



የዋሽንግተን
የግብይት
መመሪያ

ከ ጁንዋሪ 2025 ጀምሮ ተፈጻሚ



ለሽመታ የሚረዱ መረጃዎች

ከመገብየትዎ በፊት ያቅዱ... 1
ሲገበያዩ/ሲሸምቱ የ WIC መሳሪያዎችን ይጠቀሙ... 2
በግብይት ጊዜ ማወቅ ያለብዎት ነገሮች... 3
የምግብ እሽግ መጠኖችን መረዳት... 3
በመደብር ክፍያ ላይ... 4
WIC ደረሰኞች... 4-5
ምግቦች እንደተጠበቀው በ WIC ሳይሸፈኑ በሚቀሩበት ጊዜ... 6

በ WIC የተፈቀዱ ምግቦች

የህጻናት ምግብ
የህጻን ጥራጥሬ... 7
የህጻን ምግብ - ፍራፍሬ እና አትክልት... 7
የህጻን ምግብ - ስጋ... 8
አተር - በጣሳ የታሸገ... 9
አተር/ባቄላ/ምስር - የደረቀ... 10
የቁርስ እህል - ትኩስ እና ቀዝቃዛ... 11
አይብ... 12
እንቁላሎች... 13
አሳ - በጣሳ የታሸገ እና ከረጢቶች... 14
ፍራፍሬዎች፣ አትክልቶችና ቅመሞች
ትኩስ... 15
የቀዝቅዛ... 16
በጣሳ የታሸጉ ፍራፍሬዎች... 17
በጣሻ የታሸጉ አትክልቶች... 18
ጭማቂ
አዋቂ ተሳታፊዎች - ቲማቲም/አትክልት (46 oz)... 19
አዋቂ ተሳታፊዎች - የቀዝቅዛ (11.5 ወይም 12 oz)... 20
የልጆች ጭማቂ - የተደባለቀ ወይም የተቀላቀለ (64 oz)... 21-22
የልጆች ጭማቂ - አንድ ፍራፍሬ (64oz)... 23
የልጆች ጭማቂ - የአትክልት ጁስ (64oz)... 24
ወተት - የላም ወተት... 25-27
ወተት - የፍየል ወተት... 28
ወተት - እርሳ... 29
የለውዝ ቅቤ... 30
ከቦሎቄ የተዘጋጀ መጠጥ... 31
ቶፊ... 32
የሙሉ እህል አማራጮች
ቡኒ ሩዝ... 33
አጃ... 34
ለስላሳ ቶርቲላዎች... 35
ሙሉ የስንዴ ፓስታ... 36
ሙሉ የስንዴ ዳቦ... 37
ያልተፈተገ ስንዴ ሃምበርገርና ባለ ከዘራ ሆት ዶግ ጭብጦች... 38

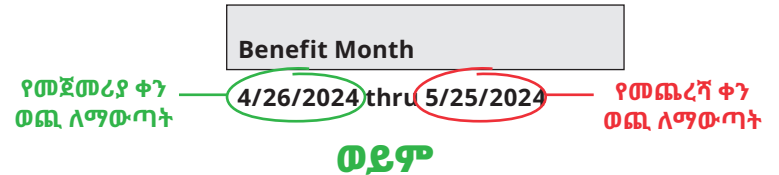
ከመገብየትዎ በፊት ያቅዱ

በእርስዎ WIC ጥቅሞች ላይ ምን ዓይነት ምግቦች እንደሚኖሩ ለመመልከት ይፈትሹ። ይህንን ማድረግ የሚችሉባቸው ሁለት መንገዶች እዚህ አሉ፡-

- ከ WIC ካርድዎ ጀርባ ላይ ባለው ቁጥር ይደውሉ።
• የ WIC Shopper መተግበሪያን ይጠቀሙ። የ WIC ካርድዎን ዛሬ ይመዝግቡ፣ እና ወቅታዊ ጥቅሞችን በ My Benefits (የእኔ ጥቅሞች) ስር ይመልከቱ።

ለመግዛት ባቀዱበት ቀን ጥቅማጥቅሞች ንቁ መሆናቸውን ያረጋግጡ፡-

- የታተመውን የ WIC ግዢ ዝርዝር ከ WIC ክሊኒክዎ ያጣሩ።



- የ WIC Shopper መተግበሪያን ይጠቀሙ፣ የ WIC ካርድዎን ይመዝግቡ፣ እና My Benefits ን ይመልከቱ።



የግብይት ዝርዝርን ያዘጋጁ እና በ WIC የተፈቀዱ ነገሮች ምን እንደሆኑ ያረጋግጡ፡-

- ይህ የ WIC የግብይት መመሪያ ምን "ይግዙ" ወይም "አይግዙ" የሚለውን ለማሳየት ይረዳል።
• የ WIC Shopper መተግበሪያ የተወሰኑ የምግብ ዓይነቶችን እንዲፈልጉ ያስችልዎታል። ለምሳሌ፣ ቺዝን በ My Benefits ስር ከዘረዘሩ፡-
» አይብ የሚለው ላይ ጠቅ ያድርጉ እና የተፈቀደ የ WIC ንጥል እንደሆነ ለማየት መግዛት የሚፈልጉትን አይብ ይፈልጉ።
» በ WIC ጥቅማጥቅሞችዎ መግዛት የሚችሉትን አይብ ከምርት ስም ያያሉ።

መደብር ያግኙ፡-

- በአቅራቢያዎ ያለ የ WIC መደብር ለማግኘት የ WIC Shopper መተግበሪያን ይጠቀሙ።
• "WIC Accepted Here (WIC እዚህ ተቀባይነት አለው)" የሚሉ ምልክቶች ያሏቸውን መደብሮች ይፈልጉ።

ማንኛውንም የሽቀጣሽቀጥ ቦርሳ ክፍያዎችን ይወቁ፡-

- እቃዎችን ለመግዛት የ WIC ካርድዎን የሚጠቀሙ ከሆኑ ብቻ ቦርሳዎች በመደብሩ ይሸፈናሉ።

አለበለዚያ

- የሚመለከትዎ ከሆነ፣ የራስዎን የሽቀጣሽቀጥ ቦርሳ ክፍያዎችን መክፈል ይኖርብዎታል።

ወይም

- እንደገና ጥቅም ላይ ሊውሉ የሚችሉ ቦርሳዎችዎን ይዘው ይምጡ

ሲንሰር/ሲሽሞቱ የ WIC መሳርያዎችን ይጠቀሙ

የ WIC የግብይት መመሪያ

- በ WIC የተፈቀዱ እቃዎችን እስከሚያውቁ ድረስ ይህንን መመሪያ ይጠቀሙ።
- ስማርት ስልክ ካለዎት፣ የግብይት መመሪያ ዲጂታል ስሪት በ WICShopper መተግበሪያ ውስጥ “በ WIC Allowable Foods (WIC በተፈቀዱ ምግቦች)” ስር እና በ WIC ድረ-ገጻችን በ doh.wa.gov/WIC/WICFoods ላይ ይገኛል።

የ WICShopper መተግበሪያ

አንድ እቃ በ WIC ከተፈቀደ ያረጋግጡ፡-

- በስማርትስልክዎ በዕቃው ማሽጊያ ላይ ያለውን የባር ኮድ ይቃኙ ወይም የ12 አሃዞችን UPC ያስገቡ።
- አንድ እቃ **WIC Allowed (WIC የሚፈቀድለት)** ወይም **Not a WIC Item (የ WIC እቃ አለመሆኑን) ያሳያል።**
- መተግበሪያው **No Eligible Benefits (ምንም ብቁ የሆኑ ጥቅማጥቅሞች የሉም)** የሚል ካሳየ፣ ያን እቃ ለማግኘት በቂ ጥቅማጥቅሞች ወይም ትክክለኛ ጥቅማጥቅሞች የሎትም።



አስፈላጊ! መተግበሪያው ባርኮድ ቢኖረውም እንኳ አብዛኛዎቹን ትኩስ ፍራፍሬዎች እና አትክልቶች ለይቶ ማወቅ አይችልም። ምንም እንኳን አብዛኛዎቹ ትኩስ ምርቶች በ WIC ቢፈቀዱም እነዚያ ዕቃዎች “Not a WIC Item (የ WIC ዕቃ አይደለም)” ብለው ይቃኛሉ። ማወቅ ያለብዎትን ለማየት በመመሪያው ውስጥ ገጽ 16 ን ይመልከቱ።

በግብይት ወቅት ማወቅ ያለብዎት ነገሮች

የሚፈልጉትን የWIC ምግቦችን ብቻ ይግዙ።

- ሁሉንም የ WIC ምግቦችን በአንድ ጊዜ መግዛት አያስፈልግዎትም።
- ገንዘብ ለማውጣት በመጀመሪያው እና በመጨረሻው ቀንም ውስጥ በሚፈለገው መጠን መግዛት ይችላሉ።
- የማይፈልጓቸውን ማንኛውንም የ WIC ጥቅሞች ማግኘት የለብዎትም።

አንድ መደብር የሚፈልጉትን የተወሰነ የ WIC ተቀባይነት ያለው የምግብ ዕቃ በማይወስድበት ጊዜ፡-

- መደብሮች ሁሉንም በWIC የጸደቁ ምግቦች እንዲይዙ አይገደዱም።
- እቃ ማዘዝ ይችሉ እንደሆነ መደብሩን መጠየቅ ይችላሉ።
- እቃውን በሌላ መደብር ይፈልጉ።

ጥቅማጥቅሞችን ገንዘብ ከሚያወጡበት የመጨረሻ ቀንም በፊት ለመጠቀም ይሞክሩ፡-

- ያ የWIC ስራተኞች ማንኛውንም ችግሮች ለማስተካከል እንዲረዱቸው በቂ ጊዜ ይሰጣቸዋል።

በአካል በመገኘት የሚገዙ ወይም የምግብ ኩባንያ ኩፖኖችን መቀበል ይችላሉ። ለምሳሌ፡-

- አንዱን ይግዙ፣ አንዱን በነፃ ያግኙ
- የታማኝነት ካርድ ጥቅሞችን ያከማቹ
- የምግብ ኩባንያ ኩፖኖች (ለምሳሌ Darigold)
- የመደብር ልዩ ነገሮች

ለ WIC ላልሆኑ ምግቦች እነዚህን ልዩ ነገሮች መጠቀም ይችላሉ። ለምሳሌ፣ Kellogg's አንድ ጥራጥራ የመግዛት እና አንድ በነጻ የማግኘት ስምምነት ቢኖረው፣ የ WIC ጥቅማ ጥቅሞችን በመጠቀም Rice Krispies መግዛት እና በ WIC የሚፈቀድ ወይም የማይፈቀድ ሌላ እህል በነፃ ማግኘት ይችላሉ።

የምግብ አሽግ መጠኖችን መረዳት

WIC ሁሉንም የምግብ ጥቅማጥቅሞችን እንዳገኙ ማረጋገጥ ስለሚፈልግ WIC የምግብ ጥቅል መጠኖችን ገልጿል። ለምሳሌ፣ WIC gallons፣ half gallon እና quarts ይፈቅዳል። በመጀመሪያ ሲታይ ይህ ለመረዳት ቀላል ይመስላል። አንዳንድ የወተት ምርት ስሞች በWIC የጸደቁ መጠኖችን እንደማይጠቀሙ አስገንዝቡ ድረስ ነው። በWIC እንዲፈቀድ half gallon ወተት 64 oz ሊኖረው ይገባል። ሆኖም አንዳንድ ምርቶች 54 oz ወተት ብቻ ይይዛሉ።

የWICShopper መተግበሪያ አንድ እቃ እንደተፈቀደለት በፍጥነት ማረጋገጥ ይችላል። ከዚህ በታች ያለው ሰንጠረዥ ለ WIC መደብሮች የጥቅል መጠኖችን ያሳያል

| መደብሮች የምግብ ጋኬጅ መጠኖች እና አሕድሮተ ቃላት | | |
|----------------------------------|-------------|-------------------------------|
| ፈሳሽ የምግብ አሽግ | Ounces (oz) | Liter (L) ወይም Milliliter (ml) |
| 1 Quart | 32 oz | 946 ml |
| Half (1/2) Gallon | 64 oz | 1.89 L |
| 1 Gallon | 128 oz | 3.78 L |
| ጠንካራ የምግብ አሽግ | Ounces (oz) | Grams (g) |
| Half (1/2) Pound | 8 oz | 226 g |
| 1 Pound (lb) | 16 oz | 453 g |
| 2 Pounds (lbs) | 32 oz | 907 g |

በመደብር ክፍያ ላይ

የ WIC ምግቦችን ከሚገዙዎቸው ሌሎች ዕቃዎች ይለዩ:-

- ይህ ምናልባት አንድ የምግብ አይነት እንደተጠበቀው በWIC ካልተሸፈነ ይረዳል። እቃውን በበለጠ ፍጥነት ማግኘት ይችላሉ።
- በጣም ውድ የሆኑ የምግብ ዕቃዎችን በእቃ ማጓጓዣ ላይ ከፊት ለፊት ያኑሩ። በዚህ መንገድ ከዕቃዎቹ ውስጥ አንዱን ለመሸፈን ብቻ በቂ ጥቅሞች ካሉዎት WIC በጣም ውድ ሊሆነው እቃ ይከፍላል።
- የWIC ካርድዎን ሲጠቀሙ የ50 እቃ ገደብ አለ። ብዙ ምግቦችን በአንድ ጊዜ ለመግዛት ካቀዱ፣ ገንዘብ ተቀባዩ እቃዎቹን ወደ ተለያዩ ግዢዎች እንዲከፋፈል ያድርጉ።

የ WIC ካርድዎን ያስገቡ እና የእርስዎን የግል መረጃ ቁጥር ያስገቡ።

- አንድ የምግብ ዕቃ እንደታሰበው በWIC ካልተሸፈነ መግዛት አያስፈልግዎትም።
- በ WIC ያልተሸፈነ ማንኛውንም የምግብ ዕቃ ለመክፈል መምረጥ ይችላሉ(Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP፣ የተጨማሪ ምግብ እገዛ ፕሮግራም)፣ ጥሬ ገንዘብ፣ ዲቢት፣ ክሬዲት በመጠቀም) ወይም መልሰው ያስቀምጡት።

የ WIC ደረሰኞች

8 oz ሙሉ እህል
1.75 CTR ባቄላ፣ ደረቅ ወይም የታሸገ
39.5 OZ እህል - ትኩስ/ቀዝቃዛ
0 CTR የኦቶሎኒ ቅቤ/ ባቄላ
30 OZ አሳ - ቈርቄር

** የጥቅም ጥቅም የክፍያ ማብቂያ ቀሪ ሂሳብ **

* የ eWIC ጥቅምጥቅሞችን ማስመለስ/መግዛት *

0.25 CTR ባቄላ፣ ደረቅ ወይም የታሸገ
1 S&W ቀይ ኩላሊት BNS 1.39
17 OZ አሳ - ቈርቄር
1 CHKN የባህር ተና 2.99
1 OPN ፍት ቻንክ 1.99

** የጥቅም ማብቂያ ቤዛ/ግዢ **

+++ ቀሪ የ eWIC ጥቅሞች +++

8 oz ሙሉ እህል
1.5 CTR ባቄላ፣ ደረቅ ወይም የታሸገ
39.5 OZ እህል - ትኩስ/ቀዝቃዛ
0 CTR የኦቶሎኒ ቅቤ/ ባቄላ
13 OZ አሳ - ቈርቄር

ጥቅምጥቅሞች የሚጠናቀቁት በ5/25/2024 ነው

ይህ ክፍል እርስዎ ከመግዛትዎ በፊት ለእርስዎ የሚገኙትን ምግቦች ይዘረዝራል። አንዳንድ ምግቦች የተዘረዘሩት በአውንስ፣ አንዳንዶቹ መያዣዎች የሚባሉ ሲሆን ፍራፍሬዎች እና አትክልቶች በደረሰ ምግቦች ተዘርዝረዋል።

ይህ ክፍል የገላገሎችን ምግቦች ይዘረዝራል።

ይህ ክፍል ቀሪ ሂሳብዎን ይዘረዝራል። እነዚህ ቀኑን ለማሳለፍ በመጨረሻው ቀንዎ ውስጥ ያሉት የWIC ምግቦች ናቸው።

ይህ የሚያሳየው በዚህ ወር የቀረውን የ WIC ምግብ መግዛት የሚችሉበትን የመጨረሻ ቀን ነው። የእርስዎ ቀጣይ የ WIC ጥቅም ጥቅሞች በሚቀጥለው ቀን በ 12:01 a.m. ላይ ለጥቅም ይውላሉ።

የደረሰኞች ቅጽ ይያዙ።

ጥያቄ ካልዎት፣ ደረሰኞች ሰራተኞቹ ምን እንደተፈጠረ ለማወቅ ሊረዱ ይችላሉ። ደረሰኞችን ፎቶግራፍ አንሣ እና በስልክዎ ውስጥ ያስቀምጧቸው ወይም ደረሰኞችን በ WIC መታወቂያ እና ካርድ ዐቃፊ ውስጥ ያስቀምጡ።

አስፈላጊ! WIC ካርድ የሂሳብ ደረሰኞች በመደብር ላይ ታትመዋል **ሁለንተኛ የተፈቀዱ ዕቃዎች አይታዩም።** ለምሳሌ፣ የሂሳብ ደረሰኝ “Milk - 1% Nonfat and Soy (ወተት - 1% ቅባት የሌለው እና ቦሎቄ)፣” ካሳ የሚከተሉትን ሊያገኙ ይችላሉ ማለት ነው።

- ሁሉም WIC ዝቅተኛ ቅባት (1%) እና ቅባት ያልሆኑ (0%፣ ስኪም፣ ከቅባት ነጻ) ወተት ወይም የአተር መጠጥ አማራጮች በዚህ የ WIC የግብይት መመሪያ ውስጥ እንዲዘረዘሩ ፈቅደዋል። ይህ የሚያካትተው፦

- የላም ወተት - ቅባት አልባ/ቅባት የሌለው (0%) እና ዝቅተኛ ቅባት (1%)**
- ፈሳሽ
 - ደረቅ
 - ዳቄት
 - በትነት/በጣሳ የታሸገ
 - አፍቃሪ አሲድ ባክቲሪያ
 - ላክቶስ ነጻ
 - የወተት ዳቄት
 - ከፊር (ከኮመጠጠ የላም ወተት የሚዘጋጅ ዝቅተኛ አልኮል ያለው መጠጥ)

የፍየል ወተት - ዝቅተኛ ስብ

- ፈሳሽ

የቦሎቄ መጠጥ

ከታች በ WIC ካርድ ቀሪ ደረሰኝ ላይ ከሚታየው ጋር ሲነጻጸር ከክሊኒኩ በ WIC የግብይት ዝርዝር ላይ የሚታየው ምሳሌ ነው።

የ WIC ክሊኒክ የግብይት ዝርዝር፦

| የጥቅም ጥቅም ወር | ሴሪያል ቁጥር | መጠን | የልኬት አሃድ | መግለጫ |
|---------------|----------|---------|----------|---|
| 4/26/2024 | 998833 | \$11.00 | \$\$\$\$ | ፍራፍሬ እና አትክልቶች - የገንዘብ ዋጋ ቫውቸር |
| እስከ 5/25/2024 | 998833 | 16 | Ounce | ሙሉ የስንዴ ዳቦ ወይም ሙሉ እህሎች |
| | 998833 | 2 | ደርዘን | እንቁላሎች - ሁሉም WIC |
| | 998833 | 2 | CTNR | የኦቶሎኒ ቅቤ/ባቄላ ሁሉም WIC |
| | 998833 | 6 | Gallon | ወተት ወይም አኩሪ አተር (1% እና ቅባት ያልሆነ) ሁሉም WIC - ላም፣ ፍየል፣ አኩሪ አተር |

የመደብር ደረሰኝ፦

WIC EBT Benefit Balance Receipt
Date: 5/4/2024 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 5/25/2024
*** End of benefit balance receipt ***

አይነቶቹ እንደተጠበቀው በ WIC የተሸፈኑ በማይሆንበት ጊዜ

አንድ የምግብ እቃ በ WIC ጥቅምች ያልተሸፈነው ለምን እንደሆነ ጥያቄዎች ካሉዎት:-

- የአይነቱን ፎቶ ይውሰዱ ወይም ከተገዙ ሁሉንም የደረሰኞች ቅጂዎችን ያስቀምጡ።
- በ WIC ለምን እንደማይፈቀድ ለማየት በግብይት መመሪያ ውስጥ “ይግዙ” እና “አይግዙ” የሚለውን ይገምግሙ።
- ትኩስ ፍራፍሬዎች እና አትክልቶች ካልተሸፈኑ፣ ለ WIC ያሳውቁ። ባርኮድ ቢኖራቸውም እንኳን መደብሮች ለእያንዳንዱ እቃ የWIC ኮድ መስጠት አለባቸው። ከ WIC ኮድ ውጪ ካርድዎ በመግዣው ላይ አይነቱን አያውቀውም።
- ከ WIC ክሊኒክዎ ያረጋግጡ ወይም ጥያቄውን ለክልል WIC ቢሮ ያስገቡ።
 - » በ WICshopper መተግበሪያ ውስጥ ይህን መግዛት አልቻልኩም” በመጠቀም።
 - » በ wawicfoods@doh.wa.gov ኢሜይል ይላኩልን። የሚከተሉትን ማወቅ ያስፈልገናል:-
 - » የመደብር ስም እና ቦታ።
 - » ለመግዛት የሞከሩበት ቀን።
 - » የ WIC ካርድ ቁጥር።
 - » የአይነት መግለጫ—ደረሰኞች፣ ወይም ግልጽ ፎቶዎች፣ ወይም የሚቻለውን ያክል ዝርዝር። በደረሰኞች ወይም በፎቶዎች ፋንታ ዝርዝሮች ከቀረቡ፣ የሚከተለውን እንጠብቃለን።

- ▶ የምግብ አይነት (ወተት፣ እህል፣ ወዘተ።)
- ▶ የምርት ስም/አይነት
- ▶ የጥቅል መጠን
- ▶ 12-አሃዝ UPC (የባርኮድ ቁጥር)

ለምሳሌ:- Oatmeal፣ Bob’s Old Fashioned Rolled Oats፣ 32 oz መጠን፣ UPC 039978021540

በመደብሩ ላይ በመመርኮዝ ዕቃውን በመስመር ላይ ማግኘት እና አገናኝ መላክ ይቻላል።

ማስታወሻ:-

WIC በጥቅማጥቅሞች መግዛት የሚችሉትን ምግቦች በመደብሩ ያዘምናል። በWIC መፈቀዱን ለማረጋገጥ ሁል ጊዜ ምርቱን ይቃኙ። በWIC መፈቀዱን ለማረጋገጥ ሁል ጊዜ ምርቱን ይቃኙ። የመደርደሪያውን ባርኮድ ሳይሆን በምርቱ ላይ ያለውን ባርኮድ መቃኘት ያረጋግጡ



የህጻናት ጥራጥራ

| ይግዙ |
|--|
| መሆን ያለበት 8 OZ ወይም 16 OZ ደረቅ |
| እነዚህ ብራንዶች:- Beech-Nut Earth’s Best Gerber |
| እነዚህን አይነቶች:- ገብስ እህላእህል አትሚል ያልተፈተገ እህል አርጋኒክ አርጋኒክ-ያልሆነ ተፈጥሮአዊ |



| አይግዙ |
|---|
| የሚከተሉት ተጨምረው:- የተጨመሩ ቃናዎች፣ ፍራፍሬ፣ ወይም ፎርሙላ ፕሪባዮቲክስ፣ ፕሮባኦቲክስ፣ ወይም DHA ጣሳዎች፣ ብልቃጦች፣ ወይም ከረጢቶች የሩዝ ጥራጥራ ለአንድ ጊዜ ጥቅም ብቻ የሚሆኑ መያዣዎች |

የልጅ ምግብ - ፍራፍሬዎች እና አትክልቶች

| ይግዙ |
|---|
| መሆን ያለበት ደረጃ 1 ወይም 2 ልሙጥ ፍራፍሬ እና አትክልት ብቻ መጠኖች:- 4 oz የጠርመሱ እቃዎች/የፕላስቲክ መያዣዎች 2 oz የፕላስቲክ መያዣዎች በእጥፍ መያዣዎች (እጠቃላይ 4 oz) 4 oz የፕላስቲክ መያዣዎች በእጥፍ (እጠቃላይ 8 oz) ባለ ብዙ እሽግ ሳጥኖች |
| እነዚህ ብራንዶች:- Beech-Nut Earth’s Best Organic Gerber Happy Baby Organic O Organics Tippy Toes Wild Harvest Organic |
| መምረጥ ይችላሉ ማንኛውንም የፍራፍሬዎች እና አትክልቶች ቅልቅል፣ ያለ ማዳበሪያ ያደገ፣ በማዳበሪያ ያደገ |

| አይግዙ |
|--|
| የሚከተሉት ተጨምረው:- ጥራጥራ/እህሎች - ግራፍላ፣ አጃ፣ ሩዝ፣ ወይም ኑድል ቅመሞች ለምሳሌ ቀረፋ ስጋዎች ቃናዎች ወይም ስኳር ከረጢቶች ደረጃ 3 |

የግዢ ጠቃሚ ምክር

ለህጻን ምግብ ፍራፍሬና አትክልት ሲገዙ፣ 2 ፓኮ እንደ 2 መያዣ ይቆጠራል።



ሆሌግ ትንተና

የህጻን ምግብ - ስጋዎች 

ሙሉ በሙሉ የሚጠቡ ህጻናት ብቻ

| ይግዙ |
|----------------------|
| መሆን ያለበት |
| አንድ ስጋ ብቻ |
| መሆን ያለበት |
| 2.5 OZ የጠርመራ ብልቃጦች |
| እነዚህ ብራንዶች :- |
| Beech-Nut |
| Gerber |
| O Organics |
| Tippy Toes |
| Wild Harvest |
| መምረጥ ይችላሉ |
| አርጋኒክ |
| አርጋኒክ-ያልሆነ |
| With broth or gravy |

| አይግዙ |
|-----------------------|
| የሚከተሉት ተጨምረው:- |
| ጣዕም፣ ስኳር፣ ወይም ቅመሞች |
| አህል፣ ጥራጥሬ፣ ወይም ፓስታዎች |
| ከፍራፍሬና አትክልት ጋር ተቀላቅሎ |
| ስጋ ሽብልል |
| እራቶች |
| ደረጃ 3 |

ይግዙ

መሆን ያለበት
15 OZ እስከ 16 OZ ፓኮዎች
ያልተፈጠሩ ባቄላ ወይም ዝቅተኛ ቅባት ያለው የበሰሉ ባቄላዎች

መምረጥ ይችላሉ
ማንኛውም ብራንድ
አነስተኛ ወይም የተቀነሰ ሶዲየም
ነጠላ ጣሳዎች ወይም ባለ 4-ጥቅል ሰው ሰራሽ ወይም የተፈጥሮ





አይግዙ

የሚከተሉት ተጨምረው:-
ቃናዎች ወይም ስጋዎች
ማር፣ ሸርፖች፣ ጭማቂዎች፣ ስኳር፣ ወይም ሌሎች ማጣፈጫዎች

የተጋገረ ባቄላ
የባቄላ ሰላጣ
የባቄላ ሰላጣ
ቺሊ ባቄላ
አረንጓዴ ወይም ሰም ባቄላ
ቅይጥ እህል
የባቄላ ሸርባ
ሽንብራ
ከረጢቶች

የዲቄት ወተት
በእርስዎ WIC Benefits ውስጥ የተዘረዘረውን የምርት ስም፣ አይነት፣ የመያዣ መጠን እና የቀመር መጠን ብቻ ይግዙ። በ WIC ስለተረጋገጡ ዲቄት ወተቶች መረጃ ለማግኘት፣ www.doh.wa.gov/WICFoods/InfantFormula፣ ድረገጽን ይጎብኙ ወይም በ 1-800-841-1410 ይደውሉ።

 ይህንን ምልክት በመመሪያው ውስጥ ይፈልጉ። ምልክቱ የትኞቹ የ WIC ምግቦች በአብዛኛው ጠት ለሚያጠቡ ለእነዚያ ሰዎች እንደሚጨመሩ ያሳያል። ሙሉ በሙሉ ጠት ካጠቡ እርስዎ ዓሳ ያገኛሉ እንዲሁም ህፃንዎ የህፃን ምግብ ስጋዎችን ያገኛል። ጠት ማጥባት ለእናቶችና ለህጻናት የእድሜ ልክ የጤና ጥቅሞችን ይሰጣል።



ባቄላ ወይም የአቸሎኒ ቅቤን መገብየት
በ WIC ጥቅማ ጥቅሞችዎ የታሸጉ ባቄላዎችን፣ የደረቀ ባቄላዎችን ወይም የአቸሎኒ ቅቤን መምረጥ ይችላሉ።

ትክክለኛውን መጠን ይምረጡ! 1 CTR የአቸሎኒ ቅቤ/ደረቀ ወይም በጣሳ የታሸጉ ባቄላዎች =

| | | | | |
|---|------------|---|------------|---|
|  | ወይም |  | ወይም |  |
| 15-18 oz | | 16 oz | | 15—16 oz ጣሳዎች |

በጣሳ የታሸጉ ባቄላዎችን መግዛት በጣሳ የታሸጉ ባቄላዎችን ለመግዛት ከመረጡ፣ በግብይት ዝርዝር ውስጥ 1 መያዣ (CTR) = 4 ጣሳ ባቄላዎች። ሁሉንም የ WIC ጥቅሞን ለማግኘት አራቱንም የጣሳ ባቄላዎች መግዛት አለብዎት።

- አንድ ጣሳ ባቄላ = .25 CTR
- ሁለት ጣሳ ባቄላ = .50 CTR
- ሦስት ጣሳ ባቄላ = .75 CTR
- አራት ጣሳ ባቄላ = 1.0 CTR

የህጻናት ምግብ

ሊሆኑ ህገሀ - ሃቄህ

ባቄላ/አተር/ምስር - የደረቀ

የቁርስ አህል - ትኩስ እና ቀዝቃዛ

ደግዘ

መሆን ያለበት
16 OZ ከረጢት

መምረጥ ይችላሉ
ማንኛውም ብራንድ
ማንኛውም ዓይነት
ሰው ሰራሽ ወይም የተፈጥሮ



አይገዛ

ቃናዎች ወይም ቅመሞች ጨምረናል
ሳጥኖች
ገብስ
የባቄላ እና የሩዝ ድብልቅ
በብዛት (በሚዛን የሚሸጥ)
የቺያ ዘሮች
የቡና ፍሬ
የደረቀ የተጠበሰ ባቄላ
ፋር
ተቀዝቅዞ የረጋ
አረንጓዴ ባቄላ
ሄርሉም
ኪኖዋ
በቆልት የሆነ
ሾርባ ወይም የሾርባ ቅንብር

የባቄላ ወይም የአቸሎኒ ቅቤን መገብየት

ደረቅ ባቄላዎችን ከመረጡ 1 መያዝ (CTR) = 16 oz ከረጢት የደረቁ ባቄላዎች።
ለተጨማሪ መረጃ ገጽ 9ን ይመልከቱ።

ደግዘ

መምረጥ ይችላሉ
ማንኛውም ጥቅል እስከ 36 oz
ማንኛውም ብራንድ
ሳጥኖች ወይም ከረጢቶች
ለመብላት ዝግጁ (ቀዝቃዛ አህል)
ፈጣን ወይም መደበኛ (ሞቃት አህል)
ከግሉተን ነፃ
አርጋኒክ

የቀዝቃዛ አህል ዝርያዎች ምሳሌዎች፡-

ኮርን ፍሌክስ
ብራን ፍሌክስ
የተጠበሰ ሩዝ
ኮርን ስኩዌር
ሩዝ ስኩዌር
አጃ ስኩዌር
የስንዴ ስኩዌር (የቀዝቃዛ እና ያልቀዘቀዘ)
የተጠበሰ ሽንኩርት/O's (የተለመደ እና ባለብዙ አህል)
የአቸሎኒ ጥራጥሬዎች ከአኩሪ ዐተርጋር

የሙቅ አህል ዝርያዎች ምሳሌ፡-

የክሬም ሩዝ
የክሬም ስንዴ
የበቆሎ ገብስ
የአቸሎኒ ዱቄት (ያለ ቅመም ቅመም በተናጠል የሚያገለግሉ ጥቅሎች)

በ WIC ተቀባይነት ያገኙ አህሎች የተወሰኑ የአመጋገብ መስፈርቶችን ያሟላሉ። የሚከተሉትን እናረጋግጣለን፡-

- ጥራጥሬዎችን አነስተኛ መጠን ያለው ስኳር ይዟል።
- ጥራጥሬዎችን አይረን ይይዛሉ።
- 75% የሚሆኑት የተፈቀዱ አህልዎቻችን ሙሉ አህል ናቸው።

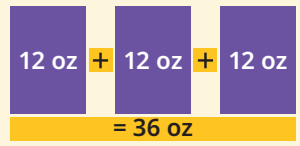


አይገዛ

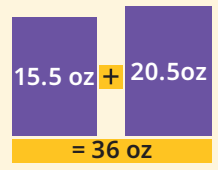
ሲሊንደሮች

የግዢ ጠቃሚ ምክር

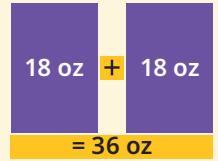
በ WIC Shopper መተግበሪያ ወይም በመስመር ላይ "የWIC የቁርስ አህልን ለመግዛት ጠቃሚ ምክሮች" በሚል ርዕስ የተዘጋጀውን ጽሁፍ ይመልከቱ። ለቤተሰብዎ በተሻለ ሁኔታ የሚሰሩ የአህል እና የጥቅል መጠኖችን እንዲያገኙ ይረዳዎታል።



ወይም



ወይም



ሌሎች የ 36 oz ጥምረቶች፡-

| | |
|------------------|-------------|
| 9 + 9 + 9 + 9 | 15.5 + 20.5 |
| 9 + 9 + 18 | 18 + 18 |
| 10.6 + 13.4 + 12 | 14 + 22 |
| 12 + 12 + 12 | 16 + 20 |
| 12 + 24 | 36 |

ይግዙ

መሆን ያለበት

ፓስቸራይዝድ ከሆነ የላም ወተት የተሰራ

USA የተሰራ

መጠኖች፡-

8 oz

16 oz (1 lb)

32 oz (2 lbs)

እነዚህን አይነቶች፡-

ቼደር (ለጋ፣ መካከለኛ፣ ወይም የኮመጠጠ ቢጫ ወይም ነጭ)

Colby

Colby Jack

Colby Monterey Jack

Monterey Jack

ሞዘሬላ

መንስተር

ፕሮቮሎን

ስዊስ

መምረጥ ይችላሉ

ማንኛውም ብራንድ

እነዚህን አይነቶች፡-

የቺዝ ብሎክ ወይም ባር

ሽሬድድ እና ግሬትድ ቺዝ

የቺዝ ስትሪንግ ወይም ስቲክስ

ኮቨር ወይም ኮቨር ያልሆነ

አይግዙ

ተጨማሪ ጣጥሮች፣ ቅጠሎች፣ ነቶች፣

ዘሮች፣ ቅመሞች ወይም አትክልት የሌለው

ለአንድ ጊዜ የሚሆኑ ባለዲላዎች ወይም

ፓኮዎች

ቺዝ ከጥሬ ወተት

ኮቲያ

ክራክር ከት

ክሪም ቺዝ

ዴሊ ቺዝ

ኩብ ወይም ስላይስ የተደረገ

ትኩስ ሞዘሬላ

የፍየል ወይም የበግ ቺዝ

ወደ ሀገር ውስጥ የገባ

ላክቶስ ነጻ

ኦርጋኒክ

ፓርሜላን

ፔፐር ጃክ

የተብላላ ፓስቸራይዝድ የአሜሪካ

ኬሶ ፍሬስኮ

ሪኮታ

ፓስቸራይዝድ ያልሆነ

ቪንቴጅ ቺዝ



ይግዙ

መሆን ያለበት

12 የሚይዝ ካርቶን(1 ደርዘን)

ከደሮ የታሸጉ እንቁላሎች



መምረጥ ይችላሉ

ማንኛውም ብራንድ

ማንኛውም መጠን - ትንሽ፣ መካከለኛ፣ ትልቅ፣

በጣም ትልቅ፣ ወይም ጃምቦ

ነጭ ወይም ቡኒ እንቁላሎች

ከጎጆ/ከሸቦ ቤት ነፃ

ኦርጋኒክ ወይም ኦርጋኒክ ያልሆነ

አሜጋ 3

አይግዙ

ቡብዛት

DHA

የደረቀ ወይም በዱቄት መልክ

የዳክዬ እንቁላሎች

የእንቁላል ምትክ ምርቶች

የመራባት ችሎታ

ነፃ ክልል ወይም የግጦሽ እርባታ

በደንብ የተቀቀሉ እንቁላሎች

ፈሳሽ እንቁላሎች

አነስተኛ ወይም የተቀነሰ የኮለስትሮል መጠን

ፓስቸራይዝድ

ርዱስድ ሳቼሬትድ ቅባት

ቺዝ

እንቁላሎች

ይግዙ

መምረጥ ይችላሉ

- የቱና/ የሳልሞን ቆርቆሮዎች፡ እስከ 20 oz
- የቱና/የሳልሞን ሻንጣዎች፡- 2.5-5 oz
- የሰርዲን ቆርቆሮዎች፡- 3.75 እና 4.25 oz
- የቱና አይነቶች፡- ጠንካራ, ቊራጭ
- የቱና ቀለም፡- ነጭ፣ ቀለል
- ማንኛውም ብራንድ
- ከተጨማሪ ጣዕሞች ጋር
- የአልበርቲ ቱና
- አጥንት የሌለው
- ጣሳዎች፣ የአልሙኒየም ከረጢቶች፣ ወይም ከረጢቶች
- አነስተኛ ሶዲየም
- ጨው ያልተጨመረበት
- ቆዳ የሌለው
- ስኪፕጂክ
- ከዱር የተለቀመ
- የሎውፊን



***ማስታወሻ**፡- እስከ 30 oz የሚደርሱ የቆርቆሮ እና የከረጢት መጠኖችን መምረጥ ሙሉ ጥቅማጥቅማችሁን መጠን ከፍ ለማድረግ ያስችልዎታል።

አይግዙ

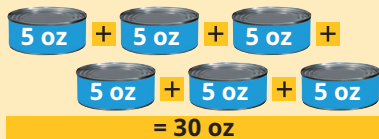
- ከተጨማሪ ምግቦች ጋር
- ብሪስሊንግ ሰርዲዮች
- የደረቀ
- ፊሌት
- ትኩስ
- ተቀዝቅዞ የረጋ
- ጠርሙስ
- ጃክ ማክሬል
- ኦርጋኒክ
- ቀይ ሳሙን
- በጨስ የደረቀ
- የታሸጉ መክሰሶች
- ቶንጎል ቱና

ለሽመታ የሚረዱ መረጃዎች

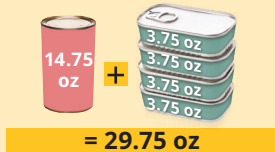
አሳ በሚገዙበት ጊዜ ጤናማ ምርጫዎችን ለማድረግ እንዲረዱ የ Department of Health (DOH፣ የጤና መምሪያ) ጤናማ አሳ መምሪያን በ doh.wa.gov/community-and-environment/food/fish/healthy-fish-guide ይጎብኙ።

በ WIC ጥቅም ጥቅሞችዎ ውስጥ በተዘረዘሩት ounces (oz) መጠን ድረስ የጭረት ቀለል ያለ ቱና፣ ሮዝ ሳልሞን ወይም ሳርዲን ጥምረት መምረጥ ይችላሉ።

ምሳሌዎች፡-



.....**ወይም**.....



ይግዙ

መምረጥ ይችላሉ

- ማንኛውም ብራንድ ወይም ዓይነት
- የተቆረጠ ወይም ያልተፈተገ
- የፕላስቲክ ጎድጓዳ ሳህኖች፣ ዛጎሎች፣ ኩባያዎች፣ ወይም ማጠራቀሚያዎች
- በፕላስቲክ የተጠቀሱ ትኩስ ፍራፍሬዎችና አትክልቶች
- የፍራፍሬ እና የአትክልት ድግስ ትሪዎች እና ሳህኖች ያለ ዲፖች
- በሥሩ የተቆረጡ ወይም ሥሩ ሳይበሰብስ የቀሩ ትኩስ ቅመሞች
- ትኩስ ነጭ ሽንኩርት እና ዝንጅብል
- ሰው ሰራሽ ወይም የተፈጥሮ

የግዢ ጠቃሚ ምክር

የታሸጉ፣ ትኩስ እና የቀዘቀዘ የፍራፍሬዎች እና የአትክልቶችን ቅልቅል መግዛት ይችላሉ። ያስታውሱ፡ ከጠቅላላው የእርስዎ WIC Benefits ዝርዝር በላይ የሆነ ምግብ ከመረጡ፣ ተጨማሪውን ይከፍላሉ፣ ወይም አለመግዛትን መምረጥ ይችላሉ።

አይግዙ

- የሚከተሉት ተጨማሪው፡-
- ማጣቀሻዎች፣ ማጣራጫዎች፣ ቅባቶች፣ ዘይቶች ወይም ሱጎዎች
- ቅመሞች፣ ምግቦች፣ ለውዝ ወይም ቅመሞች
- የደረቁ ፍራፍሬዎች ወይም አትክልቶች
- የሚበሉ የአበባ እምቡጦች
- የፍራፍሬ ቅርጫቶች
- የፓርቲዎች ትሪዎች እና ሳህኖች ከዲፖች ጋር
- የሳላድ ባር ዓይነቶች
- ሸንኩራ
- እንደ ቫኒላ ባቄላ፣ ቀረፍ፣ አኒስ ወይም የደረቀ ቲም ያሉ የደረቁ ፅዕዎት ወይም ቅመሞች
- እንደ ባሲሊ፣ ሮዝሜሪ ወይም ሚንት ያሉ በጠርሙስ ውስጥ የተቀመጡ ፅዕዎት
- ጌጣጌጦች ወይም እንደ ጌጥ ያሉ ነገሮች፡- የደረቀ በርበሬ፣ ክር ላይ ያለ ነጭ ሽንኩርት፣ ጎርድስ፣ ከርቭ የተደረገ ወይም የተቀባ ዲባ



አሳ - በጣሳ የታሸገ እና ከረጢቶች

ፍራፍሬ / አትክልት / እፅዋት

| ይግዙ |
|---|
| መምረጥ ይችላሉ |
| ማንኛውም መጠን ያለው ከረጢት፣ ሳጥን፣ ወይም የእንፋሎት ከረጢት |
| ማንኛውም ብራንድ |
| ሰው ሰራሽ ወይም የተፈጥሮ |
| የቀዘቀዘ ባቄላዎች ይሆናሉ (ለምሳሌ፦ ባቄላ፣ አተር እሽት ቅቅል) |

| አይግዙ |
|--|
| የሚከተሉት ተጨምረው፦ |
| ቅባቶች፣ ዘይቶች፣ ጨዎች፣ ማጣፈጫዎች፣ ቅመሞች፣ ስኳሮች ወይም ሱጎዎች |
| ስጋዎች፣ ስፓጌቲ፣ የቅባት አህል፣ ፓስታ፣ ፍዝ፣ ወይም ጥራጥራ |
| የተጠበሰ ወይም የተጋገረ ክሬም የታከለበት |
| Deli ነገሮች |
| የደረቁ ፍሬዎች፣ አትክልቶች፣ ወይም የፍራፍሬ ልጣጭ |
| የድንች ጥብስ |
| ሃሽ ብራውዮች |
| የተጨፈለቁ ድንችች፣ የአብራየን ድንችች፣ Tater Tots® |

የግዢ ጠቃሚ ምክር

የታሸጉ፣ ትኩስ እና የቀዘቀዘ የፍራፍሬዎች እና የአትክልቶችን ቅልቅል መግዛት ይችላሉ። ያስታውሱ፣ ከጠቅላላው የእርስዎ WIC Benefits ዝርዝር በላይ የሆነ ምግብ ከመረጡ፣ ተጨማሪውን ይከፍላሉ፣ ወይም አለመግዛትን መምረጥ ይችላሉ።

| ይግዙ |
|---------------------------------------|
| መምረጥ ይችላሉ |
| ማንኛውም ብራንድ ወይም ዓይነት |
| ማንኛውም መጠን ያለው ጣሳ፣ ብርጭቆ ወይም የፕላስቲክ መያዣ |
| የፖም ስጎ፦ ቀረፋ ሊይዝ ይችላል |
| መጀመሪያው የተዘረዘረው ቅመም ፍራፍሬ ነው |
| ሰው ሰራሽ ወይም የተፈጥሮ |

የግዢ ጠቃሚ ምክር

የታሸጉ፣ ትኩስ እና የቀዘቀዘ የፍራፍሬዎች እና የአትክልቶችን ቅልቅል መግዛት ይችላሉ። ያስታውሱ፣ ከጠቅላላው የእርስዎ WIC Benefits ዝርዝር በላይ የሆነ ምግብ ከመረጡ፣ ተጨማሪውን ይከፍላሉ፣ ወይም አለመግዛትን መምረጥ ይችላሉ።

| አይግዙ |
|---|
| የሚከተሉት ተጨምረው፦ |
| ስኳሮች፣ ቅባቶች፣ ዘይቶች ወይም ጨው |
| በከባድ ወይም "light"/"lite" ("ቀላል/ትንሽ) ካሎሪ ያለው" ጣፋጭ የታሸጉ ፍራፍሬዎች፣ በቀላሉ ጣፋጭ የተደረገበት ጭማቂ ወይም ጣፋጭ የአበባ ማር |
| የፍራፍሬ ቅንብሮች |
| ፍራፍሬ-ለውዝ ቅልቅል |
| በቤት ውስጥ የታሸጉ እና በቤት ውስጥ የተጠበቁ ማርማላታዎች፣ ዝልግልግ ፈሳሾች፣ የፍራፍሬ ጣፋጭ መጠጦች ወይም የፍራፍሬ ቅቦች |
| ሳንቡሳ መውላት |
| ከረጢቶች |



ፍራፍሬዎች / አትክልት - የቀዘቀዘ

ፍራፍሬዎች - የታሸጉ

| ይገዙ |
|--|
| መምረጥ ይችላሉ |
| ማንኛውም ብራንድ ወይም ዓይነት |
| ማንኛውም መጠን ያለው ጣሳ፣ ብርጭቆ ወይም የፕላስቲክ መያዣ |
| የታሸጉ ቲማቲሞች፣ የደቀቀ፣ የተቆረጡ፣ የተቆረጠ፣ የበሰለ፣ የተሰራ፣ ወጥ የሆነ፣ ወይም የሚቀባ |
| ባቄላዎችን የያዘ የታሸጉ የተቀላቀሉ አትክልቶች |
| የመጀመሪያው የተዘረዘረው ቅመም አትክልት ነው |
| ስኳር ድንቻች |
| ቅመሞች ሊይዝ ይችላል |
| ሰው ሰራሽ ወይም የተፈጥሮ |

| አይገዙ |
|------------------------------------|
| የሚከተሉት ተጨምረው፡- |
| ስኳሮች፣ ቅባቶች፣ ዘይቶች ወይም ጨው |
| ክሬም የተቀባ ወይም በሰጎ |
| በቤት ውስጥ የታሸገ እና በቤት ውስጥ የተጠበቀ |
| የቲማቲም ድልህ |
| የወይራ ዘይት |
| በኮምጣጤ የተደባለቁ አትክልቶች |
| የሚከተሉት የተጨመሩባቸው አትክልቶች፡- |
| ስጋዎች፣ ኑድሎች፣ ሩዝ፣ ለውዞች፣ ፓስታ ወይም እህሎች |

የግዢ ጠቃሚ ምክር

የታሸጉ፣ ትኩስ እና የቀዘቀዘ የፍራፍሬዎች እና የአትክልቶችን ቅልቅል መግዛት ይችላሉ። ያስታውሱ፣ ከጠቅላላው የእርስዎ WIC Benefits ዝርዝር በላይ የሆነ ምግብ ከመረጡ፣ ተጨማሪውን ይከፍላሉ፣ ወይም አለመግዛትን መምረጥ ይችላሉ።



| ይገዙ |
|-------------------------------------|
| መሆን ያለበት |
| 46 OZ ጣሳ ወይም የፕላስቲክ ጠርመሶ |
| በማቀዝቀዣ ያልቀዘቀዘ ብቻ |
| እነዚህን ብራንዶችና አይነቶች ብቻ |
| ቲማቲም |
| Campbell's |
| Food Club |
| Haggen |
| Kroger |
| That's Smart! |
| አትክልት |
| Cambell's V8 Essential Antioxidants |
| Campbell's V8 Hint of BlackPepper |
| Campbell's V8 Hint of Lime |
| Campbell's V8 Low Sodium |
| Campbell's V8 Original |
| Campbell's V8 Spicy Hot |
| Campbell's V8 Spicy Hot Low Sodium |
| Food Club |
| Haggen |
| Kroger |



ጭማቂ አዋቂ ተሳታፊዎች ብቻ የቀዘቀዘ (11.5 ወይም 12 OZ)

ልጆች ብቻ ጭማቂ ፍራፍሬ - ቅልቅል ወይም ቅይጥ (64 OZ)

ጭማቂ - አዋቂ ተሳታፊ ብቻ - የቀዘቀዘ (11.5 ወይም 12 OZ)

(120 ነፃ) ህጻናት ለጭማቂ ለማግኘት - ጭማቂ - ፍራፍሬ - ቅልቅል ወይም ቅይጥ (64 OZ)

ደግዘ

- መሆን ያለበት**
 የቀዘቀዘ 11.5 ወይም 12 oz
 እነዚህን ብራንዶችና አይነቶች ብቻ
- አገል**
 Essential Everyday
 Food Club
 Freedom's Choice
 Great Value
 IGA
 Kroger
 Langers
 Old Orchard
 Signature Select
 Tree Top
 WinCo
- ወይን ወይም ነጭ ወይን**
 Essential Everyday
 Food Club
 Great Value
 Old Orchard
 Welch's
- ወይንፍሬ**
 ማንኛውም ብራንድ 100% ወይንፍሬ
- ብርቱካን**
 ማንኛውም ብራንድ 100% ብርቱካን
- የተደባለቀ ፍሬ**
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

ደግዘ

- 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
- አናናስ**
 Dole
 Old Orchard



አይግዘ

- ሲደር
 ኮክቴል
 ጭማቂ መጠጥ
 ሎሚ
 ሌመኔድ
 ላይም
 ላይሜድ
 ኦርጋኒክ
 100% ጭማቂ ሳይሆን ፓንች
 በማቀዝቀዣ የቀዘቀዘ
 ያልተጣራ

ደግዘ

- መሆን ያለበት**
 የፕላስቲክ ጠርመሶች (64 oz)
 በማቀዝቀዣ ያልቀዘቀዘ ብቻ
 እነዚህን ብራንዶችና አይነቶች ብቻ
- Essential Everyday**
 Berry
 Cherry
 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
 Cherry
 Cranberry Apple
 Fruit Punch
 Kiwi Strawberry
 Mango
 Orange Tangerine
 Passion Dragonfruit
 Peach Apple
 Strawberry Banana
 Strawberry Watermelon
 Tropical
- Kroger**
 Cranberry
 White Grape Peach

ደግዘ

- 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

ጭማቂ ልጆች ብቻ ፍራፍሬ - ቅልቅል ወይም ቅይጥ (64 OZ)

ልጆች ብቻ ጭማቂ አንድ ፍራፍሬ (64 OZ)

ይግዙ

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



አይግዙ

- ካርቶፎች ወይም ጠርሙሶች
- ሲደር
- ኮክቴል
- ተቀዝቅዝ የረጋ
- ጭማቂ መጠጥ
- ሎሚ
- ሌወኔድ
- ላይም
- ላይሜድ
- ኦርጋኒክ
- 100% ጭማቂ ሳይሆን ፓንች
- በማቀዝቀዣ የቀዘቀዘ
- ያልተጣራ

ይግዙ

መሆን ያለበት

- የፕላስቲ ጠርሙሶች (64 oz)
- በማቀዝቀዣ ያልቀዘቀዘ ብቻ
- እነዚህን ብራንዶችና አይነቶች ብቻ

አጥል

- 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

ወይን፣ ቀይ ወይን፣ ወይም ነጭ ወይን እነዚህ ብራንዶች ብቻ

- 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

ይግዙ

አናናስ

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

የብርቱካን ጭማቂ

መሆን ያለበት

- 100% የብርቱካን ጭማቂ
- የተረጋጋ መደርደሪያ/ያልቀዘቀዘ
- ማንኛውም ብራንድ

አንዳንድ ምሳሌዎች፦

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



አይግዙ

ገጽ 22ን ይመልከቱ

ጭማቂ - ልጆች ብቻ - ፍራፍሬ - ቅልቅል ወይም ቅይጥ (64 OZ)

ጭማቂ - ልጆች ብቻ - አንድ ፍራፍሬ (64 OZ)



ይግዙ

መሆን ያለበት

- የፕላስቲ ጠርመሶች (64 oz)
- በማቀዝቀዣ ያልቀዘቀዘ ብቻ
- እነዚህን ብራንዶችና አይነቶች ብቻ

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



ፈሳሽ

ይግዙ

መሆን ያለበት

በ WIC ጥቅምቶች ላይ የተዘረዘሩት የወተት ቅባት ዓይነት (ቅባት አልባ 0%፣ ዝቅተኛ ስብ 1%፣ የተቀነሰ ቅባት 2%፣ ሙሉ) ብቻ

Gallon፣ 96 oz፣ half-gallon፣ ወይም quart መጠን ያላቸው ኮንቴይነሮች።

የፕላስቲክ ወይም የወረቀት መያዣዎች

የላም ወተት

ፓስቸራይዜድ

በማቀዝቀዣ የቀዘቀዘ

ጣዕም ያልታከለበት

በ WIC ተቀባይነት የላም ወተት የተወሰኑ የአመጋገብ መስፈርቶችን ያሟላሉ።

የላም ወተታችን የሚከተሉትን ነገሮች ይዟል ብለን እናረጋግጣለን፦

- ቢያንስ 150 mcg ቫይታሚን A በአንድ ኩባያ
- ቢያንስ 2.5 mcg ቫይታሚን D በአንድ ኩባያ



ይግዙ

መምረጥ ይችላሉ

በ WIC ጥቅምቶች ውስጥ እንደሚዘረዘረው አጠቃላይ የወተት መጠን ማንኛውም የጋሎን፣ ግማሽ ጋሎን እና የኋርትስ ጥምረት

አፍቃሬ አሲድ ባክቴሪያ

ማንኛውም ብራንድ

የወተት ዲጂት

በካልሲየም የጎለበተ

ከፊር (ከኮመጠጠ የላም ወተት የሚዘጋጁ ዝቅተኛ አልኮል ያለው መጠጥ)

ኮቾሮ

ላክቶባሲለስ

ላክቶስ ነጻ

የትልቁ አንጀት አጎልባች

አርጋኒክ

ማጠንከሪያዎች የተጨመሩበት ቅባት አልባ ወተት፣ እንደ ክሪሚ ቅባት አልባ፣ ስክም ሱፕሪም ያለ

የግዢ ጠቃሚ ምክር

አንድ ወተቶች በተሳሳተ የመያዣ አይነት ወይም መጠን ስለሚመጡ አይፈቀዱም። ለምሳሌ፣ አንዳንድ fairlife® እና a2 Milk® ኮንቴይነሮች ትክክለኛ መጠን አይደሉም። እንዲሁም በጣርሙስ መያዣዎች ውስጥ የሚመጣ ወተት አይፈቀድም።

እንደ gallon ለማግኘት፣ ሁለት half-gallons ወይም አራት quarts መደባለቅ ትችላላችሁ።



1.0 GAL = 1 gallon
ወይም 128 oz



0.5 GAL = 1 half gallon
ወይም 64 oz



0.25 GAL = 1 quart
ወይም 32 oz

ጭማቂ - ህጻናት ብቻ - የአትክልት ጭማቂ (64OZ)

ወተት - የላም ወተት


ውሃው የተወገደ

| ይግዙ |
|---|
| መሆን ያለበት |
| በ WIC ጥቅሞች ላይ የተዘረዘሩት የወተት ቅጣት ዓይነት (ቅጣት አልባ 0%፣ ዝቅተኛ ስብ 1%፣ የተቀነሰ ቅጣት 2%፣ ሙሉ) ብቻ |
| 12 OZ ጣሳ |
| የላም ወተት |
| ፓስቸራይዝድ |
| ጣዕም ያልታከለበት |
| |
| *ማስታወሻ፦ ስለ ላም ወተት የአመጋገብ መመዘኛዎች ገጽ 25ን ተመልከት። |

| ይግዙ |
|------------------|
| መምረጥ ይችላሉ |
| ማንኛውም ብራንድ |
| በካልሲየም የጎለበተ ኮቻር |

ለሽመታ የሚረዱ መረጃዎች

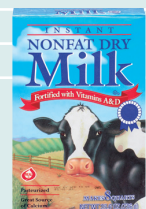
ሙሉ ወተት በሚሆንበት ጊዜ አብዛኛዎቹ ምርቶች በመለያው ላይ “Whole Milk (ሙሉ ወተት)” አይሉም። ሙሉ የ WIC ጥቅሞችን ለመቀበል ለእያንዳንዱ ጋሎን ወተት 5 ጣሳዎችን ይግዙ።



5 ጣሳዎች የተነሳ ወተት = 1 gallon

ደረቅ

| ይግዙ |
|---|
| መሆን ያለበት |
| በ WIC ጥቅሞች ላይ የተዘረዘሩት የወተት ቅጣት ዓይነት (ቅጣት አልባ 0%፣ ዝቅተኛ ስብ 1%፣ የተቀነሰ ቅጣት 2%፣ ሙሉ) ብቻ |
| ከ 1 quart ወተት ወይም ከዚያ በላይ ጋር ይደባለቃል |
| የላም ወተት |
| ወጥ የሆነ |
| ፓስቸራይዝድ |
| ጣዕም ያልታከለበት |
| |
| መምረጥ ይችላሉ |
| ሳጥኖች፣ ሲሊንደሮች፣ የፕላስቲክ ከረጢቶች ወይም ኪሶች |
| ማንኛውም ብራንድ |
| በካልሲየም የጎለበተ ኮቻር |
| |
| *ማስታወሻ፦ ስለ ላም ወተት የአመጋገብ መመዘኛዎች ገጽ 25ን ተመልከት። |



| የግዢ ጠቃሚ ምክር | | |
|--|--------------------|----------------|
| በ WIC ጥቅሞች ላይ የተዘረዘረው መጠን ከውኃ ጋር ከተቀላቀለ ከደረቅ ወተት መጠን ጋር እኩል ይሆናል። ደረቅ ወተት ወደ ኳርት ለመቀየር ከዚህ በታች ያለውን ሰንጠረዥ ይመልከቱ። | | |
| ደረቅ የላም ወተት ዳግም ቅምም | | |
| ወተት ቅጣት | በመያዣው ላይ የታተመው መጠን | ውሃ ሲታከል የሚፈጥረው |
| ቅጣት አልባ | 9.6 oz | 3 Quarts |
| ቅጣት አልባ | 9.64 oz | 3 Quarts |
| ቅጣት አልባ | 25.6 oz | 8 Quarts |
| ቅጣት አልባ | 32 oz | 10 Quarts |
| ቅጣት አልባ | 64 oz | 20 Quarts |
| ያልተነካ | 12.6 oz | 3 Quarts |
| ያልተነካ | 28.1 oz | 7 Quarts |
| ያልተነካ | 56.3 oz | 13 Quarts |

| ለሁሉም ዓይነት የላም ወተቶች አይግዙ | |
|---|--|
| የተጨመሩ ቃናዎች፣ ምግቦች፣ ወይም ቅመሞች | ፒንት፣ ግማሽ ፒንት፣ ወይም ከዚያ ያነሰ ያልተፈለ ወተት |
| ለውዝ፣ ኮከናት፣ ሄምፕ፣ ሩዝ፣ ወይም ሌላ እህል ወይም ከነት የተዘጋጁ መጠጦች | ለአንድ ጊዜ ጥቅም ብቻ የሚሆኑ መያዣዎች ስኳር የገባለት የወፈረ ወተት |
| ዱቄት ወተት | እጅግ በጣም ከፍተኛ ሙቀት ያላቸው መያዣዎች |
| የቸኮሌት ወተት | ያልተፈለ ወተት |
| የሞላ ወተት | የተመታ ክሬም |
| የመሰተዎት ጠርመሶች | |
| ግማሽ ግማሽ | |
| አነስተኛ ካርቦሃይሬት ያለው የወተት መጠጥ | |
| አንድ ወጥ ሆኖ ያልተደባለቀ | |
| አሜጋ 3 | |
| ሌሎች የእንስሳት ወተት፣ እንደ ፍየል ወይም በግ | |
| የግዢ ጠቃሚ ምክር | |
| ስለ ፍየል ወተት መረጃ ለማግኘት ገጽ 28 እና ስለ ሶያ መጠጥ መረጃ ለማግኘት ገጽ 31ን ይመልከቱ። | |

ወተት - የላም ወተት

ወተት - የላም ወተት

ይግዙ

እነዚህ ብራንዶች እና አይነቶቻቸው መሆን አለባቸው፡-

ሜይንበርግ

- 12 oz Evaporated Milk, Whole (3.5% Milk Fat)
- 12 oz Powdered Milk, Whole (3.5% Milk Fat)
- 32 oz (1 quart) Liquid Milk, Whole (3.5% Milk Fat)
- 32 oz (1 quart) Liquid Milk, Low Fat (1% Milk Fat)
- 64 oz (1 quart) Liquid Milk, Whole (3.5% Milk Fat)



Grace Harbor Farms

- 32 oz (1 quart) Liquid Milk, Whole (3.5% Milk Fat)
- 32 oz (1 quart) Kefir, Whole (3.5% Milk Fat)
- 64 oz (1 quart) Liquid Milk, Whole (3.5% Milk Fat)



በ WIC ተቀባይነት የፍየል ወተት የአመጋገብ መስፈርቶችን ያሟላሉ፡፡

የፍየል ወተታችን የሚከተሉትን ነገሮች ይዟል ብለን እናረጋግጣለን

- ቢያንስ 150 mcg ቫይታሚን A በአንድ ኩባያ
- ቢያንስ 2.5 mcg ቫይታሚን D በአንድ ኩባያ

ደረቅ የፍየል ወተት ዳግም ቅምም

| የመያዣ መጠን | ውሃ ሲታከል የሚፈጥረው |
|---------------------|----------------|
| 1 ጣሳ | 3 quarts ወተት |
| 2 ጣሳዎች | 6 quarts ወተት |
| 3 ጣሳዎች | 9 quarts ወተት |
| 4 ጣሳዎች | 12 quarts ወተት |
| 12 oz pouch | 3 quarts ወተት |
| የ 12 4-oz ከረጢቶች ሳጥን | 4 quarts ወተት |

አይግዙ

ሌሎች የፍየል ወተት ብራንዶችን

ይግዙ

መሆን ያለበት

- በ WIC ጥቅምቸው ላይ የተዘረዘሩት የወተት ቅባት ዓይነት (ቅባት አልባ 0%፣ ዝቅተኛ ሰብ 1%፣ ሙሉ) ብቻ
- 1 quart (32 ounces)
- የፕላስቲክ መያዣዎች
- የላም ወተት
- ወጥ የሆነ
- ፓስቸራይዝድ
- ከ 40 grams በታች ስኳር በ 8 oz

እነዚህ ብራንዶች ብቻ

- 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

ይግዙ

መምረጥ ይችላሉ

- ባዶ ወይም በፍራፍሬ ጣዕም (ከ 40 grams በታች ስኳር በ 8 oz እና ሰው ሰራሽ ጣፋጮች ከሌሉ ብቻ) (አይግዙን ይመልከቱ)
- Stevia ይቻላል
- ግሪክ (ኦርጋኒክ አይደለም)



አይግዙ

- ሰው ሰራሽ ማጣፊጫዎች፡- አስፓርታም፣ ሳካሪን፣ ስቴቫ፣ ወይም ሰክራሎስ (Splenda™)
- 2% የላም ወተት እርጎ
- የሚከተሉት ተጨምረው፡- ቃናዎች፣ እህሎች፣ ግራፍላ፣ ወይም ለውዞች ከረጫላ፣ ማር፣ ቅመሞች፣ ወይም ተጨማሪ ፕሮቲን
- ኩስታርዶች ወይም ውሂፖች
- ተጠጭ፣ ተጨማቂዎች
- የእርጎ በረዶ
- ቀላል
- ኦርጋኒክ
- ያልተፈለ ወተት
- አንድ የሚቀርብ ወይም ጉማጆች
- እርጎ ከፍራፍሬ ማጥቀሻ


ወተት - የላም ወተት

ወተት - እርጎ

ይግዙ

መሆን ያለበት
15-18 oz ጠርመሶች

መምረጥ ይችላሉ
ማንኛውም ብራንድ
ክሬም ያለው ወይም ልጡጥ
ግርድፍ ወይም በጣም ግርድፍ
ከሽ ከሽ ወይም በጣም ከሽ ከሽ የሚል
አነስተኛ ሶዲየም
ተፈጥሮአዊ የለውዝ ቅቤ
አለማማሰል ወይም ማማሰል
መደበኛ ወይም ኦርጋኒክ
ጨው ያለበት ወይም ጨው የሌለበት



አይግዙ

በብዛት (በሚዛን የሚሸጥ)
በቅርብ የተፈጨ ወይም ራሳችሁ ፍጨት
ዝቅተኛ የለውዝ ቅቤ ቅብ
ዝቅተኛ ስኳር
ሌሎች ለውዞች እና የፍሬ ቅቤዎች (ለምሳሌ ለውዞ፣ ጣፋጭ፣ ሰሊጥ)
ኦሜጋ 3
ዲቄት የሆነ
የተጠበሰ የማር ናት
አንድ የሚቀርብ ወይም ጉማጆች
ቅቦች
“ይምመቁት” ቱቦች
Valencia
የሚከተሉት ተጨምረው፡-
የተጨመሩ ቃናዎች፣ ምግቦች፣ ወይም ቅመሞች
የተልባ ወይም የሱፍ ዘይት የተጨመረበት ችግሮች
ማር
ጄሊ
Marshmallows (ለስላሳ ከረሜላ)

የባቄላ ወይም የአቸሎኒ ቅቤን መገብየት

በ WIC ጥቅማ ጥቅሞችዎ የታሸጉ ባቄላዎችን፣ የደረቁ ባቄላዎችን ወይም የአቸሎኒ ቅቤን መምረጥ ይችላሉ።

ትክክለኛውን መጠን ይምረጡ! 1 CTR የአቸሎኒ ቅቤ/ደረቅ ወይም በጣሳ የታሸጉ ባቄላዎች =



ወይም  **ወይም**



15-18 oz 16 oz 15—16 oz ጣሳዎች

የአቸሎኒ ቅቤን መግዛት የአቸሎኒ ቅቤን ከመረጡ በ WIC ጥቅሞች ላይ የተዘረዘረ 1 ማያዣ፣ 15-18 oz ብልቃጥ የአቸሎኒ ቅቤ። የ18 oz ጠርመሶስ መግዛት ጥቅማችሁን ከፍ ለማድረግ ያስችላችኋል።

ይግዙ

እነዚህ ብራንዶች እና አይነቶች መሆን አለባቸው፡-

| ብራንድ | መጠኖች | ዓይነት | በማቀዝቀዣ የቀዘቀዘ ወይም ያልቀዘቀዘ |
|---------------|---|----------|-------------------------|
| 8th Continent | half gallon | Original | በማቀዝቀዣ የቀዘቀዘ |
| Pacific Ultra | 32 oz (quart) | Original | በማቀዝቀዣ ያልቀዘቀዘ ብቻ |
| Silk | 32 oz (quart)፣ half gallon፣ ወይም መንታ ጥቅል (2 half-gallon) | Original | የቀዘቀዘ ወይም የማይቀዘቅዝ |
| Bettergoods | half gallon | Original | በማቀዝቀዣ የቀዘቀዘ |

አይግዙ

የአልመንድ፣ ኮኮናት፣ የሂምፕ፣ ወይም የሩዝ ወተት ያሉ ሌሎች የወተት ተዋጽኦ ያልሆኑ መጠጦች ቅይጦች ወይም ክሬሞች

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, West life

የግዢ ጠቃሚ ምክር

2 qts = 1 half gallon
4 qts = 1 gallon
2 half gallons = 1 gallon

የለውዝ ቅቤ

የሶሎቄ መጠጥ

ይግዙ

- መሆን ያለበት**
- 8 oz ወይም 16 oz መያዣዎች ብቻ
- መምረጥ ይችላሉ**
- ሙሉ፣ ኪዩብ የተደረገ፣ ወይም የተቆረጠ
- ሰው ሰራሽ ወይም የተፈጥሮ
- ተጨማሪ/ከፍተኛ ፊርም
- ፈርም
- መካከለኛ ፊርም
- ለስላሳ
- የሐር ጨርቅ

በ WIC ተቀባይነት ያገኙ ቶፊ የተወሰኑ የአመጋገብ መስፈርቶችን ያሟላሉ። የእኛ ቶፊ በ100 grams ቶፊ ሙስጥ 100 mg ካልሲየም መኖሩን እናረጋግጣለን።



አይግዙ

- የተጨመሩ ቃናዎች፣ ምግቦች፣ ወይም ቅመሞች
- የተጋገረ
- ዲዘርት ቶፊ
- የተጠበሱ
- ያልቀዘቀዘ

መምረጥ ይችላሉ

- ቡኒ ሩዝ
- አትሚል
- ለስላሳ ቶርቲላዎች
- ያልተፈተገ ስንዴ ፓስታ
- ያልተፈተገ ስንዴ ዳቦ
- ያልተፈተገ ስንዴ ሃምበርገርና ባለ ከዘራ ሆት ዶግ ጭብጦች

አዲስ! ከጃንዋሪ 2025 ጀምሮ Washington WIC ለብዙ ሙሉ እህሎች የመጠን አማራጮችን ያስፋፋል። የተሟላ የሙሉ እህል ጥቅምዎን ከፍ ለማድረግ የተወሰነ ተጨማሪ እቅድ ማውጣት ሊያስፈልግ ይችላል።

የሙሉ እህል ጥቅሞችን በሙሉ መጠቀሞቻቸውን ለማረጋገጥ “የሙሉ እህል ጥቅሞችን ለመጠቀም ጠቃሚ ምክሮችን ይመልከቱ።”

16 OZ ወርሃዊ ጥቅማ ጥቅም

አንዲን ብቻ ይምረጡ

- 12 oz**
- ያልተፈተገ የስንዴ ሀም በርገር ኬክ
- 14 oz**
- ቡናማ ሩዝ፣ ፈጣን
- ያልተፈተገ የስንዴ ሀም በርገር ኬክ
- 16 oz**
- ቡኒ ሩዝ
- አትሚል
- ለስላሳ ቶርቲላዎች
- ያልተፈተገ ስንዴ ፓስታ
- ያልተፈተገ ስንዴ ዳቦ
- ያልተፈተገ የስንዴ ሀም በርገር ኬክ
- ያልተፈተገ የስንዴ ሆት ዶግ ኬክ

የግዢ ጠቃሚ ምክር

በየወሩ ከሚያገኙት ጥቅማጥቅሞች መጠን እንጻር የተወሰኑ ጥቅማጥቅሞችን መግዛት ጥቅም ላይ ያልዋሉ ጥቅማጥቅሞችን ሊያስገኝልዎ ይችላል።

ለምሳሌ፡ 16 oz ወርሃዊ ጥቅማጥቅሞች ካሉዎት፣ 14 oz ጥቅማጥቅሞችን በመግዛት 2 oz ያልተጠቀሙ ሙሉ እህል ጥቅማጥቅሞችን ያገኛሉ። 32 oz ወርሃዊ ጥቅማጥቅሞች ካሉዎት 26 oz ጥቅማጥቅሞችን በመግዛት 6 oz ያልተጠቀሙ ሙሉ የእህል ጥቅማጥቅሞችን ያገኛሉ።

32 OZ ወይም ከዚያ በላይ ወርሃዊ ጥቅማጥቅም

የሚከተሉትን ድብልቆች ይምረጡ

- 12 oz**
- ያልተፈተገ የስንዴ ሀም በርገር ኬክ
- 14 oz**
- ቡናማ ሩዝ፣ ፈጣን
- ያልተፈተገ የስንዴ ሀም በርገር ኬክ
- 16 oz**
- ቡኒ ሩዝ
- አትሚል
- ለስላሳ ቶርቲላዎች
- ያልተፈተገ ስንዴ ፓስታ
- ያልተፈተገ ስንዴ ዳቦ
- ያልተፈተገ የስንዴ ሀም በርገር ጭብጦች
- ያልተፈተገ የስንዴ ሆት ዶግ ጭብጦች
- 18 oz**
- አትሚል
- 24 oz**
- አትሚል
- ያልተፈተገ ስንዴ ዳቦ
- 32 oz**
- ቡኒ ሩዝ
- አትሚል

ማስታወሻ፡- ከላይ የተዘረዘሩት የጠቅላላ እህል መጠን ያላቸው ጥቅሎች በ WIC የተፈቀዱትን ሁሉንም የጥቅል መጠን አማራጮች አያካትቱም።



ቡሲ ሩዝ

| ይግዙ |
|---|
| መምረጥ ይችላሉ |
| ማንኛውም ብራንድ |
| ከረጢቶች ወይም እሸጎች |
| ከግሉተን ነፃ |
| በአጭር ጊዜ የሚደርስ ወይም የተለመደው |
| ተፈጥሯዊ ያልሆነ ወይም ተፈጥሯዊ |
| አይነቶች፡- በጣም ረዥም፣ ረዥም፣ መካከለኛ፣ ወይም አጭር ጥራጥሬ |
| ማንኛውም ጥቅል እስከ 48 oz |



| አይግዙ |
|-------------------------------|
| የተጨመሩ ቃናዎች፣ ምግቦች፣ ወይም ቅመሞች ሩዝ |
| ጥቁር |
| በብዛት (በሚዛን የሚሸጥ) |
| መቀቃያ ከረጢት |
| የቺያ ዘሮች |
| ፋሮ |
| ግራቶች |
| ለአንድ ሰው የሚቀርብ መጠን |
| ጃስሚን |
| ማሆጋኒ |
| ቅይጥ ሩዝ |
| ኪኖዋ |
| ቀይ |
| በቆልት የሆነ |
| ነጭ |
| የዱር |

የግዢ ጠቃሚ ምክር

እሸጉ ላይ ያሉ ounces (oz) ከጠቅላላ ጥቅማ ጥቅም ላይ ይቀነሳሉ። የሙሉ እህል ጥቅሞችን በሙሉ ለማግኘት እባክዎ የዚህን መመሪያ ገጽ 33 እና “የሙሉ እህል ጥቅሞችን ለመጠቀም ጠቃሚ ምክሮችን ይመልከቱ።”

ማስታወሻ፡- የ 16 oz ወርሀዊ ጥቅማ ጥቅሞች ካልዎት እና ባለ 14 oz ፈጣን ቡና ሩዝን ከመረጡ፣ መጠቀም የማይችሉት ባለ 2 oz ጥቅማ ጥቅሞች ይኖርዎታል።

አትሚል

| ይግዙ |
|---------------------------------|
| መምረጥ ይችላሉ |
| ማንኛውም ብራንድ |
| ቦርሳዎች፣ ሳጥኖች፣ ወይም የካርድቦርድ ሲሊንደሮች |
| ከግሉተን ነፃ |
| በአጭር ጊዜ የሚደርስ ወይም ፈጣን |
| ተፈጥሯዊ ያልሆነ ወይም ተፈጥሯዊ |
| የድሮ፣ መደበኛ፣ ወይም የብረት ቁራጭ |
| ማንኛውም ጥቅል እስከ 48 oz |



| አይግዙ |
|----------------------------|
| የተጨመሩ ቃናዎች፣ ምግቦች፣ ወይም ቅመሞች |
| ነጠላ ፓኮዎች ያልቸው ሳጥኖች |
| በብዛት (በሚዛን የሚሸጥ) |
| ግራኖላ |
| ግራቶች |
| ለአንድ ሰው የሚቀርብ መጠን |
| የብረት ሲሊንደር |
| ኪኖዋ |

ለስላሳ ቶርቲላዎች


| ይግዙ |
|-------------------------------|
| መሆን ያለበት |
| ያልተፈተገ ስንዴ ቁጣዎች |
| ወይም |
| ቀጭን፣ ለስላሳ ነጭ ወይም ቢጫ የበቆሎ ቁጣዎች |

| መምረጥ ይችላሉ |
|-----------------------------|
| ማንኛውም ጥቅል እስከ 48 oz |
| በቆሎ ወይም የበቆሎ ሊጥ ለስላሳ ቶርቲላዎች |
| ያልተፈተገ ስንዴ ለስላሳ ቶርቲላዎች |
| እነስተኛ ሶዲየም |
| ሰው ሰራሽ ወይም የተፈጥሮ |

በ WIC ተቀባይነት ያገኙ ቶርቲላዎች የተወሰኑ የአመጋገብ መስፈርቶችን ያሟላሉ።

ቶርቲላዎቻችን ሙሉ እህል መሆናቸውን እናረጋግጣለን፡-

- የእኛ ሙሉ የስንዴ ቶርቲላዎች የሚዘጋጁት ከ100% ሙሉ የስንዴ ዱቄት ነው። (“በመመገቢያ ዝርዝር ውስጥ የተጠቀሰው “Whole wheat flour (የሙሉ ስንዴ ዱቄት)” ብቻ ነው።)
- የበቆሎ ቶርቲላዎቻችን የሚዘጋጁት ከተቀቀለ ማሳ ዱቄት(በቆሎ ዱቄት) ነው።



| አይግዙ |
|--|
| የተጨመሩ ቃናዎች፣ ምግቦች፣ ወይም ቅመሞች |
| 96% ምንም ያልወጣለት ስንዴ |
| ቺንስ፣ ታኮ ሳላድ ቦውልስ፣ ታኮ ሼልስ፣ ቶስታዳ፣ ወይም ሌላ ማናቸውም ጠንካራ ቶርቲላዎች |
| ዝቅተኛ ካርቦሃይድሬት ወይም የተመጠጠጠ ካርቦሃይድሬት |
| ባንድ ላይ እንደሆኑ በቆሎና ስንዴ ያለ የቅይጥ እህል ቶርቲላዎች፣ |
| ቀይ በቆሎ |
| ዝቅተኛ ቅባት፣ ወይም ቅባት አልባ ቶርቲላዎች |
| በቆልት የሆነ |
| በመደብር የተዘጋጀ |
| “light (ቀላል)” ወይም “lite (ላይት)” የሚል ሽፋን መለያ ያላቸው ቶርቲላዎች |
| መጠቅለያዎች |

የግዢ ጠቃሚ ምክር

እሸጉ ላይ ያሉ ounces (oz) ከጠቅላላ ጥቅማ ጥቅም ላይ ይቀነሳሉ። የሙሉ እህል ጥቅሞችን በሙሉ ለማግኘት እባክዎ የዚህን መመሪያ ገጽ 33 እና “የሙሉ እህል ጥቅሞችን ለመጠቀም ጠቃሚ ምክሮችን ይመልከቱ።”

የሙሉ እህል አማራጮች

የሙሉ እህል አማራጮች

ያልተፈተገ ስንዴ ፓስታ

ይግዙ

መሆን ያለበት

ከሙሉ ስንዴ ወይም ከሙሉ ዲረም ስንዴ የተሰራ

መምረጥ ይችላሉ

ማንኛውም ጥቅል እስከ 48 oz

ከረጢቶች ወይም እሸጎች

ማንኛውም ዓይነት

ሰው ሰራሽ ወይም የተፈጥሮ

በ WIC ተቀባይነት ያገኙ ፓስታዎች የተወሰኑ የአመጋገብ መስፈርቶችን ያሟላሉ።

ፓስታዎቻችን የሚከተሉት እንዲሆኑ እናደርጋለን፡-

- የተሰራው ከ whole wheat flour (ሙሉ የስንዴ ዲቄት) እና/ወይም ከ whole durum flour (ሙሉ ዲረም ዲቄት) ነው። (“whole wheat flour (የሙሉ ስንዴ ዲቄት)” እና/ወይም “whole durum flour (የሙሉ ዲረም ዲቄት)” በምርት ዝርዝር ውስጥ የተዘረዘሩት ብቸኛ ዲቄቶች ናቸው።)
- ተጨማሪ ስኳር፣ ስብ፣ ዘይት፣ ምግብ፣ ቅመማ ቅመም ወይም ጨው የሌለበት



ይግዙ

የዓይነቶች ምሳሌዎች ከዚህ ቀጥሎ ቀርቦዎል፡

| | |
|------------|--------|
| ኤንጅል ሄር | ፔኔ |
| ቦውስ | ሪጋቴ |
| እንቁላል ኑድልስ | ሮቲኒ |
| ኤልቦው | ስሄል |
| ፊቱቺኔ | ስፓጌቲ |
| ፉሲሊ | ስፓይራልስ |
| ላዛኛ | ቬርሚፔሊ |
| ሊንጉዊን | ዚቲ |
| መኮሮኒ | |

አይግዙ

የተጨመሩ ጣሰሞች፣ ምግቦች፣ ወይም ቅመማቅመሞች

51% ሙሉ እህል ወይም ሙሉ ስንዴ

በክዊት

በብዛት (በሚዛን የሚሸጥ)

ትኩስ

ከግሉተን ነፃ

የተቀላቀለ እህል

ባለ ብዙ ቀለም

አይፈለፍ ፈሳሾች አይውጣ

በማቀዝቀዣ የቀዘቀዘ

የሩዝ ፓስታ

የስንዴ ዲቄት

በቆልት የሆነ

አትክልት

የግዢ ጠቃሚ ምክር

እሸጉ ላይ ያሉ ounces (oz) ከጠቅላላ ጥቅማ ጥቅም ላይ ይቀሳሉ። የሙሉ እህል ጥቅሞችን በሙሉ ለማግኘት እባክዎ የዚህን መመሪያ ገጽ 33 እና “የሙሉ እህል ጥቅሞችን ለመጠቀም ጠቃሚ ምክሮችን ይመልከቱ።”

ያልተፈተገ ስንዴ ዳቦ

ይግዙ

መሆን ያለበት

ሙሉ ስንዴ ወይም ሙሉ እህል

መምረጥ ይችላሉ

ማንኛውም ብራንድ

ማንኛውም ጥቅል እስከ 48 oz

ዳቦና የተቆራረጠ

አነስተኛ ሶዲየም

ሰው ሰራሽ ወይም የተፈጥሮ

ከስኳር ነፃ

በ WIC ተቀባይነት ያገኙ ዳቦዎች የተወሰኑ የአመጋገብ መስፈርቶችን ያሟላሉ።

ዳቦዎቻችን የሚከተሉት እንዲሆኑ እናደርጋለን፡-

- የተሰሩት “100% whole wheat (ሙሉ ስንዴ)” እና/ወይም
- በክብደት ቢያንስ 50% ሙሉ እህል ይይዛሉ

የሙሉ እህል ምሳሌዎች የሚከተሉትን ያካትታሉ፡-

- ሙሉ የስንዴ ዲቄት፣
- ሙሉ የአቸሎኒ ዲቄት፣
- ሙሉ የበቆሎ ዲቄት፣
- ሙሉ ማሽላ።



የግዢ ጠቃሚ ምክር

እሸጉ ላይ ያሉ ounces (oz) ከጠቅላላ ጥቅማ ጥቅም ላይ ይቀሳሉ። የሙሉ እህል ጥቅሞችን በሙሉ ለማግኘት እባክዎ የዚህን መመሪያ ገጽ 33 እና “የሙሉ እህል ጥቅሞችን ለመጠቀም ጠቃሚ ምክሮችን ይመልከቱ።”

አይግዙ

የተጨመሩ ቃናዎች፣ ምግቦች፣ ወይም ቅመሞች የምግብ ባለሙያ (በትንንሽ በትንንሹ የተጋገረ ዳቦ)

በፕላስቲክ ያልተጠቀለለ ዳቦ

በመለያቸው “light (ቀላል)” ወይም “lite (ላይት)” የተጻፈባቸው ዳቦዎች

የቀለበት ቅርጽ ሽብልል

የስንዴ ቅንጨፍ

የኢንግሊዝ ማሬን

ተጨማሪ አሽር ባሽር

ፍሬንች

በረዶ የሆነ ወይም የቀዘቀዘ ሊጥ

ከግሉተን ነፃ

የኮመጠጠ ሊጥ

በቆልት የሆነ

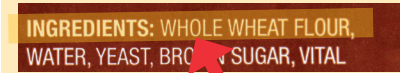
በመደብር የተዘጋጀ

ያልበሰለ የዳቦ የተዘጋጀ ሊጥ

ያልተቆራረጠ

የግዢ ጠቃሚ ምክር

ከዚህ ቀጥሎ የቀረበው ምሳሌ፣ ተቀባይነት ያለው የሙሉ እህል ዳቦ ምን እንደሚመስል የሚያሳይ ነው። የመጀመሪያው የእህል ንጥረ ነገር “whole (ሙሉ)” እህል ነው።




የሙሉ እህል አማራጮች

የሙሉ እህል አማራጮች

ያልተፈተነ ስንዴ ሃምበርገርና ባለ ከዘራ ሆት ዶግ ጭብጦች

| ይግዙ |
|---|
| መሆን ያለበት ሙሉ ስንዴ ወይም ሙሉ እህል |
| መምረጥ ይችላሉ ማንኛውም ብራንድ ማንኛውም ጥቅል እስከ 48 oz ሰው ስራ ስራ ወይም የተፈጥሮ ከላይ በፍሬዎች የተሸፈነ |
| በ WIC ተቀባይነት ያገኙ በኖች የተወሰኑ የአመጋገብ መስፈርቶችን ያሟላሉ። ሃምበርገር እና ባለ ከዘራ ሆት ዶግ ጭብጦቻችን የሚከተሉት እንዲሆኑ እናደርጋለን፡- |
| <ul style="list-style-type: none"> • የተሰሩት “100% whole wheat (ሙሉ ስንዴ)” እና/ወይም • በክብደት ቢያንስ 50% ሙሉ እህል ይይዛሉ |
| የሙሉ እህል ምሳሌዎች የሚከተሉትን ያካትታሉ፡- ሙሉ የስንዴ ዱቄት፣ ሙሉ የአቸሎኒ ዱቄት፣ ሙሉ የበቆሎ ዱቄት፣ ሙሉ ማሽላ። |



| አይግዙ |
|---|
| ቃናዎች ወይም ቅመሞች ጨምረናል |
| የምግብ ባለሞያ ያዘጋጃቸው ሽብልሎች (በትንንሹ የተጋገሩ) |
| በላስቲክ ያልተጠቀሱ ሽብልሎች |
| በመለያቸው “light (ቀላል)” ወይም “lite (ላይት)” የተጻፈባቸው ሽብልሎች |
| የቀለበት ቅርጽ ሽብልል |
| የኢንግሊዝ ማሬን |
| ተጨማሪ አሸር ባሸር |
| እራት፣ፍሬንች፣ ወይም ሽብልሎች |
| በረዶ የሆነ ወይም የቀዘቀዘ ሊጥ |
| ከግሉተን ነፃ |
| የኮመርሽል ሊጥ |
| በቆልት የሆነ |
| በመደብር የተዘጋጀ |

ለሽመታ የሚረዱ መረጃዎች

ላልተፈተነ የጥራጥሬ ጭብጦች የንጥረ ነገር ዝርዝር ምን እንደሚመስል ናሙናውን ገጽ 37 ላይ ይመልከቱ።

እሽጉ ላይ ያሉ ounces (oz) ከጠቅላላ ጥቅማ ጥቅም ላይ ይቀነሳሉ። የሙሉ እህል ጥቅሞችን በሙሉ ለማግኘት እባክዎ የዚህን መመሪያ ገጽ 33 እና “የሙሉ እህል ጥቅሞችን ለመጠቀም ጠቃሚ ምክሮችን ይመልከቱ።”



**WASHINGTON STATE DEPARTMENT OF HEALTH
WIC PROGRAM**

1-800-841- 1410
www.doh.wa.gov/WIC ምግቦች

ይህ ተቋም እኩል እድል የሚሰጥ አቅራቢ ነው።
Washington WIC አድልዎ አያደርግም።



DOH 960-278 December 2024 Amharic
ይህን ሰነድ በሌላ ቅርጽ ለማግኘት፣ ወደ 1-800-841-1410 ይደውሉ። መስማት የተሳናቸው ወይም መስማት የሚቸግራቸው ደንበኞች ወደ 711 (Washington Relay) መደወል ወይም ወደ WIC@doh.wa.gov ኢሜይል ማድረግ ይችላሉ።