



እኔ 4 እዩ
ዓመተይ

ብተሓባእ!

ጥዕንኦም ዝተሓለዉ ምግቢታት እንዳተዝናነኻ ምብላዕን
ንጡፍ ምኃንን ምሳይ ፍለጡ!

ናይ ቤተ ሰብና መኣዲታት ፍትሕ ዝበሉ ይኹኑ።

- ምሳኹም ክኸውን ይደሊ። ብሓገር ምብላዕ ነዘውትር። በጃኹም TV፣ ስልክኹም፣ ታብሌትኩም፣ ወይ ኮምፒተርኩም ዕፀዉ።
- ኩሉ ግዜ ይመሃር ኣለኹ! ናይ ምግቢታት ሽማት ኣምህሩኒ። ብዛዕባ ቅርጾም፣ ሕብሮምን ጣዕምምን ተዛረቡ። መግቢታት ካበይ ከምዝመፁ ክመሃር ይኽእል። መግቢታት ክቐፅር ይኽእል።
- ካብ ንእሽተይ ናይ ምግቢ መትሓዚ ኣልዒለ ንባዕላይ ከተኣናግድ ይኽእል። ብዙሕ ምውሳድ ክመሃር እዩ።
- ብዙሕ ምግቢ መብላዕ ክፈቱ ሓግዙኒ። በቢ ሰሙኑ ሓድሽ መግቢ ንምክር። መብዛሕትኦም ምግቢታት ክፈትዎም ክመሃር እዩ።
- ምስ ስድራይምብላዕ ይፈቱ። መብዛሕትኦም ናይ ቤተ ሰብና መግቢታት ክበልዕ ይኽእል። ምዝራብን ትኹረት ናባይ ክግበርን ይፈቱ እዩ! ጽውጽዎይት ምንጋር ይፈቱ።
- ኩል ግዜ ክበልዕ ወይ ክሰቲ ተኾይነ ኮፍ ክብል ኣለኒ።
- ንእሽተይ ማንካ ወይ ፋርኬታ ሃቡኒ። ክበልዕ ክለኹ ከንጠባጥብ ይኽእል እዩ። የመሓይሽ ኣለኹ እዩ!
- ኣፈይ ብኢደይ ንምፅራግ ናፕኪን ክጥቀም ይኽእል እዩ።
- ቅድሚ ምግቢን ድሕሪ ምግቢን ኢድና ክንሕፀብ ግበሩ።



ፅቡቅ ምግብ ገዳርባዕተ ዓመታት

ጥራጥረታት



4 ወይ 5 ናይዞም ምርጫታት፡

- 1 ቁራስ ሕምባሻ ወይ ቶርቲላ
- 1 ደረቕ ኩባያ ሙሉእ እኽሊ
- ½ ዝተጠበሰ ኩባያ ሙሉእ ሾርባ፣ ሩዝ ወይ አጃ
- 6 አናእሽተይ ብሽኩታት

እቶም ዝበልዎም ጥራምረታት ፍርቆም ሙሉእ ጥራምረታት ከኾኑ አለዎም!

አሕጻን



3 ናይዞም ምርጫታት፡

- ½ ዝተኸተፉ ኩባያ ሙሉእ
- 1 ጥረ ኩባያ ሙሉእ አሕጻን
- 4 ጉንጭ ናይ አሕምልቲ

ፅልም ዝበለ ቆገል ወይ ሓምላ አቕርቡላይ!

ጥሮቲን



3 ወይ 4 ካብዞም ምርጫታት

- 2 ማንካ ዝተኸተፈ ስጋ፣ ደርሆ፣ ዛግራ፣ ወይ ዓሳ
- 1 እንቋቐሖ
- 4 ማንካ ዝተጠበሱ፣ ዝተጠሓኑ ዓተራት
- 1 ማንካ ዝተጠሓነ አቕሎረ
- 4 ማንካ ቶፋ

ስጋን ዓተራትን ደመይ ጠንካራ ገክኾን ኣይረን ይህቡኒ!

ናይ ፀባ



4 ወይ 5 ካብዞም ምርጫታት

- 4 ወቕት ፀባ
- 4 ወቕት ርጉኦ
- 1 ቁራፅ ፎርማጅ

ውሑድ ስብሒ ዘለዎ ወይ ስብሒ ይኸእል እዩ። ናይ ፀባ ውፅኢ ኣዕፅዎተይ ገክጥንክሩ ካልሽዮ

ስብሒታት፣ ዘይቲታት

ንእሽተይ ጥራሕ

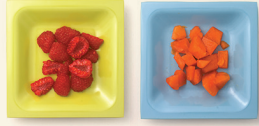
ት ቆልዓ — ኩል ግዘ ትህቡኒ:

ምልቲ



ኣኣ ኣሕምልቲ
 ምልቲcup raw vegetables
 ልማቕ
 ይ ኣሕምልቲ በቢ መዓልቱ

ፍራምረታት



2 ወይ 3 ናየዞም ምርጫታት:

- ½ ሓድሽ፣ ዝተዓሸገ ወይ ዝዘሓለ ፍራምረ
- 4 ክሳብ 6 ግንጨታት 100% ናይ ፍራምረ ፅማቕ (ካሊኦ ዘይብሉ!)

ኩሉ ግዘ ናይ vitamin C ምግቢታት ቀርቡሉይ (ኣራንሺታት፣ ኢንጆሪታት፣ ብርጭቕ፣ ማንጎታት፣ ፓፓይታትን፣ ናይ WIC(ደቂ ኣንስቲዮ፣ ዕሸሳትን ህጻናትን) ሕተቱ። ፅማቕትን)።

ውፅኢት



ት፡
 ብሒ ዘይብሉ ፀባ ክሰቲ
 ተ ዝኾኑ ምግቢታት
 ም ይህቡኒ።

ብንእሽተይ መጠን ጀምሩሉይ
 ተዘይፀገቢ ባዕላይ ወሰኹኒ
 ክብለኩም እየ።

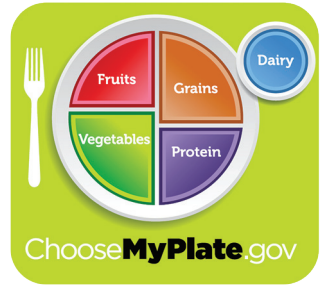
ትን ጥዑማት ነገራትን



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 ምግብታ ኣብዚ ኣለዉ።



ናይ መአዲን ጥዓሞትን ትልሚ A (1400 ካሎሪታት ብመዓልቲ)

ቁርሲ	1 አውንስ ጥራምረ ½ ኩባያ ፍራምረ ½ ኩባያ ናይ ፀባ ውፅኢት*
ጠዓሞት	1 ወቐት ጥራምረ ½ ኩባያ ፍራምረ 1 ወቐት ናይ ፕሮቲን ምግብታት
ምሳሕ	1 ጉንጭ ጥራምረ ½ ኩባያ ኣሕምልቲ ½ ኩባያ ፍራምረ ½ ኩባያ ናይ ፀባ ውፅኢት* 1 ወቐት ናይ ፕሮቲን ምግብታት
ጠዓሞት	½ ኩባያ ኣሕምልቲ ½ ኩባያ ናይ ፀባ ውፅኢት*
ድራር	2 ወቐት ጥራምረ ½ ኩባያ ኣሕምልቲ 1 ኩባያ ናይ ፀባ ውፅኢት* 2 ወቐት ናይ ፕሮቲን ምግብታት

ናይ መአዲን ጥዓሞትን ትልሚ B (1400 ካሎሪታት ብመዓልቲ)

ቁርሲ	1 ወቐት ጥራምረ ½ ኩባያ ናይ ፀባ ውፅኢት* 1 ወቐት ናይ ፕሮቲን ምግብታት
ጠዓሞት	½ ኩባያ ፍራምረ ½ ኩባያ ናይ ፀባ ውፅኢት*
ምሳሕ	2 ወቐት ጥራምረ ½ ኩባያ ኣሕምልቲ ½ ኩባያ ፍራምረ ½ ኩባያ ናይ ፀባ ውፅኢት*
ጠዓሞት	½ ኩባያ ኣሕምልቲ ½ ኩባያ ፍራምረ 1 ወቐት ናይ ፕሮቲን ምግብታት
ድራር	2 ወቐት ጥራምረ ½ ኩባያ ኣሕምልቲ 1 ኩባያ ናይ ፀባ ውፅኢት* 2 አውንስ ናይ ፕሮቲን ምግብታት

*ውሑድ ስብሒ ዘለዎ ወይ ስብሒ ዘይብሉ ፀባ፣ ርጉኡን ፎርማጅን ሃቡኒ።

1 ጉንጭ ጥራምረ =

- 1 ቁራፅ ሕምባሻ ወይ
- 1 ወቐት ክብላዕ ዝተዳለወ እኽሊ ወይ
- ½ ኩባያ ዝበሰለ ፋዝ፣ ፓስታ ወይ እኽሊ

እኹል መጠን መግቢ እየ ዝበልዕ።

- ንስኹም ድማ እንታይ ዓይነት ጥዕንኡ ዝሓለወ ምግቢ ከትምግቡኒ ከምዘለኩም ትውስኑ። ኣየኖት ምግቢታት ከምዝበልዕን፣ ከንደይ ከምዝበልዕን ኣነ ይውስን።
- ሓደ ሓደ ምርጫታት ምግባር ይፈቱ እየ። ጥዕናይ ዝተሓለወ ከኸውን ኣየናይ ምግቢ ከምዘድልየኒ ትፈልጡ ኢኹም። ካብ ጥዕንኡም ዝሓለወ ምግቢታት ባዕሊይ ክመርዕ።
- ንእስ ዝበሉ ምግቢታት ቀርቡሉይ። ተወሳኺ ክሓትት።
- ጠምይኒ ድዩ ኣይጠመየንን ይፈልጥ እየ። ምስ ፀገብኩ ምብላዕ ደው ከብል እየ። ክበልዕ ኣይተገድዱኒ ወይ “ሹሓይ ክሓፅብ ኣይትግበሩኒ”።
- መግቢ ተዘይ በሊፀ ኣይትጨነቑ። ሓደ ሓደ ግዘ ብዝበለፀ ክበልዕ ይኸእል። ክበልዕ ኣይትለምኑኒ ወይ ካልእ ምግቢ ኣይትስርሑሉይ ።



ናይ ጥዕንኡ ዝሓለወ ጥዓሞት ኣሰራርሓ:

ትሮፒካል ዮጋርት ስምዞ

- መሕወሲተቐምጥ፡ ርጉኣ፣ ዝኸኑ ዝተኸተፉ ናይ ቆላ ፍራምረታት፣ (ባናና፣ ማንጎ፣ ፓፓዮ፣ ኣናናስ)፣ በረድ።
- ክሳብ ልሙጽ ዝኸን ሓዋዊስካ ምቕራብ!



ጠዓሞታት ጠቐምቲ እዮም!
 ጥዕንኡም ዝተሓለወ ጠዓሞታት ንዕብየተይ ኣገደስቲ እዮም። ጠዓሞተይ ተሊምኩም ስርሑሉይ፣ ሙሉ ምኣልቲ ግን ብጠዓሞት መሊእ ከይውዕል ተኸታተሉኒ።

ደህንነቱ ዝተሓለወ ምግብ ሃቡኒ።

- ንምኹላስ ዝምቐውኒን ብቐሊሉ ንክሓብዮም ዝኾኑ ልስሉሳት ምግብታት ሃቡኒ።
- ክሓንቁኒ ዝኸለሉ ምግብታት ከም፡ ጥረ ደረቕ ኣሕምልቲ፣ ወይኒታት፣ ማንካ ሙሉእ ኣቕሎኒ ጠስሚ፣ ቺፕስ፣ ፉል፣ ዕምበባ፣ ዝደረቐ ፍራምረታት፣ ሃት ዶግ፣ ስጋን ደረቕ ከረሜላን ተሂብኩምኒ ብጥንቃቕ ተኸታተሉኒ።
- ወይኒታት ኣብ ፍርቂ ምቕራፅ፣ ኣቕሎኒ ጠስሚ ኣቐጥን ኣቢልካ ምብታን፣ ሃት ዶጋት ብነዊሑ ምቕራፅ።



ብዛዕባ እንታይ ከምዝበልዕ ሕቶ ተሃሊኩም ን WIC ሕተቱ።

ክሕግዝ ይኸእል እየ!

- ኣብ ውሽጢ ክሸነ ክሕግዘኩም ፍቐዱለይ። ክገብሮም ዝኸእል ነገራት፡
 - ፍራምረታትን ኣሕምልትን ምልቕላቕ።
 - ልስሉሳት ፍራምረታትን ኣሕምልቲን ብሕሩጭ ምዳዎስ።
 - ደረቕ ቀመም ምዕቃን ምሕጋዝ።
 - እንቋቐሖ ምስባር።
 - ምሕዋስ።
 - ኣብ ሕምባሻ ዝተጠሓነ ኣቕሎኒ ወይ ካልእ ቅብእ ምቕባእ ይኸእል።
 - ሳንዱዊቶ ምስራሕ።
 - ልስሉሳት ምግብታት ብጥላስቲክ ካራ ምቕራፅ።
 - ኣራንሺ፣ ባናና፣ ዝበሰለ እንቋቐሖ ምቕላጥ።
 - ጠረቤዛ ምድላዉ።
 - ድሕሪ ምግብ ነቲ ጠረቤዛ ፀራሪግካ ምፅራይ።
 - ናብ እንዳ ጉሓፍ ምድፋእ።
- ክሕግዘኩም ከለኹ ደስ ይብለኒ። ክበልዕ እውን ግን ይኸእል እየ!



ንፃወት!

ኩል ግዘ ምፅዋት እፈቱ። ፀዋታ ብሉሕ፣ ጠንካራ፣ ጥዕናይ ዝተሓለወን ሕጉስን ይገብረኒ! ምሳኻ ከገብሮም ዝፈትዎም ነገራት፡

- ብሙዚቃ ምስዕሳዕ
- ነቲ-መራሒ-ተኸተል ምፅዋት
- እንዳንጠርካምፅዋት
- ጠለይ ጠለይ እንዳበልካ ምፅዋት
- ሕብሕብኢቶይ ምፅዋት
- ምስ ሱብ ምንቅሰቻስ
- ምሓዝ ምፅዋት



ኩሉ ግዘ ምፅዋት ይፈቱ እዮ።

- ፀብሒ ከምንሰርሕ፣ ጫካ፣ ወይ ከም እንስሳት ወዘተ ኮይንና ንፃወት

እንታይ ከገብር ከምዝኽእል ረአዩ!

- ብባዕላይ ነገራት ምግባር ይፈቱ።
- ምጉያይ፣ ምዝላልን ኩዕሶ ምድርባይን ይኽእል። ምሓዝ ንፃወት!
- ከም ኣብ መድብር ዝገወት ዘለኹ የምስል።
- ታሪካት ይፈቱ። ብሓባር ምንባር ንኽእል ዶ?
- ካብ መድብር ኣሕምልቲ ምምራፅ ይኽእል።
- ኣብ እቲ ጠረቤዛ ባዕላይ ነንሰይ ይኽእል። እቲ ናይ ምግቢ ተሒዝኩምላይ፣ ማንካ መሊኦ ምግቢ ከወስድ ይኽእል እዮ።
- ታራይ ክፅበ ይኽእል እዮ።
- “በጃኹምን” “የቐንየለይን” ምባል ይኽእል።
- ከምዚ ዝስዕብ ክትብሉኒ ከሰምዕ ይደልይ እዮ፡-
 - “ፅቡቕ ስራሕ ትሰርሕ/ሒ ኣለኻ/ኺ!”
 - “ኮሪዐልካ/ኪ ኣለኹ!”
 - “ፍሉይ/ፍልይቲ ኢኻ/ኺ!”

ደሕንነታይ ሓሊኹም ብጥዕና ኣፅንሑኒ።

- ኩሉ ግዘ ብሙኪና ክንከይድ ከለና ኣብ ናይ መኪና ኮፍ መበልዩይ ግበሩኒ።
- ናብ ዶክተራይን ናይ ስኒ ሓኪመይን ውሰዱኒ።
- ኩሉ ግዜ ኣብ ማይ ዘለዎ ከባቢ ክኾን ከለኹ ተኸታተሉኒ።
- ካብ ሽጋራ፣ ትምባኹ፣ ከምኡ እውን ካእት ትኪታትን ሓልወኒ።
- ስነይ ቡብመግልቱ ክፅሪን ብራሽ ክገብርን ሓግዙኒ።
- ኣብ ደገ ከፃወት ከለኹ ናይ ፀሓይ መከላኸሊ ግበሩለይ።
- ፅርግያ ክንሳገር ከለና ኢደይ ሓዙኒ።
- ልዕሊ 1 ወይ 2 ሰዓታት ናይ ቴሌቪዥን ግዘ ኣይትፍቀዱለይ፣ TV፣ ታብሉት፣ ስልኪ፣ ወይ ኮምፕዩተር!



DOH 961-1000 May 2014 Tigrina



Washington State WIC Nutrition Program

PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON

ንኣካል ጉድለት ሰባት፣ እዚ ሰነድ እዚ ብኻልእ ቅጥፂ ምርኩብ ይከላል እዮ። ሕቶ ንምቕራብ፣በጃኹም ናብ 1-800-841-1410 (TDD/TTY 1-800-833-6388) ደውሉ.

ናይ ሞሽንተን ግዛት ናይ WIC ምግቢ ፅገዓት ፕሮግራም ኣየላሉን። እዚ ትካል እዚ ማዕረ ዕድል መቅረቢ እዮ።

እዚ ሕትመት እዚ ካብ ናይ ካሊፎርኒያ ናይ WIC ፕሮግራም ዝተወሰደ እዮ። ብፍቓዱም ተሓተመ።