



# ኣነ 2 ዓመተይ እየ

እንታይ ክገብር ከምዝኸእል  
ርኣዩኒ!

ጥዕንኡም ዝተሓለዉ ምግቢታት እንዳተዝናነኻ  
ምብላዕን ንጡፍ ምኽንን ምሳይ ፍለጡ!

# እምቢ ምባል ይፈቱ እየ!

እምቢ ክብል ከለኹ! ነገራት ባዕለይ ምግባር ይደሊ እየ ማለት እየ።

ምርጫታት ክመርፅ ይደሊ እየ። ጥዕናይ ዝተሓለወ ንክኸውን ኣየናይ ምግቢ ከምዘድልየኒ ንሰኹም ትፈልጡ። ካብ ጥዕንኻም ዝተሓለወ መግቢታት ኣምርፁኒ። ክንደይ ክበልፅ ከምዝደሊ ባዕለይ ክውስን።



## ናይ ቤተ ሰብና መኣዲታት ፍትሕ ዝበሉ ይኹኑ።

- ምሳኹም ክኸውን ይደሊ። ብሓባር ምብላዕ ነዘውትር። በጃኹም TV፣ ተሌፎን፣ ናይ ሞባይል ስልኪኹም ዕፀዉ።
- ኩል ግዝ ክበልፅ ወይ ክሰቲ ተኾይን ኮፍ ክብል ኣለኒ። ኣብ ልዕል ዝበለ ወንበር ወይ ኣብቲ ጠረቢዛ ናተይ ኮፍ መበሊት ምስ ስድራይ ኮፍ ኣብሉቲ መብዛሕትኻም ናይ ስድራ መግቢታት ክበልፅ ይኽእል። ካብ ንሰኹም ትበልፅዎ መግቢ ዝተፈለየ ክትሰርሑለይ ኣይግባእን።
- ንእሽተይ ማንካ ወይ ፋርኬታ፣ ከምኡ እውን ንእሽተይ ቢዮቲን ኩባያን ሃቡኒ። ክበልፅ ከለኹ ከንጠባጥብ ይኽእል እየ። ከምኡ ገይረ እየ ምብላዕ ዝመሃር!
- ቅድሚ ምግቢን ድሕሪ ምግቢን ኢድና ክንሕፀብ ግበሩ።



# ፅቡቅ ምግብ ንክልተ ዓመት

## ጥራጥረታት



### 6 ናይዞም ምርጫታት፡

- ¼ ናብ ½ ቁራስ ሕምባሻ ወይ ቶርቲላ
- ¼ ናብ ½ ደረቕ ኩባያ ሙሉእ እኽለ
- ¼ ዝተጠበሰ ኩባያ ሙሉእ ሾርባ፣ ሩዝ ወይ አጃ
- 2 ወይ 3 አናእሸተይ ብሸኩታት

እቶም ዝበልዎም ጥራምረታት ፍርቆም ሙሉእ ጥራምረታት ከኾኑ አለዎም! ሙሉእ ጥራምረ!

## ፕሮቲን



### 4 ወይ ልዕሊኡ ናይዞም ምርጫታት፡

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

ስጋን ዓተራትን ደመይ ጠንካራ ንክኾን አይረን ይህቡኒ!

## አሕፃ



### 4 ወይ ልዕሊኡ ናይዞም ምርጫታት፡

- ¼ ዝተኸተፉ ኩባያ ሙሉእ
- ¼ ዝተቆረፀ ኩባያ ሙሉእ
- 2 ጉንጭ ናይ አሕምልቲ

ፅልም ዝበለ ቆፃል ወይ ሓምልቲ አቕርቡሉይ!

## ናይ ፀባ



### 4 ወይ ልዕሊኡ ናይዞም ምርጫታት፡

- 4 ጉንጭ ፀባ
- 4 ወቕት ርጉአ
- 1 ቁራፅ ፎርማጅ

ውሑድ ስብሒ ዘለዎ ወይ ስብሒ እየ። ናይ ፀባ ውፅኢታ ዝኾኑ አሰናይን ንክጥንክሩ ካልሸየዎ

## ስብሒታት፣ ዘይቲታት

ንእሸተይ ጥራሕ

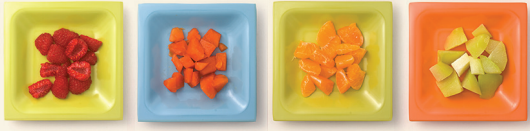
# ቆልዓ — ኩል ግዘ ትህቡኒ:

## ምልቲ



ጭታት:  
 ጥጥር ኣሕምልቲ  
 ኣሕምልቲ  
 ፅማቕ  
 ልዩ ኣሕምልቲ በቢ መዓልቱ

## ፍረታት



4 ወይ ልዕሊኡ ናይዞም ምርጫታት:  
 • 1/4 ኩባያ ሓድሽ ልሰሎስ ፍራምረ  
 • 1/4 ሓድሽ፣ ዝተዓሸገ ወይ ዝዘሓለ ፍራምረ  
 • 4 ግንጨታት 100% ናይ ፍራምረ ፅማቕ  
 (ካሊ ኣይብሉ!)  
 ኩሉ ግዘ ናይ vitamin C ምግቢታት ቀርቡላይ  
 (ኣራንሺታት፣ ኢንጆሪታት፣ ብርጭቕ፣ ማንጎታት፣  
 ፓፓየታትን፣ ናይ WIC ፅማቕትን)።

## ውፅኢት



ጭታት:  
 ብሓ ዘይብሉ ፀባ ክሰቲ ይኸእል  
 ምግቢታት ኣዕፅምተይን  
 ምይህቡኒ።

## ትን ጥዑማት ነገራትን

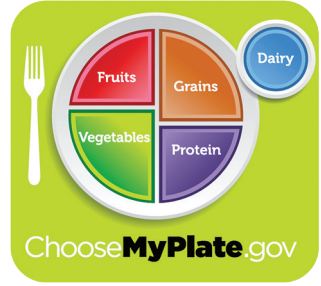


ብንእሽተይ መጠን ጀምሩላይ  
 ተዘይፀገብ ባዕላይ ወስኹኒ  
 ክብለኩም እዮ።

# ናይ መግቢን 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 ምግቢታት ኣብዚ ኣለዉ።



## ናይ መአዲን ጥዓሞትን ትልሚ A (1000 ካሎሪታት ብመዓልቲ)

<b>ቁርሲ</b>	1 አውንስ ጥራምረ ½ ኩባያ ፍራምረ ½ ኩባያ ናይ ፀባ ውፅኢት*
<b>ጠዓሞት</b>	1 ወቕት ጥራምረ ½ ኩባያ ፍራምረ
<b>ምሳሕ</b>	1 ጉንጭ ጥራምረ ¼ ኩባያ ኣሕምልቲ ½ ኩባያ ናይ ፀባ ውፅኢት* 1 ወቕት ናይ ፕሮቲን ምግቢታት
<b>ጠዓሞት</b>	¼ ኩባያ ኣሕምልቲ ½ ኩባያ ናይ ፀባ ውፅኢት*
<b>ድራር</b>	½ ወቕት ጥራምረ ½ ኩባያ ኣሕምልቲ ½ ኩባያ ናይ ፀባ ውፅኢት* 1 ወቕት ናይ ፕሮቲን መግቢታት

## ናይ መአዲን ጥዓሞትን ትልሚ B (1000 ካሎሪታት ብመዓልቲ)

<b>ቁርሲ</b>	1 ወቕት ጥራምረ ½ ኩባያ ናይ ፀባ ውፅኢት* 1 ወቕት ናይ ፕሮቲን ምግቢታት
<b>ጠዓሞት</b>	½ ኩባያ ፍራምረ ½ ኩባያ ናይ ፀባ ውፅኢት*
<b>ምሳሕ</b>	1 ወቕት ጥራምረ ¼ ኩባያ ኣሕምልቲ ½ ኩባያ ናይ ፀባ ውፅኢት*
<b>ጠዓሞት</b>	¼ ኩባያ ኣሕምልቲ ½ ኩባያ ፍራምረ
<b>ድራር</b>	1 ወቕት ጥራምረ ½ ኩባያ ኣሕምልቲ ½ ኩባያ ናይ ፀባ ውፅኢት* 1 ወቕት ናይ ፕሮቲን መግቢታት

\*ውሑድ ስብሒ ዘለዎ ወይ ስብሒ ዘይብሉ ፀባ፣ ርጉኣን ፎርማጀን ሃቡኒ።

**1 ጉንጭ ጥራምረ =**  
 1 ቁራፅ ሕምባሻ ወይ  
 1 ጉንጭ ክብላዕ ዝተዳለወ እኽሊ ወይ  
 ½ ኩባያ ዝበሰሰ ፍብ፣ ፓስታ ወይ እኽሊ

## ክትግዝ ይኸእል እየ!

- ኣብ ውሽጢ ክሽነ ክትግዝ ፍቕዱላይ። ክገብርም ዝኸእል ነገራት፡
  - ኣየኖት ኣሕምልቲ ንድራር ከምነዳሉ ምውሳን
  - ፍራምረታትን ኣሕምልትን ምልቕላቕ።
  - ሰላጣ ምቕራፍ።
  - ብናይ ፍራምረታት ወይ ዓምልቲ with ኣሕምልቲ “ገፃት” ምስራሕ ይኸእል።
  - ናፕኪን፣ ፋርኬታታትን ማንካታትን ኣብ ጠረቤዛ ምቕማጥ።
  - ናብ እንዳ ጉሓፍ ምድፋእ።
- ፅርይቲ ዘይከኸን ይኸእል እየ ግን ዝከኣለኒ ይገብር ኣለኹ ሓደ ሓደ ግዜ ኣእዳወይ ኣናሽተይ ስለዝኸና ኣቕሑት ከውድቕ ይኸእል
- ክትግዝኩም ከለኹ ደስ ይብላኒ። ክበልፅ እውን ይኸእል እየ!



### ናይ ጥዕንኡ ዝሓለወ ጥዓምት ኣሰራርሓ፡

#### ናይ ርጉኦ ፍራምረ ዲፕ

- ኣብ ንእሽተይ ናይ ምግብ መቐረቢ፣ ርጉኦ ምስ ናይ ሓንቲ ማንካ ኣራንሺ ፅማቕ ሓዊስኩም ንዲፕ።
- ልሰሉሳት ፍራምረታት ምስ ዲፕ ንምቕራብ ቁረፁ።

#### ጠዓምታት ጠቕምቲ እዮም!

ጥዕንኡም ዝተሓለወ ጠዓምታት ንዕብየተይ ኣገደስቲ እዮም። ጠዓምተይ ተለምኩም ስርሑላይ፣ ሙሉ ምኣልቲ ግን ብጠዓምት መለኦ ከይውዕል ተኸታተሉኒ።



## ደህንነቱ ዝተሓለወ መግቢ ሃቡኒ።

- ንምኹላስ ዝምቐውኒን ብቐሊሉ ንክሓኸዮም ዝኸኑ ልሰሉሳት ምግቢታት ሃቡኒ።
- ክሓንቁኒ ዝኸእሉ መግቢታት ከም፡ ጥሪ ደረቕ ኣሕምልቲ፣ ወይኒታት፣ ማንካ ሙሉእ ኣቐሎኒ ቅብኣት፣ ቺፕስ፣ ፉል፣ ዕምበባ፣ ዝደረቐ ፍራምረታት፣ ሃት ዶግ፣ ስጋን ደረቕ ከረሜላን ተሂብኩምኒ ብጥንቃቄ ተኸታተሉኒ።
- ወይኒታት ኣብ ፍርቂ ምቕራፅ፣ ኣቐሎኒ ጠስሚ ኣቐጥን ኣቢልካ ምብታን፣ ሃት ዶጋት ብነዊሑ ምቕራፅ።



ብዛዕባ እንታይ ከምዝበልዕ ሕቶ ተሃሊኩም ን WIC ጠይቑ።

## ትኽክለኛ ዝኾነ በዝሒ ከምዝበልዕ እመኑኒ።

- ከብደይ ሕጂ እውን ንእሽተይ እዩ። ኩሉ ምግቢ ንእሽተይ ገይርኩም ሃቡኒ ካብ ኩሉ ምግቢ 1 ማንካ ተዘይፀጊበ ባዕለይ ወሰኹኒ ክብል እዩ።
- ተፀጊበ ባዕለይ ክውስን። ክበልዕ ኮነ “ብያተይ ከፅሪ” ኣይተገድዱኒ።
- ብዙሕ ተዘይ በሊፀ ከይትጭነቑ። ሓደሓደ ግዜ ካብ ካልእ ግዜ ንላዕሊ ክበልዕ ይኸእል። ክበልዕ ኣይትለምኑኒ ካልእ ምግቢ እውን ኣይትሰርሑሉይ።
- ምስ ሓደሽቲ ምግቢታት ዝፈትዎም ምግቢታት ሓዊስኩም ኣዳልውሉይ። ቅድሚ እቲ ሓደሽ ምግቢ ምፍታወይ 10 ግዜ ክተዳልውሉይ ትኽእሉ። እዚ ልሙድ እዩ። ብዛዕባ ምግቢታት ክመሃር እዩ።
- ብዙሕ ግዜ እዩ ሓሳብይ ዝቐይር። ሎሚመዓልቲ ዝፈተኸዎ ምግቢ ፅባሕ ዘይክፈትዎ ይኸእል እዩ። መብዛሕትኦም ምግቢታት ምፍታው ክጅምር እዩ።



# ንፃወት!

ኩሉ ግዘ ምፅዋት ይፈቱ እዩ።  
ፀዋታ በሊሕ፣ ጠንካራ፣ ጥዕናይ ዝተሓለወን  
ሕጉሰን ይገብረኒ! ክገብርም ዝፈትዎም ነገራት፡

- ብሙዚቃ ምስዕሳዕ
- ነቲ-መራሒ-ተኸተል ምፅዋት
- ሕብሕብኢቶይ ምፅዋት
- ፀብሒ ከምንሰርሕ፣ ጫካ ምንሕባእ፣ ወይ ከም እንሰሳታት ወዘተ ኮይንና ንፃወት
- ምስ ሱብ ምንቅስቃስ



*ኩልwithኩሉ ግዘ ምፅዋት ይፈቱ።*

## እንታይ ክገብር ከምዝኸእል ረኣዩ!

- ብባዕላይ ነገራት ምግባር ይፈቱ። በጃኹም ኮሪዕልኪ በሉኒ።
- ምጉያይ፣ ምዝላልን ምድያብን ይፈቱ በጃኹም ተኸታተሉኒ።
- ንሰኹም ትገብርዎ ምቕዳሕ ደስ ይብለኒ፣ ከም ምግቢ ምብሳልም ስልኪ ምዝራብን።
- ሓደሾቲ ቃላት ይመሃር ኣለኹ። ኣዘርቡኒ፣ ድረፉላይን ኣንብቡላይን ብደምቢ ምእታይ ከመሃር። ናይ ነገራት ሽማት ኣምህሩኒ።

## ደሕንነታይ ሓሊኹም ብጥዕና ኣፅንሑኒ።

- ኩሉ ግዘ ብመኪና ክንከይድ ከለና ኣብ ናይ መኪና ኮፍ መበልዩይ ኣቐምጡኒ።
- ናብ ደክተረይን ናይ ስኒ ሓኪመይን ውሱዱኒ።
- ሰነይ በብመዓልቱ ከፅፈን ክብሩሽንwithብራሽ ክገብርን ሓዘኹኒ።
- ክጎድኡኒ ዝኸእሉ ነገራት ኣነ ካብ ዘርከባም ቦታታት ኣርሕቐዎም።
- ኩሉ ግዜ ኣብ ማይ ዘለዎ ከባቢ ክኾን ከለኹ ተኸታተሉኒ።
- ካብ ሽጋራ፣ ትምባኹ፣ ከምኡ እውን ካእት ትኪታትን ሓልዉኒ።
- ብዙሕ TV፣ ታብሌት፣ ስልኪ ወይ ኮምፒዩተር ምርኣይ ንዓይ ፅቡቕ ኣይኮነን። ብመዓልቲ ሓደ ሰዓት እኹል እዩ።
- ኩሉ ግዜ ኣብ ዝድቅሰሉ ሰዓት ኣደቅሱኒ። ዝተወሰነ ሱቕ ዝበለ ግዘ ይደሊ እዩ። ታሪኽ ተንብቡላይ ዲኹም?
- ኣብ ደገ ክፃወት ከለኹ ናይ ፀሓይ መከላኸሊ ግበሩላይ።



DOH 961-998 May 2014 Tigrigna



እኣኣል ጉድኣት ሰዓት፣ እዚ ሰነድ እዚ ብኸልል ቅጥጫ ምርኣብ ይከኣል እዩ። ሕቶ ንምቕራብ፣በጃኹም ናብ 1-800-841-1410 (TDD/TTY 1-800-833-6388) ደዉሉ። ናይ ሞሽንግተን ግንባት ናይ WIC ምግቢ ፅገዓት ፕሮግራም ኣዩዳሉን። እዚ ትኣል እዚ ማዕረ ዕድል መቅረቢ እዩ። እዚ ሕትመት እዚ ካብ ናይ ካሊፎርኒያ ናይ WIC ፕሮግራም ዝተወሰደ እዩ። ብፍቓድ ዳግም ተሓቲመ።