ ትኽእል ኢኹ።

ፍሩታታት / ኣሕምልቲ - ዝሒል



ፍረታት- ቆርቆሮ

ዝግዛኣ

ክትመርጹ ትኽእሉ ኢኹም

- ዝኾነ ሸም ወይ ዓይነት
- ዝኾነ ዓቕን ቆርቆሮ፣ ብርጭቆ ወይ ፕላስቲክ መትሓዚ
- ኣፕልሶስ፣ ሲናሞን ክህልዎ ይኽእል።
- ቀዳማይ ዝተዘርዘረ ቀመም ፍረ ኣዩ
- ዘይተፈጥሮኣዊ ወይ ተፈጥሮኣዊ

ዘይግዛኡ

- ምስ ዝተወሰኹ፣
- ሸኮር፣ ስብሒ፣ ዘይቲ ወይ ጨው
- ቆርቆሮ ፍረታት ኣብ ከቢድ ወይ “light”/“lite” ሸሮፕ፣ ቀሊል ዝተመቐረ ጽማቕ ወይ ዝተመቐረ ረግረግ
- Fruit roll-ups
- Fruit-nut mixtures
- ኣብ ገዛ ዝተዓቀበን ኣብ ገዛ ዝተዓቀበን ጃም፣ ጀሊ፣ ፍሩታ ሸሮፕ ወይ ፍረታት ዝዝርጋሑ
- Pie filling
- ፓውቻት

ናይ ዕድገት ምኽሪታት

ውህደት ናይ ቆርቆሮ፣ ፍሩይ፣ ከምኡውን ፍሮዝን ፍረታትን ኣሕምልትን ክትገዝእ ትኽእል ኢኹ። ዘክር፡ ልዕሊ እቲ ኣብ ናይ WIC ረብሓኻ ዝተዘርዘረ መግብታት እንድኡር መሪጽኻ፡ ነቲ ተወሳኺ ባዕልኻ ክትኸፍል ትኽእል ወይ ዘይምግዛኡ ክትመርጹ ትኽእል ኢኹ።



ዝግዛኦ

ክትመርጹ ትኽእሉ ኢኹም

- ዝኾነ ሸም ወይ ዓይነት
- ዝኾነ ዓቕን ቆርቆሮ፣ ብርጭቆ ወይ ፕላስቲክ መትሓዚ
- ዝተዓሸገ ኮሚደረ፣ ዝተጨፍለቐ፣ ዝተቐርጸ፣ ዝተቐርጸ፣ ፑርሪ፣ ሶስ ዘለዎ፣ ዝተጠበሰ ወይ ዝተለጠፈ
- ፋጂል ዝሓዘ ዕሹግ ዝተሓዋወሰ አሕምልቲ ቀዳማይ ዝተዘርዘረ ቀመም አሕምልቲ እዩ
- Sweet Potatoes
- ቀመማት ክህልዎ ይኽእል እዩ
- ዘይተፈጥሮኣዊ ወይ ተፈጥሮኣዊ

ዘይግዛኡ

- ምስ ዝተወሰኹ፣
- ሸኮር፣ ስብሒ፣ ወይ ዘይቲ
- ክሬም ወይ ቀመም ዘለዎ
- ኣብ ገዛ ዝተዓቀበን
- ኣብ ገዛ ዝተንከናኹነን
- Ketchup
- Olives
- Pickled vegetables
- አሕምልቲ ምስ ተወሳኺ፤
- ሰጋ፣ ኖድል፣ ሩዝ፣ ፍረታት፣
- ፓስታ፣ ወይ ተወሳኺ

ናይ ዕደጋ ምኽሪታት

ውህደት ናይ ቆርቆሮ፣ ፍሩይ፣ ከምኡውን ፍሮዝን ፍረታትን አሕምልትን ክትገዝእ ትኽእል ኢኹ። ዘክር፡ ልዕሊ እቲ ኣብ ናይ WIC ረብሓኻ ዝተዘርዘረ መግብታት እንድሕር መሪጽኻ፣ ነቲ ተወሳኺ ባዕልኻ ክትኸፍል ትኽእል ወይ ዘይምግዛኡ ክትመርጹ ትኽእል ኢኹ።



አሕምልቲ - ዝተዓሸጉ

ጽሟኛ 9በይቲ ተሳተፍቲ ጥራይ ኮሚደረ/ኣሕምልቲ (46 OZ)



ዝግዛኡ

ግድን ክኸውን ዘለዎ

46 oz ታኒካ ወይ ናይ ፕላስቲ መትሓዚታት ኣብ መዝሓሊ (ፍሪጅ) ዘይዘሓለ ጥራይ እዞም ኣስማትን ዓይነታትን ጥራይ

ኮሚደረ

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

ኣሕምልቲ

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



ዘይግዛኡ

- ካርቶናት ወይ ናይ ጥርሙስ ብርጭቆታት ሳይረር
- ኮክተይል
- ጽሟኛ መስተ
- ተፈጥሮኣዊ ፓንች
- ኣብ ፍሪጅ ዝኣተወ ዘይተጻረየ

ጽሟኛ - 9በይቲ ተሳተፍቲ ጥራይ - ኮሚደረ/ኣሕምልቲ (46 OZ)

ግብይት ተሳተፍቲ ጥራይ ጽሑፍ ዝሒሉ ዘደረቐ (11.5 ወይ 12 OZ)



ዝግዛእ

ግድን ክኸውን ዘለዎ

11.5 ወይ 12 oz ዝሒሉ ዘደረቐ
እዞም ኣስማትን ግድነታትን ጥራይ

ቱፋሕ

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

ወይነ ወይ ጸዕዳ ወይነ

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

ፍሩታ-ወይነ

ዝኾነ ሸም 100% ፍሩታ ወይነ

ኣራንሺ

ዝኾነ ሸም 100% ኣራንሺ

ዝተሕዋዑሉ ፍረታትት

- 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

ዝግዛእ

- 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

ኣናናስ

- Dole
- Old Orchard



ዘይግዛእ

- ሳይደር
- ኮክተይል
- ጽሑፍ መስተ
- ለሚን
- ናይ ለሚን ጽሑፍ
- ደቂቅ ለሚን
- ናይ ደቂቅ ለሚን ጽሑፍ
- ተፈጥሮኣዊ
- ፓንች 100% ጽሑፍ ዘይኮነ
- ኣብ ፍሪጅ ዘኣተወ
- ዘይተጻረየ

ጽሑፍ - ግብይት ተሳተፍቲ ጥራይ - ዝሒሉ ዘደረቐ (11.5 ወይ 12 OZ)

ዝግዛእ

ግድን ክኸውን ዘለዎ

64 oz ፕላስቲክ መትሓዚታት
 ኣብ መዝሓሊ (ፍሪጅ) ዘይዘሓለ ጥራይ
 እዞም ኣስማትን ዓይነታትን ጥራይ

Essential Everyday

Berry
 Berry
 Cranberry
 Cranberry Raspberry
 Grape Blend
 100% Juice Punch

Food Club

Cranberry Raspberry

Great Value

Cranberry Blend
 Cranberry Grape
 Cranberry Pomegranate
 White Grape and Peach

Haggen

Cranberry
 Cranberry Raspberry

Juicy Juice

Apple Raspberry
 Berry
 Berry
 Cranberry Apple
 Fruit Punch
 Kiwi Strawberry
 Mango
 Orange Tangerine
 Orange Tangerine
 Peach Apple
 Strawberry Banana
 Strawberry Watermelon
 Tropical

Kroger

Cranberry
 White Grape Peach

ዝግዛእ

Langers

Apple Berry Cherry
 Apple Cranberry
 Apple Grape
 Apple Kiwi Strawberry
 Apple Orange Pineapple
 Apple Peach Mango
 Cranberry Grape Plus
 Cranberry Plus
 Cranberry Raspberry Plus

Ocean Spray

Cranberry Blackberry
 Cranberry Cherry
 Cranberry Concord Grape
 Cranberry Mango
 Cranberry Pineapple
 Cranberry Pomegranate
 Cranberry Raspberry
 Cranberry Watermelon
 Cranberry Elderberry

Old Orchard

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

ጽሑፍ - ቆልዑ ጥራይ - ፍሩታ - ዝተሓዋወሱ ወይ ዝተጸምቁ (64 OZ)

ቆልዑ ጥራይ ጽሑፍ ፍሩታ - ዝተሓዋወሱ ወይ ዝተጸምቁ (64 OZ)

ዝግዛኡ

Signature Select

- Cranberry
- Cranberry Grape
- Cranberry Raspberry

Tree Top

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

Welch's (Bold)

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



ዘይግዛኡ

- ካርቶፍት ወይ ናይ ጥርሙስ ብርጭቆታት ሳይደር
- ኮክተይል
- ዝሒሉ ዝደረቐ
- ጽሑፍ መስተ
- ለሚን
- ናይ ለሚን ጽሑፍ
- ደቂቅ ለሚን
- ናይ ደቂቅ ለሚን ጽሑፍ
- ተፈጥሮኣዊ
- ፓንች 100% ጽሑፍ ዘይኮነ
- ኣብ ፍሪጅ ዝኣተወ
- ዘይተጸረየ

ጽሑፍ - ቆልዑ ጥራይ - ፍሩታ - ዝተሓዋወሱ ወይ ዝተጸምቁ (64 OZ)

ጽሟኛ ቆልዑ ጥራይ ንጽል ፍሩታ (64 OZ)

ዝግዛኒ

ግድን ክኸውን ዘለዎ

64 oz ፕላስቲክ መትሓዚታት
ኣብ መዝሓሊ (ፍሪጅ) ዘይዘሓለ ጥራይ
እዞም ኣስማትን ዓይነታትን ጥራይ

ቱፋሕ

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

ወይነ: ቀይሕ ወይነ: ወይ ጳዕዳ ወይነ

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

ዝግዛኒ

ኣናናስ

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

ጽሟኛ ኣራንሺ

ግድን ክኸውን ዘለዎ

ዝኾነ ሸም 100% ጽሟኛ ኣራንሺ
ኣብ ከብሒ ክጸንሕ ዝኽእል/ብመዝሓሊ
(ፍሪጅ) ዘይዘሓለ
ዝኾነ ሸም ብራንድ

ገለ ኣብነታት:

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



ዘይግዛኒ

ገጽ 21 ረኣዩ።

ጽሟኛ - ቆልዑ ጥራይ - ንጽል ፍሩታ (64 OZ)

ቆልዑ ጥራይ ጽሑፍ ጽሑፍ ኣሕምልቲ (64 OZ)

ዝግዛእ

ግድን ክኸውን ዘለዎ

64 oz ፕላስቲክ መትሓዚታት
ኣብ መዝሓሊ (ፍሪጅ) ዘይዘሓለ ጥራይ
እዞም ኣስማትን ዓይነታትን ጥራይ

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



ጽሑፍ - ጎህደናት ጥራይ - ጽሑፍ ኣሕምልቲ (64 OZ)



ጸባ - ናይ ላኡሚ ጸባ

ፈሰስቲ

ዝግሣኦ

ግድን ክኸውን ዘለዎ

ናይቲ ጸባ ዓይነት ስብሒ ጥራይ (ስብሒ ዘይብሉ: 0% ውሑድ ስብሒ: 1% ዝተቐነሰ ስብሒ: 2% ምሉእ) ዝተዘርዘሩ ኣብ ናይ WIC ረብሓታትካ

ጋሎን: ፍርቂ ጋሎን ወይ ርብዓ ኳርት ዓቕኖም መትሓዚ

ፕላስቲክ ወይ ናይ ወረቐት መትሓዚታት ናይ ላኡሚ ጸባ

ሆሞጂናይዝድ

ፈሊሖ ዝዘሓለ

ኣብ ፍሪጅ ዝኣተወ

ጣዕሚ ዘይብሉ



ዝግሣኦ

ክትመርጹ ትኽእሉ ኢኹም

ዝኽነ ሕውስዋስ ናይ ጋሎን: ፍርቂ ጋሎን ከምኡውን ኳርት ክብሉ ኣቲ ጠቕላላ መጠን ጸባ ዝተዘርዘረ ኣብ ናይ WIC ረብሓታትካ

ኣሲዶፊላስ

ዝኹነ ሸም ብራንድ

ናይ ጠስሚ ጸባ

ካልሲየም ዝኣተዎ

ቀፍር

ኮሻር

ላቶግሲሊስ

ላክቶዝ ዘይብሉ

ፕሮባዮቲክስ

ሓፊስ ጸባ ምስ መሕፈሲ: (ክሬም ዘለዎ: ነጻ ካብ ስብሒ: ስኪም ስፕርሚ)

ጸባ - ናይ ላኡሚ ጸባ

ናይ ዕደጋ ምኽራታት

ገለ ጸባታት ብጌጋ ዓይነት ወይ ዓቕን መትሓዚ ስለ ዝመጹ ኣይፍቀዱንዮም:: ንኣብነት: fairlife® ከምኡውን a2 Milk® ኣቲ ቅኑዕ ዓቕን ኣይኮኑን (59 oz):: ብተወሳኺ: ናይ ጥርመዝ ጸባ ኣይፍቀዱን ኢዮም (ገጽ 26 ርኣ)::

ንሓደ ጋሎን ድም ክልተ ነናይ ፍርቂ ጋሎን ወይ ኣርባዕተ ርብዓ ጋሎንን ምሕዋስ ትኽእሉ::



1.0 GAL = 1 ጋሎን ወይ 128 oz



0.5 GAL = 1 ፍርቂ ጋሎን ወይ 64 oz



0.25 GAL = 1 ኳርት ወይ 32 oz



ዝሃፈፈ

| ዝግዛእ |
|--|
| ግድን ክኸውን ዘለዎ |
| ናይቲ ጸባ ዓይነት ስብሒ ጥራይ (ስብሒ ዘይብሉ: 0% ውሑድ ስብሒ: 1% ዝተቐነሰ ስብሒ: 2% ምሉእ) ዝተዘርዘሩ ኣብ ናይ WIC ረብሓታትካ |
| 12 oz ታኒካ |
| ናይ ላሕሚ ጸባ |
| ሆሞጃናይዝድ |
| ፈሊሖ ዝዘሓለ |
| ጣዕሚ ዘይብሉ |

| ዝግዛእ |
|-----------------------|
| ክትመርጹ ትኽእሉ ኢኹም |
| ዝኾነ ሸም ብራንድ |
| ካልሲየም ዝኣተዎ |
| ኮሻር |

ጸባ ላሕሚ ታን - ሆሞ

ናይ ዕድገ ምኽርታት

ዝበዘሉ ፍርያት “Whole Milk” (“ምሉእ ጸባ”) ኣይብሉን ኢዮም ኣብቲ ዝጥቃዕ ምልክቶም እንድሕር ሙሉእ ፍርያት ጸባ ኹይኖም። ንሓደ ጋሎን ጸባ 5 ዕሽግ ታኒካ ግዛእ ንክትረክብ ሙሉእ ናይ WIC ረብሓታትካ።



5 ታኒካታት ዝሃፈፈ ጸባ
= 1 ጋሎን



ጸባ - ናይ ላኡሚ ጸባ

ደረጃ

ዝግዛኣ

ግድን ክኸውን ዘለዎ

ናይቲ ጸባ ዓይነት ስብሒ ጥራይ (ስብሒ ዘይብሉ: 0% ውሑድ ስብሒ: 1% ዝተቐነሰ ስብሒ: 2% ምሉእ) ዝተዘርዘሩ ኣብ ናይ WIC ረብሓታትካ

ምስ 1 ኳርት ጸባ ወይ ልዕሊኡ ዝተሓወሰ

ናይ ላኡሚ ጸባ

ሆሞጂናይዝድ

ፈሊሒ ዝዘሓለ

ጣዕሚ ዘይብሉ

ክትመርጹ ትክእሉ ኢኹም

ሳንዲቓት: ሲሊንደራት: ፕላስቲክ ሻንጣታት ወይ ፖዎቻት

ዝኾነ ሸም ብራንድ

ካልሲየም ዝኣተዎ

ኮሽር



ናይ ዕድጋ ምክራታት

እቲ ኣብ ዝርዝር ናይ WIC ረብሓታትካ ዝተጻጸፈ ዓቕን ማዕረ እቲ ማይ ተሓዊስዎ ዘሎ እዩ። ኣብ ታሕቲ ዘሎ ሰንጠረዥ ርእ ሓገዝ እንተደሊኻ ኣብ ምቕማር ደረጃ ጸባ ናብ ኳርት።

ንቐጽ ናይ ላኡሚ ጸባ ዳግመ ጅዎም

| ጸባ ስብሒ | ዓቕን ኣብ መትሓዚ ተሓቲሙ | ዝተወሰኸ ፅማቕ: ሸርፕ: ወይ ማይ |
|----------|------------------|-----------------------|
| ስብሒ ዘይብሉ | 9.6 oz | 3 ኳርት |
| ስብሒ ዘይብሉ | 9.64 oz | 3 ኳርት |
| ስብሒ ዘይብሉ | 25.6 oz | 8 ኳርት |
| ስብሒ ዘይብሉ | 32 oz | 10 ኳርት |
| ስብሒ ዘይብሉ | 64 oz | 20 ኳርት |
| ሙሉእ | 12.6 oz | 3 ኳርት |
| ሙሉእ | 28.1 oz | 7 ኳርት |
| ሙሉእ | 56.3 oz | 13 ኳርት |

ንኩሎም ዓይነታት ናይ ላኡሚ ጸባ ኣይትግዛኣ

ዝተወሰኹ ጣዕሚታት: መግብታት ወይ ቅመማታት

ጠስሚ ፉል: ኮኮናት: ቃጫ: ሩዝ: ወይ ከኣ ጥራመረ ወይ ናይ ዘይኮኑ መስተታት

በልክ ዝኣተዎ ጸባ

ቸኮሌት ጸባ

ዝተመለኦ ጸባ

ብርጭቕ ጥርሙዝ

ፍርቃ ፍርቂ

ንእሽተይ ከርብ ናይ ጸባ ተዋጽኦ

ሆሞጂናይዝድ ዘይኮነ

ኦሜጋ 3

ተፈጥሮኣዊ

ናይ ካልኦ እንስሳ ጸባ: ከም ጤል ወይ በጊዕ

ፒንት: ፍርቂ ፒንት ወይ ዝነኣሰ ጥረ ጸባ

ናይ ሓይ መግቢ ወይ ናይ ውልቀ ሰብ ዕሽጋት

መጠዕሚ ዝኣተዎ ጸባ

Ultra-high Temperature (UHT, ኣዝዩ-ልዑል ሙቕት) መትሓዚታት

ዘይፈለኮ ጸባ

ዊፒንግ ክሬም

ናይ ዕድጋ ምክራታት

ንናይ ጤል ጸባ ሓበሬታ ኣብ ገጽ 27: ንናይ ሶዖ መስተ ሓበሬታ ኣብ ገጽ 30 ረኣዩ።



ዝግዛእ

ግድን ክኸውን ዘለዎ

Meyenberg ሸም ጥራይ

ናይቲ ጸባ ዓይነት ስብሒ ዝተዘርዘረ ኣብ ናይ WIC ረብሓታትካ (ውሑድ ስብሒ ወይ ምሉእ)

ሆሞጃናይዝድ

ፈሊሒ ዝዘሓለ

ኣብ ፍሪጅ ዝኣተወ

ጣዕሚ ዘይብሉ



ሙሉእ ናይ ጸባ ረብሓታት



ኵሉት ስብሒ/ ስብሒ ዘይብሉ/ ናይ ጸባ ረብሓታት

ደረቕ ጸባ ጤል ጥራይ እንድሕር ሙሉእ ስብሒ ተዘርዚሩ ኣሎ ኣብ ናይ WIC ረብሓታትካ



ሙሉእ ናይ ጸባ ረብሓታት



ሙሉእ ናይ ጸባ ረብሓታት

ንቐጽ ናይ ጤል ጸባ ዳግመ ጅዋም

| ናይ መትሓዚ ዓቕን | ዝተወሰኸ ፅማቕ: ሸሮፕ: ወይ ማይ |
|----------------------|-----------------------|
| 1 ታኒካ | 3 ኳርት ጸባ |
| 2 ታኒካታት | 6 ኳርት ጸባ |
| 3 ታኒካታት | 9 ኳርት ጸባ |
| 4 ታኒካታት | 12 ኳርት ጸባ |
| 12 oz ፓውች | 3 ኳርት ጸባ |
| ሳንዲቕ ናይ 12 4-oz ፓውቻት | 4 ኳርት ጸባ |

ዝግዛእ

ዝሃፈፈ ጸባ ጤል ጥራይ እንድሕር ሙሉእ ስብሒ ተዘርዚሩ ኣሎ ኣብ ናይ WIC ረብሓታትካ



ሙሉእ ናይ ጸባ ረብሓታት

5 ታኒካታት ዝሃፈፈ ጸባ = 1 ጋሎን

ዘይግዛኡ

ካልኣት ናይ ጤል ጸባ ብራንድ

ናይ ዕድገ ምኽርታት

ዝበዝሑ ተሳተፍቲ ውሑድ ስብሒ/ስብሒ ዘይብሉ ረብሓታት ጸባ ኣለዎም:: ኣብ ከምዚ ጉዳይ: ፈሳሲ ዝኾነ ጸባ ጤል ጥራይ ኢኻ ክትረክብ ትኽእል ከምኡ ድማ ኩሉግዜ ኣይኮነን ዝርከብ ኣብ ዲኳናት::

2 ኳርት = 1 ፍርቂ ጋሎን/half gallon

2 ፍርቂ ጋሎን = 1 ጋሎን

4 ኳርት = 1 ጋሎን/gallon

ዝግዛኦ

ግድን ክኸውን ዘለዎ

ናይቲ ጸባ ዓይነት ስብሒ ጥራይ (ስብሒ ዘይብሉ፡ 0% ውሑድ ስብሒ፡ 1% ምሉእ) ዝተዘርዘሩ ኣብ ናይ WIC ረብሓታትካ 1 ኳርት (32 ወቕት) ናይ ፕላስቲክ መትሐዚ ናይ ላሕሚ ጸባ ሆሞጃናይዝድ ፈሊሖ ዝዘሓለ ትኸት 40 ግራም ሹኮር ኣብ ኣብ 8 oz

እዞም ኣስማት ጥራይ

- 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

ዝግዛኦ

ክትመርጹ ትኽእሉ ኢኹም

ተራ ወይ ናይ ፍሩታ መቐረት ዘለዎ (ትኸት 40 grams ሽኮር ጥራይ እንተኾይኑ ኣኣብ 8 oz መቐነን ከምኡውን ብዘይ ዝኾነ ስብ ዝሰርሖ መመቀሪ) (ርእ ዘይግዝኡ።) ስተቪያ ደሓን ኢዩ Greek (ዘይተፈጥሮኣዊ)



ዘይግዝኡ

ስብ ዝሰርሖ መመቀሪ፡ ኣስፓርታሚ፡ ሳክሪን፡ ስቲቭያ ወይ ሱክራሎስ (Splenda™) 2% ናይ ላሕሚ ጸባ ርግኦ ምስ ዝተወሰኹ፡ ጣዕምታት፡ እኽሊ፡ ግራኖል ወይ ካዕካዕ ከረሜላ፡ መዓር፡ ቅመም፡ ወይ ዝተወሰኹ ፕሮቲን ካስታርድ ወይ ዊፕ ዝስተይ ወይ ዝጽመቑ ዝሒሉ ዝደረቐ ርግኦ ቀሊል ተፈጥሮኣዊ ጥረ ጸባ ናይ ሓደ መግቢ ወይ ቁራፅ (ቡዙሓት ንኣሽቱ ጥቕላላት) ናይ ርግኦ ዲፕ

ዝግዛኔ

ግድን ክኸውን ዘለዎ

16 oz ጃር

ክትመርጹ ትኽእሉ ኢኹም

- ዝኾነ ሸም ብራንድ
- ክሬም ዘለዎ ወይ ልሙፅ
- ሰባር ወይ ኣዘዩ ሰባር
- ኩርሽም በሃሊ ወይ ኣዘዩ ኩርሽም በሃሊ
- ውሑድ ሶድዮም
- ተፈጥሮኣዊ ጠስሚ ፉል
- ዝካወሰ ወይ ዘይካወሰ
- ልሙድ ወይ ተፈጥሮኣዊ
- ጨው ዘለዎ ወይ ዘይብሉ



ዘይግዛኒ

- በልክ (ብክብደት ዝሸየጥ)
- ሓድሽ ጥሑን ወይ ባዕልኹመ ጠሓንዎ
- ትሑት ካርብ ዘለዎ ጠስሚ ፉል ዝልክ
- ትሑት ግላይሶሚክ
- ካልኦት ካዕካዕ ወይ ዘኢ ጠስሚ
- (ንኣብነት: ኣልሞንድ: ካሺው: ስምስም)
- ኣሜጋ 3
- ሕርጭ
- ዝተጠበሰ ናይ መዓር ናት
- ናይ ሓይ መግቢ
- ዝልክዩ**
- “Squeeze It” ቱቦታት
- Valencia
- ምስ ዝተወሰኹ:
- ጣዕሚታት: መግብታት ወይ
- ቅመማቀመማት
- ዘተወሰኹ ፍላጻስ ወይ ሳፍለወር ዘይቲ
- ቾኮሌት
- መዓር
- ማርማላት
- ማርሽሜሎው

ምዕዳግ ዓሌተ ባልደንጓ ወይ ጠስሚ ፉል

ብናይ WIC ረብሓታትካ ዝደረቐ ዝተዓሸጉ ናይ ታኒካ ዓተራት: ዓይኒ ዓተራትን ወይ ጠስሚ ፉል ክትመርጹ ትኽእሉ ኢኹም።

እቲ ቅኑስ ዓቕን ምረጹ! 1 CTR ናይ ጠስሚ ፉል/ድሩቕ ወይ ኣብ ታኒካ ዝተዓሸገ ዓሌተ ባልደንጓ =



16 oz
(ኣውንስ)

ወይ



16 oz
(ኣውንስ)

ወይ



ናይ 15-16 oz ታኒካታት

ምዕዳግ ጠስሚ ፉል እንድሕር ጠስሚ ፉል መሪጽካ: 1 መትሓዚ ዝተዘርዘረ ኣብ ናይ WIC ረብሓታት = 16 oz ጃር ጠስሚ ፉል።

ጠስሚ ፉል



ናይ ሶያ መስተ

ዝግዛእ

ግድን ካብዘም ኣስማትን ዓይነታትን ክኸውን ኣለዎ:

| ዓይነት | ዓቕናት | ዓይነት | ኣብ ፍሪጅ ዝኣተዎ or Not |
|-----------------------|---|---------------------------|--|
| 8th Continent | ፍርቂ ጋሎን ወይ ጋሎን | Original ወይ Vanilla | ኣብ ፍሪጅ ዝኣተዎ |
| Pacific Ultra | 32 oz (ርብዒ) | Original | ኣብ መዝሓሊ (ፍሪጅ) ዘይዘሓለ ጥራይ |
| Silk | 32 oz (ርብዒ), ፍርቂ ጋሎን ወይ ማንታ ጥማር (2 ፍርቂ ጋሎን) | Original | ኣብ መዝሓሊ (ፍሪጅ) ዝዘሓሉ ወይ ኣብ መዝሓሊ (ፍሪጅ) ዝዘሓሉ ጥራይ |
| West Soy Organic Plus | 32 oz (ርብዒ) | Plain ወይ Vanilla | ኣብ መዝሓሊ (ፍሪጅ) ዘይዘሓለ ጥራይ |



ዘይግዛእ

ካልኣት ውጽኢት ጸባ ዘይኮኑ መስተታት ከም ኣልዎንድ: ኮኮናት: ቃጫ ወይ ፍዝ ጸባ

ብለንድታት ወይ ክሬማት

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

ናይ ዕድገት ምኽሪታት

2 qts = 1 ፍርቂ ጋሎን

4 qts = 1 ጋሎን

2 ፍርቂ ጋሎን = 1 ጋሎን

ዝግዛእ

ግድን ክኸውን ዘለዎ

8 oz ወይ 16 oz መትሓዚታት ጥራይ

ካልስየም ሴት

ኣብ ፍሪጅ ዝኣተዎ

እዞም ኣስማትን ዓይነታትን፦

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)

ክትመርጹ ትክእሉ ኢኹም

ምሉእ፡ ኩቦ ዝቕርጹ፡ ወይ ዝተኸተፈ

ዘይተፈጥሮኣዊ ወይ ተፈጥሮኣዊ



ዘይግዛኡ

ምስ ዝተወሰኹ ጣዕሚታት፡ መግብታት ወይ ቀመማቀመማት

ዝተሰንከተ

መጠጥራ ቶፊ

ዝተጠበሰ

ኣብ ፍሪጅ ዘይኣተዎ

ቶፊ



ሙሉእ ጥራምረ መማረጫታት

ክትመርዱ ትኽእሉ ኢኹም

- ቡናዊ ሩዝ
- ኣጃ
- ልስሉስ ቶርቲላ
- ሙሉእ ስርናይ ፓስታ
- ሙሉእ ስርናይ ሕምባሻ
- ሙሉእ ስርናይ ሃምበርገርን ሃት ዶግን

እቶም ዝፍቀዱ መዐሸጊ ዓቕን ናይ ነፍስ-ወከፍ ረብሓ መግቢ ኣብ ታሕቲ ክትርእይዎም ኢኹም። ገጽ 33 ክሳብ 35 እቲ ዝፍቀድ ክገልጽልኩም ኢዩ ንነፍስ-ወከፍ ናይ ምሉእ ጥራምረ ኣማራጺ።

ንብምልኡ ናይ ምሉእ ጥምረ ረብሓታትኩም ከምትጥቀምሉ ንምርግጋር፡ እቲ ናይ ምሉእ ጥራምረ ኣማራጺ ዝርከብ ኣብ ታሕቲ ርኣዩ።

16 OZ ወርሓዊ ረብሓ

ሓይ ጥራይ ምረጻ

14 oz

ሓመዳዊ ሩዝ፡ ቅልጡፍ

16 oz

ቡናዊ ሩዝ

ኣጃ

ልስሉስ ቶርቲላ

ሙሉእ ስርናይ ፓስታ

ሙሉእ ስርናይ ሕምባሻ

ናይ ምሉእ ስርናይ ባኒ ሃምበርገር

ናይ ምሉእ ስርናይ ባኒ ሆት ዶግ

32 OZ ወይ ልዕሊኡ ወርሓዊ ጥቕሚ

ምረጻ፡-

32 oz

ሓመዳዊ ሩዝ፡ ቅልጡፍ

ቡናዊ ሩዝ

ኣጃ

ወይ

ሕውስዎስ ናይዚ ምረጻ

14 oz

ሓመዳዊ ሩዝ፡ ቅልጡፍ

16 oz

ቡናዊ ሩዝ

ኣጃ

ልስሉስ ቶርቲላ

ሙሉእ ስርናይ ፓስታ

ሙሉእ ስርናይ ሕምባሻ

ናይ ምሉእ ስርናይ ባኒ ሃምበርገር

ናይ ምሉእ ስርናይ ባኒ ሆት ዶግ

18 oz*

ኣጃ

* ናይ 18 oz ኣጃ ክሕወስ ይክኣል ኢዩ ምስ 14 oz ቅልጡፍ ሓመዳዊ ሩዝ ማዕረ 32 oz **ጥራይ**፡



14 oz

+



18 oz

= 32 oz



ሙሉእ ጥራምረ መማረጫታት



ቡናዊ ሩዝ

| ዝግጫ |
|---|
| ግድን ክኸውን ዘለዎ |
| 16 oz ሓመዳዊ ሩዝ |
| ወይ |
| 14 oz ቅልጡፍ ሓመዳዊ ሩዝ ጥራይ |
| ወይ |
| እንድሕር ዝተዋህበ ረብሓ ካብ 16 oz ንላዕሊ ኮይኑ፡ ብተወሳኺ 32 oz ዓቕኑ ክትመርጽ ትኽእል ኢኹም |
| ክትመርጹ ትኽእሉ ኢኹም |
| ዝኾነ ሽም ብራንድ |
| ሻንጣታት ወይ ሳንዲቻት |
| ግሉተን ዘዩብሉ |
| ፈጣን ወይ ልሙድ |
| ዘይተፈጥሮ ኣዊ ወይ |
| ተፈጥሮ ኣዊ |
| ዓይነታት፡ ኣዝዩ ነዊሕ፡ ነዊሕ፡ ማእከላይ ወይ ሓዲር እኽለ |



ኣጃ

| ዝግጫ |
|--|
| ግድን ክኸውን ዘለዎ |
| 16 oz size ጥራይ |
| ወይ |
| እንድሕር እቲ ዝተዋህበ ረብሓ ልዕሊ 16 oz ኮይኑ፡ ብተወሳኺ 18 oz ወይ 32 oz ዓቕኑ ክትመርጽ ትኽእሉ ኢኹም። |
| ክትመርጹ ትኽእሉ ኢኹም |
| ዝኾነ ሽም ብራንድ |
| ከረጸት፡ ባኮታት ወይ ከበብቲ ዕትሮ ባኮታት |
| ግሉተን ዘዩብሉ |
| ፈጣን ወይ ግዜ ኣዊ |
| ዘይተፈጥሮ ኣዊ ወይ ተፈጥሮ ኣዊ |
| ናይ ቀደም ቅዲ፡ ልሙድ ወይ ቁራጽ ኣቻዮ |



| ዘይግዝኡ |
|----------------------------------|
| ምስ ዝተወሰኹ ጣዕሚታት፡ መግብታት ወይ ቀመማቀመማት |
| ባስማቲ |
| ጸሊም |
| በልክ (ብክብደት ዝሸየጥ) |
| ኣብ ሻንጣኡ-ከሎ-ዝፈለሐ |
| ቺያ ኣዝርእቲ |
| ፋሮ |
| ግሪትስ |
| ነናቶም መቐረቢ ዓቕን ጥቕላል |
| ጃዝሚን |
| ማሆሳኒ |
| ሕዋስ ሩዝ |
| ኩዩኖዋ |
| ቀይሕ |
| ዝጠጠዐ ወይ ዝበቐለ |
| ፃዕዳ |
| ዋዩልድ |

| ዘይግዝኡ |
|----------------------------------|
| ምስ ዝተወሰኹ ጣዕሚታት፡ መግብታት ወይ ቀመማቀመማት |
| ሳንጣታት ምስ ናይ ውልቀ ሰብ ፓኬታት |
| በልክ (ብክብደት ዝሸየጥ) |
| ግራኖላ |
| ግሪትስ |
| ነናቶም መቐረቢ ዓቕን ጥቕላል |
| ናይ ሓዲን ሲሊንደራት |
| ኩዩኖዋ |

ናይ ዕድገት ምኽራታት

እቶም ናይ መዐሸጊ ኣውንስ (oz) ካብቲ ጠቕላላ ረብሓኻ ክጎድሉ ኢኹም። ኩሎም ኣማራጺታትካ ምሉእ ጥራምረኻ ከም እትረኽቦም ንምርግጽ፡ ብኽብረትካ ነቲ ናይ ምሉእ ጥራምረ ገጽ 32 ተመልከት።

መዘኻኽራ፦ እንድሕር ወርሓዊ ረብሓ ናይ 16 oz ከምኡውን 14 oz ቅልጡፍ ሓመዳዊ ሩዝ ኣለኩም፡ ክትጥቀምሉ ዘይትኽእሉ 2 oz ክተርፈኩም ኢዩ።

ሙሉ እና ጥራምረ መማረጫ



ልስሉስ ቶርቲላ

ዝግዛእ

ግድን ክኸውን ዘለዎ

16 oz ጥራይ

እዞም ኣስማት እዚኦም ጥራይ:

- Celia's
- Essential Everyday
- Don Pancho
- Great Value
- Guerrero
- Kroger
- La Banderita
- La Burrita
- Market Pantry
- MiCasa
- Mission
- Ortega
- Signature Select

ክትመርጹ ትክእሉ ኢኹም

- ዕምበባ ወይ ናይ ዕምበባ ማኅ ልስሉስ ቶርቲላ
- ሙሉእ ስርናይ ምስ ልስሉስ ቶርቲላ
- ውሑድ ሶድዮም
- ዘይተፈጥሮኣዊ ወይ ተፈጥሮኣዊ



ዘይግዛኡ

- ምስ ዝተወሰኹ ጣዕሚታት: መግብታት ወይ ቀመማቀመማት
- 96% ሙሉእ ስርናይ
- ቺኻስ: ታኮ ናይ ሰላጣ መትሐዚ; ታኮ ሼላት: ቶስታዳ; ወይ ዝኾነ ካልእ ደረቕ ቶርቲላ
- ዝተሓተ ካርብ ወይ ምምጥጣን ካርብ
- ዝተሓወሰ ጥራምረ ቶርቲላ: ከም ዕምበባን ስርናይን ተሓዊሱ
- ቀይሕ ኮርን
- ዝተቐነሰ ስብሒ: ወይ ስብሒ ዘይብሉ ቶርቲላ
- ዝጠጠዐ ወይ ዝበቐለ
- ኣብ መደብር ዝተሰርሐ
- ቶርቲላ ምስ "light" ("ፎኩስ") ወይ "lite" ("ፎኩስ") ዝብል ፅሑፍ ዘለዎ መሸፈኒ

ናይ ዕደጋ ምክሪታት

እቶም ናይ መዐሸጊ ኣውንስ (oz) ካብቲ ጠቐላላ ረብሓኻ ክጎድሉ ኢዮም። ኩሎም ኣማራጺታትካ ምሉእ ጥራምረኻ ከም እትረኽቦም ንምርግጽ፡ ብክብረትካ ነቲ ናይ ምሉእ ጥራምረ ገጽ 32 ተመልከት።

ሙሉእ ጥራምረ መማረጫታት



ሙሉእ ስርዓይ ፓስታ

| ዝግዛእ |
|----------------------------|
| ግድን ክኸውን ዘለዎ |
| 16 oz ጥራይ |
| እዞም ኣስማት እዚኦም ጥራይ: |
| 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 |
| Simply Balanced Organic |
| WinCo |
| ክትመርጹ ትክእሉ ኢኹም |
| ሻንጣታት ወይ ሳንዲቻት |
| ዝኾነ ዓይነት |
| ዘይተፈጥሮኣዊ ወይ ተፈጥሮኣዊ |
| ሙሉእ ስርዓይ ወይ ሙሉእ ዱሩም |
| ስርዓይ |



| ዝግዛእ | |
|-------------------------------------|-------|
| ገለ ኣብነታት ካብ ዓይነታት ኣብዚ ኣለዉኹም: | |
| ኤንጅል ሄር | ፐኒ |
| ቦዋት | ሪጋት |
| ናይ እንቋቆሶ ሾርባ | ሮቲኒ |
| ኤልቦው | ሼል |
| ፊቱካኒ | ስፓጌቲ |
| ፉሰሊ | ስፒራልስ |
| ላዛኛ | ቨርሚኤል |
| ሊንጉኒ | ዚቲ |
| ማኮሮኒ | |

| ዘይግዛእ |
|---------------------------------|
| ዝተወሰኸ ጣዕምታት: መግብታት ወይ ሲዝን ምግባር |
| 51% ሙሉእ ጥራምረን ሙሉእ ስርዓይን ባክ ስርዓይ |
| በልክ (ብክብደት ዝሸየጥ) |
| ሓድሽ |
| ግሉተን ዘየብሉ |
| ሕዋስ ጥራምረ |
| ብዙሕ ሕብሩ |
| ዘይምጥቕጣቕ: ድሬን የለን |
| ኣብ ፍሪጅ ዝኣተወ |
| ሩዝ ፓስታ |
| ሴሞሊና |
| ዝጠጠዐ ወይ ዝበቐለ |
| ኣሕምልቲ |

ናይ ዕድጋ ምክረታት

እቶም ናይ መዐሸጊ ኣውንስ (oz) ካብቲ ጠቐላላ ረብሓኻ ክገድሉ ኢዮም። ኩሎም ኣማራጺታትካ ምሉእ ጥራምረኻ ከም እትረኽቦም ንምርግጽ :ብኽብረትካ ነቲ ናይ ምሉእ ጥራምረ ገጽ 32 ተመልከት።

ሙሉእ ጥራምረ መማረጫ ሓሳብ



ሙሉእ ስርናይ ሕምባሻ

ዝግዛእ

ግድን ክኸውን ዘለዎ

16 oz size ጥራይ
100% ምሉእ ስርናይ ኣብቲ ወረቐት ልጥፎ

ወይ

ሙሉእ እኽሊ (እንድሕር እቲ ቀዳማይ መቃምምቲ ናይቶም መቃምምቲ “whole” (“ሙሉእ”) እኽሊ ኮይኑ)

ክትመርጹ ትኽእሉ ኢኹም

ዝኾነ ሸም ብራንድ
ዝተቐረጸ ባሊ
ውሑድ ሶድዮም
ዘይተፈጥሮኣዊ ወይ ተፈጥሮኣዊ ካብ ሸኮር ናጻ

ሓድ ሓድ ኣብነታት ኣብዚ ኣለዉ፡

- Best Yet
- Bimbo
- Franz
- Fred Meyer
- Kroger
- Oroweat
- Sara Lee
- Sterns



ናይ ዕደጋ ምኽራታት

እቶም ናይ መዐሽጊ ኣውንስ (oz) ካብቲ ጠቕላላ ረብሓኻ ክጎድሉ ኢዮም። ኩሎም ኣማራጺታትካ ምሉእ ጥራምረኻ ከም እትረኽቦም ንምርግጽ፡ ብኽብረትካ ነቲ ናይ ምሉእ ጥራምረ ገጽ 32 ተመልከት።

ዘይግዛኡ

ምስ ዝተወሰኹ ጣዕሚታት፡ መግብታት ወይ ቀመማቀመማት
ኣርትሶያን ወይ ጎርመት (ዘበሰለ ሕምባሻ በቢ ንእሽተይ)
ኣብ ፕላስቲክ ዘይተዓሸጉ ሕምባሻታት
ኣብ መሸፈኒኦም “light” (“ፎኩሰ”) ወይ “lite” (“ፎኩሰ”) ዝብል ዘለዎም ሕምባሻታት
ቦብሶሊኖ
ብሽኩቲ ስርናይ
ናይ ኢንግሊዝ ማሬን
ብዙሕ ፋይበር
ፍሬንቻ
ዝሒሉ ዝደረቐ ወይ ኣብ ፍሪጅ ዝኣተወ ብሑቕ ግሉተን ዘየብሉ
ብዙሕ ጥራምረ
መዓዕ ብሑቕ
ዝጠጠዐ ወይ ዝበቐለ
ኣብ መደብር ዝተሰርሐ
ዘይበሰለ ሕምባሻ ሕዋስ
ዘይተቐረፀ

ናይ ዕደጋ ምኽራታት

ኣብዚ ድማ ቅምሶ ናይቶም መቃምምቲ ንባሊ መስርሒ እንታይ ከምዝመስሉ ይርኣ። እቲ ቀዳማይ መቃምምቲ “whole” (“ምሉእ”) እኽሊ ኢዮ።

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.

ሙሉእ ጥራምረ መማረጃታት



ሙሉ እና ስርናይ ሃምበርገርን ሃት ዶግን

| ዝግጣሜ |
|---|
| ግድን ክኸውን ዘለም |
| 16 oz size ጥራይ |
| 100% ምሉእ ስርናይ ኣብቲ ወረቐት ልጥፎ |
| ወይ |
| ሙሉ እኽለ (እንድሕር እቲ ቀዳማይ መቃምምቲ ናይቶም መቃምምቲ "whole" ("ሙሉእ") እኽለ ኮይኑ) |
| ክትመርጹ ትኽእሉ ኢኹም |
| ዝኾነ ሸም ብራንድ |
| ዘይተፈጥሮኦቲ ወይ ተፈጥሮኦቲ ፍረ ዝተመልኡ |
| ሓድ ሓድ ኣብታት ኣብዚ ኣለዉ: |
| Franz |
| Great Value |
| Open Nature |
| Oroweat |
| Signature Select |
| Simple Truth Organic |
| WinCo |



| ዘይግዛኡ |
|--|
| ዝተሓወሰ ጣዕምታት ወይ ቅመም ኣርቲስያን ወይ ጎርመት ባን (ዘበሰለ በቢ ንእሽተይ) |
| ኣብ ፕላስቲክ ዘይተገሸጉ ባን |
| ኣብ መሸፈኒኦም "light" ("ፎኩስ") ወይ "lite" ("ፎኩስ") ዘብል ዘለዎም ባናት |
| ቦብሮሊኖ |
| ናይ ኢንግሊዝ ማሬን |
| ብዙሕ ፍይበር |
| ድራር: ፍራንች ወይ ሆጌ ባን ወይ ሮላት |
| ዝሒሉ ዘደረቐ ወይ ኣብ ፍሪጅ ዝኣተወ ብሑቕ |
| ግሉተን ዘየብሉ |
| ብዙሕ ጥራምረ |
| መደፅ ብሑቕ |
| ዝጠጠዐ ወይ ዝበቐለ |
| ኣብ መደብር ዝተሰርሐ |

| ናይ ዕድገ ምኽርታት |
|---|
| ገጽ 37 ርእ ንመርኣያ እቲ ዝርዝር ቀመማት እንታይ ከምዝመስል ንናይ ምሉእ ስርናይ ባን። |
| እቶም ናይ መዕሻጊ ኣውንስ (oz) ካብቲ ጠቕላላ ረብሓኻ ክጎድሉ ኢኹም። ኩሎም ኣማራጺታትካ ምሉእ ጥራምረኻ ከም እትረኽቦም ንምርግጽ፡ ብኽብረትካ ነቲ ናይ ምሉእ ጥራምረ ገጽ 32 ተመልከት። |

ሙሉ እና ጥራምረ መማረጫ



WASHINGTON STATE DEPARTMENT OF HEALTH
ፕሮግራም WIC

1-800-841-1410
www.doh.wa.gov/WICfoods

እዚ ትካል'ዚ ማዕረ ዕድል ዝህብ'ዩ።
ዋሽንግተን WIC ኣድልዎ ኣይገብርንዩ።



DOH 960-278 August 2023 Tigrinya

ነዚ ሰነድ'ዚ ብኻልእ መልክዕ ክውሃበካ ንምጥላብ ናብ 1-800-841-1410 ደውል።
ጽውምን ወይ ናይ ምስማዕ ጸገም ዘለኩም ዓማዊል፣ ብኽብረትኩም ናብ 711 ደውሉ
(Washington Relay) ወይ ናብ WIC@doh.wa.gov ኢመይል ስደዱ።