



# የዋሽንግተን የግብይት መመሪያ

ከ ሜይ 2025 ጀምሮ ተፈጻሚ



ሠነር

ለሽመታ የሚረዱ መረጃዎች

|                                          |     |
|------------------------------------------|-----|
| ከመገባትዎ በፊት ያቅዱ.....                      | 1   |
| ሲገበያየ/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    |
| የቀዝቃዛ.....                                | 16    |
| በጣሳ የታሸጉ ፍራፍሬዎች.....                      | 17    |
| በጣሻ የታሸጉ አትክልቶች.....                      | 18    |
| ጭማቂ                                       |       |
| የተደባለቀ ወይም የተቀለቀለ (64 oz).....            | 19-20 |
| እንድ ፍራፍሬ (64oz).....                      | 21    |
| የአትክልት ጂስ (64oz).....                     | 22    |
| ወተት - የላም ወተት.....                        | 23-25 |
| ወተት - የፍየል ወተት.....                       | 26    |
| ወተት - እርጎ.....                            | 27    |
| የለውዝ ቅቤ.....                              | 28    |
| ከቦሎቄ የተዘጋጀ መጠጥ.....                       | 29    |
| ቶፊ.....                                   | 30    |
| የሙሉ እህል አማራጮች                             |       |
| ቡኒ ሩዝ.....                                | 31    |
| አጃ.....                                   | 32    |
| ለስላሳ ቶርቲላዎች.....                          | 34    |
| ሙሉ የስንዴ ፓስታ.....                          | 34    |
| ሙሉ የስንዴ ዳቦ.....                           | 35    |
| ያልተፈተነ ስንዴ ሃምበርገርና ባለ ከዘራ ሆት ዶግ ጭብጦች..... | 36    |

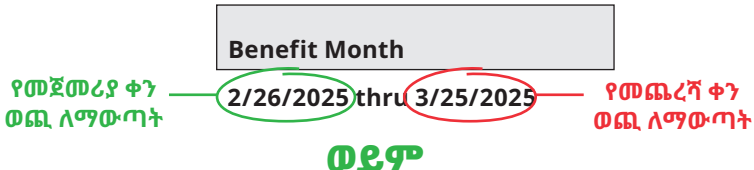
ከመገባትዎ በፊት ያቅዱ

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 WICShopper 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 WICShopper 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 WICShopper መተግበሪያ የተወሰኑ የምግብ ዓይነቶችን እንዲፈልጉ ያስችልዎታል። ለምሳሌ፣ ቺዝን በ My Benefits ስር ከዘረዘሩ፡-
  - » አይብ የሚለው ላይ ጠቅ ያድርጉ እና የተፈቀደ የWIC ንጥል እንደሆነ ለማየት መግዛት የሚፈልጉትን አይብ ይፈልጉ።
  - » በWIC ጥቅማጥቅሞችዎ መግዛት የሚችሉትን አይብ ከምርት ስም ያያሉ።

መደብር ያግኙ፡-

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

ማንኛውንም የሽቀጣሽቀጥ ቦርሳ ክፍያዎችን ይወቁ፡-

- እቃዎችን ለመግዛት የWIC ካርድዎን የሚጠቀሙ ከሆኑ ብቻ ቦርሳዎች በመደብሩ ይሸፈናሉ።

አለበለዘያ

- የሚመለከትዎ ከሆነ፣ የራስዎን የሽቀጣሽቀጥ ቦርሳ ክፍያዎችን መክፈል ይኖርብዎታል።

ወይም

- እንደገና ጥቅም ላይ ሊውሉ የሚችሉ ቦርሳዎችዎን ይዘው ይምጡ

## ሲንሰር/ሲሽምቱ 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](http://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 አብዛኞቹን ትኩስ ፍራፍሬዎች እና አትክልቶች ለይቶ ማወቅ አይችልም። ምንም እንኳን አብዛኞቹ 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 ምግቦችዎን በአንድ ጊዜ መግዛት አያስፈልግዎትም።
- ገንዘብ ለማውጣት በመጀመሪያው እና በመጨረሻው ቀንዎ 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 ይችላሉ እንደሆነ መደብሩን መጠየቅ ይችላሉ።
- እቃውን በሌላ መደብር ይፈልጉ።

### ጥቅማጥቅሞችን ገንዘብ ከሚያወጡበት የመጨረሻ ቀንዎ በፊት ለመጠቀም ይሞክሩ፡-

- ያ የWIC ሰራተኞች ማንኛውንም ችግሮች ለማስተካከል እንዲረዳቸው 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 ጥራጥሬ የመግዛት እና አንድ በነጻ የማግኘት ስምምነት ቢኖረው፣ የ WIC ጥቅማጥቅሞችን በመጠቀም Rice Krispies መግዛት እና በ WIC የሚፈቀደው ወይም የማይፈቀድ ሌላ እህል በነፃ ማግኘት ይችላሉ።

## የምግብ እሽግ መጠኖችን መረዳት

WIC ሁሉንም የምግብ ጥቅማጥቅሞችዎን እንዲገኙ 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 አስከገንዘቡ 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 ስንጠረኩ ለ WIC መደበኛ የጥቅል መጠኖችን ያሳያል

| መደበኛ የምግብ ፓኬጅ መጠኖች እና አሕድሮተ ቃላት |             |                               |
|---------------------------------|-------------|-------------------------------|
| ፈሳሽ የምግብ እሽግ                    | 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 እሽግ                   | 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 ማጓጓዣው ላይ ከፊት ለፊት ያኑሩ፡፡ በዚህ መንገድ ከዕቃዎቹ ውስጥ አንዱን ለመሸፈን ብቻ በቂ ጥቅሞች ካሉዎት WIC በጣም ውድ ሊሆነው እቃ ይከፍላል፡፡
- የWIC ካርድዎን ሲጠቀሙ የ50 አቃ ገደብ አለ፡፡ ብዙ ምግቦችን በአንድ ጊዜ ለመግዛት ካቀዱ፣ ገንዘብ ተቀባዩ እቃዎቹን ወደ ተለያዩ ግዢዎች እንዲከፋፍል 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፣ ዴቢት፣ 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      የኦቾሎኒ ቅቤ/ ባቄላ  
30 OZ      አሳ - ቄርቄር

\*\*\* የጥቅማ ጥቅም የክፍያ ማብቂያ ቀሪ ሂሳብ \*\*\*

\*\*\*\*\*  
\* የ eWIC ጥቅማጥቅሞችን ማስመለስ/መግዛት \*  
\*\*\*\*\*

0.25 CTR      ባቄላ፣ ደረቅ ወይም የታሸገ  
1 S&W ቀይ ኩላሊት BNS      1.39

17 OZ      አሳ - ቄርቄር  
1 CHKN የባህር ቱና      2.99  
1 OPN ርት 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      የኦቾሎኒ ቅቤ/ ባቄላ  
13 OZ      አሳ - ቄርቄር

ጥቅማጥቅሞች የሚጠናቀቁት በ2/25/2025 ነው

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

ይህ ክፍል የገዛሃቸውን 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 ጥቅማ 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 በመደብሩ ላይ ታትመዋል **ሁሉንም የተፈቀዱ ዕቃዎች አይታዩም፡፡** ለምሳሌ፣ የሂሳብ ደረሰኝ “Milk - 1% Nonfat and Soy (ወተት - 1% ቅባት የሌለው እና ቦሎቄ)” ካሳየ የሚከተሉትን ሊያገኙ ይችላሉ ማለት ነው፡-

- ሁሉም WIC ዝቅተኛ ቅባት (1%) እና ቅባት ያልሆኑ (0%፣ ስኬም፣ 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
  - ዱቄት
  - በትነት/በጣሳ የታሸገ
  - አፍቃሪ አሲድ ባክቴሪያ
  - ላክቶስ ነጻ
  - የወተት ዱቄት
  - ከፈር (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፡-

| የጥቅማ ጥቅም ወር | ሴሪያል ቁጥር | መጠን     | የልኬት አሃድ | መግለጫ                                                        |
|-------------|----------|---------|----------|-------------------------------------------------------------|
| 2/26/2025   | 998833   | \$11.00 | \$\$\$   | ፍራፍሬ እና አትክልቶች - የገንዘብ ዋጋ ቫውቸር                              |
| እስከ         | 998833   | 16      | Ounce    | ሙሉ የስንዴ ዳቦ ወይም ሙሉ እህሎች                                      |
| 3/25/2025   | 998833   | 2       | ደርዘን     | እንቁላሎች - ሁሉም WIC                                            |
|             | 998833   | 2       | CTNR     | የኦቾሎኒ 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: 3/4/2025      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 3/25/2025  
\*\*\* End of benefit balance receipt \*\*\*



## አይነቶቹ እንደተጠበቀው በ WIC የተሸፈኑ በማይሆንበት ጊዜ

አንድ የምግብ እቃ በ WIC ጥቅምት 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](mailto: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

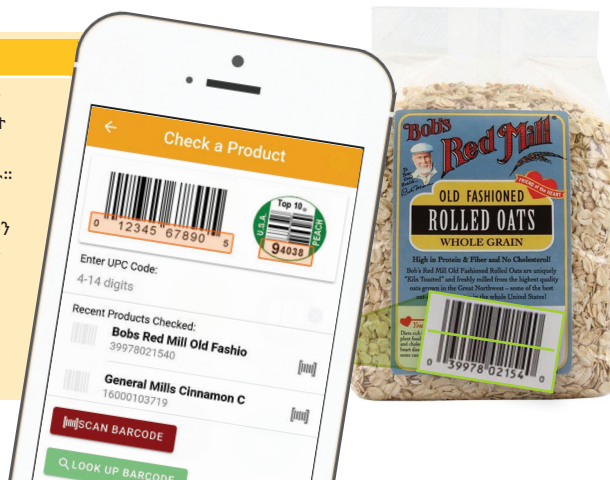
በመደብሩ ላይ በመመርኮዝ ዕቃውን በመስመር ላይ ማግኘት እና አገናኝ መላክ ይችላሉ።

### ማስታወሻ:-

WIC በጥቅማጥቅሞች መግዛት የሚችሉባቸውን ምግቦች በመደበኛነት ያዘምናል። በWIC መፈቀዱን ለማረጋገጥ ሁል ጊዜ ምርቱን ይቃኙ። በWIC መፈቀዱን ለማረጋገጥ ሁል ጊዜ ምርቱን ይቃኙ። የመደርደሪያውን ባርኮድ ሳይሆን በምርቱ ላይ ያለውን ባርኮድ መቃኘትዎን ያረጋግጡ



Key Enter UPC



## የህጻናት ጥራጥራ

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



## የልጅ ምግብ - ፍራፍሬዎች እና አትክልቶች

| ይግዙ                                       |
|-------------------------------------------|
| መሆን ያለበት                                  |
| ደረጃ 1 ወይም 2                               |
| ልውጥ 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

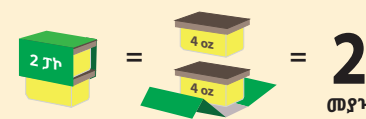
ማንኛውንም የፍራፍሬዎች እና አትክልቶች ቅልቅል፣ ያለ ማዳበሪያ ያደገ፣ በማዳበሪያ ያደገ

| አይግዙ                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------|
| የሚከተሉት ተጨምረው:-                                                                    |
| የተጨመሩ ቃናዎች፣ፍሬ፣ ወይም ፎርሙላ ፕሪባፕቲክስ፣ ፕሮባፕቲክስ፣ ወይም DHA ጣሳዎች፣ ብልቃጦች፣ ወይም ከረጢቶች የሩዝ ጥራጥራ |
| ለአንድ ጊዜ ጥቅም ብቻ የሚሆኑ መያዣዎች                                                         |

| 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 ፓክ እንደ 2 መያዣ ይቆጠራል።





## የህጻን ምግብ - ስጋዎች



ሙሉ በሙሉ የሚጠቡ ህጻናት ብቻ

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

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

### 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](http://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 ጡት ለሚያጠቡ ለእነዚያ ሰዎች እንደሚጨመሩ ያሳያል። ሙሉ በሙሉ ጡት ካጠቡ እርስዎ ዓሳ ያገኛሉ እንዲሁም ህፃንዎ የህፃን ምግብ ስጋዎችን ያገኛል።

ጡት ማጥባት ለእናቶችና ለህጻናት የእድሜ ልክ የጤና ጥቅሞችን ይሰጣል።



| ይግዙ                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>መሆን ያለበት</b><br>15 OZ እስከ 16 OZ ፓስታዎች<br>ያልተፈጨ ባቄላ ወይም ዝቅተኛ ቅባት ያለው የበሰሉ ባቄላዎች                   |
| <b>መምረጥ ይችላሉ</b><br>ማንኛውም ብራንድ<br>አነስተኛ ወይም የተቀነሰ ሶዲየም<br>ነጠላ ጣሳዎች ወይም ባለ 4-ጥቅል<br>ሰው ሰራሽ ወይም የተፈጥሮ |
|                                                                                                     |

| አይግዙ                                 |
|--------------------------------------|
| የሚከተሉት ተጨምረው:-                       |
| ቃናዎች ወይም ስጋዎች                        |
| ማር፣ ሽሮፖች፣ ጭማቂዎች፣ ስኳር፣ ወይም ሌሎች ማጣፈጫዎች |
| የተጋገረ ባቄላ                            |
| የባቄላ ሰላጣ                             |
| የባቄላ ሰላጣ                             |
| ቺሊ ባቄላ                               |
| አረንጓዴ ወይም ሰም ባቄላ                     |
| ቅይጥ እህል                              |
| የባቄላ ሾርባ                             |
| ሽንብራ                                 |
| ከረጢቶች                                |

### 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 =



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



ይግዙ

መሆን ያለበት

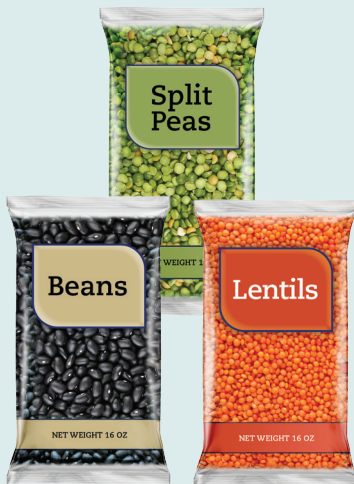
16 OZ ከረጢት

መምረጥ ይችላሉ

ማንኛውም ብራንድ

ማንኛውም ዓይነት

ሰው ሰራሽ ወይም የተፈጥሮ



አይግዙ

ቃናዎች ወይም ቅመሞች ጨምረናል

ሳጥኖች

ገብስ

የባቄላ እና የሩዝ ድብልቅ

በብዛት (በሚዛን የሚሸጥ)

የቺያ ዘሮች

የቡና ፍሬ

የደረቀ የተጠበሰ ባቄላ

ፋሮ

ተቀዝቅዞ የረጋ

አረንጓዴ ባቄላ

ሄርሉም

ኪኖዋ

በቆልት የሆነ

ሾርባ ወይም የሾርባ ቅንብር

የባቄላ ወይም የአቸሎኒ ቅቤን መገብየት

ደረቅ ባቄላዎችን ከመረጡ 1 መያዣ (CTR) = 16 oz ከረጢት የደረቁ ባቄላዎች።

ለተጨማሪ መረጃ ገጽ 9ን ይመልከቱ።

ይግዙ

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

የሰንዴ ስኩዌር (የቀዝቃዛ እና ያልቀዘቀዘ)

የተጠበሰ ሽንኩርት/O's

(የተለመደ እና ባለብዙ አህል)

የአቸሎኒ ጥራጥሬዎች ከአኩሪ ዐተር ጋር

የመቅ አህል ዝርያዎች ምሳሌ፡-

የክሬም ሩዝ

የክሬም ሰንዴ

የበቆሎ ገብስ

የአቸሎኒ ዱቄት (ያለ ቅመማ ቅመም በተናጠል

የሚያገለግሉ ጥቅሎች)

በ WIC ተቀባይነት ያገኙ አህሎች የተወሰኑ የአመጋገብ መስፈርቶችን ያሟላሉ።

የሚከተሉትን እናረጋግጣለን፡-

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

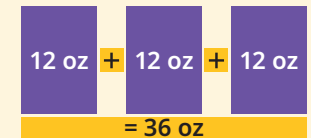


አይግዙ

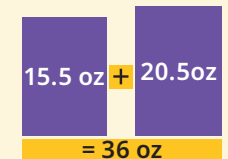
ሲሊንደሮች

የግዢ ጠቃሚ ምክር

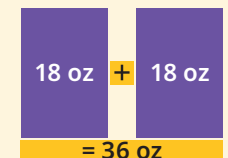
በ WIC Shopper መተግበሪያ ወይም በመስመር ላይ [“የWIC የቁርስ አህልን ለመግዛት ጠቃሚ ምክሮች”](#) በሚል ርዕስ የተዘጋጀውን ጽሁፍ ይመልከቱ። ለቤተሰብዎ በተሻለ ሁኔታ የሚሰሩ የአህል እና የጥቅል መጠኖችን እንዲያገኙ ይረዳዎታል።



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 ጣእሞች፣ ቅጠሎች፣ ነቶች፣ ዘሮች፣ ቅመሞች ወይም አትክልት የሌለው

ለአንድ ጊዜ የሚሆኑ ባለዱላዎች 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

ፓርሜሳን

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**

በብዛት

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



አሳ - በጣሳ የታሸገ እና ከረጢቶች

ፍራፍሬ / አትክልት / እፅዋት

**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, ቀራጭ
  - የቱና ቀለም፡- ነጭ፣ ቀለል
  - ማንኛውም ብራንድ
  - ከተጨመሩ ጣዕሞች ጋር
  - የአልበኮር ቱና
  - አጥንት የሌለው
  - ጣሳዎች፣ የአልሙኒየም ከረጢቶች፣ ወይም ከረጢቶች
  - አነስተኛ ሶዲየም
  - ጨው ያልተጨመረበት
  - ቆዳ የሌለው
  - ስኪፕጂክ
  - ከዱር የተለቀመ
  - የሎውፊን



**የግብይት ጠቃሚ ምክሮች**

በየወሩ ከሚያገኙት ጥቅማጥቅሞች ከፍተኛውን ጥቅም ለማግኘት ሙሉ ጥቅማጥቅማችሁን የሚጨምሩ የካን እና የከረጢት መጠኖችን በጥንቃቄ ይምረጡ።

**አይግዙ**

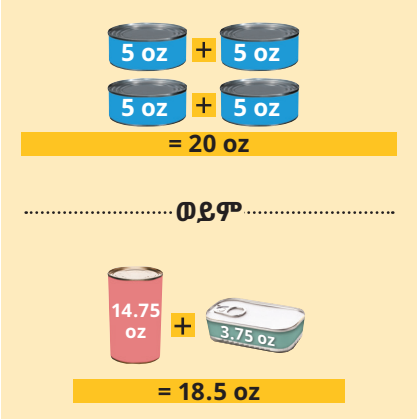
- ከተጨመሩ ምግቦች ጋር
- ብሪስሊንግ ሰርዲኖች
- የደረቀ
- ፊሌት
- ትኩስ
- ተቀዝቅዞ የረጋ
- ጠርሙስ
- ጃክ ማክሬል
- ኦርጋኒክ
- ቀይ ሳሙን
- በጨስ የደረቀ
- የታሸጉ መክሰሶች
- ቶንጎል ቱና

**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](http://doh.wa.gov/community-and-environment/food/fish/healthy-fish-guide) ይጎብኙ።

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

ምሳሌ፡- 20 oz ወርሃዊ ጥቅማጥቅም



**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 የቀዘቀዙ 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 መጠን ያለው ከረጢት፣ ሳጥን፣ ወይም የእንፋሎት ከረጢት  
 ማንኛውም ብረንድ  
 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 ጥራጥሬ  
 የተጠበሰ ወይም የተጋገረ  
 ክሬም የታከለበት  
 Deli ነገሮች  
 የደረቁ ፍሬዎች፣ አትክልቶች፣ ወይም የፍራፍሬ ልጣጭ  
 የድንች ጥብስ  
 ሃሽ ብራውኖች  
 የተጨረለቁ 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 ብረንድ ወይም ዓይነት  
 ማንኛውም መጠን ያለው ጣሳ፣ ብርጭቆ ወይም የፕላስቲክ መያዣ  
 የፖም ስን፡- ቀረፋ ሊይዝ ይችላል  
 መጀመሪያው የተዘረዘረው ቅመም ፍራፍሬ ነው  
 ሰው ሰራሽ ወይም የተፈጥሮ

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

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።



ፍራፍሬዎች / አትክልት - የቀዘቀዘ

ፍራፍሬዎች - የታሸጉ

| ይግዙ                                                          |
|--------------------------------------------------------------|
| <b>መምረጥ ይችላሉ</b>                                             |
| ማንኛውም ብራንድ ወይም ዓይነት                                          |
| ማንኛውም መጠን ያለው ጣሳ፣ ብርጭቆ ወይም የፕላስቲክ መያዣ                        |
| የታሸጉ ቲማቲዎች፣ የደቀቀ፣ የተቆረጡ፣ የተቆረጠ፣ የበሰለ፣ የተሰራ፣ ወጥ የሆነ፣ ወይም የሚቀባ |
| ባቂላዎችን የያዘ የታሸጉ የተቀላቀሉ አትክልቶች                                |
| የመጀመሪያው የተዘረዘረው ቅመም አትክልት ነው                                 |
| ስኳር ድንች                                                      |
| ቅመሞች ሊይዝ ይችላል                                                |
| ለው ስራሽ ወይም የተፈጥሮ                                             |

| አይግዙ                               |
|------------------------------------|
| የሚከተሉት ተጨምረው፦                      |
| ስኳሮች፣ ቅባቶች፣ ወይም ዘይቶች               |
| ክሬም የተቀባ ወይም በስሳ                   |
| በቤት ውስጥ የታሸጉ እና በቤት ውስጥ የተጠበቀ      |
| የቲማቲዎች ድልህ                         |
| የወይራ ዘይት                           |
| በኮምጣጤ የተደባለቁ አትክልቶች                |
| የሚከተሉት የተጨመሩባቸው አትክልቶች፦            |
| ስጋዎች፣ ኑድሎች፣ ሩዝ፣ ለውዞች፣ ፓስታ ወይም እህሎች |

**የግዢ ጠቃሚ ምክር**

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



| ይግዙ                       |
|---------------------------|
| <b>መሆን ያለበት</b>           |
| የፕላስቲክ ጠርመሶች (64 oz)      |
| በማቀዝቀዣ ያልቀዘቀዘ ብቻ          |
| እነዚህን ብራንዶችና አይነቶች ብቻ     |
| <b>Essential Everyday</b> |
| Berry                     |
| Cherry                    |
| Cranberry                 |
| Cranberry Raspberry       |
| Grape Blend               |
| 100% Juice Punch          |
| <b>Food Club</b>          |
| Cranberry Raspberry       |
| <b>Great Value</b>        |
| Cranberry Blend           |
| Cranberry Grape           |
| Cranberry Pomegranate     |
| White Grape and Peach     |
| <b>Haggen</b>             |
| Cranberry                 |
| Cranberry Raspberry       |
| <b>Juicy Juice</b>        |
| Apple Raspberry           |
| Berry                     |
| Cherry                    |
| Cranberry Apple           |
| Fruit Punch               |
| Kiwi Strawberry           |
| Mango                     |
| Orange Tangerine          |
| Passion Dragonfruit       |
| Peach Apple               |
| Strawberry Banana         |
| Strawberry Watermelon     |
| Tropical                  |
| <b>Kroger</b>             |
| Cranberry                 |
| White Grape Peach         |

| ይግዙ                          |
|------------------------------|
| <b>Langers</b>               |
| Apple Berry Cherry           |
| Apple Cranberry              |
| Apple Grape                  |
| Apple Kiwi Strawberry        |
| Apple Orange Pineapple       |
| Apple Peach Mango            |
| Cranberry Grape Plus         |
| Cranberry Plus               |
| Cranberry Raspberry Plus     |
| <b>Ocean Spray</b>           |
| Cranberry Blackberry         |
| Cranberry Cherry             |
| Cranberry Concord Grape      |
| Cranberry Mango              |
| Cranberry Pineapple          |
| Cranberry Pomegranate        |
| Cranberry Raspberry          |
| Cranberry Watermelon         |
| Cranberry Elderberry         |
| <b>Old Orchard</b>           |
| 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 ፍራፍሬ - ቅልቅል ወይም ቅይጥ (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

ካርቶፖች ወይም ጠርመሶች  
ሲደር  
ኮክቴል  
ተቀዝቅዞ የረጋ  
ጭማቂ መጠጥ  
ሎሚ  
ሌመኔድ  
ላይም  
ላይሜድ  
ኦርጋኒክ  
100% ጭማቂ ሳይሆን ፓንች  
በማቀዝቀዣ የቀዘቀዘ  
ያልተጣራ

## ይግዙ

### መሆን ያለበት

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

### አፕል

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

# ጭማቂ አንድ ፍራፍሬ (64 OZ)

## 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 - አንድ ፍራፍሬ (64 OZ)



# ጭማቂ የአትክልት ጭማቂ (64OZ)



## ይግዙ

### መሆን ያለበት

የፕላስቲክ 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 ጥቅሞችም 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

ፓስቸራይዝድ

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 ጥቅሞች ውስጥ እንደሚዘረዘረው አጠቃላይ የወተት መጠን ማንኛውም የጋሎን፣ ግማሽ ጋሎን እና የኋርትስ ጥምረት

አፍቃፊ አሲድ ባክቴሪያ

ማንኛውም ብራንድ

የወተት ዱቄት

በካልሲየም የጎለበተ

ከፊር (ከኮመጠጠ የላም ወተት የሚዘጋጅ ዝቅተኛ አልኮል ያለው መጠጥ)

ኮቾሮ

ላክቶባሲለስ

ላክቶስ ነጻ

የትልቁ አንጀት አጎልባች

ኦርጋኒክ

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

## የግዢ ጠቃሚ ምክር

አናንድ 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

## ውሃው የተወገደ

| ይግዙ                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------|
| <b>መሆን ያለበት</b>                                                                   |
| በ WIC ጥቅሞች ላይ የተዘረዘሩት የወተት ቅባት ዓይነት (ቅባት አልባ 0%፣ ዝቅተኛ ስብ 1%፣ የተቀነሰ ቅባት 2%፣ ሙሉ) ብቻ |
| 12 OZ ጣሳ                                                                          |
| የላም ወተት                                                                           |
| ፓስቸራይዝድ                                                                           |
| ጣዕም ያልታከለበት                                                                       |
| <br>                                                                              |
| <b>*ማስታወሻ፦</b> ስለ ላም ወተት የአመጋገብ መመዘኛዎች ገጽ 23ን ተመልከት።                              |

| ይግዙ              |
|------------------|
| <b>መምረጥ ይችላሉ</b> |
| ማንኛውም ብራንድ       |
| በካልሲየም የጎለበተ     |
| ኮቻሮ              |

## ለሽመታ የሚረዱ መረጃዎች

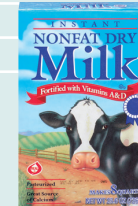
ሙሉ ወተት በሚሆንበት ጊዜ አብዛኛዎቹ ምርቶች በመለያው ላይ “Whole Milk (ሙሉ ወተት)” አይሉም። ሙሉ የ WIC ጥቅሞችን ለመቀበል ለእያንዳንዱ ጋሎን ወተት 5 ጣሳዎችን ይግዙ።



5 ጣሳዎች የተነሳ ወተት = 1 gallon

## ደረቅ

| ይግዙ                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------|
| <b>መሆን ያለበት</b>                                                                   |
| በ WIC ጥቅሞች ላይ የተዘረዘሩት የወተት ቅባት ዓይነት (ቅባት አልባ 0%፣ ዝቅተኛ ስብ 1%፣ የተቀነሰ ቅባት 2%፣ ሙሉ) ብቻ |
| ከ 1 quart ወተት ወይም ከዚያ በላይ ጋር ይደባለቃል                                               |
| የላም ወተት                                                                           |
| ወጥ የሆነ                                                                            |
| ፓስቸራይዝድ                                                                           |
| ጣዕም ያልታከለበት                                                                       |
| <br>                                                                              |
| <b>መምረጥ ይችላሉ</b>                                                                  |
| ሳጥኖች፣ ሲሊንደሮች፣ የፕላስቲክ ከረጢቶች ወይም ኪሶች                                                |
| ማንኛውም ብራንድ                                                                        |
| በካልሲየም የጎለበተ                                                                      |
| ኮቻሮ                                                                               |
| <br>                                                                              |
| <b>*ማስታወሻ፦</b> ስለ ላም ወተት የአመጋገብ መመዘኛዎች ገጽ 23ን 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 ቅባት | በመያዣው ላይ የታተመው መጠን | ውሃ ሲታከል የሚፈጥረው |
|---------|--------------------|----------------|
| ቅባት አልባ | 9.6 oz             | 3 Quarts       |
| ቅባት አልባ | 9.64 oz            | 3 Quarts       |
| ቅባት አልባ | 25.6 oz            | 8 Quarts       |
| ቅባት አልባ | 32 oz              | 10 Quarts      |
| ቅባት 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  
 ለውዝ፣ ኮከናት፣ ሄምፕ፣ ሩዝ፣ ወይም ሌላ እህል ወይም ከነት የተዘጋጁ መጠጦች  
 ዱቄት ወተት  
 የቸኮሌት ወተት  
 የሞላ ወተት  
 የመስተዋት ጠርሙሶች  
 ግማሽና ግማሽ  
 አነስተኛ ካርቦኔድሬት ያለው የወተት መጠጥ  
 አንድ ወጥ ሆኖ ያልተደባለቀ  
 አሜጋ 3  
 ሌሎች የእንስሳት ወተት፣ እንደ ፍየል ወይም በግ

ፒንት፣ ግማሽ ፒንት፣ ወይም ከዚያ ያነሰ ያልተፈለ ወተት  
 ለአንድ ጊዜ ጥቅም ብቻ የሚሆኑ መያዣዎች ስኳር የገባለት የወፈረ ወተት  
 እጅግ በጣም ከፍተኛ ሙቀት ያላቸው መያዣዎች  
 ያልተፈለ ወተት  
 የተመታ ክሬም

## የግዢ ጠቃሚ ምክር

ስለ ፍየል ወተት መረጃ ለማግኘት ገጽ 26 እና ስለ ሶያ መጠጥ መረጃ ለማግኘት ገጽ 29ን ይመልከቱ።



ይግዙ

እነዚህ ብራንዶች እና አይነቶች መሆን አለባቸው፡-

ሜይበርግ

- 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 እናረጋግጣ

- 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 ስብ 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 ማጣፈጫዎች፡- አስፓርታም፣ ሳካሪን፣ ስቴቫ፣ ወይም ሱክራሎስ (Splenda™)
- 2% የላም ወተት እርሳ
- የሚከተሉት ተጨምረው፡-
- ቃናዎች፣ እህሎች፣ ግራፍላ፣ ወይም ለውዞች
- ከረሜላ፣ ማር፣ ቅመሞች፣ ወይም ተጨማሪ ፕሮቲን
- ኩስታርዶች ወይም ውሂፖች
- ተጠጭ፣ ተጨማቂዎች
- የእርሳ በረዶ
- ቀላል
- ኦርጋኒክ
- ያልተፈለ ወተት
- አንዴ የሚቀርብ ወይም ጉማጆች
- እርሳ ከፍራፍሬ ማጥቀሻ

| ይግዙ                     |
|-------------------------|
| <b>መሆን ያለበት</b>         |
| 15-18 oz ጠርሙሶች          |
| <b>መምረጥ ይችላሉ</b>        |
| ማንኛውም ብራንድ              |
| ክሬም ያለው ወይም ልሙጥ         |
| 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 የተፈጠረ ወይም ራሳችሁ ፍጩት                   |
| ዝቅተኛ የለውዝ ቅቤ ቅብ                           |
| ዝቅተኛ ስኳር                                  |
| ሌሎች ለውዞች እና የፍሬ ቅቤዎች (ለምሳሌ ለውዝ፣ ጣፋጭ፣ ስሊጥ) |
| ኦሜጋ 3                                     |
| ዲቄት የሆነ                                   |
| የተጠበሰ የማር ርት                              |
| አንዴ የሚቀርብ ወይም ጉማጆች                        |
| <b>ቅቦች</b>                                |
| “ይምመቁት” ቱቦች                               |
| Valencia                                  |
| የሚከተሉት ተጨምረው:-                            |
| የተጨመሩ ቃናዎች፣ምግቦች፣ወይም ቅመሞች                  |
| የተልባ ወይም የሱፍ ዘይት የተጨመረበት                  |
| ችኮሌት                                      |
| 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 =**



**Peanut Butter**

15-18 oz



**Lentils**

16 oz



**Black Beans**  
**Garbanzo Beans**  
**Kidney Beans**  
**Black Beans**

15—16 oz ጣሳዎች

**የአቸሎኒ ቅቤን መግዛት** የአቸሎኒ ቅቤን ከመረጡ በ WIC ጥቅሞች ላይ የተዘረዘረ 1 ማያዝ፣ 15-18 oz ብልቃጥ የአቸሎኒ ቅቤ። የ18 oz ጠርሙስ 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፣ የሄምፕ፣ ወይም የሩዝ ወተት ያሉ ሌሎች የወተት ተዋጽኦ ያልሆኑ መጠጦች | Silk Light Original/Vanilla/Chocolate |
| ቅይጦች ወይም ክሬሞች                                              | Silk Organic Original/Vanilla         |
| 8th Continent Complete                                     | WestSoy, West life                    |
| 8th Continent Light                                        |                                       |
| Pacific organic Unsweetened                                |                                       |
| Pacific Select                                             |                                       |
| Silk Vanilla/Very Vanilla/Chocolate                        |                                       |
| Silk DHA Omega-3                                           |                                       |

| የግዢ ጠቃሚ ምክር               |
|---------------------------|
| 2 qts = 1 half gallon     |
| 4 qts = 1 gallon          |
| 2 half gallons = 1 gallon |

**የግዢ ጠቃሚ ምክር**

2 qts = 1 half gallon

4 qts = 1 gallon

2 half gallons = 1 gallon

የለውዝ ቅቤ

የሶሎቄ መጠጥ



| ይግዙ                      |
|--------------------------|
| <b>መሆን ያለበት</b>          |
| 8 oz ወይም 16 oz መያዣዎች ብቻ  |
| <b>መምረጥ ይችላሉ</b>         |
| ሙሉ፣ ኪዩብ የተደረገ፣ ወይም የተቆረጠ |
| ሰው ሰራሽ ወይም የተፈጥሮ         |
| ተጨማሪ/ከፍተኛ ፊርም            |
| ፊርም                      |
| መካከለኛ ፊርም                |
| ለስላሳ                     |
| የሐር ጨርቅ                  |

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



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

**መምረጥ ይችላሉ**

- ቡኒ ሩዝ
- ኦትሚል
- 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 መጠቀማቸውን ለማረጋገጥ [“የሙሉ እህል ጥቅሞችን ለመጠቀም ጠቃሚ ምክሮችን ይመልከቱ።”](#)

**24 OZ ወርሃዊ ጥቅማጥቅም፡-**

**ሁለት ይምረጡ**

12 oz ጥቅሎች

**አንዱን ብቻ ይምረጡ**

14 oz ጥቅል

16 oz ጥቅል

18 oz ጥቅል

24 oz ጥቅል

**48 OZ ወርሃዊ ጥቅማጥቅም፡-**

**ከነዚህ ውስጥ ጥምረት ይምረጡ**

12 oz ጥቅሎች

14 oz ጥቅሎች

16 oz ጥቅሎች

24 oz ጥቅሎች

32 oz ጥቅሎች

**አንዱን ብቻ ይምረጡ**

42 oz ጥቅሎች

**የግዢ ጠቃሚ ምክር**

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

**ለምሳሌ፡** 24 oz ወርሃዊ ጥቅማጥቅሞች ካሉዎት፣ 18 oz ጥቅማጥቅሞችን በመግዛት 6 oz ያልተጠቀሙ ሙሉ እህል ጥቅማጥቅሞችን ያገኛሉ።

48 oz ወርሃዊ ጥቅማጥቅሞች ካሉዎት 42 oz ጥቅማጥቅሞችን በመግዛት 6 oz ያልተጠቀሙ ሙሉ የእህል ጥቅማጥቅሞችን ያገኛሉ።

**የተለመዱ የጥቅል መጠን ምሳሌዎች፡-**

**12 oz**

ያልተፈተገ የስንዴ ሀም በርገር ኬክ

**14 oz**

ፈጣን የቡናማ ሩዝ

ያልተፈተገ የስንዴ ሀም በርገር ኬክ

**16 oz**

ቡኒ ሩዝ

ኦትሚል

ለስላሳ ቶርቲላዎች

ያልተፈተገ ስንዴ ፓስታ

ያልተፈተገ ስንዴ ዳቦ

ያልተፈተገ የስንዴ ሀም በርገር ኬክ

ያልተፈተገ የስንዴ ሆት ዶግ ኬክ

**18 oz**

ኦትሚል

**24 oz**

ኦትሚል

ያልተፈተገ ስንዴ ዳቦ

**32 oz**

ቡኒ ሩዝ

ኦትሚል

**42 oz**

ኦትሚል

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



## ቡና ሩዝ

| ይግዛ                                      |
|------------------------------------------|
| <b>መምረጥ ይችላሉ</b>                         |
| ማንኛውም ብራንድ                               |
| ከረጢቶች ወይም እሸጎች                           |
| ከግሉተን ነፃ                                 |
| በአጭር ጊዜ የሚደርስ ወይም የተለመደው                 |
| ተፈጥሯዊ ያልሆነ ወይም ተፈጥሯዊ                     |
| አይነቶች፡ በጣም ረዥም፣ ረዥም፣ መካከለኛ፣ ወይም አጭር ጥራጥራ |
| ማንኛውም ጥቅል እስከ 48 oz                      |



## አይግዛ

|                            |
|----------------------------|
| 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

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።”](#)

## ኦትሚል

| ይግዛ                             |
|---------------------------------|
| <b>መምረጥ ይችላሉ</b>                |
| 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             |



## አይግዛ

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

## ለስላሳ ቶርቲላዎች

| ይግዛ                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>መሆን ያለበት</b>                                                                                                                                                                                                             |
| ያልተፈተነ ስንዴ ቂጣዎች                                                                                                                                                                                                             |
| ወይም                                                                                                                                                                                                                         |
| ቀጭን፣ ለስላሳ ነጭ ወይም ቢጫ የበቆሎ ቂጣዎች                                                                                                                                                                                               |
| <b>መምረጥ ይችላሉ</b>                                                                                                                                                                                                            |
| ማንኛውም ጥቅል እስከ 48 oz                                                                                                                                                                                                         |
| በቆሎ ወይም የበቆሎ ሊጥ ለስላሳ ቶርቲላዎች                                                                                                                                                                                                 |
| ያልተፈተነ ስንዴ ለስላሳ ቶርቲላዎች                                                                                                                                                                                                      |
| አነስተኛ ሶዲየም                                                                                                                                                                                                                  |
| ሰው ሰራሽ ወይም የተፈጥሮ                                                                                                                                                                                                            |
| <b>በ WIC ተቀባይነት ያገኙ ቶርቲላዎች የተወሰኑ የአመጋገብ መስፈርቶችን ያሟላሉ።</b>                                                                                                                                                                   |
| <b>ቶርቲላዎችን ሙሉ እህል መሆናቸውን እናረጋግጣለን፡-</b>                                                                                                                                                                                     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>የእኛ ሙሉ የስንዴ ቶርቲላዎች የሚዘጋጁት ከ100% ሙሉ የስንዴ ዱቄት ነው። (“በመመገቢያ ዝርዝር ውስጥ የተጠቀሰው “Whole wheat flour (የሙሉ ስንዴ ዱቄት)” ብቻ ነው።)</li> <li>የበቆሎ ቶርቲላዎችን የሚዘጋጁት ከተቀቀለ ማሳ ዱቄት(በቆሎ ዱቄት) ነው።</li> </ul> |



| አይግዛ                                                     |
|----------------------------------------------------------|
| የተጨመሩ ቃናዎች፣ ምግቦች፣ ወይም ቅመሞች                               |
| 96% ምንም ያልወጣለት ስንዴ                                       |
| ቺፕስ፣ 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 (ቀለል)” ወይም “lite (ላይት)” የሚል ሽፋን መለያ ያላቸው ቶርቲላዎች   |
| መጠቅለያዎች                                                  |

## የግዢ ጠቃሚ ምክር

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።”](#)

## ያልተፈተገ ስንዴ ፓስታ

| ይግዛ                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>መሆን ያለበት</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| ከሙሉ ስንዴ ወይም ከሙሉ ዲረም ስንዴ የተሰራ                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>መምረጥ ይችላሉ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| ማንኛውም ጥቅል እስከ 48 oz                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| ከረጢቶች ወይም እሽጎች                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| ማንኛውም ዓይነት                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| ሰው ሰራሽ ወይም የተፈጥሮ                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>በ WIC ተቀባይነት ያገኙ ፓስታዎች የተወሰኑ የአመጋገብ መስፈርቶችን ያሟላሉ።</b>                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>ፓስታዎቻችን የሚከተሉት እንዲሆኑ እናደርጋለን፡-</b>                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>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።)</li> <li>ተጨማሪ ስኳር፣ ስብ፣ ዘይት፣ ምግብ፣ ቅመማ ቅመም ወይም ጨው የሌለበት</li> </ul> |




| ይግዛ                                                                                                                                                   |        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| <b>የዓይነቶች ምሳሌዎች ከዚህ ቀጥሎ ቀርበዋል፡</b>                                                                                                                    |        |
| ኤንጅል ሄር                                                                                                                                               | ፔኔ     |
| ቦውስ                                                                                                                                                   | ሪጋቴ    |
| እንቁላል ኑድልስ                                                                                                                                            | ሮቲኒ    |
| ኤልቦው                                                                                                                                                  | ስሄል    |
| ፌቱቺኔ                                                                                                                                                  | ስፓጌቲ   |
| ፉሲሊ                                                                                                                                                   | ስፓይራልስ |
| ላዛኛ                                                                                                                                                   | ቬርሚፔሊ  |
| ሊንጉዊን                                                                                                                                                 | ዚቲ     |
| መኮሮኒ                                                                                                                                                  |        |
| አይግዛ                                                                                                                                                  |        |
| የተጨመሩ ጣዕሞች፣ ምግቦች፣ ወይም ቅመማቅመሞች                                                                                                                         |        |
| 51% ሙሉ እህል ወይም ሙሉ ስንዴ                                                                                                                                 |        |
| በክዊት                                                                                                                                                  |        |
| በብዛት (በሚዛን የሚሸጥ)                                                                                                                                      |        |
| ትኩስ                                                                                                                                                   |        |
| ከግሉተን ነፃ                                                                                                                                              |        |
| የተቀላቀለ እህል                                                                                                                                            |        |
| ባለ ብዙ ቀለም                                                                                                                                             |        |
| አይፈለፍ ፈሳሾች አይወጣ                                                                                                                                       |        |
| በማቀዝቀዣ የቀዘቀዘ                                                                                                                                          |        |
| የሩዝ ፓስታ                                                                                                                                               |        |
| የስንዴ ዲቄት                                                                                                                                              |        |
| በቆልት የሆነ                                                                                                                                              |        |
| አትክልት                                                                                                                                                 |        |
| የግዢ ጠቃሚ ምክር                                                                                                                                           |        |
| እሸጉ ላይ ያሉ ounces (oz) ከጠቅላላ ጥቅማ ጥቅም ላይ ይቀነሳሉ። የሙሉ እህል ጥቅሞቻችን በሙሉ ለማግኘት እባክዎ የዚህን መመሪያ ገጽ 33 እና <a href="#">“የሙሉ እህል ጥቅሞችን ለመጠቀም ጠቃሚ ምክሮችን ይመልከቱ።”</a> |        |

## ያልተፈተገ ስንዴ ዳቦ

| ይግዛ                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>መሆን ያለበት</b>                                                                                                                         |
| ሙሉ ስንዴ ወይም ሙሉ እህል                                                                                                                       |
| <b>መምረጥ ይችላሉ</b>                                                                                                                        |
| ማንኛውም ብራንድ                                                                                                                              |
| ማንኛውም ጥቅል እስከ 48 oz                                                                                                                     |
| አነስተኛ ሶዲየም                                                                                                                              |
| ሰው ሰራሽ ወይም የተፈጥሮ                                                                                                                        |
| ከስኳር ነፃ                                                                                                                                 |
| <b>በ WIC ተቀባይነት ያገኙ ዳቦዎች የተወሰኑ የአመጋገብ መስፈርቶችን ያሟላሉ።</b>                                                                                 |
| <b>ዳቦዎቻችን የሚከተሉት እንዲሆኑ እናደርጋለን፡-</b>                                                                                                    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>የተሰሩት “100% whole wheat (ሙሉ ስንዴ)”</li> <li>እና/ወይም</li> <li>በክብደት ቢያንስ 50% ሙሉ እህል ይይዛሉ</li> </ul> |



**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 ይቀነሳሉ። የሙሉ እህል ጥቅሞችን በሙሉ ለማግኘት እባክዎ የዚህን መመሪያ ገጽ 33 እና [“የሙሉ እህል ጥቅሞችን ለመጠቀም ጠቃሚ ምክሮችን ይመልከቱ።”](#)



| አይግዛ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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 ማፊን                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 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።                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <b>INGREDIENTS: WHOLE WHEAT FLOUR, WATER, YEAST, BROWN SUGAR, VITAL</b> </div>  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <b>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.</b> </div> |

## ያልተፈተነ ስንዴ ሃምበርገርና ባለ ከዘራ ሆት ዶግ ጭብጦች

| ይግዙ                 |
|---------------------|
| <b>መሆን ያለበት</b>     |
| ሙሉ ስንዴ ወይም ሙሉ እህል   |
| <b>መምረጥ ይችላሉ</b>    |
| ማንኛውም ብራንድ          |
| ማንኛውም ጥቅል እስከ 48 oz |
| ሰው ሰራሽ ወይም የተፈጥሮ    |
| ከላይ በፍሬዎች የተሸፈነ     |

**በ WIC ተቀባይነት ያገኙ በኖች የተወሰኑ የአመጋገብ መስፈርቶችን ያሟላሉ።**

**ሃምበርገር እና ባለ ከዘራ ሆት ዶግ ጭብጦችን የሚከተሉት እንዲሆኑ እናደርጋለን፡-**

- 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 ያልተጠቀለሉ ሽብልሎች                                 |
| በመለያቸው “light (ቀላል)” ወይም “lite (ላይት)” የተጻፈባቸው ሽብልሎች |
| የቀለበት ቅርጽ ሽብልል                                      |
| የኢንግሊዝ ማፊን                                          |
| ተጨማሪ አሽር ባሽር                                        |
| እራት፣ፍሬንች፣ ወይም ሽብልሎች                                 |
| በረዶ የሆነ ወይም የቀዘቀዘ ሊጥ                                |
| ከግሉተን ነፃ                                            |
| የኮመጠጠ ሊጥ                                            |
| በቆልት የሆነ                                            |
| በመደብር የተዘጋጀ                                         |

**ለሽመታ የሚረዱ መረጃዎች**

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

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



## WASHINGTON STATE DEPARTMENT OF HEALTH WIC PROGRAM

**1-800-841- 1410**

**[www.doh.wa.gov/WIC](http://www.doh.wa.gov/WIC) ምግቦች**

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



DOH 960-278 May 2025 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።