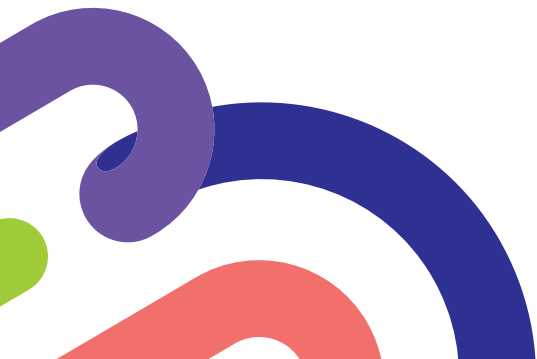




**QAJEELFAMA
BITTAA
WASHINGTON**

AMAJJII 2025 HOJIIRRA OOLA



GORSAWAN BITTAA

Bittaa Raawwachu Keessan Dura Karoora Baasaa 1
 Yeroo Bittan Meeshaalee WIC Keessan Fayyadama 2
 Yeroo Bittaa Raawwattan Waan Beekuu Qabdan 3
 Hammamtaa Qabiyyee Nyaataa Hubachuu 3
 To'annaawwan Kuusaa 4
 Nagaheewwa WIC 4-5
 Yeroo Nyaanni WIC dhaan hamma eegame hin uwwifamne 6

NYAATAWAN WIC DHAAN HEYYAMAMAN

Nyaata Daa'ima
 Miidhaan Daa'imaa 7
 Nyaata Daa'ima – Kuduraalee fii Muduraalee 7
 Nyaata Daa'ima – Foon 8
Baaqelaa – Saamsamaa 9
Baaqelaa/Atara/Boloqqee – Goggogaa 10
Midhaan Ciree – Ho'aa fi qorraa 11
Baaddu 12
Killeewwan 13
Qurxummii – Saamsamaa Fi Haguugamaa 14
Muduraalee, Kuduraalee fi Baala biqilootaa
 Ho'aa 15
 Cabba'aa 16
 Fuduraalee Saamsamoo 17
 Kuduraalee Saamsamoo 18
Cuunfaa
 Hirmaattota Ga'eessotaa – Timaatimii/Kuduraa (46 oz) 19
 Hirmaattota Ga'eessotaa – Kan cabbeeffame (11.5 ykn 12 oz) 20
 Cuunfaa Daa'immanii – Walmakaa ykn Walnyaataa (64 oz) 21-22
 Cuunfaa Daa'immanii – Fuduraa Qeenxee (64oz) 23
 Cuunfaa Daa'immanii – Cuunfaa Kuduraa (64oz) 24
Aannan – Aannan Sa'aa 25-27
Aannan – Aannan Re'ee 28
Aannan – Itittuu 29
Dhaadhaa Ocholoonii 30
Dhugaatii Sooyaa 31
Tofu 32
Filannoowwan midhaan guutuu
 Ruuzii daammii 33
 Daakuu Ajjaa 34
 Qixxaa Lallaafaa 35
 Paastaa Qamadii Waliigalaa 36
 Daabboo Qamadii Waliigalaa 37
 Hambargarii Qamadii Waliigalaa fi Hoot Doog Baans 38

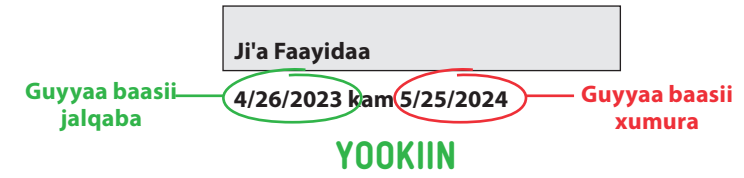
BITTAA RAAWWACHUU KEESSAN DURA KAROORA BAASAA

Fayyadama WIC keessan irratti nyaatawan maalii akka hafan mirkaneeffadhaa. Karaaleen lamaan ittiin raawwachu dandeessan kunooti:

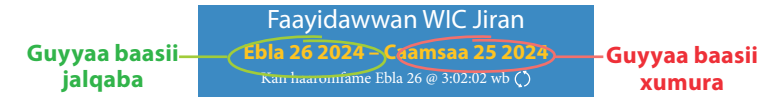
- Lakkoofsa duugda kaardii WIC keessan irra jirutti bilbilaa.
- Appilikeeshinii WICShopper fayyadamaa. Kaardii WIC keessan galmeessuudhaan, faayidaawwan ammaa **My Benefits(Faayidaa Koo)** jala jiru ilaalaa.

Guyyaa bituuf karoorfattan sana faayidaawwan kan hojjetan ta'uu isaanii mirkaneeffadha:

- Tarree bittaa WIC maxxanfame kilinika WIC keessan irraa ilaalaa.



- Appii WICShopper fayyadamamuudhaan, kaardii WIC keessan galmeessaa, akkasumas My Benefits ilaalaa.



Tarree bittaa keessan qopheessuudhaan maal faatu WIC dhaan akka heyyamaman mirkaneeffadha:

- Qajeelfamni Bittaa WIC kun maal "Bituu" yookiin "Bituu Akka Hin Dandeenye" agarsiisudhaaf isin gargaara.
- Appiin WICShopper gosa nyaataa addaa barbaaddu akka dandeessaniif isin gargaara. Fakkeenyaaf, yoo baaddu My Benefits jalatti tarreeffame qabaattan:
 - » Baaddu irratti cuqaasuun baaddu bitachuu barbaaddan gosa WIC heyyamame ta'uu isaa ilaalaa.
 - » Faayidaa WIC keessaniin baaddu bitachuu dandeessan maqaa oomishaa irraa ni argitu.

Kuusaa barbaadaa:

- Kuusaa WIC dhiyeenya keessan jiru argachuudhaf appii WICShopper fayyadamaa.
- Kuusaa mallattoo "WIC Accepted Here" ("WIC'n Asitti Ni Fudhatama") jedhu foddaa irraa qaban barbaada.

Kaffaltii boorsaa mana gurgurtaa kamiyyuu yaadan qabaa:

- Borsaan kan haguugamu yoo meeshaalee bitachuuf kaardii WIC, keessan fayyadamtan qofadha.
Yoo kana hin taane
- Kaffaltii boorsaa gurgurtaa kan mataa keessanii ni kaffaltu, yoo barbaachisaa ta'e.
Yookiin
- Borsaa irra deebiin itti fayyadamuu dandeessan kan mataa keessanii fidaa

YEROO BITTAA RAAWATTAN MEESHAALAA WIC KEESSAN FAYYADAMAA

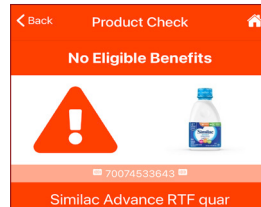
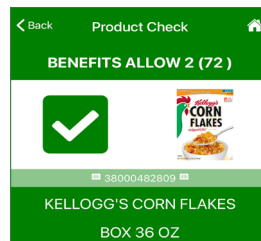
Qajeelfama Bittaa WIC

- Hanga meeshaalee WIC'dhaan heyyamamaniin wal bartanitti qajeelfama kana fayyadamaa.
- Yoo Bilbila gamnaa qabdu ta'e, hojmaatni Qajeelfama Bittaa dijitaalawaan Appii WICShopper "WIC Allowable Foods" ("Nyaata WIC dhaan Heyyamaman") jalattii fi fuula marsariitii WIC doh.wa.gov/WIC/WICFoods irratti argama.

Appii WICShopper

WIC dhaan kan hayyamamu ta'uu mirkaneessaa:

- Bilbila gamnaa keessaniin baarkoodii saanduqa meeshichaa irratti argamu kaasaa ykn UPC dijiitii 12 qabu galchaa.
- Appichi **WIC Allowed (WIC dhaan Kan Heyyamame)** yookiin **Not a WIC Item (Meeshaa WIC Kan Hin Taane)** ta'uu isinitti agarsiisa.
- Yoo appichi **No Eligible Benefits (Faayidaa Ulaagaa hin Guutne)** agarsiise, meeshaa sana argachuuf faayidaa gahaa hin qabdan yookiin faayidaa sirrii hin qabdan jechuudha.



Barbaachisa! Kuduraalee fii muduraalee haaraa baarkoodii yoo qabaatan illee appichi hubachuu hin danda'u. Wantootni kunniin omishni wantoota haaraa hedduun WIC dhaan kan hayyamamu yoo ta'es "Not a WIC Item (Wantoota WIC dhaan Hin Heyyamamne)" akka ta'anitti ni kaafamu. Maal gochuu akka qabdan baruudhaaf qajeelfama fuula 16 irra jiru ilaalaa

YEROO BITTAA RAAWATTAN WAAN BEEKUU QABDAN

Nyaatawwan WIC barbaaddan qofaa bitaa:

- Nyaatawwan WIC keessan hunda yeroo tokkotti bituun isin irra hin jiraatu.
- Guyyaa jalqabaa fi xumuraa gidduutti hamma isin barbaachisu bituu dandeessu.
- Faayidaawwan WIC hin barbaanne kamiyyuu fudhachuun isin irra hin jiraatu.

Kuusichi gosa nyaataa murtaawaa WIC dhaan mirkanaa'e kan isin barbaaddan hin qabu yoo ta'e:

- Kuusawwan nyaata WIC dhaan mirkanaa'an hunda qabachuun dirqama akka hin taane beekaa.
- Yoo meeshicha ajajuu kan danda'an ta'e mana kuusaa gaafachuu ni dandeessu.
- Meeshicha kuusaa biraa barbaadaa.

Guyyaa baasii xumura dura faayidaa keessan fayyadamuu yaalaa:

- Kunis hojjetootni WIC rakkoo kamiyyuu sirreessuuf yeroo gahaa akka qabatan gargaara.

Kuuppoonii kuusaa keessaa yookiin dhaabbata nyaataa irraa fudhachuu dandeessu, fakkeenyaaf:

- Tokko bituudhaan, tokko bilisaan argadhaa.
- Kaardii amanamummaa fayyadama mankuusaa
- Kuuppoonii dhaabbata nyaataa (fkn., Darigold)
- Meeshaalee addaa mankuusaa

Nyaata addaa kana nyaata WIC hin taaneef fayyadamuu dandeessu. Fakkeenyaaf, Kellogg's miidhaan tokko bitachuu fi tokko bilisaan argachuuf yoo waliigaltan, Rice Krispies bituufii achiimmoo miidhaan biraa tolaan kan tarii WIC dhaan heyyamamuu ykn kan hin heyyamamne argachuuf faayidaawwan WIC itti fayyadamuu dandeessu.

HAMMAMTAA QABIYEE NYAATAA HUBACHUU

WIC faayidaa nyaataa hunda akka argattu mirkaneessuu waan barbaaduuf WIC hamma kuufama nyaataa ibsa. Fakkeenyaaf, WIC gallons, half gallon fi quarts ni heyyama. Jalqaba irratti yoo ilaalle, salphaatti hubachuun waan danda'amu fakkaachuu danda'a. Suni immoo hanga omishootni aannanii muraasni sadarkaa WIC akka hin fayyadamne mirkaneeffattanittidha. WIC akka heyyamuuf aannan half gallon 64 oz of keessaa qabaachuu qaba. Ta'us oomishoonni tokko-tokko aannan 54 oz qofa of keessaa qabu.

Appii WICShopper meeshaan tokko heyyamamuu isaa dafee mirkaneessuu danda'a. Gabatee armaan gadii istaandaardii hamma kuufamaa WIC agarsiisa.

ISTAANDAARDII HAMMA NYAATAA FI GABAJEEWWAN		
Kuufama Nyaataa Dhangala'aa	Ounces (oz)	Liter (L) ykn Milliliter (ml)
1 Quart	32 oz	946 ml
Half (1/2) Gallon	64 oz	1.89 L
1 Gallon	128 oz	3.78 L
Kuufama Nyaata Jajjaba	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

TO'ANNAWWAN KUUSAA

Nyaatawwan WIC wantoota biroo bittan irraa adda baasaa:

- Kunis meeshaan nyaataa tokko akka eegametti WIC'n yoo hin haguugamne ta'e ni gargaara. Meeshaa kana saffisa guddaan argachuu dandeessu.
- Gosa nyaataa keessan caalatti qaalii ta'e gara jalqabaa irra akka isiniif ta'u gargaara. Karaa sanaan yoo faayidaa gahaa waan sana haguugu qabdu ta'e qofa, WIC waan baayyee qaalii ta'e qofaaf kaffaluu danda'a.
- Yeroo kaardii WIC keessan fayyadamtan daangaa meeshaalee 50tu jira. Yeroo tokkotti nyaata baay'ee bitachuuf yoo karoofattan, qarshii qabaan/bduun meeshaalee sana bittaa adda addaatti akka qoodu taasisaa.

Kaardii WIC keessan tuqsiisuudhaan PIN keessan galchaa:

- Gosti nyaataa akka yaadameetti WIC dhaan hin haguugamne taanan, bituun isini irra hin jiraatu.
- Nyaatota WIC dhaan hin haguugamnee kaffaluudhaaf (Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP, Sagantaa Gargaarsa Soorata Dabalataa), callaa, baasii, liqii) yookiin deebistanii kaa'u fayyadamuu dandeessu.

NAGAHEEWWAN WIC

```

8 oz      Midhaan guutuu
1.75 CTR  Baaqelaa, goggogaa ykn saamsamaa
39.5 OZ   Midhaan - ho'aa / qorraa
0 CTR     Dhadhaa ocholoonii / baaqelaa
30 OZ     Qurxummii - saamsamaa

** Dhuma Jalqabbii Haftee Herrega Faayidaa **

*****
* Furmaata/Bittaa Faayidaa eWIC *
*****
0.25 CTR  Baaqelaa, goggogaa ykn saamsamaa
1 S&W BOLOQQEE 1.39
17 OZ     Qurxummii - saamsamaa
1 CKN TUUNAA GALAANAA 2.99
1 MURAA OPN NAT 1.99

** Dhuma Faayidaa Furuu/Bittaa **

*****

+++ Haftee Faayidaa eWIC +++

8 oz      Midhaan guutuu
1.5 CTR   Baaqelaa, goggogaa ykn saamsamaa
39.5 OZ   Midhaan - ho'aa / qorraa
0 CTR     Dhadhaa ocholoonii / baaqelaa
13 OZ     Qurxummii - saamsamaa

Faayidaan kn gaafa 5/25/2024 galgala xumurama
    
```

Kutaan kun nyaata osoo hin bitin dura isiniif dhiyaatan tarreessa. Nyaatawwan muraasni ammantaa safartuu ulfiinaa ounsiin, kaan ammoo qabduuwaniin, fi kuduraa fi muduraan ammoo gatii dolaaraatiin tarreeffaman.

Kutaan kunis tarreewwan nyaatawwan bitattaniiti.

Kutaan kunis tarreewwan haftee keessaniiti. Kunneenis nyaatawwan WIC ji'a kana bitachuuf isin hafeedha.

Kunis nyaatwwan WIC baatii kanaa bitachuuf guyyoota dhumaa isin hafan agarsiisa. Faayidaawwan WIC **keessan ittaananitti** fayyadamuuf guyyaa itti aanu sa'aa 12:01 w.d ni argamu.

Garagalcha nagaheewwanii ol kaa'aa.

Gaaffiwwan yoo qabaattan, hojjettoonni maaltu akka mudate adda baasuf nagaheewwan isaan gargaaru.

Suuraa Nagaheewwanii kaasuudhaan bilbila keessan irra ol kaa'aa yookiin nagaheewwan Eenyummeessaa WIC fi Galmee Kaardii keessa ol kaa'aa.

Barbaachisaa! Kaardii WIC kan madaallii nagaheewwanii mankuusaa keessatti maxxanfame **gosa wantoota heyyamamanii hunda hin agarsiisu.** Fakkeenyaaf, yoo hafteen nagahee "Milk - 1% Nonfat and Soy (Aannan - 1% cooma hin qabnee fi Soyaa)" kana agarsiisuu ta'e, kanneen armaan gadii argachuu ni dandeessu jechuudha:

- WIC'n hundi aannan cooma xiqqaa(1%) ykn cooma hin qabne (0%, iskiimii, cooma irraa bilisa) ykn filannoo dhugaatii soyaa Qajeelfama Bittaa WIC kana keessatti tarreffaman ni heyyama. Kunis kanneen ni dabalata:

Aanan sa'a - cooma kan hin qabne/coomarraa bilisa (0%) fii cooma xiqqa (1%)

- Dhangala'oo
- Goggogaa
- Daakuu
- Hurkaa'aa/saamsamaa
- Acidoofilaasii
- Laaktoosii irraa bilisa
- Aannan Dhadhaa
- Kefir

Aannan Re'ee - Cooma xiqqaa

- Dhangala'oo

Dhugaatii Atarii Akuraa

Tarree bittaa WIC armaan gadii irratti fakkeenya waan kilinika irraa fi kan haftee nagahee kaardii WIC mankuusaa irratti waliin madaaluudhaan kan mul'atudha.

Tarree Kilinika Bittaa WIC:

Ji'a Faayidaa	Lakkoofsa Eenyummaa	Baay'ina	Yuunitii Safaraa	Ibsa
4/26/2023 kam	998833	\$11.00	\$\$\$\$	Kuduraalee fi Muduraalee - Vaawucharii Gatii Maallaqaa
5/25/2024	998833	16	Ounce	Daabboo Qamadii Waliigalaa ykn Midhaan Waliigalaa
	998833	2	Darzaana	Killeewwan - WIC hunda
	998833	2	CTNR	Dhadhaa Ocholoonii/Baqelaa WIC Hunda
	998833	6	Gallona	Aannan ykn Soyaa (1% fi Cooma kan hin qabne) Sa'a, Re'ee, Soyaa - WIC Hunda

Nagahee Mankuusaa:

```

WIC EBT Benefit Balance Receipt
Date: 5/25/2024      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 ***
    
```


YEROO WANTONNI WIC DHAAN AKKA EEGAMETTI HIN UWWIFAMNE TA'E

Maaliif nyaatichi faayidaa WIC tiin akka hin haguugamne gaaffii yoo qabaattan:

- Suuraa wantootaa kaasaa ykn yoo bittan immoo garagalcha nagaheewwan hundaa olkaa'aa.
- Maaliif WIC akka hin heyyamne qajeelfama Bittaa keessatti "Bitaa" fi "Hin Bitinaa" ilaalaa.
- Yoo fuduraalee fi muduraaleen haaraan hin haguugamne, WIC beeksisa. Mankusaan tokkoon tokkoon meeshaa baarkoodii ofirraa qabatanillee koodii WIC ramaduu qabu. Koodii WIC malee, kaardiin keessan bahumsa irratti meeshicha adda hin baasu.
- Kilinika WIC keessan qunnamaa ykn waajjira WIC naannootti iyyata galchaa:
 - » Appii WICShopper keessan irraa "Kana bituu hin dandeenye" kan jedhu fayyadama.
 - » wawicfoods@doh.wa.gov irratti imeelii nuuf erga. Kanneen armaan gadii beekuun nurra jiraata:
 - » Maqaa fii teessoo mankuusaa.
 - » Guyyaa isin meeshicha bituuf yaaltan.
 - » Lakkoofsa kaardii WIC.
 - » Ibsa meeshichaa—nagaheewwan, ykn suuraawwan mul'atan, ykn hamma danda'ameetti ibsa gadi fagoo. Qooda nagaheewwanii ykn suuraawwanii, yoo ibsi gadi fagoon kennaman, kanneen armaan gadii barbaadna:
 - ▶ gosa nyaataa (aannan, midhaanii fi kkf)
 - ▶ maqaa oomishaa/gosa
 - ▶ hamma kuufamaa
 - ▶ UPC-dijiitii 12 (lakkoofsa barkoodii)

Fakkeenyaaf: Oatmeal, Bob's Old Fashioned Rolled Oats, hamma 32 oz, UPC 039978021540

Kuusaa irratti hunda'uun, meeshaa toora interneetii irra argachuu fi geessituu nuuf erguu dandeessu.

YAADACHIISA

WIC yeroo hunda nyaata bitachuu dandeessan faayidaa keessan waliin ni haaromsa. Yeroo hunda oomishni sun WIC tiin akka mirkanaa'e mirkaneeffachuuf kaasaa. Barkoodii sheelfii osoo hin taane barkoodii oomisha irratti argamu kaasuu keessan mirkaneessaa. Kunis appichi odeeffannoo sirrii akka kennu ni taasisa.



Key Enter UPC



MIDHAAN DAA'IMA

BITAA
Dirqama
8 oz yookiin 16 oz
Goggogaa
Omishoota kanniin:
Beech-Nut
Earth's Best
Gerber
Gosoota kanneen:
Garbuu
Midhaan hedduu
Daakuu Ajjaa
Midhaan Waliigalaa
Organikii
Orgaanikii kan hin taane
Uumama



NYAATA DAA'IMMANII – FUDUURAALEE FI MUDURAALEE

BITAA
Dirqama
Gulaantaa 1 yookiin 2
Kuduraa fii muduraa qofa
Hamma:
Xuwwee qaruuraa yookan qabee pilaastikii 4 oz
Qabiyyee pilastikaa hamma dachaa 2 oz (dimshaasha 4 oz)
Qabiyyee pilastikaa hamma dachaa 4 oz (dimshaasha 8 oz)
saanduqota kuufama hedduu qaban
Omishoota kanniin:
Beech-Nut
Earth's Best Organic
Gerber
Happy Baby Organic
O Organics
Tippy Toes
Wild Harvest Organic
Filachuu Ni dandeessu
Walnyaatinsa kuduraa fi muduraa kamiyyuu, orgaanikii, orgaanikii hin taane

HIN BITINAA
Dabalata wajjiin:
Mi'eessituu, kuduraa, yookiin foormula
Piribaayootikii, piroobaayootikii, yookiin DHA
Xaasaa, xuwwee, yookan Karciitii
Miidhaan ruuzii
Kan qeenxee yookiin kuufama dhuunfa

HIN BITINAA
Dabalata wajjiin:
Miidhaan/callaa - giranoolaa, ajjaawwan, ruuzii ykn paastaawwan
Mi'eessituuwwan fkn. qarafaa
Foon
Dhandhama yookan sukkaara
Karciitii
Gulaantaa 3

GORSA BITTAA

Yoo nyaata daa'immanii kuduraalee fi muduraalee bittan, baakkoon 2 akka qabee 2 tti lakkaa'ama.

baakkoon 2 = 4 oz + 4 oz = qabee 2


NYAATA DAA'IMA – FOON 

DAA'IMMAN QOFA GUUTUMMAATTI HARMA HOOSISU

BITAA
Dirqama
Foon qeenxee qofa
Gulaantaa 1 yookiin 2
2.5 oz xuwwee qaruurra
Omishoota kanniin:
Beech-Nut
Gerber
O Organics
Tippy Toes
Wild Harvest
Filachuu Ni dandeessu
Organikii
Orgaanikii kan hin taane
Shorbaa ykn foon waliin

HIN BITINAA
Dabalata wajjiin:
Dhandhama, sukkaara, yookan mi'eessituu
Callaa, midhaan, yookiin paastaa
Kuduuraa yookiin Muduraawwan
Ulee fooni
Irbaata
Gulaantaa 3

FOORMULA
 Maqaa oomishaa, gosa, hamma meeshaa, fi hamma foormulaa WIC Benefits keessan keessatti tarreeffame qofa bitadhaa. Odeeffannoo waa'ee Foormulaawwan WIC dhaan Mirkanaa'aniitif, www.doh.wa.gov/WICFoods/InfantFormula, ilaalaa yookiin 1-800-841-1410 bilbilaa.

 Mallattoo kana guutummaa qajeelfama kanaa keessatti barbaadaa. Mallattichi nyaata WIC kamtu baay'inaan harma hoosisuudhaf ta'a kan jedhu agarsiisa. Yoo guutumatti harma hoosistu ta'e, isin qurxummii yommu argattan daa'imni keessan nyaata foonii argatti. Harma hoosisuun haadholee fii daa'immaniif faayidaawwan fayyaa yeroo dheeraa kennaf.



BITAA
Dirqama
xaasaa 15 oz hanga 16 oz
Baaqelaa ykn baaqelaa daffee cabba'ee kan cooma xqqoo qabu
Filachuu Ni dandeessu
Oomisha kamiyyu
Soodiyeemii xiqqaa yookiin gadi bu'a
Xaasaa dhuunfa yookan paakeetti 4
Orgaanikii fi orgaanikii kan hin taane




HIN BITINAA
Dabalata wajjiin:
Dhandhama yookiin foon
Damma, shorbaa, molaasasii, sukkaara, yookan mi'eessituwwan bira
Baaqelaa bilchaate
Salaaxaa Baaqela
Biqilaa Baaqela
Mixmixa Baaqelaa
Baaqelaa magariisa yookiin haphee
Baaqelaa makaa
Shorbaa Baaqela
Atarii
Karciitii

ATARAWWAN YKN DHADHAA OCHOLONII BITACHUUF

Faayidaa WIC keessan baaqela saamsamaa, baaqela goggogfamaa, yookiin dhadhaa ocholoonii filachuu ni dandeessa.

Hamma sirrii filadhaa! CTR 1 Dhadhaan/gogaan ocholoonii ykn atara xaasaawwan=



YOOKIIN

15-18 oz



YOOKIIN

16 oz



xaasaawwan oz 15-16

Baaqela Saamsamaa Bituu Baaqela saamsamaa bituuf yoo filattan, qabeen 1 (CTR) kan tarree gurgurtaa irra jiru = baaqela xaasaa 4 walqixa. Faayidaa WIC keessan hunda argachuu keessan mirkaneeffachuudhaaf baaqelaa xaasaa afur hundaa bitachuu qabda.

Atarii xaasaan tokkoo = **.25 CTR**
Atarii xaasaa lamaa = **.50 CTR**
Atarii xaasaan sadii = **.75 CTR**
Atarii xaasaan afurii = **1.0 CTR**

BAAQELAA – SAAMSAMAA

BITAA

Dirqama

borsaa 16 oz

Filachuu Ni dandeessu

- Oomisha kamiyyu
- Garaagarummaa kamiyyu
- Orgaanikii fi orgaanikii kan hin taane



HIN BITINAA

- Dhandhama fii mi'eessituu wajjiin
- Sanduuqawwan
- Garbuu
- Baaqelaa fi ruuza maka
- Makoo (ulfaatinaan kan gurguramu)
- Sanyii Chiya
- Sanyii bunaa
- Baaqelaa cabbaa'ee goggogfame
- Farro
- Qorraa
- Baaqelaa magariisa
- Hambaa
- Quinoa
- Kan biqile
- Shorbaa yookan makaa shorba

ATARAWWAN YKN DHADHAA OCHOLONII BITACHUUF

Baaqelaa gogaa filatta taanan, qabeen (CTR) 1 = borsaa 16 oz baaqela goga ta'a.
Odeeffannoo dabalataaf fuula 9 ilaalaa.

BITAA

Filachuu Ni dandeessu

- Paakejii hanga 36 oz ta'u kamiyyuu
- Oomisha kamiyyu
- Saanduuqawwan ykn korojoowwan
- Nyaataaf qophaa'aa (midhaan qorraa)
- Kan Battalaa ykn yeroo hundaa (midhaan ho'aa)
- Giluuteenii irraa bilisa
- Organikii

Fakkeenya gosoota midhaan hoo'aa:

- Qola Boqqolloo
- Qola Habaqii
- Gogaa Ruuzii
- Iskuweerota boqqolloo
- Iskuweerota ruuzii
- Iskuweerota aajjaa
- Iskuweerota qamadii (kan cabbeeffamee fi kan hin cabbeeffamin)
- Aajjaa waaddame (salphaa fi midhaan baay'ee)
- Walitti qabama aajjaa dammaa loozii wajjiin

Fakkeenya gosoota midhaan hoo'aa:

- Ruuzii kireemii qabu
- Qamadii kireemii qabu
- Garbuu biqilfame
- Aajjaa (baakkoo tajaajila dhuunfaa hin mi'oofne)

Midhaan WIC-dhan eeyyamame ulaagaa soorataa adda ta'e ni guuta. Kana ni mirkaneessina:

- Midhaan keenya sukkaara murtaa'aa of keessaa qaba.
- Midhaan keenya ayireenii of keessaa qaba.
- Midhaan keenya mirkana'aan keessaa 75% midhaan guutudha.

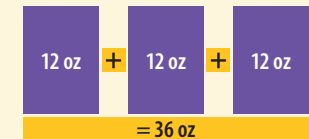


HIN BITINAA

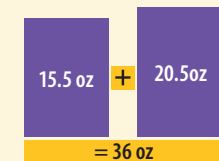
Siliindara

GORSA BITTAA

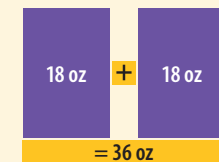
Barruu appii WICShopper irratti ykn toora interneetii mata duree, "Gorsa Midhaan Ciree WIC Bituuf" jedhuun jiru ilaalaa. Midhaanii fi hamma kuufamaa maatii keessaniif akka gaariitti hojjetu argachuuf isin gargaaruu danda'a.



YOOKIIN



YOOKIIN



Makaawwan 36 oz biroo:

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

BAAQELAA/ATARA/BOLOQQEE – GOGGOGAA

MIDHAAN CIREE – HO'AA FI QORRAA

BITAA

Dirqama

Aanan sa'aa paascharaayizdii ta'e irraa kan hojjetame

USA keessatti kan Hojjetame

Hamma:

- 8 oz
- 16 oz (1 lb)
- 32 oz (2 lbs)

Gosoota kanneen:

- Cheddar (Jidduu, walakka, qara, baay'ee qara, Keelloo, yookiin adii)
- Kolbii
- Kolbii Jaak
- Colby Monterey Jack
- Monterey Jack
- Moozaareelaa
- Muunisteer
- Piroovolonii
- Siwiizarlaand

Filachuu Ni dandeessu

Oomisha kamiyyu

Gosoota kanneen:

- Muraa yookiin sarara itittuu
- Itittuu turfame fi ukkaamfame
- Itittuu sararaa yookiin maxxana
- Kosher yookiin Kosher kan hin taane

HIN BITINAA

Dhandhama, baala, ocholoonii, firii, mi'eessituu, yookiin muduraa wajjiin

Maxxansaa yeroo qeenxee yookiin maraa

Itittuu aannan dheedhii irraa hojjetame

Kootijaa

Biskutii muruu

Kireema Baaduu

Baaduu Deli

Dachaafama yookan murama

Mozzarella haarawa

Baaduu re'ee yookan hoola

Kan fichisiifame

Laaktoosii irraa bilisa

Organikii

Parmesan

Pepper Jack

Ameerikaatti Sirraa'ee kan paascharaayizdii ta'e

Qeso fresco

Ricotta

Kan paascharaayizdii hin ta'in

Baaduu Vintage

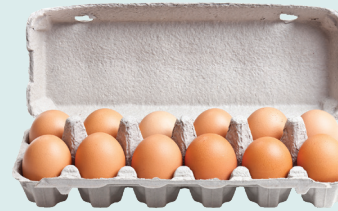


BITAA

Dirqama

Kaartoonii lakkoofsa 12 qabu (darzaana 1)

Killee saamsamaa kan lukkuu



Filachuu Ni dandeessu

Oomisha kamiyyu

Hamma kamiyyuu - xiqqaa, giddugaleessa, guddaa, baay'ee guddaa

Killee adii yookiin daammii

Cufaa irraa bilisaa

Orgaanikii yookan orgaanikii kan hin taane

Omeegaa 3

HIN BITINAA

Bal'aa

DHA

Gogfamaa yookiin daakama

Killeewwan daakkiyye

Omishoota killee bakka bu'an

Gabbata

Nannoo bilisaati yookiin dheedichaa keessatti kan oomishame

Killee jabaa bilcheefame

Killee dhangala'oo

Kolestroolii xiqqaa yookiin hir'ifamaa

Paascharaayizdi kan ta'e

Coomni kan hir'ifame



BITAA

Filachuu Ni dandeessu

- Xaasawwan tuunaa/saalmoonii: hanga 20 oz
- Korojoota tuunaa/saalmoonii: 2.5-5 oz
- Xaasawwan saardiinii: 3.75 fi 4.25 oz
- Bifoota Tuuna: Jajjaboo, Chaankii, Halluu Tuuna: Adii, ifaa
- Oomisha kamiyyu
- Dhandhama dabalataa wajjiin
- Tuunaa Albaakoori
- Lafee kan hin qabne
- Xaasa, golgaa maramu, ykn karciiiti
- Soodiyeemii xiqqa
- Soogidda kan hin qabne
- Goga kan hin qabne
- Iskiipjaaki
- Alaa kan qabame
- Qurxummii keelloo



***Yaadachiisa:** Safara qaruuraa fi guddina korojoo ida'amee hanga 30 oz ta'u filachuun hamma faayidaa guutuu keessan guddisuuf isin dandeessisa.

HIN BITINAA

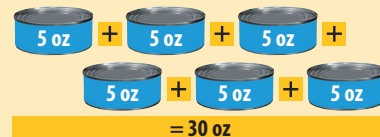
- Nyaata dabalataa wajjiin
- Qurxummii Birisiliing Saardini
- Goggogaa
- Foon
- Haarawa
- Qorraa
- Qaruuraa
- Qurxummii Jaak Maakireelii
- Organikii
- Saalmoonii Diimaa
- Aarfamaa
- Kuufama nyaata sassalphaa
- Tuna Tongol

GORSAWAN BITTAA

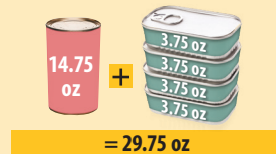
Department of Health (DOH, Damee Fayyaa) *Qajeelfama Qurxummii Fayyaa kan yeroo qurxummii bitattan filannoo fayya qabeessa filachuuf isin gargaaru doh.wa.gov/community-and-environment/food/fish/healthy-fish-guide irratti daawwadhaa.*

Makaa tunaa adii, salmoonii diimillee, yookiin sardinoota hamma ounces (oz) Faayidaa WIC keessan irratti tarreefame filachuu ni dandeessu.

Fakkeenyoota:



.....YOOKIIN.....



BITAA

Filachuu Ni dandeessu

- Omisha yookiin gosa kamiyyu
- Muraa yookiin guutuu
- Kuduuraalee fi muduraalee haarawa boorsaa, kuusaa, qabee, qabduu pilaastikaa, yookiin ujummoo keessa jiran.
- Kuduuraalee fi muduraalee kan pilaastikaan saamsaman
- Saayiniid cidhaa kuduraa fi muduraa fi saayinii battee qodaa malee
- Baalota dawaa haaraa hundeetti muraman ykn hundee waliin buqqa'an
- Qullubbii adii haaraa fi jinjibila
- Orgaanikii fi orgaanikii kan hin taane

GORSA BITTAA

Fuduraalee fi muduraalee xaasaa, haaraa, **fi** qorraa walitti makaman bitachuu dandeessu. Yaadadhaa, nyaata Faayidaa WIC Benefits keessan irratti tarreeffameen ol filatta taanan, kan dabalataa ni kaffaltu yookiin bituu dhiisuu ni dandeessu.

HIN BITINAA

- Dabalata wajjiin:
 - Diistii, uffannaa, cooma, zaayita, yookiin suugoo
 - Dhandhamoota, nyaata, ija mukaa, yookiin mi'eessitoota
- Kuduuraa yookiin muduraawwan goggogfama
- Abaaboo halluu bareeda
- Baattuu kuduraa
- Saayiniwwan cidhaa yookiin saayiniwwan battee distii qaban
- Meeshaalee mana dhugaatii salaaxaa
- Shankooraa
- Baalota dawaa goggogaa ykn mi'eessituwwan kan akka baaqelaa vaaniila, qarafaa, insilaala, ykn xoonsiyii goggogaa
- Baalota dawaa okkotee kan akka bassobila okkotee, roozmarii okkotee keessatti marge ykn mintii okkotee keessatti marge
- Meeshalee aadaa yookiin faayaa kanneen akka:
 - Barbaree goggogfamaa, qullubbii sararaan, buqqee, dabaqula maramaa yookiin bocamaa



QURXUMMII – SAAMSAMAA FI HAGUUGAMA

KUDURAA / MUDURAA – HAARAWA

BITAA

Filachuu Ni dandeessu

Borsaa, sanduuqa, yookiin qabee hanga kamiyyuu
 Oomisha kamiyyu
 Orgaanikii fi orgaanikii kan hin taane
 Baaqelaan cabbeeffame GAARIDHA (Kan akka: baaqelaa ija gurraacha, boloqqee, shumburaa, fi baaqela lima)

HIN BITINAA

Dabalata wajjiin:
 Copha, zayita, soogidda, mi'eessituu, sukkaara ykn sugoo
 Foon, paastaa, ocholoonii, paasta, ruuzii, yookiin garbuu
 Dhadheeffamaa yookiin daabbeffama
 Dibamaa
 Mi'oota Deli
 Kuduraa gogaa, muduraa, yookiin qaama kuduraa
 Chiipsii
 Hash Biraawon
 Dinnichaa daakama, Dinnichaa O'Brien, Tater Tots®

GORSA BITTAA

Fuduraalee fi muduraalee xaasaa, haaraa, **fi** qorraa walitti makaman bitachuu dandeessu. Yaadadhaa, nyaata Faayidaa WIC Benefits keessan irratti tarreeffameen ol filatta taanan, kan dabalataa ni kaffaltu yookiin bituu dhiisuu ni dandeessu.

BITAA

Filachuu Ni dandeessu

Omisha yookiin gosa kamiyyuu
 Xaasaa hamma kamiyyuu, burcuqqoo yookiin qabee pilaastikii
 Suugoo Appilii: qarafaa qabaachuu danda'a
 Galteen jalqaba tarreeffame muduraa dha
 Orgaanikii fi orgaanikii kan hin taane

GORSA BITTAA

Fuduraalee fi muduraalee saamsamaa, haaraa, **fi** qorraa walitti makaman bitachuu dandeessu. Yaadadhaa, nyaata Faayidaa WIC Benefits keessan irratti tarreeffameen ol filatta taanan, kan dabalataa ni kaffaltu yookiin bituu dhiisuu ni dandeessu.

HIN BITINAA

Dabalata wajjiin:
 Sukkaara, cooma, zayita ykn soogidda
 Fuduraalee saamsamaa shirooppii ulfaataa ykn "light"/"lite(salphaa)"/"xin noo)" keessatti, dhangala'aa salphaatti mi'eeffame ykn neektarii mi'eeffame
 Maraa Fuduraalee
 Makaa fuduraa fi loozii
 Marmalaataa, jeellii, shirooppii fuduraa ykn fuduraa facaafame mana keessatti saamsamee fi kuufame
 Ambaashaa guutuu
 Karciitii





BITAA

Filachuu Ni dandeessu

Oomisha yookiin gosa kamiyyuu
 Xaasaa hamma kamiyyuu, burcuqqoo
 yookiin qabee pilaastikii
 Timaatima xaasaa: kan hurra'e, kan
 ciccirame, kan murame, kan qulqulluu
 ta'e, kan bilcheefame, ykn kan
 maxxanfame
 Kuduraalee makaa xaasaa baaqelaa of
 keessaa qaban
 Galteen jalqaba tarreffame
 kuduraadha.
 Booyinaa
 Mi'eessituu of keessaa qabaachuu
 danda'a
 Orgaanikii fi orgaanikii kan hin taane

HIN BITINAA

Dabalata wajjiin:
 Sukkaara, cooma, zayita ykn soogidda
 Kireemii yookiin shoorbaa waliin
 Manatti kan golgamee fi
 kan eegame
 Kachaappii
 Zayitii ejersaa
 Kuduraalee golgamaan
 Kuduraalee kanneen dabalate:
 foon, paastaa, ruuzii, loozii,
 paastaa, ykn bu'aalee

GORSA BITTAA

Fuduraalee fi muduraalee saamsamaa,
 haaraa, **fi** qorraa walitti makaman
 bitachuu dandeessu. Yaadadhaa,
 nyaata Faayidaa WIC Benefits keessan
 irratti tarreeffameen ol filatta taanan,
 kan dabalataa ni kaffaltu yookiin bituu
 dhiisuu ni dandeessu.



BITAA

Dirqama

Xaasaalee 46 oz yookiin qaruuroota
 pilaastikaa
 Kan hin cabbeeffamin qofa
 Omishootoota fi gosoota kanniin qofa

Timaatima

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

Muduraa

Campbell's V8 Essential Antioxidants
 Campbell's V8 Hint of Black Pepper
 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

HIN BITINAA

Kartoonoota yookan qaruuraalee
 fuullee
 Saayidarii
 Kokteelii
 Cuunfaa dhugaati
 Organikii
 Makaa
 Firijii
 Kan hin calalamin





BITAA

Dirqama

11.5 ykn 12 oz cabbeeffame
 Oomishoota fi gosoota kana qofa

Appilii

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

Wayinii yookiin wayinii Adii

Essential Everyday
 Food Club
 Great Value
 Old Orchard
 Welch's

Firii wayinii

Omisha kamiyyu wayinii 100%

Burtukaana

Omisha kamiyyu burtukaana 100%

Kuduraa Makaa

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

BITAA

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

Aanaanaasii

Dole
 Old Orchard



HIN BITINAA

Saayidarii
 Kokteelii
 Cuunfaa dhugaati
 Loomii
 Cuunfaa Loomii
 Loomii
 Limeade
 Organikii
 Makaa 100% cuunfaa miti
 Firijii
 Kan hin calalamin

BITAA

Dirqama

Qaruuraa pilaastikaa 64 oz
 Kan hin cabbeeffamin qofa
 Oomishoota fi gosoota kana qofa

Essential Everyday

Berry
 Cherry
 Cranberry
 Cranberry Raspberry
 Grape Blend
 100% Juice Punch

Food Club

Cranberry Raspberry

Great Value

Cranberry Blend
 Cranberry Grape
 Cranberry Pomegranate
 Cranberry Pomegranate

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 Banana
 Strawberry Watermelon

Kroger

Cranberry
 White Grape Peach

BITAA

Langers

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

CUUNFAA DAA'IMMAN QOFA FUDURAA – MAKAA YOOKIIN DAAKAMAA (64 OZ)

DAA'IMMAN QOFA CUUNFAA FUDURAA QEENXEE (64 OZ)

BITAA

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



HIN BITINAA

- Kartoonootaa yookiin qaruuraa'alee fuullee
- Saayidarii
- Kokteelii
- Qorraa
- Dhugaatii Cuunfaa
- Loomii
- Cuunfaa Loomii
- Loomii
- Limeade
- Organikii
- Makaa 100% cuunfaa miti
- Firjii
- Kan hin calalamin

BITAA

Dirqama

- Qaruuraa pilaastikaa 64 oz
- Kan hin cabbeeffamin qofa
- Oomishoota fi gosoota kana qofa

Appilii

- 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

Wayinii, Wayinii Diima, yookiin Wayinii Adii

- 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

BITAA

Aanaanaasii

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

Cuunfaa burtukaanaa

Dirqama

- 100% cuunfaa burtukaanaa
- Sheelfii tasgabbaa'aa/Firjii keessa kan hin galchine
- Oomisha kamiyyu

Fakkeenyaawwan muraasa:

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



HIN BITINAA

Fuula 22 ilaalaa.

BITAA

Dirqama

- Qaruuraa pilaastikaa 64 oz
- Kan hin cabbeeffamin qofa
- Oomishoota fi gosoota kana qofa

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 Spicy Hot

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 Spicy Hot



DHANGALA'AA

BITAA

Dirqama

Gosa aannanii coomaa qofa (kan cooma hin qabne: 0%, cooma xiqqaa: 1%, cooma hir'ate: 2%, waliigala) kan faayidaa WIC keessan irratti tarra'an qofa

Hamma qabee Gallon, 96 oz, half-gallon, ykn quart

Qabee pilaastikaa yookiin waraqaa

Aannan Sa'a

Paascharaayzidi kan ta'e

Kan qabbaneeffame

Kan hin mi'effamin

Aannan sa'aa WIC-dhan heyyamame ulaagaa soorataa adda ta'e ni guuta.

Aannan sa'aa keenya kanneen qabaachuusaa ni mirkaneessina:

- yoo xiqqaate kubbaayyaa tokkoof vaayitaaminii A 150 mcg
- yoo xiqqaate kubbaayyaa tokkoof vaayitaaminii D 2.5 mcg



BITAA

Filachuu Ni dandeessu

Makaa gaalonii, walakkaa gaalonii fi kuwaatizii kamiyyuu hanga hamma waliigalaa aannan faayidaa WIC keessan keessatti tarreeffame

Acidoofilaasii

Oomisha kamiyyu

Aannan Dhadhaa

Kaalsiyeemiin-jabaa

Kefir

Kosheer

Laaktoobaasiilas

Laaktoosii irraa bilisa

Piroobaayootikii

Organikii

Aannan salphaa fii furdinna dabalata (Kireemii cooma hin qabne, Iskiimii Ol'aanaa)

GORSA BITTAA

Aannan tokko-tokko gosa ykn hamma kuusaa meeshaa dogoggoraatiin waan dhufaniif hin heyyamamu. Fakkeenyaaf, qabeewwan fairlife® fi a2 Milk® tokko tokko hamma sirrii miti. Akkasumas, aannan qaruuraa keessaa hin heyyamamu.

Gallon tokkootti, half-gallons lama yookiin quarts afur dabaluu ni dandeessu.



1.0 GAL = 1 gallon
ykn 128 oz



0.5 GAL = 1 half gallon
ykn 64 oz



0.25 GAL = 1 quart ykn
32 oz


HURKAA'AA

BITAA
Dirqama
Gosa aannanii coomaa qofa (kan cooma hin qabne: 0%, cooma xiqqaa: 1%, cooma hir'ate: 2%, waliigala) kan fayyadama WIC keessan irratti tarraa'an qofa
xaasaa 12 oz
Aannan Sa'a
Paascharaayizdi kan ta'e
Kan hin mi'eeffamin
<i>*Yaadachiisa: Ulaagaalee soorataa aannan sa'a beekuuf fuula 25 ilaalaa.</i>

BITAA
Filachuu Ni dandeessu
Oomisha kamiyyu
Kaalsiyeemii-jabaate
Kosheer

GORSAWAN BITTAA

Omishootni hedduun oomisha aannan guutuu yoo ta'an iyyuu barreeffama "Whole Milk (Aannan Guutuu)" jedhan hin qaban. Faaayidaa WIC keessan guutuu fudhachuudhaaf aannan xaasaa 5 tokkoon tokkoo gaaloonitif bitaa.



Aannan danfe qaruuraa 5 = 1 gallon

GOGGOGAA

BITAA
Dirqama
Gosa aannanii coomaa qofa (kan cooma hin qabne: 0%, cooma xiqqaa: 1%, cooma hir'ate: 2%, waliigala) kan fayyadama WIC keessan irratti tarraa'an qofa
aannan 1 quart yookiin isaa ol bulbulaa
Aannan Sa'a
Kan wal fakkeeffame
Paascharaayizdi kan ta'e
Kan hin mi'eeffamin
Filachuu Ni dandeessu
Sanduuqawwan, silindariiwwan, boorsaa pilaastikaa, yookiin Karcitii
Oomisha kamiyyu
Kaalsiyeemii-jabaate
Kosheer
<i>*Yaadachiisa: Ulaagaalee soorataa aannan sa'a beekuuf fuula 25 ilaalaa.</i>



AANNAN SA'AA GOSOOTA HUNDA HIN BITINAA

Mi'eessituu, nyaata yookiin suugoo itti dabalame	yookiin hoolaa
Almond, kaaka'oo, muka qaaccaa, ruuzii yookiin garbuu biroo yookiin dhugaatii ocholoonii	Pintii, walakkaa pintii, yookiin hamma xiqqaa
Daakuu Aannanii Jimilaa	Aannan dheedhi
Aanan chokoleetii	Kan qeenxee yookiin kuufama dhuunfa
Aannan guutame	Aanan mi'eeffamee cabbeeffame
Aannan qaruura	Qabeewwan UHT
Walakkaa fi walakka	Aannan paascharaayizdii hin ta'in
Dhugaatii aannani kaarboohayidireetii xiqqaa qabu	Kireemii whipping
Kan addaa adda ta'an	
Omeegaa 3	
Aanan bineeldota biraa, kan akka re'ee	

GORSA BITTAA

Odeeffannoo waa'ee aannan re'eetif fuula 28 akkasumad waa'ee dhugaatii sooyaatif fuula 31 ilaalaa.

GORSA BITTAA

Hammi aannan gogaa faayidaa WIC keessan irratti tarraa'ee hamma aannan gogaa bishaanitti makameetin wal qixa. Aannan gogaa gara quwaartiizitti jijjiirudhaaf akka isin gargaaruuf gabatee armaan gadii ilaalaa.

Aannan Sa'aa Gogaa deebisanii damdamachiisuu

Aannan Coomaa	Hamma qabee irratti barreeffame	Bishaan Dabalame kan Taasisuu
Cooma kan hin qabne	9.6 oz	3 Quarts
Cooma kan hin qabne	9.64 oz	3 Quarts
Cooma kan hin qabne	25.6 oz	8 Quarts
Cooma kan hin qabne	32 oz	10 Quarts
Cooma kan hin qabne	64 oz	20 Quarts
Guutuu	12.6 oz	3 Quarts
Guutuu	28.1 oz	7 Quarts
Guutuu	56.3 oz	13 Quarts

AANNAN – AANNAN SA'A

AANNAN – AANNAN SA'A



BITAA

Oomishoota fi Gosoota kanneen dirqama ta'uu qaba:

Meyeenbargi

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



Aannan sa'aa WIC-dhan heyyamame ulaagaa soorataa adda ta'e ni guuta.

Aannan re'ee keenya kana qabaachusaa ni mirkaneessina:

- yoo xiqqaate kubbaayyaa tokkoof vaayitaaminii A 150 mcg
- yoo xiqqaate kubbaayyaa tokkoof vaayitaaminii D 2.5 mcg

Aannan Re'ee Gogaa irra deebiidhaan damdamachiisuu

Hamma Qabee	Bishaan Dabalame kan Taasisuu
Xaasaa 1	Aannan 3 quarts
Xaasaa 2	Aannan 6 quarts
Xaasa 3	Aannan 9 quarts
Xaasaa 4	Aannan 12 quarts
qarciitii 12 oz	Aannan 3 quarts
Sanduuqa qarciitii 4-oz 12 qabu	Aannan 4 quarts

HIN BITINAA

Oomisha aannan re'ee kan biroo

BITAA

Dirqama

- Gosa aannanii coomaa qofa (kan cooma hin qabne: 0%, cooma xiqqaa: 1%, waliigala) kan faayidaa WIC keessan irratti tarraa'an qofa
- 1 quart (32 ounces)
- Qabee pilaastika
- Aannan Sa'aa
- Kan wal fakkeeffame
- Paascharaayizdi kan ta'e
- oz 8 titti sukkaara 40 grams

Maqaa oomishoota kanneen qofa

- 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

BITAA

Filachuu Ni dandeessu

- Dirra yookiin fuduraa dhandhamaa (yoo 40 grams gadi 8 oz keessatti mi'eessituu namtolchee yoo keessatti argame qofa) (Hin Bitinaa Ilaalaa)
- Istiviyaan gaariidha
- Giriik (Orgaanikii kan hin ta'in)




HIN BITINAA

- Mi'eessituu namtolchee: aspaartaamii, sachaariinii, yookiin suukiraaloosii (Splenda™)
- Itittuu aannan sa'aa 2%
- Dabalata wajjiin:
 - Dhandhama, garbuu, giraanoolaa, yookiin ocholooni
 - Karameella, damma, mi'eessituu, yookiin pirootiinii dabalame
- Kuustardii ykn Wiipsii
- Kan dhugamu fii cuunfamu
- Itittuu qorraa
- Salphaa
- Organikii
- Aannan dheedhi
- Dhuunfaadhaf kan dhihaatu yookiin baakkoo baay'ee
- Qodaa Itittuu

BITAA

Dirqama
qaruurawwan 15-18 oz

Filachuu Ni dandeessu
Oomisha kamiyyu
Kireemii kan qabu yookiin lallaafaa
Cittuu yookiin baay'ee cittuu
Kiraanchii ykn baay'ee Kiraanchii
Soodiyeemii xiqqa
Dhaadhaa ochulooni uumama
Kan hin sochoofamne fi sochoosamu
Dhaabbataa yookiin orgaaniki
Ashabaa'aa yookiin kan ashaboo hin qabne



HIN BITINAA

Makoo (ulfaatinaan kan gurguramu)
Lafarraa haaraya yookan ofii kee kan guddiste
Dibata dhadhaa ocholonii kaarboohaaydireetii xiqqoo qabu
Gilaayseemikii xiqqa
Ocholonii Biroo ykn dhadhaawwan sanyi (fkn, Lawzii, Cashew, saliixa)
Omeegaa 3
Daakuu kan ta'e
Damma ocholonii akaa'ama
Dhuunfaa tajaajiluuf
Faca'insa
Ujumoo "Cuunfii"
Valencia
Dabalata wajjiin:
Dhandhama, nyaata yookiin mi'eessituu
Talbaa yookiin zayiitii abaaboo suufii
Chokoleetii
Damma
Jeelii
Marshmallows

ATARAWWAN YKN DHADHAA OCHOLONII BITACHUUF
Faayidaa WIC keessan keessaa baaqela saamsamaa, baaqela goggofamaa, yookiin dhadhaa ocholonii filachuu ni dandeessu.

Hamma sirrii filadhaa! CTR 1 Dhadhaan/gogaan ocholonii ykn atara xaasaawwan=



YOOKIIN

15-18 oz



YOOKIIN

16 oz



xaasaawwan oz 15-16

Dhadhaa Ocholonii Bituu Yoo dhadhaa ocholonii filattan, qabeen 1 faayidaalee WIC irratti tarreeffame = dhadhaa ocholonii qaruuraa 15-18 oz ta'a. Qaruuraa 18 oz bitachuun faayidaalee keessan akka guddifattan isin dandeessisa.

BITAA

Oomishoota fi Gosoota kanneen dirqama ta'uu qaba:
Maqaa Oomishaa Hamma Gosa Qabbanaa'a yookiin kan hin taane

8th Continent	half gallon	Original	Kan qabbaneeffame	
Pacific Ultra	32 oz (quart)	Original	Kan hin cabbeeffamin qofa	
Silk	32 oz (quart), half gallon, or baakoo lama (2 half-gallon)	Original	Kan cabbeeffame YKN kan hin cabbeeffamin	
Bettergoods	half gallon	Original	Kan qabbaneeffame	

HIN BITINAA

Omishoota biraa kan bu'awwan loonii hin ta'in kan akka almondii, kaaka'oo, hempii, yookiin aannan ruuzii
Daakamaa yookan kireemii kan qabu
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

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

DHAADHAA OCHULOONI

DHUGAATII SOYAA

BITAA

Dirqama

qabee 8 oz or 16 oz qofaa

Filachuu Ni dandeessu

- Guutuu, kiyuubii, ykn kan murame
- Orgaanikii fi orgaanikii kan hin taane
- Jajjabina dabalata/olaanaa
- Jajjabaataa
- Jajjabina giddu galeessa
- Lallaafaa
- Silkeenii

Toofun WIC-dhan heyyamame ulaagaa soorataa adda ta'e ni guuta. Toofun keenya toofuu 100 grams keessatti kaalsiyeemii 100 mg of keessaa akka qabu ni mirkaneessina.



HIN BITINAA

- Dhandhama, nyaata fi mi'eessituu dabalamee wajjiin
- Kan tolfame
- Tofu mi'awaa
- Waaddama
- Kan hin cabbeeffamne

Filachuu Ni dandeessu

- Ruuzii daammii
- Daakuu Ajjaa
- Qixxaa lallaafaa
- Paastaa Qamadii Guutuu
- Daabboo Qamadii Guutuu
- Hambargarii Qamadii Guutuu fi Daabboo Hoot Doogi

HAARAA! Amajjii 2025 irraa eegalee, Washington WIC filannoo guddina midhaan guutuu hedduudhaf babal'isee jira. Faayidaa midhaan guutuu keessan olguddisuun karoora dabalataa tokko tokko gaafachuu mala.

Faayidaalee midhaan guutuu keessan hunda argachuu mirkaneeffachuuf, barruu, "Gorsa Faayidaa Midhaan Guutuu Keessanitti Fayyadamuu" jedhu ilaalaa.

FAAYIDAA JI'AA 16 OZ

TOKKO QOFA FILADHAA

12 oz

Daabboo Hamburgarii Qamadii Guutuu

14 oz

Ruuzii Daammii, Battalatti
Daabboo Hamabargarii Qamadii Guutuu

16 oz

Ruuzii daammii
Daakuu Ajjaa
Qixxaa lallaafaa
Paastaa Qamadii Guutuu
Daabboo Qamadii Guutuu
Daabboo Hamabargarii Qamadii Guutuu
Daabboo Hoot Doogi Qamadii Guutuu

GORSA BITTAA

Hamma faayidaa ji'aa keessan irratti hundaa'udhaan, guddina kuufama murtaa'e bitachuun faayidaa hin fayyadamne isiniif dhiisuu danda'a.

Fakkeenyaaf, yoo faayidaa ji'aa 16 oz qabaattan, kuufama 14 oz bitachuun faayidaa midhaan guutuu hin fayyadamne 2 oz isiniif hambisa. Yoo faayidaa ji'aa 32 oz qabaattan, kuufama 26 oz bitachuun faayidaa midhaan guutuu hin fayyadamne 6 oz isiniif hambisa.

32 OZ FI FAAYIDAA JI'AA ISAA OL

WALITTI MAKAMAA KANNEEN KEESSAA FILADHAA

12 oz

Daabboo Hamabargarii Qamadii Guutuu

14 oz

Ruuzii Daammii, Battalatti
Daabboo Hamabargarii Qamadii Guutuu

16 oz

Ruuzii daammii
Daakuu Ajjaa
Qixxaa lallaafaa
Paastaa Qamadii Guutuu
Daabboo Qamadii Guutuu
Daabboo Hamabargarii Qamadii Guutuu
Daabboo Hoot Doogi Qamadii Guutuu

18 oz

Daakuu Ajjaa

oz 24

Daakuu Ajjaa
Daabboo Qamadii Guutuu

32 oz

Ruuzii daammii
Daakuu Ajjaa

Hubachiisa: Tarreewwan armaan olii guddinoota kuufama midhaan guutuu filannoowwan guddina kuufama WIC-dhaan heyyamame hunda hin hammatu.



RUUZII DAAMMII

BITAA

Filachuu Ni dandeessu

- Oomisha kamiyyu
- Borsaa moo sanduuqa
- Giluuteenii irraa bilisa
- Battala ykn saffisaa
- Orgaaniikii kan hin taane ykn orgaanikii
- Gosoota: Miidhaan baay'ee dheeraa, dheeraa, giddu-galeessa ykn gabaabaa
- Kuufama hammi isaa 48 oz ta'u kamiyyuu



HIN BITINAA

- Dhandhama, nyaata fi mi'eessituu dabalamee wajjiin
- Basmati
- Gurraacha
- Makoo (ulfaatinaan kan gurguramu)
- Borsaa-keessatti-danfisan
- Sanyii Chiyaa
- Farro
- Burka
- Kuufama safara tajaajila dhuunfaa
- Jasmine
- Daammii
- Ruuzii makaa
- Quinoa
- Diimaa
- Kan biqile ykn qummude
- Adii
- Kan bosonaa

GORSA BITTAA

Ounces (oz) kuufama irra jiru faayidaa waligaalaa keessan irra hir'atu. Faayidaalee midhaan guutuu keessan hunda argachuu mirkaneeffachuuf, maaloo fuula 33 qajeelfama kanaa fi barruu, "Gorsa Faayidaa Midhaan Guutuu Keessanitti Fayyadamuu" jedhu ilaalaa.

Yaadachiisa: Yoo faayidaawwan ji'aa oz 16 qabaattanii fi ruuzii daalacha battalaa 14 oz filattan, faayidaawwan oz 2 kan itti hin fayyadamne qabaattu

DAAKUU AAJJAA

BITAA

Filachuu Ni dandeessu

- Oomisha kamiyyu
- Boorsaawwan, sanduuqawwan ykn siliindarii gabatee kaardii
- Giluuteenii irraa bilisa
- Battala ykn saffisaa
- Orgaaniikii kan hin taane ykn orgaanikii
- Kan yeroon irra drabe, yeroo maraa ykn aajjaa tumame
- Kuufama hammi isaa 48 oz ta'u kamiyyuu



HIN BITINAA

- Dhandhama, nyaata fi mi'eessituu dabalamee wajjiin
- Sanduuqa dhiyeessii dhuunfaa wajjiini
- Makoo (ulfaatinaan kan gurguramu)
- Garanola
- Grits
- Kuufama safara tajaajila dhuunfaa
- Silindarii sibiila
- Quinoa

TORTILLAS LALLAAFAA

BITAA

Dirqama

- Qixxaa qamadii guutuu
- YOOKIIN
- Qixxaa boqqolloo adii ykn keelloo salphaa fi lallaafaa ta'e

Filachuu Ni dandeessu

- Kuufama hammi isaa 48 oz ta'u kamiyyuu
- Boqqolloo ykn boqqolloo masa lallaafaa qixxaa
- Qixxaa lallaafaa qamadii guutu
- Soodiyeemii xiqqa
- Orgaanikii fi orgaanikii kan hin taane

Qixxaan WIC-dhan heyyamaman ulaagaa soorataa adda ta'e ni guutu.

Qixxaan keenya midhaan guutuu ta'uu ni mirkaneessina:

- Qixxaan qamadii guutuu keenya daakuu qamadii guutuu 100% irraa hojjetame. ("Whole wheat flour (Daakuun qamadii guutuu)" daakuu tarreeffama wantoota itti fayyadaman keessatti tarreeffame qofaadha.)
- Qixxaan boqqolloo keenya daakuu masa daakamaa (daakuu boqqolloo) irraa hojjetama.



HIN BITINAA

- Dhandhama, nyaata fi mi'eessituu dabalamee wajjiin
- 96% qamadii guutuu
- Chiiipsii, saanii salaada taakoo, qola taakoo, tostada, ykn qixxaa jabaa biroo kamiyyuu
- Kaarboohayidireetii xiqqaa ykn Haftee kaarboohayidireetii
- Qixxaa midhaan makaa, kan akka boqqolloo fi qamadii
- Boqqolloo diimaa
- Cooma xiqqeeffame, yookan qixxaa cooma hin qabne
- Kan biqile ykn qummude
- Kuufameera
- Qixaa kan aaxxaa isaanii irratti "light (ifaa)" yookan "lite (salphaa)" qaban
- Marfama

GORSA BITTAA

Ounces (oz) kuufama irra jiru faayidaa waligaalaa keessan irra hir'atu. Faayidaalee midhaan guutuu keessan hunda argachuu mirkaneeffachuuf, maaloo fuula 33 qajeelfama kanaa fi barruu, "Gorsa Faayidaa Midhaan Guutuu Keessanitti Fayyadamuu" jedhu ilaalaa.



PAASTAA QAMADII GUUTUU

BITAA

Dirqama

Qamadii guutuu ykn qamadii durum guutuu irraa kan hojjetame

Filachuu Ni dandeessu

Kuufama hammi isaa 48 oz ta'u kamiyyuu

Borsaa moo sanduuqa

Gosa kamiyyuu

Orgaanikii fi orgaanikii kan hin taane

Paastawwan WIC-dhan heyyamaman ulaagaa soorataa adda ta'e ni guutu.

Paastawwan keenya kana ta'uu isaanii ni mirkaneessina:

- Daakuu qamadii guutuu fi/ ykn daakuu durum guutuu irraa hojjetame. ("Whole wheat flour (Daakun qamadii guutuu)" fi/ ykn "whole durum wheat flour (daakun durum guutuu)") daakuu tarreeffama wantoota itti fayyadaman keessatti tarreeffaman qofa.)
- Sukkaara, cooma, zayita, nyaata, mi'eessituwwan ykn soogidda dabalaman irraa bilisa



BITAA

Fakkeenyonni muraasni gosootaa kunooti:

Enjil Heeyirii	Makaroonii
Xiyya	Peenii
Noodeelii	Rigeetii
hanqaaquu	Rootinii
Ciqilee	Qola
Feetusinii	Ispaageetii
Fusilii	Ispiraalii
Lazanyaa	Veermisilii
Linguunii	Ziitii

HIN BITINAA

Dhandhama, nyaata, yookiin mi'eessituu dabalataa wajjiin 51% garbuu waliigala yookan qamadii waliigala Kuusaqamadii Makoo (ulfaatinaan kan gurguramu) Haarawa Giluuteenii irraa bilisa Midhaan makaa Bifa heddu Kan hin danfifamin, hin gogin Kan qabbaneeffame Ruuzii paastaa Semolina Kan biqile ykn qummude Muduraa

GORSA BITTAA

Ounces (oz) kuufama irra jiru faayidaa waligaalaa keessan irra hir'atu. Faayidaalee midhaan guutuu keessan hunda argachuu mirkaneeffachuuf, maaloo fuula 33 qajeelfama kanaa fi barruu, "Gorsa Faayidaa Midhaan Guutuu Keessanitti Fayyadamuu" jedhu ilaalaa.



DAABBOO QAMADII GUUTUU

BITAA

Dirqama

Qamadii guutuu ykn midhaan guutuu

Filachuu Ni dandeessu

Oomisha kamiyyuu

Kuufama hammi isaa 48 oz ta'u kamiyyuu

Daabboo muramaa

Soodiyeemii xiqqa

Orgaanikii fi orgaanikii kan hin taane

Sukkara irraa bilisa

Daabbon WIC-dhan heyyamame ulaagaa soorataa adda ta'e ni guuta.

Daabboowwan keenya kana ta'uu ni mirkaneessina:

- "100% whole wheat (Qamadii Guutuu 100%)" jedhamanii moggaafamaniiru **fi/ykn**
- Yoo xiqqaate ulfaatinaan midhaan guutuu 50% of keessaa qaba

Fakkeenyonni midhaan guutuu kanneen akka: daakuu qamadii guutuu, daakuu ajjaa guutuu, daakuu boqqolloo guutuu, misingaa guutuu.



GORSA BITTAA

Ounces (oz) kuufama irra jiru faayidaa waligaalaa keessan irra hir'atu. Faayidaalee midhaan guutuu keessan hunda argachuu mirkaneeffachuuf, maaloo fuula 33 qajeelfama kanaa fi barruu, "Gorsa Faayidaa Midhaan Guutuu Keessanitti Fayyadamuu" jedhu ilaalaa.

HIN BITINAA

Dhandhama, nyaata fi mi'eessituu dabalamee wajjiin Ogeessa hojii harkaa ykn nama nyaata beeku (daabboo muraa xixiqqaa tolfame) Daabboo kan pilaastika keessatti dachaafame Daabboo "light(ifaa)" yookan "lite (salphaa)" aasxaa isaanii irraa qaban Daabboo Qamadii murama Daabboo Ingilizii Faayiberii Dabalataa Firenchii Qorraa yookan sirritti qabbanaa'a Giluuteenii irraa bilisa Irshoo Bukoo Kan biqile ykn qummude Kuufameera Makaa daabboo hin tolfamne Kan hin muramin

GORSA BITTAA

Fakkeenyi tarreeffama wantoota daabboo midhaan guutuu heyyamamee maal fakkaachuu akka danda'u kunooti. Qabiyyeen midhaanii jalqabaa midhaan "whole(guutuu)" dha.

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.

HAMBARGARII QAMADII GUUTUU FI DAABBOO HOOT DOOGI

BITAA

Dirqama

Qamadii guutuu ykn midhaan guutuu

Filachuu Ni dandeessu

Oomisha kamiyyu

Kuufama hammi isaa 48 oz ta'u kamiyyuu

Orgaanikii fi orgaanikii kan hin taane

Sanyiidhan kan guutame

Daabboo maraan WIC-dhan heydamame ulaagaa soorataa adda ta'e ni guuta.

Hambargarii fi daabbon hoot doogi keenya kana ta'uusaa ni mirkaneessina:

- "100% whole wheat (Qamadii Guutuu 100%)" jedhamanii moggaafamaniiru **fi/ykn**
- Yoo xiqqaate ulfaatinaan midhaan guutuu 50% of keessaa qaba

Fakkeenyonni midhaan guutuu kanneen akka: daakuu qamadii guutuu, daakuu ajjaa guutuu, daakuu boqqolloo guutuu, misingaa guutuu.



HIN BITINAA

Dhandhama fii mi'eessituu wajjiin

Ogeessa hojii harkaa ykn nama nyaata beeku(muraa xixiqqaa tolfame)

Daabboo kan pilaastika keessatti dachaafame

Daabboo kan "light (ifaa)" yookan "lite(salphaa)" asxaa isaanii irraa qaban

Daabboo

Daabboo Ingilizii

Faayiberii Dabalataa

Irbaata, Fireenchii, yookiin daabboo hoagie

yookiin maraa

Qorraa yookan sirritti qabbanaa'a

Giluuteenii irraa bilisa

Irshoo Bukoo

Kan biqile ykn qummude

Kuufameera

GORSAWWAN BITTAA

Qabiyyee daabboo miidhaan guutuu dhaaf eddattoon tarree naqaa maal akka fakkaatu ilaaluuf fuula 37 ilaalaa.

Ounces (oz) kuufama irra jiru faayidaa waligaalaa keessan irra hir'atu. Faayidaalee miidhaan guutuu keessan hunda argachuu mirkaneeffachuuf, maaloo fuula 33 qajeelfama kanaa fi barruu, "Gorsa Faayidaa Miidhaan Guutuu Keessanitti Fayyadamuu" jedhu ilaalaa.



WASHINGTON STATE DEPARTMENT OF HEALTH
WIC PROGRAM

1-800-841-1410

www.doh.wa.gov/WICfoods

Dhaabbanni kun carraa walqixaa kenna Washington WIC loogii hin godhu.



DOH 960-278 December 2024 Oromo

Galmees kana bifa biraatiin sanada kana gaafachuudhaaf 1-800-841-1410 irratti bilbilaa. Maamiltoota dhagahuu hin dandeenye yookin dhagahuudhaaf baay'ee rakkattan yoo taatan, maaloo 711 (Washington Relay) irratti bilbilaa yookin WIC@doh.wa.gov irratti imeelii ergaa.