



Ani 2 dha

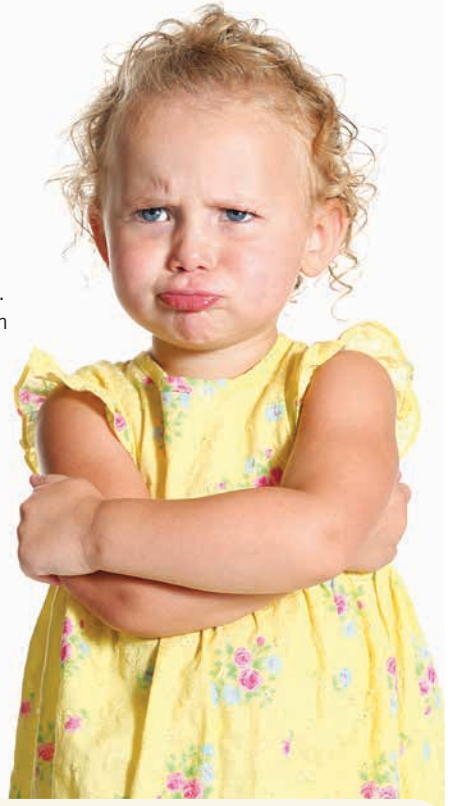
Waan ani hojjechuu  
danda'u ilaali!

**Karaa bohaarsaa ta'een haalan itti  
nyaadhu fi cimaa ta'u natti agarsiisi!**

# Waa'uu jechuun barbaada!

Waa'uu jechuun! Karaan ani ittiin wantoota ofii kootiin gochuun barbaada I jedhudha.

Ani filannowwan tokko tokko gochuun barbaada. Nyaatawwan fayyaa ta'uu kootif na barbaachisan beekta. Filannowwan nyaataa lama naaf kenniti akkan tokko filadhu naaf hayyami. Amma akkan nyaachuu barbaadu mee anumti haamurteessu.



## Maaddii maatii keenya gammachiisa taasisaa.

- Ani si wajjin ta'uun barbaada. Waliin nyaachuutti itti haa gammannu. Maaloo TV, bilbiila, fi meeshaa moobaayilaa cufaa.
- Yommuun nyaadhus ta'e yommuun dhugu taa'uu na barbaachisa. Maatii keenya waliin teessoo koo olaanaa keessa yookiin teessoo teessumma olka'aa na teessisaa. Nyaata maatii kenya heddu nyaachuu nan danda'a. Nyaata ofii kee nyaattu irraa nyaata adda ta'e naaf qopheessu hinqabdu.
- Fallaana ykn shukkaa, finjaala fi gabatee xiqqoo naaf kenni. Yommuun nyaadhu ammayyu danqamuun danda'a. Kun akkataa ani ofiin nyaachuu ittin baradhu dha!
- Nyaachu keenya dura fi erga nyaanneen booda harka keenya dhiqachuu keenya haa mirkaneeffannu.



# Daa'imman umriin isanii waggaa 2 ta'eef nya

## Omiisha



**Filannowwan kana keessaa 5 ykn 6 :**

- $\frac{1}{4}$  to  $\frac{1}{2}$  daabboo murmuramaa ykn tortillaa
- midhaan  $\frac{1}{4}$ ffaa ti hanga  $\frac{1}{2}$ ffaa finjaalaa
- ruuzii, bilshaate  $\frac{1}{4}$ ffaa finjaalaa
- wantoota itti makaman 2 hanga 3

*Midhaan nyaataa ani nyaadhu  
Midhaan nyaataa guutuu!*

## Pirootiinii



**Filannoowwan kunneen 4:**

- Foon, foon andaaqoo, daakamaa fallana 1, Turkii ykn qurxummii fallana 1
- $\frac{1}{2}$ ffaa anqaaquu
- atara bishaatee bulla'e fallana 2
- $\frac{1}{2}$ ff fallanaa dhadhaa ochoolonii
- toofuu fallana 2

*Akkan lafeen koo cimaa ta'uuf foonii fi baqqeelaan anaaf kennuu ayireenii hedduu dhiiga koo cimiinaan akka eeguuf!*

## Raafuu



**Filannoolii kana kessa 4 yo**

- fuduraalee murmuramaa
- Fuduraalee bulla'aani bil
- Juusii fuduraalee fallana

*guyyaa mararaafuu magaa  
birtuukaanii naaf dhiyyee*

## An



**Filannoowwan kunneen 4:**

- Aannan fallana 2
- Itittuu fallana 4
- Baaduu qonxora 1

*Ani amma waggaa 2 waa  
xiqqa qabu ykn coomarr  
danda'a. Garee Annanii  
lafeewwan cimoo fi ilkaa*

**Coomaa, zaayitaww**

*Waan xiqqoo tokko*

# Nyaata gaarii — guyyaa hundaa naaf dhiyeessi:

## Awwan



### Waxaan iska ol:

Waxaan bilchaatan ¼ffaa finjaalaa  
Waxaan bilchaatan ¼ffaa finjaalaa  
Waxaan bilchaatan ¼ffaa finjaalaa

Waxaan bilchaatan gurraacha yookiin  
Waxaan bilchaatan gurraacha yookiin

## Waxaan



Waxaan ta'eef aannan cooma  
Waxaan ta'eef aannan cooma  
Waxaan ta'eef aannan cooma

## Waxaan, fi mi'aawwaa

## Fuduraawwan



### Filannoolii kana kessa 4 yokkin iska ol:

- Kuduraalee lallafoo ¼ffaa finjalaa
- Kuduraa saamsame ykn dilalla'e ¼ffaa finjaalaa
- Juusii kuduraa 100% fallana 4 (Sana caluu hinqabu!)

*B Nyaata vitaamiinii C yeroo mara (birtuukaanii, goraa, loomii, maangoo, paappayaa, cuunfaawwan WIC) naaf dhiyeessaa.*

Hanga xiqqoodhaanan  
jalqaba sana booda  
naaf dabalaa.



# Karoorawwan Nyaataa fi ciree anaaf.

Guyyaatti nyaata 3 fi ciree 2 yookin 3 naaf kenni Yeroo hunda guyyaa keessatti sa'aatii wal fakkaatu nyaachun jaaladha.

Yaada waa'ee nyaataa fi ciree siif kennuuf as jirra. Nyaatota gosa adda addaa filuun. Akkan cimaa ta'uu fi gudhadhu na gargaari.



Karoorra Irbaata fi Ciree A (guyyaatti kaaloorii 1000)	
<b>Ciree</b>	Midhaanoota 1 ..... Burcuqqoo Fuduraa ½ ..... Burcuqqoo Annanii ½ *
<b>Ciree</b>	Omiisha nyaataa ½ ..... Burcuqqoo Fuduraa ½
<b>Laaqana</b>	Midhaanoota 1 ..... Burcuqqoo Raafuuwanii ½ ..... Burcuqqoo Annanii ½ * ..... Buddeenoota midhaan Pirootiinii 1
<b>Ciree</b>	Burcuqqoo Raafuuwanii ½ ..... Burcuqqoo Annanii ½ *
<b>Irbaata</b>	Omiisha nyaataa ½ ..... Burcuqqoo Raafuuwanii ½ ..... Burcuqqoo Annanii ½ * ..... Buddeenoota midhaan Pirootiinii 1

Karoorra Irbaataa fi Ciree B (guyyaatti kaaloorii 1000)	
<b>Ciree</b>	Midhaanoota 1 ..... Burcuqqoo Annanii ½ * ..... Buddeenoota midhaan Pirootiinii 1
<b>Ciree</b>	Burcuqqoo Fuduraa ½ ..... Burcuqqoo Annanii ½ *
<b>Laaqana</b>	Midhaanoota 1 ..... Burcuqqoo Raafuuwanii ½ ..... Burcuqqoo Annanii ½ *
<b>Ciree</b>	Burcuqqoo Raafuuwanii ½ ..... Burcuqqoo Fuduraa ½
<b>Irbaata</b>	Midhaanoota 1 ..... Burcuqqoo Raafuuwanii ½ ..... Burcuqqoo Annanii ½ * ..... Buddeenoota midhaan Pirootiinii 1

\* Annan coomaa hin qabne yookiin annan-itittuu fi baaduu naaf dhiyeessaa

## 1 midhaan =

cabaa daabboo 1 **ykn**

midhaan nyaataaf qophaa'e fallana 1 **ykn**

½ ruuzii burcuqqoo bilchaate, paastaa, yookiin midhaan



## Gargaaruu nan danda'a!

- Mee mana itti nyaata bilcheessitutti si haagargaaru. Nan danda'a:
  - Irbaataaf kuduraa isa kam akka murteessuf na gargaari.
  - Kuduraa fi fuduraa qulqulleessi.
  - Qola isaa irraa baqaqsi.
  - Muraa kuduraa fi fuduraatiin “fuulota” hojjedha.
  - Sooftii, shukkaa fi fallana minjaala irra godhaa.
  - Wantoota bakka bakka tti godhaa.
- Gutummaa guututti qulqulluu ta'uu dhiisuun danda'a, garuu hanga naaf danda'ame hojjechaan jira. Takka takka kanin qodaa kuffisu ammayyu harki kiyya xixiqo gatii ta'aniifi dha.
- Yommuun si gargaaru gammachuutu natti dhagahama. Haala fooya'aa ta'een nyaachuu nan danda'a!



### Cireewwan Fayyaa Malan:

## Cuubata Itittuu fi Kuduraa

- Distii xiqqoo keessatti itittuu juusii burtukaanaa fallana tokko wajjiin cuubataaf waliin maki.
- Cuubatacha wajjin dhiyeessuf kuduraa laafaa kukkuti.

### Cireewwaan barbaachisoo dha!

Cireewwan miidhaa hin qabne guddachuuf na gargaaru. Yeroon itti ciree koo nyaadhu naaf karoorsi guyyaa hunda akkan irra dabarsuu na intaasisiin.



## Nyaatawwan miidhaa hin fine naaf kenni.

- Anaaf buddeenoota kenni hamaa-ciniinuu fi laafaa gahaa akka salphaaan alanfaadhuuf. Nyaata ani alanfachu danda'u fi qaaccessuuf salphaa ta'e naaf kenni
- Buddeenoota kan ani itti waacuu:raafuuwwan ho'aa haaraa, biqiltuu guutuu, ocholoonii dhadhaa mankaa, chiipsii, boloonii, boqqolloo, birtukaana goge, saroota ho'aa, foon,fi kaarameelaa cimaa naaf hin kenniin.
- Wayinii walakkaa keessaatti kutu dhadhaa ocholonii xiqqoo irra dibaa, kutu saroota ho'aa karaa dheeraa.



**Nyaataan ani nyaachaa jiru irratti gaaffii yoo qabaatte WIC gaafadhu.**

## Hamma Sirri ta'e akkan nyaadhu na amanaa.

- Garaan koo ammallee xiqqoo dha. Tokko tokkoo nyaataa irraa fallaana tokko tokkon xixiqqessudhaan dhiyeessu jalqabi. Odeeffannoo dabalataaf.
- Yeroon quufun murteessa. Akkan nyaadhu ykn "akkan qoda itti nyaadhe miicu na hin dirqisiisiin".
- Yoon laaqana yookin ciree nyaachuu baadhe hin yaada'aiin. Guyyoota muraasa biroo caalaa hedduu nan nyaadha. Nyaata nama kan biraa akkan nyaadhu nah in kadhatiin.
- Ana tajaajiluu buddeenoota kan ani jaaladhu irraa buddeena haaraa waliin. Nyaatan soorata haaraa kan biraa wajjin nyaachuu danda'u naaf dhiyeessi. Ati tarii barbaada anaaf dhiyeessuu buddeenna haaraa yeroowwan 10 dura an jaalladhu ta'a. Utuun hin jaalatiin nyaata haaraa si'a 10 naaf dhiyeessuu qabda. Kun sirrii dha. Ani waa'ee buddeena barachaan jira.
- Yaada koo yeroo baay'en jijjiira. Nyaata tokko har'a jalladhe bor jibbu nan danda'aa. Gosa nyaataa hedduu baruun barbaada.



## Ha taphanu!

Yeroo hunda taphachu nan jaalladha. Ati ana wajjin taphachunkee akkan qaromu, cimmu, fayyaa ta'u, gammaduuf, na gargara. Wantonnin ani si wajjin hojjechuu jaaladha:

- Daansii
- Dursituu hordofuu xabadhu
- Dhokachoo xabadhu
- Akka nuti bilcheessa jirru, bosona keessa akka bineensaa taanee sakatta'aa jirru k.k.f akka amanamu godhi
- Waliin miilaan deemaa



*Yeroo hunda taphachu nan jaalladha.*

## Wantootaa ani hojjechu danda'uu ilaali!

- Wantootaa ofuma koo hojjechutu nati tola. Maaloo akka anatti boontu dubbadhu.
- Ani fiiguu, utalchoo fi yaabbachuu nanjaalladha. Akkan of eeggadhuuf na gargaaraa.
- Ani wanta ati gootu kan akka nyaata bilcheessuu, bilbilaan haasawuu gochuun barbaada.
- Ani jechoota haaraa barachaan jira. Dubbadhu, sirbi, akkasumas akkan sirriitti baradhuuf naaf dubbisi. anaaf dubbiisi akkan irra caalaa baradhuuf. Maqaa wantootaa na barsiisi.



## Nagaaf fayyaatii na turi.

- Yeroo oofnuu hunda konkolaataa kessa iddo koo irra na ka'i.
- Ogeessaa fayyaa kottiifii ogeessa ilkaaniikootti na gessi.
- Yeroo hunda ilkaan koo rigachuu na gargari.
- Wantootaa na miidhuu danda'an humna kootii ol kan ta'anirraa na eegaa.
- Yeroo hunda bishaan irraa na eegi.
- Sijaaraa, tamboo fi haara kanbiroo kamiyyu narraa fageessi.
- TV, taabileeti, bilbila ykn kompiitera baayyee fayyadamuun anaaf gaari miti. Guyaatti sa'atiin tokko gahaa dha.
- Guyyaa keessatti akkan xiqqoo hiriba fudhadhuuf na dhiisaa. Yeroo calliisa xiqqoo nan barbaada. Ati sheekkoo anaaf ni dubbiiftaa?
- Yeroon manaa alatti taphadhu "dibata gubaa aduu dhowu" na dibi.



DOH 961-998 May 2014 Oromo



Washington State WIC  
Nutrition Program

**PUBLIC HEALTH**  
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND  
HEALTHIER WASHINGTON

Namoota miidhama qaamaa wajjin jiraataniif, Sanada kana yoo gaafattan foormaata kanbirootiin jira. Gaaffii dhiyeessuuf, maaloo 1-800-841-1410 (TDD/TTY 711) irratti bilbilaa.

**Sagantaa Nyaataa Mootummaa Washington WIC kan Hin qoodne.** Dhabbatni kun carraa walqixxa dhiyeessa dha. Maxxaansi kun kan fudhaatame sagantaa Kaalifoorniyaa WIC irraayi. Irradeebiin kan maxxanfame eeyyaama waliin.