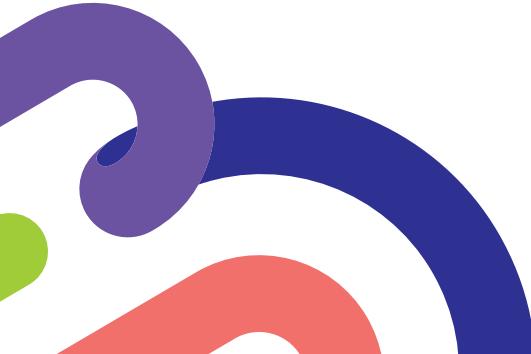




# QAJEELFAMA BITTAA WASHINGTON

CAAMSAA 2025 HOJIIRRA OOLA



## GORSAWWAN BITTAA

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

## NYAATAWWAN WIC DHAAN HEYYAMAMAN

Nyaata Daa'ima	
Miidhaan Daa'ima.....	7
Nyaata Daal'ima – Kuduraalee fii Muduraalee.....	7
Nyaata Daa'ima – Foon.....	8
Baaqelaa – Saamsamaa.....	9
Baaqelaa/Atara/Boloqqee – Goggogaa.....	10
Midhaan Ciree – Ho'aa fi qoraa.....	11
Baaduu.....	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	
Walmakaa ykn Walnyaataa (64 oz).....	19-20
Fuduraa Queenxee (64oz).....	21
Cuunfaa Kuduraa (64oz).....	22
Aannan – Aannan Sa'a.....	23-25
Aannan – Aannan Re'e.....	26
Aannan – Itittuu.....	27
Dhaadhaa Ocholooni.....	28
Dhugaatii Sooyaa.....	29
Tofu.....	30
Filannoowwan midhaan guutuu	
Ruuzii daammii .....	31
Daakuu Ajja.....	32
Qixxa Lallaafaa .....	33
Paastaa Qamadii Waliigalaa.....	34
Daabboo Qaamadii Waliigalaa .....	35
Hambargarii Qaamadii Waliigalaa fi Hoot Doog Baans.....	36

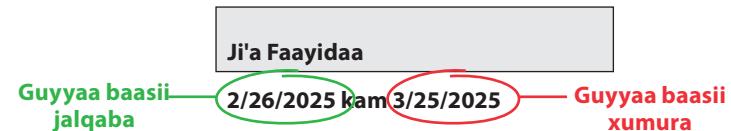
## BITTAAN RAAWWACHUU KEESSAN DURA KAROORA BAASAA

Fayyadama WIC keessan irratti nyaatawwan maalii akka hafan mirkaneeffadhaa. Karaaleen lamaan ittiin raawwachuu dandeessan kunooti:

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

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

- Tarree bittaa WIC maxxfame kilinika WIC keessan irraa ilaala.



- Appii WIC Shopper fayyadamaa, kaardii WIC keessan galmeessaa, akkasumas My Benefits ilaala.



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.
- Appii WIC Shopper gosa nyaataa addaa barbaaduu akka dandeessaniif isin gargaara. Fakkeenyaa, yoo baaduu My Benefits jalatti tarreeffame qabaattan:
  - Baaduu irratti cuqaasun baaduu bitachuuf barbaaddan gosa WIC heyyamame ta'uua isaa ilaala.
  - Faayidaa WIC keessaniin baaduu bitachuuf dandeessan maqaa oomishaa irraa ni argitu.

## Kuusaa barbaadaa:

- Kuusaa WIC dhiyeenya keessan jiru argachuudhaf appii WIC Shopper 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 RAAWWATTAN MEESHAALEE WIC KEESSAN FAYYADAMAA

### Qajeelfama Bittaa WIC

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

### Appii WIC Shopper

WIC dhaan kan hayyamamu ta'uun mirkaneessaa:

- Bilbilaa gamnaa keessani 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'uun 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 kunnii 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 ilaalaan



## YEROO BITTAA RAAWWATTAN 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 kamiiyyuu fudhachuun isin irra hin jiraatu.

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

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

### Guyyaa baasiit xumura dura faayidaa keessan fayyadamuu yaalaa:

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

### Kuupponii kuusaa keessaa yookiin dhaabbata nyaataa irraa fudhachuu dandeessu, fakkeenyaa:

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

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

## HAMMAMTAAN QABIYYEE NYAATAA HUBACHUU

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

Appiin WIC Shopper meeshaan tokko heyyamamu isaa dafee mirkaneessuu danda'a. Gabatee armaan gadii istaandaardii hamma kuufamaa WIC agarsiisa.

### ISTAANDAARDII HAMMA NYAATAA FI GABAJEEWWAN

Kuufama Nyataa Dhangala'a'a	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 Nyataa 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'ANNAAWWAN 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 guddaa 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 nyaataa baay'ee bitachuuf yoo karoorfattan, qarshii qabaan/bduun meeshaalee sana bittaa adda addaatti akka quodu 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 / qoraa
0 CTR	Dhadhaa ochloonii / baaqelaa
30 OZ	Qurxummi - 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	Qurxummi - 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 / qoraa
0 CTR	Dhadhaa ochloonii / baaqelaa
13 OZ	Qurxummi - saamsamaa
Faayidaan kn gaafa 2/25/2025 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 tarreffaman.

Kutaan kunis tarreewwan nyaatawwan bitattaniti.

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

Kunis nyaatawwan WIC baatii kanaa bitachuuf guyyoota dhumaas isin hafan agarsiisa. Faayidaawwan WIC **keessan ittaananitti** fayyadamuuif guyyaa itti aauu sa'aa 12:01 w.d ni argamu.

### Garagalcha nagaheewwanii ol kaa'aa.

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

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

**Barbaachisaa!** Kaardiin WIC kan madaallii nagaheewwanii mankuusaa keessatti maxxanfame **gosa wantoota heyyamanii hunda hin agarsiisu.** Fakkeenyaaaf, yoo hafteen nagahee "Milk - 1% Nonfat and Soy (Aannan - 1% cooma hin qabnee fi Soyaa)" kana agarsiisu ta'e, kanneen armaan gadii argachuu ni dandeeessu 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 xiqqaa (1%)

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

#### Aannan Re'ee – Cooma xiqqaa

- Dhangala'oo

#### Dhugaatii Atarii Akuraa

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

#### Tarree Kilinika Bittaa WIC:

Ji'a Faayidaa	Lakkoofsa Enyummaa	Yuunitii Baay'ina	Safaraa Ibsa	
2/26/2025 kam	998833	\$11.00	\$\$\$\$	Kuduraalee fi Muduraalee – Vaawucharii Gatii Maallaqa
3/25/2025	998833	16	Ounce	Daabboo Qamadii Waliigalaa ykn Midhaan Waliigalaa
	998833	2	Darzaana	Killeewwan – WIC hunda
	998833	2	CTNR	Dhadhaa Ochloonii/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: 3/25/2025 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 \*\*\***

## YEROO WANTOONNI 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 "Bittaa" fi "Hin Bitinaa" ilaala.
- Yoo fuduraalee fi muduraaleen haaraan hin haguugamne, WIC beeksisa. Mankuusaan 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 naannoottti iyata galchaa:
  - » Appii WICShopper keessan irraa "Kana bituu hin dandeenye" kan jedhu fayyadama.
  - » [wawicfoods@doh.wa.gov](mailto:wawicfoods@doh.wa.gov) irratti imeelii nuuf erga. Kanneen armaan gadii beekun nurra jiraata:
    - » Maqaa fii teessoo mankuusaa.
    - » Guyyya isin meeshicha bituuf yaaltan.
    - » Lakkofsa 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 (annan, midhaanii fi kfk)
      - ▶ maqaa oomishaa/gosa
      - ▶ hamma kuufamaa
      - ▶ UPC-dijiitii 12 (lakkofsa barkoodii)

**Fakkeenyaaaf:** 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 haaranda. Yeroo hunda oomishini sun WIC tiin akka mirkanaa'e mirkanoeffachuu kaasaa. Barkoodii sheeflii osso hin taane barkoodii oomisha irratti argamu kaasu keessan mirkaneessaa. Kunis appichi odeeoffanoor sirrii akka kenuu 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 Ajja

Midhaan Waliigalaa

Organikii

Orgaaniikii kan hin taane

Uumama



### HIN BITINAA

Dabalata wajjiin:

Mi'eessitu, kuduraa, yookiin foormula

Piribaayootikii, piroobaayootikii, yookiin DHA

Xaasa, xuwwee, yookan Karcitii

Miidhaan ruuzii

Kan qeenxee yookiin kuufama dhuunfa

## 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

### HIN BITINAA

Dabalata wajjiin:

Miidhaan/callaa - giranoolaa, ajjaawwan, ruuzii ykn paastaawwan Mi'eessituuwan fkn. qarafaa

Foon

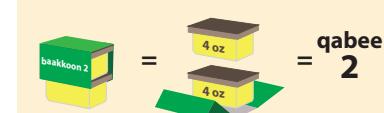
Dhandhama yookan sukkaara

Karcitii

Gulaantaa 3

### GORSA BITTAA

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



## NYAATA DAA'IMA – FOON



DAA'IMMAN QOFA GUUTUMMAATTI HARMA HOOSISU

BITAA
<b>Dirqama</b>
Foon qeenxee qofa
Gulaantaa 1 yookiin 2
2.5 oz xuwee qarura
<b>Omishoota kanniin:</b>
Beech-Nut
Gerber
O Organics
Tippy Toes
Wild Harvest
<b>Filachuu Ni dandeessu</b>
Organikii
Orgaaniikii 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

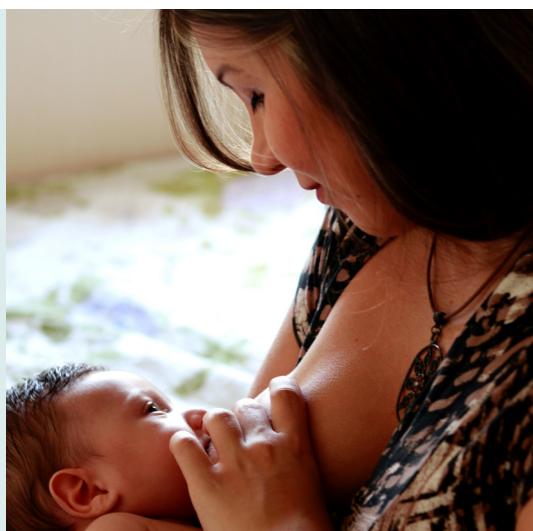
Maqaan oomishaan, gosa, hamma meeshaa, fi hamma foormulaan  
WIC Benefits keessan keessatti tarreeffame qofa bitadhaa.  
Odeeffannoo waa'ee Foormulaawwan WIC dhaan Mirkanaa'aniitif,  
[www.doh.wa.gov/WICFoods/InfantFormula](http://www.doh.wa.gov/WICFoods/InfantFormula), ilaalaa yookiin  
1-800-841-1410 bilbilaa.



Mallattoo kana  
guutummaa  
qajeelfama  
kanaa

keessatti barbaadaa.  
Mallattichi nyaata WIC  
kamtu baay'inaan harma  
hoosiuudhaf 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.



## ATARAWWAN YKN DHADHAA OCHOLONII BITACHUUF

Faayidaan WIC keessan baaqela saamsamaa, baaqela goggogfamaa, yookiin  
dhadhaa ocholooni filachuu ni dandeessa.

**Hamma sirrii filadhaa! CTR 1** Dhadhhaan/gogaan ocholooni ykn  
atara xaasaawwan=



15-18 oz

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. Faayidaan WIC keessan hunda  
argachuu keessan mirkaneeffachuudhaaf baaqelaa xaasaa afur hundaa bitachuu qabda.

**Atarii** xaasaan tokkoo = .25 CTR

**Atarri** xaasaa lamaa = .50 CTR

**Atarri** xaasaan sadii = .75 CTR

**Atarri** xaasaan afurii = 1.0 CTR

BITAA	HIN BITINAA
<b>Dirqama</b>	Dabalata wajjiin: Dhandhama, sukkaara, yookan mi'eessituu
xaasaa 15 oz hanga 16 oz	Dhandhama yookiin foon
Baaqelaa ykn baqeelaa daffee cabba'ee kan cooma xqqoo qabu	Damma, shorbaa, molaasasi, sukkaara, yookan mi'eessituuwwan bira
<b>Filachuu Ni dandeessu</b>	Baaqelaa bilchaate
Oomisha kamiyyu	Salaaxaa Baaqela
Soodiyeemii xiqqaa yookiin gadi bu'a	Biqila Baaqela
Xaasaa dhuunfa yookan paakeetti 4	Mixmixa Baaqelaa
Orgaanikii fi orgaanikii kan hin taane	Baaqelaa magariisa yookiin haphee
	Baaqelaa makaa
	Shorbaa Baaqela
	Atarii
	Karcitii



## 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 BITACHUUUF

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

## 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

## Fakkeenyaa gosoota midhaan hoo'aa:

Qola Boqolloo  
 Qola Habaqii  
 Gogaa Ruuzii  
 Iskuweerota boqqolloo  
 Iskuweerota ruuzii  
 Iskuweerota aajja  
 Iskuweerota qamadii (kan cabbeffamee fi kan hin cabbeffamin)  
 Aajja waaddame (salphaa fi midhaan baay'ee)  
 Walitti qabama aajja dammaa loozii wajjiin

## Fakkeenyaa 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 ayirenii of keessaa qaba.
- Midhaan keenya mirkana'aan keessaa 75% midhaan guutudha.

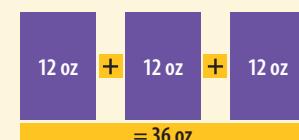


## HIN BITINAA

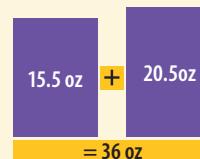
Siliindara

## GORSA BITAA

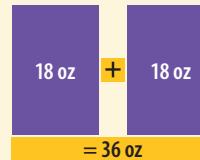
Barruu appii WICShopper irratti ykn toora interneeti mata duree, "[Gorsa Midhaan Ciree WIC Bituuf](#)" jedhuun jiru ilaala. Midhaanii fi hamma kuufamaa maatii keessaniif akka gaariitti hoijetu argachuuf isin gargaaruu danda'a.



## 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

**BITAA****Dirqama**

Aanan sa'a paascharaayizdii ta'e irraa  
kan hojjatame

USA keessatti kan Hojjettame

Hamma:

8 oz

16 oz (1 lb)

32 oz (2 lbs)

Gosoota kanneen:

Cheddar (Jidduu, walakka, qara,  
baay'ee qara, Keeloo, yookiin adii)

Kolbii

Kolbii Jaak

Colby Monterey Jack

Monterey Jack

Moozaareelaa

Muunisteer

Piroovolooni

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, ochloonii, firii,  
mi'eessituu, yookiin muduraa wajjiin  
Maxxansaa yeroo queenxee yookiin  
maraa

Itittuu aannan dheedhii irraa  
hojjatame

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

Queso fresco

Ricotta

Kan paascharaayizdii hin ta'in

Baaduu Vintage

**BITAA****Dirqama**

Kaartoontii lakkooftsa 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 daakkiyee

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**

Xaasawan tuunaa/saalmoonii: hanga 20 oz  
 Korojoota tuunaa/saalmonii: 2.5-5 oz  
 Xaasawan 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 karcitii  
 Soodiyemii xiqqa  
 Soogidda kan hin qabne  
 Goga kan hin qabne  
 Iskiipjaaki  
 Alaa kan qabame  
 Qurxummii keeloo

**GORSA BITTAA**

Faayidaa ji'aa keessan olaanaa argachuu safara qaruuraa **fi** korojoo id'aamiee hanga faayidaa ji'aa guutuu keessan gahu of eeggannoon filadhaa.

## HIN BITINAA

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

**GORSAWWAN 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.

Makaan tunaa adii, saalmoonii diimillee, yookiin sardinoota hamma ounces (oz)  
 Faayidaa WIC keessan irratti tarreefameen filachuu ni danddeessu.

**Fakkeenyota:** Faayidaa ji'aa 20 oz

**YOOKIIN**

## BITAA

**Filachuu Ni dandeessu**

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

**GORSA BITTAA**

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



## HIN BITINAA

Dabalataa 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  
 Shankoora  
 Baalota dawaa goggogaa ykn mi'eessituwwan kan akka baaqelaa vaaniila, qarafaa, insilaala, ykn xoosinyii goggogaa  
 Baalota dawaa okkotee kan akka bassobilaa okkotee, roozmarii okkotee keessatti marge ykn mintii okkotee keessatti marge  
 Meeshaalee aadaa yookiin faayaan kanneen akka:  
 Barbaree goggogfamaa, qullubbii sararaan, buqqee, dabaqaqla maramaa yookiin bocamaa

BITAA
<b>Filachuu Ni dandeessu</b>
Borsaa, sanduuqa, yookiin qabee hang a kamiiyyuu
Oomisha kamiyyu
Orgaanikii fi orgaanikii kan hin taane
Baaqelaan cabbeffame GAARIDHA (Kan akka: baaqelaa ija gurraacha, boloqee, shumburaa, fi baaqela lima)

HIN BITINAA
Dabalata wajjiin:
Copha, zayita, soogidda, mi'eessituu, sukkaara ykn suugoo
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 BITAA
Fuduraalee fi muduraalee xaasaa, haaraa, <b>fi</b> qoraa 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
<b>Filachuu Ni dandeessu</b>
Omisha yookiin gosa kamiiyyu
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 BITAA
Fuduraalee fi muduraalee saamsamaa, haaraa, <b>fi</b> qoraa 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
<b>Filachuu Ni dandeessu</b>
Oomisha yookiin gosa kamiiyyu 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, ykn zayita
Kireemii yookiin shoorbaa waliin
Manatti kan golgamee fi kan eegame
Kachaappii
Zayitiij ejersaa
Kuduraalee golgamaan
Kuduraalee kanneen dabalate: foon, paastaa, ruuzii, loozii, paastaa, ykn bu'aalee

GORSA BITAA
Fuduraalee fi muduraalee saamsamaa, haaraa, <b>fi</b> qoraa walitti makaman bitachuu dandeessu. Yaadadhaa, nyaata Faayidaa WIC Benefits keessan irratti tarreffameen ol filatta taanan, kan dabalataa ni kaffaltu yookiin bituu dhiisuu ni dandeessu.



BITAA
<b>Dirqama</b>
Qaruuraa pilastikaa 64 oz
Kan hin cabbeeffamin qofa
Oomishoota fi gosoota kana qofa
<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
Cranberry Pomegranate
<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 Banana
Strawberry Watermelon
<b>Kroger</b>
Cranberry
White Grape Peach
<b>Langers</b>
Apple Berry Cherry
Apple Cranberry
Apple Grape
Apple Kiwi Strawberry
Apple Orange Pineapple
Apple Peach Mango
Apple Peach Mango
Cranberry Plus
Cranberry Grape 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 Banana
Wild Cherry

**CUUNFAA**  
**FUDURAA - MAKAA YOOKIIN DAAKAMAA (64 OZ)**

BITAA
<b>Signature Select</b>
Cranberry
Cranberry Grape
Cranberry Raspberry
<b>Tree Top</b>
Apple Berry
Apple Cranberry
Apple Grape
Orange Passionfruit
Pineapple Orange Buy
<b>Welch's (Bold)</b>
White Grape Cherry
White Grape Peach
Orange Pineapple Apple


HIN BITINAA
Kartoonaata yookiin qaruuraalee fuullee
Saayidarii
Kokteelii
Qorraa
Dhugaatii Cuunfaa
Loomii
Cuunfaa Loomii
Loomii
Limeade
Organikii
Makaa 100% cuunfaa miti
Firijii
Kan hin calalamin

BITAA
<b>Dirqama</b>
Qaruuraa pilastikaa 64 oz
Kan hin cabbeeffamin qofa
Oomishoota fi gosoota kana qofa
<b>Appilii</b>
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
<b>Wayinii, Wayinii Diima, yookiin Wayinii Adii</b>
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
<b>Aanaanaasii</b>
Essential Everyday
Food Club
Great Value
Kroger
Langers
Libby's
Old Orchard
Signature Select
<b>Cuunfaa burtukaanaa</b>
<b>Dirqama</b>
100% cuunfaa burtukaanaa
Sheelfii tasgabbaa'aa/Firijii keessa kan hin galchine
Oomisha kamiyyu
<b>Fakkeenyaaawwan muraasa:</b>
Essential Everyday
Food Club
Food Club
Juicy Juice
Langers
Old Orchard
Signature Select
Tropicana


**HIN BITINAA**  
Fuula 20 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 cooma qofa (kan cooma hin qabne: 0%, cooma xiqlaa: 1%, cooma hir'ate: 2%, waliigala) kan faayidaa WIC keessan irratti tarraa'an qofa

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

Qabee pilaastikaa yookiin waraqaa

Aannan Sa'a

Paascharaayizdi kan ta'e

Kan qabbaneeffame

Kan hin mi'eeffamin

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

**Aannan sa'a keenya kanneen qabaachusaa ni mirkaneessina:**

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



## BITAA

## Filachuu Ni dandeessu

Makaa gaalonii, walakkaa gaalonii fi kuwaatizii kamyuu hanga hamma waliigala aannan faayidaa WIC keessan keessatti tarreeffame

Acidoofilaasi

Oomisha kamyuu

Aannan Dhadhaa

Kaalsiyemii-jabaa

Kefir

Kosheer

Laaktoobaasiilas

Laaktoosii irraa bilisa

Piroobaayootikii

Organikii

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

## GORSA BITAA

Aannan tokko-tokko gosa ykn hamma kuusaa meeshaa dogoggoraatiin waan dhufaniif hin heyyamamu. Fakkeenyaf, 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
<b>Dirqama</b>
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 beekuufuula 23 ilaala.</i>

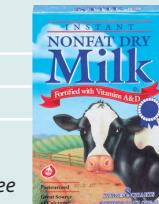
GORSAWWAN BITAA
Omishootni hedduun oomisha aannan guutuu yoo ta'an iyyuu barreffama "Whole Milk (Aannan Guutuu)" jedhan hin qaban. Faaayidaa WIC keessan guutuu fudhachuudhaaf aannan xaasaa 5 tokkoon tokkoo gaaloonitif bitaa.
 Aannan danfe qaruuraa 5 = 1 gallon

BITAA
<b>Filachuu Ni dandeessu</b>
Oomisha kamiyyu
Kaalsiyeemii-jabaate
Kosheer

## GOGGOGAA

BITAA
<b>Dirqama</b>
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
 <i>*Yaadachiisa: Ulaagaalee soorataa aannan sa'a beekuufuula 23 ilaala.</i>

GORSA BITAA		
Hammi aannan gogaa faayidaa WIC keessan irratti tarraa'ee hamma aannan gogaa bishaanitti makameetin wal qixa. Aannan gogaa gara quwaartiziitti jijjiirudhaaf akka isin gargaaruuf gabatee armaan gadii ilaala.		
Aannan Sa'a Gogaa deebisanii damdamachiisuu		
Aannan Coomaa	Hamma qabee irratti barreffame	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



*\*Yaadachiisa: Ulaagaalee soorataa aannan sa'a beekuufuula 23 ilaala.*

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

GORSA BITAA
Odeeffanno wa'a'ee aannan re'eetif fuula 26 akkasumas wa'a'ee dhugaatii sooyaatif fuula 29 ilaala.



## BITAA

**Oomishoota fi Gosoota kanneen dirqama ta'u 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 qabaachuuasa ni  
mirkaneessina:**

- yoo xiqaate kubbaayyaa tokkoof vaayitaaminii  
A 150 mcg
- yoo xiqaate 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
qarcitii 12 oz	Aannan 3 quarts
Sanduuqa qarcitii 4-oz 12 qabu	Aannan 4 quarts

**HIN BITINAA**

Oomisha aannan re'ee kan biroo

## BITAA

**Dirqama**

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

**Maqa 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 llaala)

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:  
Dhandhamaa, garbuu, giraanoolaa, yookiin ocholooni  
Karameella, damma, mieessituu, yookiin pirootiniin 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  
Soodiyemii xiqqa  
Dhaadhaa ochulooni uumama  
Kan hin sochoofamne fi sochoosamu  
Dhaabbataa yookiin orgaaniki  
Ashabaa'a yookiin kan ashaboo hin qabne



## HIN BITINAA

Makoo (ulfatinaan kan gurguramu)  
Lafarrraa 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 ochloonii akaa'ama  
Dhuunfaa tajaajiluuf  
**Faca'insa**  
Ujummoo "Cuunfii"  
Valencia  
Dabalata wajjiin:  
Dhandhmaa, nyaata yookiin mi'eessituu  
Talbaa yookiin zayiitii abaaboo suufii  
Chokoleetii  
Damma  
Jeelii  
Marshmallows

YOOKIIN

Lentils

YOOKIIN

15-18 oz

16 oz

xaasaawwan oz 15-16

**Dhadhaa Ocholonii Bituu** Yoo dhadhaa ocholonii filattan, qabeen 1 faayidaalee WIC irratti taroefffame = 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'u 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 baakkoo lama (2 half-gallon)

Original

Kan cabbeeffame YKN kan hin cabbeeffamin



Bettergoods

half gallon

Original

Kan qabbaneeffame



## ATARAWWAN YKN DHADHAA OCHOLONII BITACHUUUF

Faayidaa WIC keessan keessa baaqela saamsamaa, baaqela goggogfamaa, yookiin dhadhaa ochloonii filachuu ni dandeessu.

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



15-18 oz

16 oz

xaasaawwan oz 15-16

## HIN BITINAA

Omishoota biraan 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

## GORSA BITTA

2 qts = 1 half gallon

4 qts = 1 gallon

2 half gallons = 1 gallon



## BITAA

**Dirqama**

qabee 8 oz or 16 oz qofaa

**Filachuu Ni dandeessu**

Guutuu, kiyubii, 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 keenna toofuu 100 grams  
keessatti kaalsiyeemii 100 mg of  
keessaa akka qabu ni mirkaneessina.



## HIN BITINAA

Dhandhama, nyaata fi mi'eessituu  
dabalamee wajjiin

Kan tolfaame

Tofu mi'awaa

Waaddama

Kan hin cabbeeffamne

**Filachuu Ni dandeessu**

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

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

Faayidaalee midhaan guutuu keessan hunda  
argachuu mirkaneeffachuu, barruu, ["Gorsa  
Faayidaa Midhaan Guutuu Keessanitti  
Fayyadamuu"](#) jedhu ilaala.

## FAAYIDAA JI'A JI'AANII 24 OZ

**Lama filadhaa**

Paakeejiiwan 12 oz

**Tokko qofa filadhaa**

Paakeejiiwan 14 oz

Paakeejiiwan 16 oz

Paakeejiiwan 18 oz

Paakeejiiwan 24 oz

FAKKEENYOTA HAMMANGAA  
PAAKEEJII BEEKAMOO**12 oz**

Daabboowwan Geengoo Bargarii  
Qamadii Guutuu

**14 oz**

Ruuza Boora Battalaa  
Daabboowwan Geengoo Bargarii  
Qamadii Guutuu

**16 oz**

Ruuza Boora  
Daakuu Ajjaa  
Tortillas lallaafa  
Paastaa Qamadii Guutuu  
Daabboo Qaamadii Guutuu  
Daabboowwan Geengoo Bargarii  
Qamadii Guutuu  
Daabboowwan Hot Dog Qamadii Guutuu

**18 oz**

Daakuu Ajjaa

**24 oz**

Daakuu Ajjaa  
Daabboo Qaamadii Guutuu

**32 oz**

Ruuza Boora  
Daakuu Ajjaa

**42 oz**

Daakuu Ajjaa

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

## GORSA BITAA

Hamma faayidaa ji'a keessan irratti  
hundaa'udhaan, guddina kuufama  
murtaa'e bitachuun faayidaa hin  
fayyadamine isiniif dhiiusu danda'a.

**Fakkeenyaf**, yoo faayidaa ji'a 24 oz  
qabaattan, kuufama 18 oz bitachuun  
faayidaa midhaan guutuu hin  
fayyadamine 6 oz isiniif hambisa. Yoo  
faayidaa ji'a 48 oz qabaattan, kuufama  
42 oz bitachuun faayidaa midhaan  
guutuu hin fayyadamine 6 oz isiniif  
hambisa.





## RUUZII DAAMMII

BITAA
<b>Filachuu Ni dandeessu</b>
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 Chiyya  
 Farro  
 Burka  
 Kuufama safara tajaajila dhuunfaa  
 Jasmine  
 Daammii  
 Ruuzii makaa  
 Quinoa  
 Diimaa  
 Kan biqile ykn qummude  
 Adii  
 Kan bosonaa

## GORSAA BITTAAN

Ounces (oz) kuufama irra jiru faayidaa waligaalaa keessan irra hir'atu. Faayidaalee midhaan guutuu keessan hunda argachuu mirkaneeffachuu, maaloo fuula 31 qajeelfama kanaa fi barruu, ["Gorsaa Faayidaa Midhaan Guutuu Keessanitti Fayyadamuu"](#) jedhu ilaala.

## DAAKUU AAJJAA

BITAA
<b>Filachuu Ni dandeessu</b>
Oomisha kamiyyu
Boorsaaawwan, sanduuqawwan ykn siliindarii gabatee kaardii
Giluuteenii irraa bilisa
Battala ykn saffisaa
Orgaaniikii kan hin taane ykn orgaanikii
Kan yeroon irra drabe, yeroo maraa ykn aajja 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
<b>Dirqama</b>
Qixxa qamadii guutuu
YOOKIIN
Qixxa boqqolloo adii ykn keeloo salphaa fi lallaafaa ta'e
<b>Filachuu Ni dandeessu</b>
Kuufama hammi isaa 48 oz ta'u kamiyyuu
Boqqolloo ykn boqqolloo masa lallaafaa qixxaa
Qixxa lallaafaa qamadii guutu
Soodiyeemii xiqqa
Orgaaniikii fi orgaanikii kan hin taane
<b>Qixxaan WIC-dhan heyyamaman ulaagaa soorataa adda ta'e ni guutu.</b>
<b>Qixxaan keenya midhaan guutuu ta'u ni mirkaneessina:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Qixxaan qamadii guutuu keenya daakuu qamadii guutuu 100% irraa hojjetame. (" Whole wheat flour (Daakuun qamadii guutuu)" daakuu tarreeffama wantoota itti fayyadaman keessatti tarreeffame qofaadha.)</li> <li>Qixxaan boqqolloo keenya daakuu masa daakamaa (daakuu boqqolloo) irraa hojjetama.</li> </ul>


## HIN BITINAA

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

## GORSAA BITTAAN

Ounces (oz) kuufama irra jiru faayidaa waligaalaa keessan irra hir'atu. Faayidaalee midhaan guutuu keessan hunda argachuu mirkaneeffachuu, maaloo fuula 31 qajeelfama kanaa fi barruu, ["Gorsaa Faayidaa Midhaan Guutuu Keessanitti Fayyadamuu"](#) jedhu ilaala.



## PAASTAA QAMADII GUUTUU

BITAA
<b>Dirqama</b> Qamadii guutuu ykn qamadii durum guutuu irraa kan hojjetame
<b>Filachuu Ni dandeessu</b> Kuufama hammi isaa 48 oz ta'u kamiyyuu
Borsaa moo sanduuqa
Gosa kamiyyu
Orgaanikii fi orgaanikii kan hin taane
<b>Paastawan WIC-dhan heyyamaman ulaagaa soorataa adda ta'e ni guutu.</b>
<b>Paastawan keenya kana ta'u isaanii ni mirkaneessina:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>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 tarreffama wantoota itti fayyadaman keessatti tarreffaman qfqa.)</li> <li>Sukkaara, cooma, zayita, nyaata, mi'eessituuwwan ykn soogidda dabalamen irraa bilisa</li> </ul>



BITAA
<b>Fakkeenyonni muraasni gosootaa kunooti:</b>
Enjil Heeyirii Xiyya Noodeelii hanqaaquu Ciqilee Feetusinii Fusilii Lazanyaa Linguunii
Makaroonii Peenii Rigeetii Rootinii Qola Ispaageetii Ispiraalii Veermisilii 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 danifamin, hin gogin
Kan qabbaneeffame
Ruuzii paastaa
Semolina
Kan biqile ykn qummude
Muduraa

GORSA BITTA
Ounces (oz) kuufama irra jiru faayidaa waligaalaa keessan irra hir'atu. Faayidaalee midhaan guutuu keessan hunda argachuu mirkaneeffachuuf, maaloo fuula 31 qajeelfama kanaa fi barruu, " <a href="#">Gorsa Faayidaa Midhaan Guutuu Keessanitti Fayyadamuu</a> " jedhu ilaala.

## DAABBOO QAMADII GUUTUU

BITAA
<b>Dirqama</b> Qamadii guutuu ykn midhaan guutuu
<b>Filachuu Ni dandeessu</b> Oomisha kamiyyu
Kuufama hammi isaa 48 oz ta'u kamiyyuu
Soodiyeemii xiqla
Orgaanikii fi orgaanikii kan hin taane
Sukkara irraa bilisa
<b>Daabbon WIC-dhan heyyamame ulaagaa soorataa adda ta'e ni guuta.</b>
<b>Daabboowwan keenya kana ta'u ni mirkaneessina:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>"100% whole wheat (Qamadii Guutuu 100%)" jedhamanii mogaaafamaniiru <b>fi/ykn</b></li> <li>Yoo xiqla ulfaatinaan midhaan guutuu 50% of keessa qaba</li> </ul>



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

GORSA BITTA
Ounces (oz) kuufama irra jiru faayidaa waligaalaa keessan irra hir'atu. Faayidaalee midhaan guutuu keessan hunda argachuu mirkaneeffachuuf, maaloo fuula 31 qajeelfama kanaa fi barruu, " <a href="#">Gorsa Faayidaa Midhaan Guutuu Keessanitti Fayyadamuu</a> " jedhu ilaala.

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

GORSA BITTA
Fakkeenyi tarreffama wantoota daabboo midhaan guutuu heyyamamee maal fakkaachuu akka danda'u kunooti. Qabiyyeen midhaanii jalqabaa midhaan "whole(guutuu)" dha.
<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).</b>



## HAMBARGARII QAMADII GUUTUU FI DAABBOO HOOT DOOGI

BITAA	HIN BITINAA
<b>Dirqama</b> Qamadii guutuu ykn midhaan guutuu	Dhandhama fii mi'eessituu wajjiin Ogeessa hojii harkaa ykn nama nyaata beeku(muraa xixiqqa tolfame)
<b>Filachuu Ni dandeessu</b> Oomisha kamiyyu Kuufama hammi isaa 48 oz ta'u kamiyyuu Orgaanikii fi orgaanikii kan hin taane Sanyiidhan kan guutame	Daabboo kan pilaastika keessatti dachaafame Daabboo kan "light (ifaa)" yookan "lite(salpaa)" asxaa isaanii irraa qaban Daabboo Daabboo Ingilizii Faayiberii Dabalataa Irbaata, Fireenchii, yookiin daabboo hoagie yookiin maraa Qorraa yookan siritti qabbanaa'a Giluuteenii irraa bilisa Irshoo Bukoo Kan biqile ykn qummude Kuufameera
<b>Daabboo maraan WIC-dhan heyyamame ulaagaan soorataa adda ta'e ni guuta.</b>	
<b>Hambargarii fi daabboon hoot doogi keenya kana ta'uusaa ni mirkaneessina:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>"100% whole wheat (Qamadii Guutuu 100%)" jedhamanii moggaafamaniiru <b>fi/ykn</b></li> <li>Yoo xiqaate ulfaatinaan midhaan guutuu 50% of keessaa qaba</li> </ul>	
<b>Fakkeenyonni midhaan guutuu kanneen akka:</b> daakuu qamadii guutuu, daakuu ajja guutuu, daakuu boqqolloo guutuu, misingaa guutuu.	
 	<b>GORSAWWAN BITAA</b> <p>Qabiyyee daabboo miidhaan guutuu dhaaf eddattoon tarree naqaa maal akka fakkatu ilaaluuf fuula 35 ilaala.</p> <p>Ounces (oz) kuufama irra jiru faayida waligaalaa keessan irra hir'atu. Faayidaalee midhaan guutuu keessan hunda argachuu mirkaneeffachuu, maaloo fuula 31 qajeelfama kanaa fi barruu, "<a href="#">Gorsa Faayidaa Midhaan Guutuu Keessanitti Fayyadamuu</a>" jedhu ilaala.</p>



## WASHINGTON STATE DEPARTMENT OF HEALTH WIC PROGRAM

**1-800-841-1410**  
**[www.doh.wa.gov/WICfoods](http://www.doh.wa.gov/WICfoods)**

Dhaabbanni kun carraa walqixaa kenna Washington WIC loogii hin godhu.



DOH 960-278 May 2025 Oromo

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