

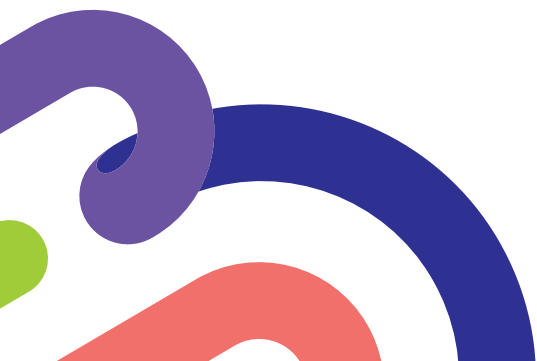


ዋሽንግተን

ዕድገ

መምርሒ

ካብ ግንቦት 2025 ኣትሒዙ ግብራዊ ዝኾዉን



ሠነር

ምክርታት ዕድገ

ቅድሚያ ምዕዳግኩም አቅዲምኩም ውጥን ግበሩ 1

መሳርሒታት WIC ኣብ እትዕድግሉ እዋን ተጠቐሙ 2

ዕድገ ክንገብር ከለና እንታይ ክንፈልጥ ኣለና 3

ምርዳእ ዓቕናት መዐሸጊ መግቢ 3

ኣብ መኽፈሊ ናይ ዲኳን 4

ናይ WIC ቅብሊታት 4-5

መግብታት ከምቲ ትጽቢት ዘግበረሉ ብWIC ኣብ ዘይሸፈኑሉ እዋን 6

WIC ዘፍቅዶም መግብታት

ናይ ህጻን መግቢ

ናይ ህጻን ሰርያል 7

ናይ ህጻን መግቢ - ፍሩታታትን ኣሕምልትን 7

ናይ ህጻን መግቢ - ስጋታት 8

ባልዶንጓ - ኣብ ታህገዝ ዝተዓሸገ 9

ባልዶንጓ/ዓይንዓተር/ብርስን - ዝነቐጸ 10

ናይ ቁርሲ ሰርያል - ውዑይን ዝሒልን 11

ቺዝ 12

እንቋቋሉ 13

ዓሳ - ኣብ ታህገዝ ዝተዓሸገ ከምኡውን ኣብ ከረጸኡ ዝመልእ 14

ፍረታት፡ ኣሕምልትን ኣትክልትን

ሓድሽ 15

ዝዛሓለ 16

ኣብ ታህገዝ ዝተዓሸጉ ፍሩታታት 17

ኣብ ታህገዝ ዝተዓሸጉ ኣሕምልቲ 18

ጽሟቕ

ሕዋስ ወይ ዉሁድ (64 oz) 19-20

ንጽል ፍሩታ (64oz) 21

ጽሟቕ ናይ ኣሕምልቲ (64oz) 22

ጸባ - ናይ ላም ጸባ 23-25

ጸባ - ናይ ጤል ጸባ 26

ጸባ - ርግኡ 27

ፒናት ባተር 28

ናይ ሶያ ዝስተ 29

ቶፊ 30

ምሉእ ጥራምረ ምርጫታት

ቡናዊ ሩዝ 31

ኣትሚል 32

ልስሉስ ቶርቲላ 33

ምሉእ ስርናይ ፓስታ 34

ምሉእ ስርናይ ባኒ 35

ምሉእ ስርናይ ሃምበርገርን ሆት ዶግ ባንን 36

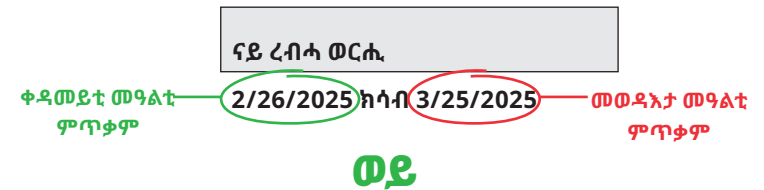
ቅድሚያ ምዕዳግኩም አቅዲምኩም ውጥን ግበሩ

ኣብ ናይ WIC ረብሓታትኩም እንታይ ዓይነት መግብታት ከምዘለዉ ንምርዳይ ኣረጋግጹ። ነዚ ክትገብሮ እትኽእል ክልተ መንገድታት እነሆ፡

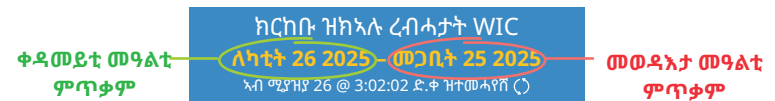
- ናብታ ብድሕሪ ናይ WIC ካርድኹም ዘላ ቁጽሪ ደውሉ።
- WICShopper ኣኘ ተጠቐሙ። WIC ካርድኹም ኣመዝግቡ፣ ኣብ ትሕቲ **My Benefits** (ረብሓታቲይ) ድማ ህሉው ጥቕምታት ርኣዩ።

ኣብታ ክትዕድጉ ዝሓሰብኩሙላ መዓልቲ ረብሓታት ንጠፋት ምዃኖም ኣረጋግጹ፡

- ካብቲ ዝተሓተመ ዝርዝር ዕድገ WIC ኣብ ናትኩም ናይ WIC ክለኒክ ርኣዩ።



- WICShopper ኣኘ ተጠቐሙ፣ WIC ካርድኹም ኣመዝግቡ፣ **My Benefits** ዝብል ድማ ርኣዩ።



ዝርዝር ዕድገ ግበሩ እሞ እንታይ ነገራት WIC ከም ዝፍቀዱ ንምርዳይ ኣረጋግጹ፡

- እዚ መምርሒ ዕድገ WIC እንታይ “ግዝኡ” ወይ “ኣይትግዝኡ” ንምግላጽ ክሕግዝ እዩ።
- እቲ WICShopper ኣኘ ብፍሉያት ዝደለኹም ነገራት መግቢ ክትደልዩ የኽእለኩም። ንኣብነት፣ ኣብ **My Benefits** ዝተዘርዘረ ቺዝ እንተሃልዩኩም፡
 - » ኣብ’ቲ ቺዝ ጠውቑ’ም ነቲ ክትገዝእዎ እትደልዩ ቺዝ ድለይዎ እሞ ፍቕድ ናይ WIC ነገራት እንተኾይኑ ርኣዩ።
 - » ካብ’ቲ ብናይ WIC ረብሓታትኩም ክትገዝእዎ እትኽእሉ ምልክት ቺዝ ክትዕዘቡ ኢኹም።

ዲኳን ርኽቡ፡

- WICShopper ኣኘ ተጠቐሙ ንኣብ ጥቓኹም ዝርከብ ናይ WIC ዲኳን ንክትረኽቡ።
- “WIC Accepted Here (ኣብዚ WIC ተቐባልነት ኣሎዎ)” ዝብል ምልክት ኣብ መስኮቶ ዘሎዎም ዲኳናት ድለዩ።

ዝኾነ ናይ ድኳን ምግቢ ቦርሳ ክፍሊት ኣስተውዕሉ፡

- ቦርሳታት ብድኳን ዝሸፈኑ ነገራት ንምግላጽ WIC ካርድኹም ምስ እትጥቀሙ ጥራይ እዩ።

እንተዘይኮይኑ

- ዘድሊ እንተኾይኑ ንናይ ኣስቤዛ ቦርሳኹም ባዕልኹም ኢኹም ትኽፍሉ ወይ ካብ ገዛኹም ተማልኡ።

ወይ

- ናይ ገዛእ ርእሰኹም ዳግማይ ክትጥቀሙሉ እትኽእሉ ቦርሳታት ሒዝኩም ምጹ

ዕዳጋ ኣብ ኣትክድሉ ናይ WIC መሳርሒታትኩም ተጠቀምሎም

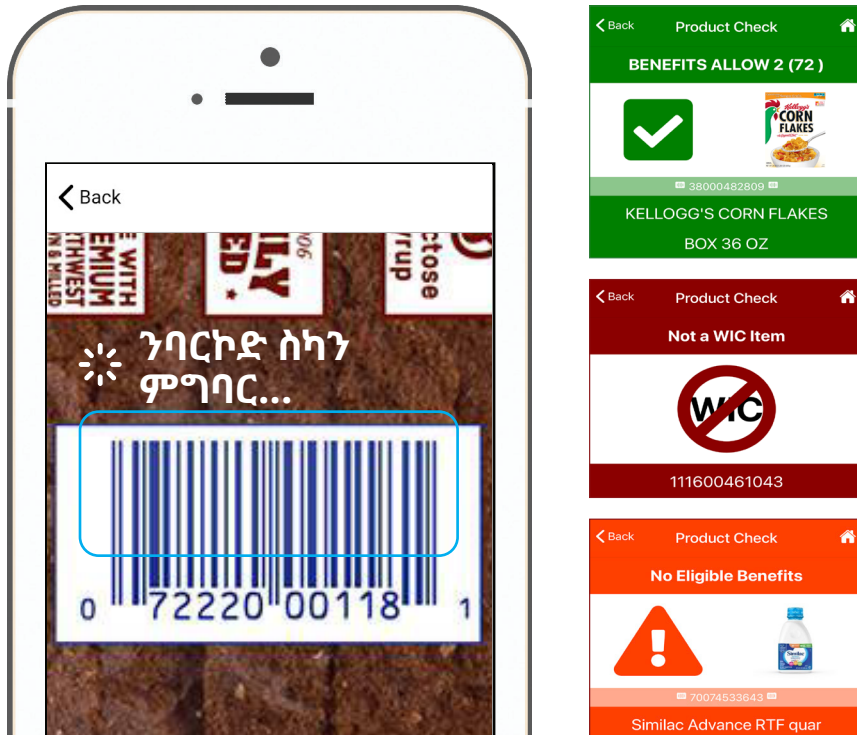
ናይ WIC ናይ ዕድገ መምርሒ

- ነቶም ብWIC ዘፍቀዱ ነገራት ክሳብ ኣጸቢቑኩም ትፈልጥዎም፣ ነቲ ናይ ዕድገ መምርሒ ተጠቀምሉ።
- እንድሕር ምዕብልቲ ተንቀሳቓሲት ተሌፎን ኣላትኩም፡ እቲ ናይ ዕድገ መምርሒ ብመልክዕ ዲጂታላዊ ስርሓት ኣብ WICShopper ኣኻ ኣብ ትሕቲ “WIC Allowable Foods (WIC ዘፍቅዶም መግብታት) ክትረኽብዎም ትክእሉ ከምኡውን ኣብ ገጽ መርበብ ናይ WIC ዝኾነ doh.wa.gov/WIC/WICFoods።

እቲ WICShopper ኣኻ

ሓደ ነገር ብWIC ዘፍቀደ እንተኾይኑ ኣረጋግጹ፡

- ኣብ መዐሽጊ ናይቲ ነገር ዘሎ ባርኮድ ብስማርት ስልክኩም ስካን ግበሩ ወይ ድማ ኣብቲ 12 ኣሃዝ ዘለዎ UPC ኣእትቡ።
- እቲ ኣኻ ሓደ ነገር **WIC Allowed (ብWIC ዘፍቀድ)** ወይ **Not a WIC Item (ናይ WIC ነገር ዘይኮነ)** እንተኾይኑ ከርእየኩም እዩ።
- እቲ ኣኻ **NO Eligible Benefits (ብቐዕ ጥቕሚ የለን)** እንተድኣ ኣርእዩ፡ ሽዑ ወይ እኹል ጥቕሚ የብልኩምን ወይውን ነቲ ነገር ንምርካብ ቅኑሶ ጥቕሚ የብልኩምን።



ኣገዳሲ! እቲ ኣኻ ንመብዛሕትኦም ፍሩታታትን ኣሕምልትን ዋላውን ባርኮድ እንተሃለዎም ከለልዮም ኣይክእልንዮ። እቶም ነገራት ዋላ እኳ መብዛሕትኦ ፍሩይ ፍርያት WIC ዘፍቀድ እንተኾነ “Not a WIC Item (ናይ WIC ነገር ዘይኮነ)” ተባሂሎም ስካን ክገብሩ እዮም። እንታይ ክትፈልጥ ከምዘድልየኩም ንክትርእዩ ገጽ 16 ናይቲ መምርሒ ተመልከቲ።

ዕድገ ኣብ ኣትገብርሉ ክትፈልጥዎም ዝግብኣኩም

ዘድልይኩም ናይ WIC መግብታት ጥራይ ኢኹም ትዕድጉ፡

- ኩሎም ናይ WIC መግብታትኩም ኣብ ሓደ እዋን ምግዛእ ኣየድልየኩምን እዩ።
- ኣብ ውሽጢ እታ ቀዳመይትን ናይ መወዳእታ መዓልትን ኣብተን ክትከፍሉለን ትክእሉ ኣብ ዘድልየኩም ግዜ ጸጸኒሕኩም ክትዕድጉ ትክእሉ ኢኹም።
- ዘይትደልይዎም ረብሓታት WIC ክትወስዱ የብልኩምን።

እንድሕር ሓደ ዱኳን ንጸር ዝኾነ ብWIC ዝተፈቐደ ዘድለኹም ነገራት መግቢ ምስ ዘይህልዎ፡

- ዱኳናት ኩሎም ብWIC ዝተፈቐዱ መግብታት ክሕዙ ከም ዘይግደዱ ፍለጡ።
- ዝኾነ ነገር ክእዘዙ ይክእሉ እንተኾይኖም፣ ነቶም ዱኳን ክትሓትዎም ትክእሉ ኢኹም።
- ነቲ ነገር ኣብ ካልእ ዱኳን ድለይዎ።

ቅድሚ ናይ መወዳእታ መዓልቲኩም ጥቕምታት ክትጥቀሙ ፈትኑ።

- እዚ ድማ ንስራሕተኛታት WIC ዝኾነ ይኹን ጉዳይ ንምእራም ክሕግዙ እኹል ግዜ ይህበዎም።

ኣብ ውሽጢ ድኳን ወይ ናይ መግቢ ኩባንያ ኩፖናት ክትቅበሉ ትክእሉ ኢኹም፣ ከም፡

- ሓንቲ ግዛእ፡ ሓንቲ ብጻ ውሰዳ
- ናይ ድኳን ተኣማንነት ካርድ ረብሓታት
- ናይ መግቢ ኩባንያ ኩፖናት (ንኣብነት Darigold)
- ናይቲ ዱኳን ፍሉይ ቀረባት

እዞም ስፔሻላት ንWIC ዘይኮኑ መግብታት ክትጥቀሙ ትክእሉ ኢኹም። ንኣብነት፡ እንድሕር Kellogg's ምርጫ ይህቡ ኮይኖም ሓደ ሰርያል እንተገዚእኩም ሓደ ድማ ብጻ ትወስዱ፡ ናይ WIC ረብሓታት ተጠቂምኩም Rice Krispies ክትገዝኡ ትክእሉ ኢኹም፡ ብድሕሪኡ ድማ ካልእ ሰርያል ዘፍቀድ ወይ ዘይፍቀድ ብWIC ክትወስዱ ትክእሉ።

ዓቕናት መዐሽጊ መግቢ ምርዳእ

WIC ንዓቕናት መዐሽጊ መግቢ ይገልጽ ኣሎ ምክንያቱ WIC ኩሉ ናይ መግቢ ረብሓታትኩም ከም እትረኽቡ ከረጋግጹ ስለ ዝድሊ። ንኣብነት፡ WIC gallons፡ half gallons ከምኡውን quarts የፍቅድ። ኣብ መጀመርታ እዚ ንክትርድኦ ቀሊል ክመስል ይክእል ኢዩ። እዚ ግን ክሳብ ገለ ሓደሽቲ ናይ ጸባ ኣስማት እቲ ምዱብ ናይ WIC ዓቕን ይጥቀማ ከምዘየለዎ ክሳብ ትግንዘብ ኢዩ። ሓደ half gallon ጸባ ብWIC ንክፍቀድ 64 oz ክህልዎ ኣለዎ። ግን ናይ ገለ ሓደሽቲ ዓይነታት ወይ ኣስማት 54 oz ጸባ ጥራይ ኢዩ ዝሕዝ።

እቲ WICShopper ኣኻ ሓደ ነገር ይፍቀድ እንተኾይኑ ብቕልጡፍ ክምርምር ይክእል። ኣብ ታሕቲ ዘሎ ስሌዳ ንWIC ዝኾነውን መደበኛ ዓቕናት መዐሽጊ የርእኡ።

መደበኛ ዓቕንን ኣሕጽሮተ ቃላትን መዐሽጊታት መግቢ			
ፈሳሲ መግቢ መዐሽጊ	Ounces (oz)	Liter (L) ወይ Milliliter (ml)	
1 Quart	32 oz	946 ml	
Half (1/2) Gallon	64 oz	1.89 L	
1 Gallon	128 oz	3.78 L	
ናይ ደረቕ መግቢ መዐሽጊ	Ounces (oz)	Grams (g)	
Half (1/2) Pound	8 oz	226 g	
1 Pound (lb)	16 oz	453 gu	
2 Pounds (lbs)	32 oz	907 g	

አብ መኽፈሊ ናይ ዱኳን

ናይ WIC መግብታት ካብ ካልኣት ነገራት እትዕድግዎም ፍለይዎም:

- እዚ ድማ ሓደ ነገር መግቢ ከም ትጽቢት ብናይ WIC ካርድ ዘይሸፈን ኮይኑ ምስ ዘጸንሕ ሓጋዚ ይኾውን።
ነቲ ነገር ቀልጢፍኩም ክትረኽብዎ ክትክእሉ ኢኹም።
- እቶም ዝኸበሩ ነገራት መግቢ ኣብ ቅድሚት ናይቲ ፔንግዲያ መጓረቲ ግበርዎም። በዚ መንገዲ ንሓደ ካብቶም ነገራት ንምሸፍን እኹል ረብሓታት ጥራይ እንተሃልዩኩም፡ WIC ነቲ ዝኸበረ ኣኛሓ ክኸፍል እዩ።
- WIC ካርድኹም ኣብ እትጥቀሙሉ እዋን ናይ 50 ነገራት ገደብ ኣሎ። ኣብ ሓደ እዋን ብዘሕመግቢ ክትገዝኡ እንተሓሰብኩም፡ እቲ ካሻዩር ነቲ ነገራት ኣብ ዝተፈላለየ ዕድጊታት ክም ዘመቐሎ ግበሩ።

ናይ WIC ካርድኹም ሰዋይፕ ብምግባር ናትኩም ቁጽሪ ውልቃዊ ሓበሬታ ኣእትቡ።

- እንድሕር ሓደ ነገር መግቢ ብናይ WIC ረብሓታት ዘይተሸፈነ ኮይኑ ከም ትጽቢት፡ ግድን ክትገዝእዎ የብልኩምን።
- ንዝኾነ ብWIC ዘይተሸፈነ ነገር መግቢ ክትከፍሉ ትኽእሉ ኢኹም (Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP: መደብ ሓገዝ ተወሳኺ መግቢ): ጥረ ገንዘብ: debit, credit ብምጥቃም) ወይ ድማ ክትመልስዎ ትኽእሉ ኢኹም።

ቅብሊታት WIC

8 oz ምሉእ ጥራምረ

1.75 CTR ባልደንጓ፡ ደረቕ ወይ ኣብ ታኒካ ዝተዓሸገ

39.5 OZ ሰርያል - ውዑይ / ዝሓል

0 CTR ፒናት ብተር / ባልደንጓ

30 OZ ዓሳ - ኣብ ታኒካ ዝተዓሸገ

**** መወዳእታ ናይ መጀመርታ መጠን ጥቕሚ ****

እዚ ክፍሊ እዚ ቅድሚ ምዕዳግኩም ዝቐርቡ መግብታት ይዘርዘር። ገለ መግብታት ብኣውንስ ተዘርዚሮም፡ ገሊኡም ኮንተይነር ይበሃሉ፡ ፍረታትን ኣሕምልትን ድማ ብዶላር ይርከቡ።

*** eWIC ጥቕሚ ምጥቃም/ዕድጊ ***

0.25 CTR ባልደንጓ፡ ደረቕ ወይ ኣብ ታኒካ ዝተዓሸገ

1 S&W ዋይሕ ናይ ኩሊት ቅርጺ ዘለዎ ባልደንጓ 1.39

17 OZ ዓሳ - ኣብ ታኒካ ዝተዓሸገ

1 ኣሃዲ ቆርቆሮ ወይ ዝተዓሸገ ተና 2.99

1 ክፉት ተፈጥሮኣዊ ቁራጽ 1.99

**** ምዝዛም ጥቕሚ ምጥቃም/ዕድጊ ****

እዚ ክፍል'ዚ ነቶም ሕጂ ዓዲግክዎም ዘለኹም መግብታት ይዘርዘር።

+++ ዝተረፉ ናይ eWIC ጥቕምታት +++

8 oz ምሉእ ጥራምረ

1.5 CTR ባልደንጓ፡ ደረቕ ወይ ኣብ ታኒካ ዝተዓሸገ

39.5 OZ ሰርያል - ውዑይ / ዝሓል

0 CTR ፒናት ብተር / ባልደንጓ

13 OZ ዓሳ - ኣብ ታኒካ ዝተዓሸገ

እዚ ክፍል'ዚ ዝተረፈ ማልስኩም ይዘርዘር። እዚኡም እቶም ክሳብ ናይ መወዳእታ መዓልትኹም ክትሓልፍዎም ዘለኩም ናይ WIC መግብታት እዮም።

ጥቕምታት ካብ ፍርቂ ለይቲ ዕለት 2/25/2025 ይውዳእ

እዚ ነቲ ኣብዚ ወርሒ እዚ ተረፎም ዘለዉ ናትኩም WIC መግብታት ትዕድግሉ ናይ መወዳእታ መዓልቲ የርኢ። ናትኩም **ዝቕጽል** ናይ WIC ረብሓታት ክትጥቀሙሎም ድሉው ዝኾንሉ ካብ ሰዓት 12:01 ቅ.ቀ ናይታ ትቕጽል መዓልቲ እዩ።

ቅዳሕ ቅብሊታትኩም ሓዙ።

ሕቶታት ምስ ዝህልወኩም፡ ቅብሊታት ንሰራሕተኛታት እንታይ ከምዘጋጠመ ንክፈልጡ ይሕግዞም ኢዩ።

ስእሊ ናይቲ ቅብሊት ውሰዱ ከምኡውን ዓቕብዎም ኣብ ቴሌፎንኩም ወይ ቅብሊታት ኣብ ናይ WIC ID ከምኡውን መዝገብ Card ሓዘዎም።

ኣገዳሲ! ኣብ ድኳን ዝተሓትመ ናይ WIC ካርድ ሚዛን ቅብሊታት **ኩሎም ዓይነታት ዝፍቀዱ ነገራት ኣየርእዩንዮም።** ንኣብነት፡ እንድሕር እቲ ቅብሊት ሕሳብ "Milk - 1% Nonfat and Soy (ጸባ - 1% ስብሒ ዘይብሉ ጸባን ሶያን)" ዝብል ኮይኑ፡ እዚ ማለት ነዞም ዝሰዕቡ ክትረኽብዎም ትኽእሉ ኢኹም ማለት እዩ።

- ኩሎም WIC ዘፍቅዶም ትሑት ስብሒ ዘለዎም (1%) ከምኡውን ስብሒ ዘይብሎም (0%፡ ስኪም፡ ነጻ ካብ ስብሒ) ምርጫታት ጸባ ወይ ናይ ሶያ ዘስተ ዝተዘርዘሩ ኣብቲ ናይ WIC ዕድገ መምርሒ። እዚ ድማ ነዚኡም የጠቓልል።

ናይ ላም ጸባ - ስብሒ ዘይብሉ/ነጻ ካብ ስብሒ (0%) ከምኡውን ውሑድ ስብሒ (1%)

- ፈሳሲ
- ደረቕ
- ፖውደር
- ዝደስከለ/ኣብ ታኒካ ዝተዓሸገ
- ኣሲዶፊሲ
- ላክቶዝ ዘይብሉ
- ብራሕ
- ከፊር

ናይ ጤል ጸባ - ውሑድ ስብሒ

- ፈሳሲ

ናይ ሶያ ዝስተ

ኣብ ታሕቲ ኣብነት ናይቲ ካብ ክለኒክ ኣብ ዝርዝር ዕድገ WIC ዝረኣ ምስቲ ኣብ'ቲ ድኳን ኣብ ቅብሊት ሚዛን WIC ካርድ ዝርኣ ክነጻጸር ከሎ እዩ።

ዝርዝር ዕድገ ክለኒክ ናይ WIC:

ናይ ረብሓ ወርሒ	ቁጽሪ ተርታ	መጠን	መዓዲ ኣሃዲ	መግለጺ
2/26/2025	998833	\$11.00	\$\$\$	ፍረታታትን ኣሕምልቲን - ናይ ገንዘብ ዋጋ መረጋገጺ
ክሳብ	998833	16	Ounce	ምሉእ ሰርያይ ባኒ ወይ ምሉእ ጥራምረ
3/25/2025	998833	2	ፎርዝን	እንቋቐሎ - ኩሎም ናይ WIC
	998833	2	CTNR	ፒናት ብተር/ባልደንጓ ኩሉ WIC
	998833	6	Gallon	ጸባ ወይ ሶያ(1%) ዘይሰብሕን ኩሉ WIC - ላም፣ጤል፣ሶያ

ቅብሊት ዱኳን:

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 ***

4

5

ከምቲ ትጽቢት ዝተብሮ ነገራት ብWIC ዘይተሸፈኑ ምስ ዝኾኑ

ሓደ ነገር መግቢ ብናይ WIC ርብሓታት ስለምንታይ ከምዘይተሸፈነ ሕቶታት እንድሕር ኣለኩም፡

- ስእሊ ናይቲ ነገር ውስጺ ወይ ቅዳሕ ናይ ኩሎም ዝገዛእኩም ሞቕቢታት ዓቕቡ፡፡
- ኣብ መምርሒ ዕድገ “ግዝኡ”ን “ኣይትግዝኡ”ን ብምርኣይ ስለምንታይ WIC ዘይፍቀድ ክኸውን ከም ዝኽእል ርኣዩ፡፡
- ፍሩታታትን ኣሕምልትን እንተዘይተሸፈኑም፡ ንWIC ኣፍልጡ፡፡ ድኳናት ንነፍሲ ወከፍ ነገር ዋላ ባርኮድ እንተሃለዎ ናይ WIC ኮድ ክምድባ ኣለዎን፡፡ ብዘይ ናይ WIC ኮድ፡ ነቲ ነገር ኣብ ግዜ ምኽፋል ካርድኹም ኣይከለልዮን ኢዩ፡፡
- ምስ ናይ WIC ክሊኒክኩም ተራኽቡ ወይ ናብቲ ናይ ክፍለ-ሃገር ቤት-ጽሕፈት WIC በዚ ዝሰብ ጥርዓን ኣቕርቡ፡፡
 - » ኣብ WICShopper ኣፕ፡ “ነዚ ክዕድን ኣይክኣልኩን” ብዝብል ዘሎ ተጠቂምኩም፡፡
 - » ኢሜይል ጽሓፊና ኣብ wawicfoods@doh.wa.gov፡፡ ነዞም ዝሰቡ ምፍላጥ ከድልየና ኢዩ፡፡
 - » ሽም ዱኳንን ቦትኡን፡፡
 - » ነቲ ነገር ክትገዝእዎ ዝፈተንክሙሉ መዓልቲ፡፡
 - » ቁጽሪ ካርድ WIC፡፡
 - » መልለጺ ነገር - ቅብሊት ወይ ንጹር ስእሊ ወይ ብዝተኻእለ መጠን ብዘሕ ዝርዝር ሓበሬታ፡፡ እንድሕር ኣብ ክንዲ ቅብሊታት ወይ ስእልታት ዝርዝር ሓበሬታ ተዋሂቡ፡፡ ነዞም ዝሰቡ ኢና ነፍዲ፡፡

► ዓይነት መግቢ (ጸባ፣ ሰርጸል ወዘተ)

► ስም ምልክት ንግዲ/ዓይነት

► ዓቕን መዐሸጊ

► 12-ኣሃዝ UPC (ቁጽሪ ባርኮድ)

ንኣብነት፡ Oatmeal, Bob's Old Fashioned Rolled Oats, 32 oz ዓቕን, UPC 039978021540

ከከም ድኳን፡ ነቲ ነገር ብኢንተርነት ክትረኽብዎን ሊንክ ክትሰዱልናን እውን ትኽእሉ ኢኹም፡፡

መዘኻኸሪ

WIC ብቐጻሊ ክትገዝእዎም እትኽእሉ መግብታት ምስ ርብሓታትኩም የሓድሱም፡፡ WIC ዝጸደቐ ምኽኒ ንምርግጽ ኩሉ ግዜ ነቲ ፍርያት ስካን ግብሩ፡፡ ኣብቲ ፍርያት ዘሎ ባርኮድ እምበር ነቲ ናይ መደርደሪ ባርኮድ ስካን ምግባርኩም ኣረጋግጹ፡፡ እዚ ድማ እቲ ኣፕ ቅኑስ ሓበሬታ ከም ዝህብ ከረጋግጽ እዩ፡፡



ናይ ህጻን ሰርጸል

ግዝኡ
ግድን ክኸውን ዘለዎ
8 oz ወይ 16 oz ደረቕ
እዞም ኣስማት እዚኦም፡
Beech-Nut
Earth's Best
Gerber
እዞም ዓይነታት፡
ስገም
ብዙሕ ጥራምረ
ኦትሚል
ምሉእ ጥራምረ
ኦርጋኒክ
ዘይኦርጋኒክ
ተፈጥራዊ



ናይ ህጻን መግብታት - ፍሩታታትን ኣሕምልትን

ግዝኡ
ግድን ክኸውን ዘለዎ
ደረጃ 1 ወይ ደረጃ 2
ልሙድ ፍሩታታትን ኣሕምልትን ጥራይ
ዓቕናት፡
4 oz ጥርሙዝ መትሓዚታት/ፕላስቲክ ስሊንደራት
2 oz ፕላስቲክ መትሓዚታት ኣብ ድርብ ጥምር (ጠቕላላ 4 oz)
4 oz ፕላስቲክ መትሓዚታት ኣብ ድርብ ጥምር (ጠቕላላ 8 oz)
ብዙሕነት ዘለዎ ዕሹግ ሳጺናት
እዞም ኣስማት እዚኦም፡
Beech-Nut
Earth's Best Organic
Gerber
Happy Baby Organic
O Organics
Tippy Toes
Wild Harvest Organic
ክትመርጹ ትኽእሉ ኢኹም
ዝኾነ ውህደት ፍረታትን ኣሕምልትን፡ ኦርጋኒክ፡ ዘይኦርጋኒክ

ኣይትግዝኡ
ምስ ዝተወሰኸ፡
ተወሰኸቲ ጣዕሚታት፡ ፍሩታ ወይ ፎርሙላ ፕሪባቲክስ፡ ፕሪባቲክስ ወይ DHA ታኒካታት፡ መትሓዚታት ወይ ፓውዶች ሰርጸል ሩዝ
ናይ ሓደ መግቢ ወይ ናይ ውልቀ ሰብ ዕሹጋት

ኣይትግዝኡ
ምስ ዝተወሰኸ፡
ሰርጸል/ጥራምረ - ግራፍላ፡ ኣጃ፡ ሩዝ ወይ ኑድልስ
ቀመማት፡ ንኣብነት ከም ቃርፋ
ስጋታት
ጣዕምታት ወይ ሽኮር
ፓውዶች
ደረጃ 3

ምክሪ ዕድገ

ናይ ህጻን መግቢ ክትገዝእኩ ከለኹም ፍሩታታትን ኣሕምልትን፡ 2-ፓኬት ከም 2 መትሓዚ ይቐጽር፡፡

2 PACK

=

4 oz

+

4 oz

=

2

Containers



ናይ ህጻን መግቢ - ስጋታት



FULLY BREASTFEEDING BABIES ONLY

ግዝኡ
ግድን ክኸውን ዘለዎ
ንጽል ስጋ ጥራይ
ደረጃ 1 ወይ ደረጃ 2
2.5 oz ጥርሙዝ መትሓዚታት
እዞም ኣስማት እዚኦም:
Beech-Nut
Gerber
O Organics
Tippy Toes
Wild Harvest
ክትመርጹ ትኽእሉ ኢኹም
ኣርጋኒክ
ዘይኣርጋኒክ
ምስ ብጅዝ ወይ ግሬቪ

ኣይትግዝኡ
ምስ ዝተወሰኹ:
ጣዕምታት: ሸኮር: ወይ ቅመም
ሰርያል: ጥራምረ: ወይ ኑድልስ
ፍሩታታት ወይ ኣሕምልቲ
ናይ ስጋ ስቴካ
ድራር
ደረጃ 3

ፎርሙላ

ኣብ WIC Benefits ናትኩም ዝተዘርዘረ ብራንድ፣ ዓይነት፣ ዓቕን መትሓዚን መጠንን ፎርሙላ ጥራይ ግዝኡ። ብዛዕባ ብ WIC ዝተፈቓደ ፎርሙላታት ሓበሬታ ንምርካብ፡ ናብ www.doh.wa.gov/WICFoods/InfantFormula ብጽሑ ወይ ናብ 1-800-841-1410 ደውሉ።



ነዚ ምልክት ኣብ ምሉእ መምርሒ ድለይዎ። እቲ

ምልክት የርኢ ኣየኖት ናይ WIC መግቢ ከምዘውሰኹ ነተን ብብዝሒ ዘጥቡባ ዘለዎ። እንድሕር መሉእ ብሙሉእ ጡብ መጥባዊት ኣደ እንተኾይንኪ ንዓኹ ዓሳ ንናጽላኹ ድማ መግቢ ስጋታት ክትረኽቡ ኢኹም።

ጡብ ምጡባው ንኣደታትን ቆልዑትን ንሂወት ሙሉእ ዝኾን ናይ ጥዕና ረብሓታት ኣለዎ።



ግዝኡ
ግድን ክኸውን ዘለዎ
15 oz ክሳብ 16 oz ታህሳስ
ልሙድ ዓሌት ባልደንጓ ወይ ትሑት ስብሒ ዘለዎ ዝዘሓለ ዓሌት ባልደንጓ
ክትመርጹ ትኽእሉ ኢኹም
ዝኾነ ብራንድ
ውሑድ ወይ ዝተቐነሰ ሶድየም
ንጽል መዐሽጊ ታህሳስ ወይ ከኣ 4-ጥምሮ ዘይተፈጥሮኣዊ ወይ ተፈጥሮኣዊ

ኣይትግዝኡ
ምስ ዝተወሰኹ:
ጣዕምታት ወይ ስጋታት
መዓር: ሲረፕ: ሜላስ: ሸኮር ወይ ካልኣት መጥዐምቲ
ዝተሰንከተ ባልደንጓ
ናይ ባልደንጓ ሰላጣ
ዝጠጠዐ ባልደንጓ
ቺሊ ባልደንጓ
ቀጠልያ ወይ ዋክስ ባልደንጓ
ሕዋስ ባልደንጓ
መረቕ ባልደንጓ
ዓተር
ፓውዶት

ዕድጊ ባልደንጓ ወይ ፒናት ባተር

ብናይ WIC ረብሓታትኩም ኣብ ታህሳስ ዝተገኘ ባልደንጓ፣ ዘደረቐ ባልደንጓ ወይ ፒናት ባተር ክትመርጹ ትኽእሉ ኢኹም።

እቲ ቅኑስ ዓቕን ምረጹ! 1 CTR ፒናት ባተር/ድራቕ ወይ ኣብ ታህሳስ ዝተገኘ ባልደንጓ =



15-18 oz

ወይ



16 oz

ወይ



15-16 oz

ምግዛእ ኣብ ታህሳስ ዝተገኘ ዓተር ኣብ ታህሳስ ዝተገኘ ባልደንጓ ክትዕድን እንተመረጽኩም 1 መትሓዚ (CTR) ኣብ ናይ ዕድጊ ዝርዝር = 4 ታህሳስ ባልደንጓ ኢዩ። ንኹሎም ኣርባዕተ ታህሳስ ባልደንጓ ክትገዝእዎም ኣለኩም መታን ኩሎም ናይ WIC ረብሓታትኩም ክትጥቀሙሎም።

ኣደ ታህሳስ ባልደንጓ = .25 CTR
 ክልተ ታህሳስ ባልደንጓ = .50 CTR
 ሰለስተ ታህሳስ ባልደንጓ = .75 CTR
 ኣርባዕተ ታህሳስ ባልደንጓ = 1.0 CTR



ግዝኡ

ግድን ክኸውን ዘለዎ

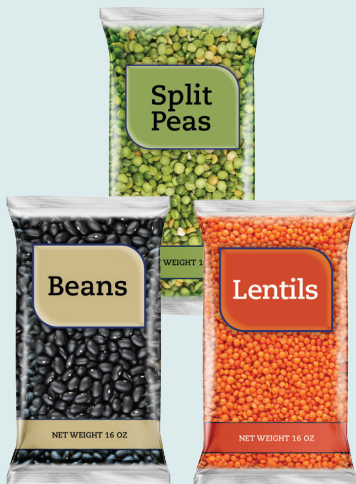
16 oz ቦርሳ

ክትመርጹ ትኽእሉ ኢኹም

ዝኹነ ብራንድ

ዝኹነ ዝተፈለየ

ዘይተፈጥሮኣዊ ወይ ተፈጥሮኣዊ



ኣይትግዝኡ

ዝተሓወሰ ጣዕምታት ወይ ቅመም

ሳጹናት

ስገም

ባልደንጓን ሩዝን ሕዋስ

በልክ (ብክብደት ዝሸየጥ)

ቺያ ኣዘርእቲ

ፍረታት ቡን

ዝደረቐ ፍረታት

ፋሮ

ዝዛሓለ

ቆጻል ባልደንጓ

ሃየርሎም

ኩዱኖዋ

ዝጠጠዐ ወይ ዝበቐለ

ቮርባ ወይ ናይ ቮርባ ሕዋስ

ምዕዳግ ባልደንጓ ወይ ፒናት ባተር

እንድሕር ድሩቕ ባልደንጓ መሪጽኩም:

1 (CTR) = 16 oz ሻንጣ ዝደረቐ ፍረታት::

ንዚያዳ ሓበሬታ ገጽ 9 ርኣዩ::

ግዝኡ

ክትመርጹ ትኽእሉ ኢኹም

ዝኹነ መዐሽጊ ክሳብ 36 oz

ዝኹነ ብራንድ

ከረጸት ወይ ቦርሳታት

ንምብላዕ ድሉው (ዝሓል ሰርያል)

ፈጣን ወይ ልመድ(ውዑይ ሰርያል)

ግሉተን ዘየብሉ

ኦርጋኒክ

ኣብነታት ዝሓል ዓይነታት ሰርያል:

ኮርን ፍሌክስ

ብራን ፍሌክስ

ቅጥን ዝበለ ሩዝ

ርቡዕ ኩርናዕ ዕፉን

ርቡዕ ኩርናዕ ሩዝ

ርቡዕ ኩርናዕ ኣጃ

ርቡዕ ኩርናዕ ሰርናይ

(ብመልክዕ ሕልበት ዝተዳለወን ዘይተዳለወን)

ዝተጸልወ ኣጃ (ሌጣን ካብ ሓንፈጽ እኹሊ

ዝተዳለወን)

ዕለለታት መዓር ኣጃ ምስ ፍረታት

ኣብነታት ወዑይ ዓይነታት ሰርያል:

ክሬም ዘለዎ ሩዝ

ክሬም ናይ ሰርናይ

ብቐሊ ስገም

ኣትሚል (መማቕርቲ ዘያተምን ውልቃዊ ናይ ምግብ ጥቕላል)

ብWIC ዘጸደቐ ሰርያል ፍሉይ መዐቀቢታት

ናይ ኣመጋግባ ዘማልእ ንሕና:

- ሰርያልና ውሱን ሽኮር ዝሓዘ ምዃኑ ነረጋግጽ::
- ሰርያልና Haxin ዝሓዘ ምዃኑ ነረጋግጽ::
- ካብቲ ዝተፈቐደልና ሰርያል 75% ምሉእ ጥራምረ::

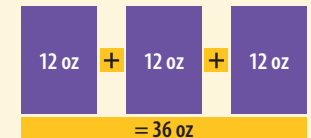


ኣይትግዝኡ

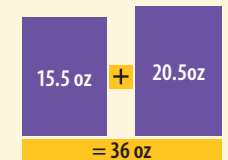
ሲሊንደራት

ምክሪ ዕድገ

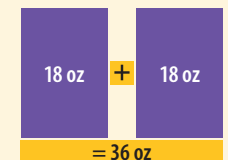
ኣብ ናይ WICShopper ኣፕ ወይ ኣብ ኢንተርኔት: [“ምክርታት ንምግዛእ ናይ WIC ቁርሲ ሰርያል”](#) ዝብል ኣርእስቲ ዘለዎ ጽሑፍ ተመልከቱ:: ንስድራቤትኩም ዝበለጸ ዝሰርሕ ዓቕን ሰርያልን መዐሽግን ንምርካብ ክሕግዘኩም ይኽእል::



ወይ



ወይ



ካልኦት ሕውስዋሳት 36 oz:

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

ግዝኡ

ግድን ክኸውን ዘለዎ

ካብ ፈሊሑ ዝዘሓለ ናይ ላም ጸባ ዝተዳለወ
ኣብ ሕቡራት መንግስታት ኣሜሪካ ዝተሰርሐ
ዓቕናት፡

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

እዞም ዓይነታት፡

ቼደር (ውሑድ፡ ማእኸላይ፡ በሊሕ፡ ኣዘዩ
በሊሕ፡ ቢጫ ወይ ጸዕዳ)

- ኮልቢ
- ኮልቢ ጃክ
- ኮልቢ ሞኒተሪ ጃክ
- ሞኒተሪ ጃክ
- ሞዛሬላ
- ማንስተር
- ፕሮቮሎን
- ስዊዝ

ክትመርጹ ትኽእሉ ኢኹም

ዝኾነ ብራንድ

እዞም ዓይነታት፡

- ቁራጽ ቺዝ
- ዝተቈራረጸን ዝተፈርፈረን ቺዝ
- ዝተተትዐ ወይ ናይ ቺዝ ስቴካ
- ኮቨር ወይ ኮቨር ዘይኮነ

ኣይትግዝኡ

ዝተወሰኹ ጣዕሚታት፡ ተኽሊታት፡ ናትሰ፡
ፍረታት፡ ቅመማት፡ ወይ ኣሕምልቲ

ናይ ሓደ መግቢ ስቴካ ወይ ፓኬታት
ካብ ጥረ ጸባ ዝተሰናድኦ ቺዝ

- ኮተጃ
- ቁራጽ ብሽኩቲ
- ክሬም ቺዝ
- ዴሊ ቺዝ

ኣብ ርባዕ ዝተቐረጸ ወይ ዝተመትረ
ሓድሽ ሞዛሬላ

ናይ ጤል ወይ በጊዕ ቺዝ

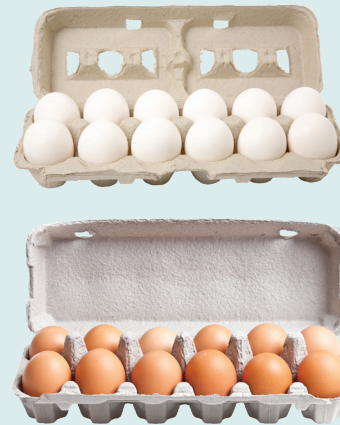
- ዝኣተወ
- ለክቶዝ ዘይብሉ
- ኦርጋኒክ
- ፓርሜሰን
- ጉዕ በርበረ
- ዝተፃረየ ፈሊሑ ዝዘሓለ ኣሜሪካዊ
- ኩሶ ፍሬሶ
- ሪኮታ
- ዘይፈለሐ
- ናይ ቀደም ቺዝ



ግዝኡ

ግድን ክኸውን ዘለዎ

12-ቁጽሮም ካርቶናት (1 ደርዘን)
ሸልድ እንቋቋሖ ካብ ደርሆ



ክትመርጹ ትኽእሉ ኢኹም

ዝኾነ ብራንድ

ዝኾነ ዓቕን - ንእሽተይ ፡ ማእኸላይ፡ ዓብዱ፡
ኣዘዩ ዓብዱ ወይ ጃምቦ
ጸዕዳ ወይ ቡናዊ እንቋቋሖታት
ካብ ናይ ጋብያ ደርሁ ዘይኮነ
ተፈጥሮኣዊ ወይ ዘይተፈጥሮኣዊ
ኦሜጋ 3

ኣይትግዝኡ

ባልክ

DHA

ንቁጽ ወይ ብሕሩጭ መልክዕ ዝቐረበ
ናይ ደርሆ ማይ እንቋቋሖታት
ናይ እንቋቋሖታት ተተካእቲ ምህርቲታት
ዘርኣዊ

ነጻ-መጠን ወይ ኣብ ሸኝ ዝዓበያ

ዝፈልሑ እንቋቋሖታት

ፈሰስቲ እንቋቋሖታት

ውሑድ ወይ ዝተቐነሰ ኮሌስቴሮል

ፈሊሑ ዝዘሓለ

ዝተቐነሰ ስብሒ

ግዝኡ

ክትመርጹ ትኽእሉ ኢኹም

- ኣብ ታህካዝ ዝተዓሸገ ቱና/ሳልሞን፤ ክሳብ 20 oz
- ኣብ ከረጸታ ዝተዓሸጉ ቱና/ሳልሞን፡ 2.5-5 oz
- ኣብ ታህካዝ ዝተዓሸገ ሳርዲን 3.75 ከምኡ ድማ 4.25 oz
- ዓይነታት ናይ ቱና፡ ድሩቕ፡ ቊራስ
- ሕብረ ናይ ቱና፡ ጸዕዳ፡ ብሩህ
- ዝኾነ ብራንድ
- ምስ ዝተወሰኹ ጣዕምታት
- ኣልባኮር ቱና
- ዓጽሚ ዘይብሉ
- ታህካዝ፡ ናይ ወረቕት ሜታል ሻንጣታት፡ ወይ ከረጸታት
- ውሑድ ሶድየም
- ጨዊ ኣይተወሰኹን
- ቆርበት ዘይብሉ
- ስኪፕጂክ
- ካብ ባሕሪ ዝተገፈፈ
- የሎውፊን



ምኽርታት ዕድገ

ካብቲ ወርሓዊ ረብሓኹም ዝበለጸ ረብሓ ንምርካብ ምስ ምሉእ መጠን ጥቕምኩም ዝድምር ዓቕን ቆርቆሮን ቦርሳን ብጥንቃቄ ትመርጹ።

ኣይትግዝኡ

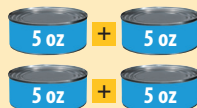
- ምስ ዝተሓዋወሰ መግቢ
- ብሪስሊንግ ሳርዲን
- ዝደረቐ
- ካብ ዓጽሚ ዝተፈለየ ስር
- ሓደሽ
- ዝዛሓለ
- ብርጭቆ
- ጃክ ሰገምሪ
- ኦርጋኒክ
- ቀይሕ ሳልሞን
- ዝተኸኸ
- ብትኪ ዝጸለሙ መትሓዚታት
- ታንሳል ቱና

ምኽርታት ዕድገ

ናብቲ ናይ Department of Health (DOH, ክፍሊ ጥዕና) ናይ ጥዕይ ዓሳ መምርሒታ ኣብ doh.wa.gov/community-and-environment/food/fish/healthy-fish-guide ብጽሑ ዓሳ ኣብ እትዕድግሉ እዋን ጥዕና ዘለዎ ምርጫታት ንምግባር ክሕግዝኩም ምእንቲ።

ክሳብ ኣብቲ ናይ WIC ረብሓታትኩም ዝተጸሓፈ ounces (oz) ዝኣክል ናይ ብሩህ ቻንክ ቱናን ሊላ ሳልሞንን ወይ ሳርዲንን ሕዋሳት ክትመርጹ ትኽእሉ ኢኹም።

ኣብነት፡- 20 oz ወርሓዊ ረብሓ



= 20 oz

ወይ



= 18.5 oz

ግዝኡ

ክትመርጹ ትኽእሉ ኢኹም

- ዝኾነ ሽም ወይ ዓይነት
- ዝተቐርጸ ወይ ሙሉእ
- ሓደሽቲ ፍሩታታትን ኣሕምልቲን ኣብ ሻንጣታት፡ ሼላት፡ ኩባያታት፡ ናይ ፕላስቲክ ሽሓቲታት ወይ ጋብላታት።
- ሓደሽቲ ፍሩታታትን ኣሕምልቲን ኣብ ናይ ስፖንጂ ትረያት ብ ፕላስቲክ ዝተጠቐለለ
- ኣብ ኣንቴራታት ዝመልኦ ናይ ፍረታትን ኣሕምልቲን ፓርቲ ኣብ ሰጣሕ ሽሓቲን ከይጠማዕኻ
- ኣብ ሱሩ ዝተቐርጸ ወይ ሱር ዘይተበላሸወ ሓደሽኣትክልቲ
- ሓደሽ ጸዕዳ ሽጉርትን ጅንጅብልን
- ዘይተፈጥሮኣዊ ወይ ተፈጥሮኣዊ

ምኽሪ ዕድገ

ውህደት ናይ ታህካዝ ዝተዓሸገ፡ ፍሩይ፡ ከምኡውን ዝዛሓሉ ፍረታትን ኣሕምልቲን ክትገዝእ ትኽእል ኢኹ። ዘክር፡ ልዕሊ እቲ ኣብ ናይ WIC Benefits ናትኩም ዝተዘርዘረ መግብታት እንድሕር መሪጽኩም፡ ነቲ ተወሳኺ ባዕልኹም ክትኸፍልዎ ትኽእሉ ወይ ዘይምግዝኡ ክትመርጹ ትኽእሉ ኢኹም።

ኣይትግዝኡ

- ምስ ዝተወሰኹ፡
- ዲፕ፡ ድረሲን፡ ስብሕታት፡ ዘይቲ ወይ ስጎ
- መማቕርቲ፡ መግብታት፡ ፍረታት ወይ ቀመማት
- ዝነቐጹ ፍሩታታት ወይ ኣሕምልቲ
- ዝብላዕ ሃበባ ዕምበባ፡
- ናይ ፍሩታታትን ቅርጫት
- ናይ ድግስ ቢያቲታት፡ ሰጣሓት ሽሓቲ፡ ምስ ዓምቕቲ ሽሓቲ
- ናይ ሰላጣ ቡፌ ነገራት
- ቃንጫ ሸኮር
- ዝደረቐ ኣትክልቲ ወይ ቀመማት ከም ሻኒላ ባልደንጓ፡ ሲናምን፡ ሸላን ወይ ዝደረቐ ተኽሊ ጠስነ
- ኣብ ዕትሮ ዝበቐሉ ኣትክልቲ ከም ኣብ ዕትሮ ዝበቐለ ራሓን፡ ኣብ ዕትሮ ዝበቐለ ሮዝመሪ ወይ ኣብ ዕትሮ ዝበቐለ ናዕናዕ
- መጻባበቂ ወይ መመላኺዕቲ ነገራት መግቢ ከም፡
- ደረቐ ጉዕበርበር፡ጥማር ዓዕዳ ሽጉርቲ፡ ሓምሓም፡ ዝተመላኸዐ ወይ ዝተቐባበለ ዲባ



ዓሳ - ኣብ ታህካዝ ዝተዓሸገ ከምኡውን ከረጸታት

ፍረታት / ኣሕምልቲ - ሓደሽ

ግዝኡ
ክትመርጹ ትኽእሉ ኢኹም
ዝኾነ መጠን ዘለዎ ሻንጣ፡ ሳንዲቕ ወይ ናይ ሃፋ ፖች
ዝኾነ ብራንድ
ዘይተፈጥሮኣዊ ወይ ተፈጥሮኣዊ
ዝሒሎም ዘደረጁ ባልደንጓ ጽቡቕ እዩ (ከም፡ ጸሊም ዓይንዓተር፡ ኢዳማም፡ ጋርባንዞ፡ ሊማ ዓተር)

ኣይትግዝኡ
ምስ ዝተወሰኹ፡
ስብሒ፡ ዘይቲ፡ ጨው፡ ምቕማም፡ ቅመም፡ ሽኮር ወይ ሰጎ
ስጋ፡ ኑድል፡ ካዕካዕ፡ ፓስታ ወይ ጥራምረ
ባተርድ ወይ ዝተሰነከተ
ክሬም ዘለዎ
Deli ነገር
ዝነቀጹ ፍረታታትን፡ ኣሕምልቲ፡ ወይ ፍረታ ሌዘር
ፍሬንች ፍራይስ
በሲሉ ዝተመተረ ብራውኒስ
ሜሽ ዝተገበረ ድንች፡ ድንች ኦብራያን፡ Tater Tots®

ምኽሪ ዕድገ

ውህደት ናይ ታሊካ ዝተፃሸጉ፡ ፍራይ፡ **ከምኡውን** ዝዛሓሉ ፍረታትን ኣሕምልትን ክትገዝእ ትኽእል ኢኹ። ዘክር፡ ልዕሊ እቲ ኣብ ናይ WIC Benefits ናትኩም ዝተዘርዘረ መግብታት እንድሕር መሪጽኩም፡ ነቲ ተወሳኺ ባዕልኹም ክትኸፍልዎ ትኽእሉ ወይ ዘይምግዝኡ ክትመርጹ ትኽእሉ ኢኹም።



ግዝኡ
ክትመርጹ ትኽእሉ ኢኹም
ዝኾነ ሽም ወይ ዓይነት
ዝኾነ ዓቕን ቆርቆሮ፡ ብርጭቆ ወይ ፕላስቲክ መትሓዚ
ኣፕልሶስ፡ ሲናምን ክህልዎ ይኽእል።
ቀዳማይ ዝተዘርዘረ ቀመም ፍረ እዩ
ዘይተፈጥሮኣዊ ወይ ተፈጥሮኣዊ

ምኽሪ ዕድገ

ውህደት ናይ ታሊካ ዝተፃሸጉ፡ ፍራይ፡ **ከምኡውን** ዝዛሓሉ ፍረታትን ኣሕምልትን ክትገዝእ ትኽእል ኢኹ። ዘክር፡ ልዕሊ እቲ ኣብ ናይ WIC Benefits ናትኩም ዝተዘርዘረ መግብታት እንድሕር መሪጽኩም፡ ነቲ ተወሳኺ ባዕልኹም ክትኸፍልዎ ትኽእሉ ወይ ዘይምግዝኡ ክትመርጹ ትኽእሉ ኢኹም።

ኣይትግዝኡ
ምስ ዝተወሰኹ፡
ሽኮር፡ ስብሒ፡ ዘይቲ ወይ ጨው
ኣብ ታሊካ ዝተፃሸጉ ፍረታት ኣብ ከቢድ ወይ "light (ቀሊል)"/"lite (ዝነከየ)" ሽፎፕ፡ ቀሊል ዝተመቐረ ጽማቕ ወይ ዝተመቐረ ረግረግ
ፍረታት ጥቕሉላት
ፍረታት-ካዕካዕ ዝተሓወሰ
ኣብ ገዛ ኣብ ታሊካ ዝተፃሸጉ ኣብ ገዛ ዝተፃቀበን ጃም፡ ጀሊ፡ ፍረታ ሽፎፕ ወይ ፍረታት ዝዘርጋሕ
ምምለእ ፓይ
ፓውቻት



ፍረታታት / አሕምልቲ - ዝሒል

ፍረታት- ኣብ ታሊካ ዝተፃሸጉ

ግዝኡ
ክትመርጹ ትኽእሉ ኢኹም
ዝኾነ ሽም ወይ ዓይነት
ዝኾነ ዓቕን ቆርቆሮ፣ ብርጭቆ ወይ ፕላስቲክ መትሓዚ
ኣብ ታኒካ ዝተዓሸገ ኮሚደረ፡ ዝተጨፍለቑ፡ ዝተቐርጹ፡ ዝተመትረ፡ ፑርሪ፡ ሶስ ዘለዎ፡ ዝተጠበሰ ወይ ዝተለጠፈ
ባልዶንጓ ዝሓዘ ኣብ ታኒካ ዝተዓሸጉ ዝተሓዋወሰ ኣሕምልቲ
ቀዳማይ ዝተዘርዘረ ቀመም ኣሕምልቲ እዩ ምቁር ድንሽ
ቀመማት ክህልዎ ይኽእል እዩ
ዘይተፈጥሮኣዊ ወይ ተፈጥሮኣዊ

ኣይትግዝኡ
ምስ ዝተወሰኸ፡
ሸኮር፡ ስብሒ፡ ወይ ዘይቲታት
ክሬም ወይ ቀመም ዘለዎ
ኣብ ገዛ ኣብ ታኒካ ዝተዓሸጉን
ኣብ ገዛ ዝተንከናኸነን
ኬቕኣፕ
ኦሊቭ
ዝተዓቀቡ ኣሕምልቲ
ኣሕምልቲ ምስ ተወሳኺ፡
ስጋ፡ ኖድል፡ ሩዝ፡ ፍረታት፡
ፓስታ፡ ወይ ተወሳኺ

ምኽሪ ዕድገ

ውህደት ናይ ታኒካ ዝተዓሸጉ፣ ፍሩብ፣ ከምኡውን ዝዛሓሉ ፍረታትን ኣሕምልታን ክትገዝእ ትኽእል ኢኹ። ዘክር፡ ልዕሊ እቲ ኣብ ናይ WIC Benefits ናትኩም ዝተዘርዘረ መግብታት እንድሕር መሪጽኩም፡ ነቲ ተወሳኺ ባዕልኹም ክትኸፍልዎ ትኽእሉ ወይ ዘይምግዝኡ ክትመርጹ ትኽእሉ ኢኹም።



ግዝኡ
ግድን ክኸውን ዘለዎ
64 oz ፕላስቲክ መትሓዚታት
ኣብ መዝሓሊ (ፍሪጅ) ዘይዘሓለ ጥራይ
እዞም ኣስማትን ዓይነታትን ጥራይ
Essential Everyday
Berry
Cherry
Cranberry
Cranberry Raspberry
Grape Blend
100% Juice Punch
Food Club
Cranberry Raspberry
Great Value
Cranberry Blend
Cranberry Grape
Cranberry Pomegranate
White Grape and Peach
Haggen
Cranberry
Cranberry Raspberry
Juicy Juice
Apple Raspberry
Berry
Cherry
Cranberry Apple
Fruit Punch
Kiwi Strawberry
Mango
Orange Tangerine
Orange Tangerine
Peach Apple
Strawberry Banana
Strawberry Watermelon
Tropical
Kroger
Cranberry
White Grape Peach

ግዝኡ
Langers
Apple Berry Cherry
Apple Cranberry
Apple Grape
Apple Kiwi Strawberry
Apple Orange Pineapple
Apple Peach Mango
Cranberry Grape Plus
Cranberry Plus
Cranberry Raspberry Plus
Ocean Spray
Cranberry Blackberry
Cranberry Cherry
Cranberry Concord Grape
Cranberry Mango
Cranberry Pineapple
Cranberry Pomegranate
Cranberry Raspberry
Cranberry Watermelon
Cranberry Elderberry
Old Orchard
Acai Pomegranate
Apple Cranberry
Berry Blend
Black Cherry Cranberry
Blueberry Pomegranate
Cherry Pomegranate
Cranberry Pomegranate
Immune Health Citrus
Immune Health Superfruit
Immune Health Tropical Fruit
Kiwi Strawberry
Mango Tangerine
Orange Tangerine
Peach Mango
Red Raspberry
Strawberry Watermelon
Wild Cherry

ግዝኡ

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



ኣይትግዝኡ

- ካርቶፍት ወይ ናይ ጥርመሶ ብርጭቆታት
- ሳይደር
- ኮክተይል
- ዝዛሓለ
- ዝስተ ጽሟኛ
- ለሚን
- ናይ ለሚን ጽማኛ
- ደቂቅ ለሚን
- ናይ ደቂቅ ለሚን ጽማኛ
- ኦርጋኒክ
- ፓንች 100% ጽማኛ ዘይኮነ
- ኣብ ፍሪጅ ዝኣተወ
- ዘይተጸረየ

ግዝኡ

ግድን ክኸውን ዘለዎ

- 64 oz ንላስቲክ መትሓዚታት
- ኣብ መዝሓሊ (ፍሪጅ) ዘይዘሓለ ጥራይ
- እዞም ኣስማትን ዓይነታትን ጥራይ

ቱፋሕ

- 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

ወይነ: ቀይሕ ወይነ: ወይ ጸዕዳ ወይነ

- 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

ግዝኡ

ኣናናስ

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

ጽሟኛ ኣራንሺ

ግድን ክኸውን ዘለዎ

- ዝኾነ ሽም 100% ጽሟኛ ኣራንሺ
- ኣብ ኩብሒ ክጸንሕ ዝኽእል/ብመዝሓሊ (ፍሪጅ) ዘይዘሓለ
- ዝኾነ ብራንድ

ገለ ኣብነታት:

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



ኣይትግዝኡ

ገጽ 22 ረኣዩ።



ግዝኡ

ግድን ክኸውን ዘለዎ

64 oz ፕላስቲክ መትሓዚታት
ኣብ መዝሓሊ (ፍሪጅ) ዘይዘሓለ ጥራይ
እዞም ኣስማትን ዓይነታትን ጥራይ

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



ፈሰስቲ

ግዝኡ

ግድን ክኸውን ዘለዎ

ናይቲ ጸባ ዓይነት ስብሒ ጥራይ (ስብሒ ዘይብሉ፡
0% ውሑድ ስብሒ፡ 1% ዝተቐነሰ ስብሒ፡ 2%
ምሉእ) ዝተዘርዘሩ ኣብ ናይ WIC ረብሓታትካ

Gallon, 96 oz, half-gallon, ወይ quart
ዝዓቕዩም መትሓዚታት።

ፕላስቲክ ወይ ናይ ወረቐት መትሓዚታት

ናይ ላም ጸባ

ፈሊሒ ዝዘሓለ

ኣብ ፍሪጅ ዝኣተወ

ጣዕሚ ዘይብሉ

ብWIC ዘጸደቐ ጸባ ናይ ላም
ፍሉይ መዐቀቢታት ኣመጋግባ
ዘማልእ እዩ።

ናይ ላም ጸባና እዚ ዝስዕብ
ከምዘለዎ ነረጋግጽ፡

- ብውሑዱ 150 mcg
ቪታሚን ኤ ኣብ ሓደ ኩባያ
- ብውሑዱ 2.5 mcg
ቪታሚን ዲ ኣብ ሓደ ኩባያ



ግዝኡ

ክትመርጹ ትኽእሉ ኢኹም

ዝኽነ ሕውስዋስ ናይ ጋሎን፡ ፍርቂ ጋሎን
ከምኡውን ኳርት ክሳብ እቲ ጠቕላላ መጠን
ጸባ ዝተዘርዘረ ኣብ ናይ WIC ረብሓታትኩም

ኣሲዶፊለስ

ዝኽነ ብራንድ

ብራሕ

ካልሲየም ዝኣተዎ

ከፊር

ኮቨር

ላቶባሲለስ

ላክቶዝ ዘይብሉ

ፕሮባዮቲክስ

ኦርጋኒክ

ሓፊስ ጸባ ምስ መሕፈሊ፡ (ክሬም ዘለዎ፡ ነጻ
ካብ ስብሒ፡ ስኪም ስፐርሚ)

ምኽሪ ዕድገ

ገለ ጸባታት ብጌጋ ዓይነት ወይ ዓቕን መትሓዚ ስለ ዝመጹ ኣይፍቀዱንዮም። ንኣብነት ገለ
fairlife®ን a2 Milk®ን ዝበሃሉ መትሓዚታት ትኽክለኛ ዓቕን የብሎምን። ከምኡውን ኣብ ብኬሪ
መትሓዚ ጸባ ምቕራብ ኣይፍቀድን እዩ።

ንሓደ gallon ድማ ክልተ ነፍይ half-gallons ወይ ኣርባዕተ quarts ምሕዋስ ትኽእሉ።



1.0 GAL = 1 gallon
ወይ 128 oz



0.5 GAL = 1 half gallon
ወይ 64 oz



0.25 GAL = 1 quart
ወይ 32 oz

ዝሃፈፈ

ግዝኡ	ግዝኡ
ግድን ክኸውን ዘለዎ	ክትመርጹ ትኽእሉ ኢኹም
ናይቲ ጸባ ዓይነት ስብሒ ጥራይ (ስብሒ ዘይብሉ፡ 0% ውሑድ ስብሒ፡ 1% ዝተቐነሰ ስብሒ፡ 2% ምሉእ) ዝተዘርዘሩ ኣብ ናይ WIC ረብሓታትኩም	ዝኾነ ብራንድ
12 oz ታኒካ	ካልሲየም ዝኣተዎ
ናይ ላም ጸባ	ኮሽር
ፈሊሑ ዝዘሓለ	
ጣዕሚ ዘይብሉ	
*መዘኻኸሪ፡ ንጸባ ላም ዝምልከት መዐቀኒታት ኣመጋግባ ኣብ ገጽ 23 ርእ።	

ምኽርታት ዕድገ

ዝበዘሑ ፍርያት “Whole Milk (ምሉእ ጸባ)” ኣይብሉን ኢኹም ኣብቲ ዝጥቃዕ ምልክቶም እንድሕር ሙሉእ ፍርያት ጸባ ኾይኖም። ንሓደ ጋሎን ጸባ 5 ዕሹግ ታኒካ ግዛእ ንክትረክብ ሙሉእ ናይ WIC ረብሓታትኩም።

5 ታኒካታት ዝሃፈፈ ጸባ = 1 gallon

ደረቕ

ግዝኡ

ግድን ክኸውን ዘለዎ

ናይቲ ጸባ ዓይነት ስብሒ ጥራይ (ስብሒ ዘይብሉ፡ 0% ውሑድ ስብሒ፡ 1% ዝተቐነሰ ስብሒ፡ 2% ምሉእ) ዝተዘርዘሩ ኣብ ናይ WIC ረብሓታትኩም

ምስ 1 quart ጸባ ወይ ልዕሊኡ ዝተሓወሰ ናይ ላም ጸባ

ሆምጂናይዝድ

ፈሊሑ ዝዘሓለ

ጣዕሚ ዘይብሉ

ክትመርጹ ትኽእሉ ኢኹም

ሳንዲቓት፡ ሲሊንደራት፡ ፕላስቲክ ሻንጣታት ወይ ፖወቻት

ዝኾነ ብራንድ

ካልሲየም ዝኣተዎ

ኮሽር

* መዘኻኸሪ፡ ንጸባ ላም ዝምልከት መዐቀኒታት ኣመጋግባ ኣብ ገጽ 23 ርእ።

ምኽሪ ዕድገ

እቲ ኣብ ዝርዝር ናይ WIC ረብሓታትኩም ዝተጸሓፈ ዓቕን ማዕረ እቲ ማይ ተሓዊስዎ ዘሎ እዩ። ኣብ ታሕቲ ዘሎ ሰንጠረዥ ርእዩ ሓገዝ እንተደሊኹም ኣብ ምቕማር ደረቕ ጸባ ናብ ኳርት።

ንቑጽ ናይ ላም ጸባ ዳግመ ጅዋም		
ጸባ ስብሒ	ዓቕን ኣብ መትሓዚ ተሓቲሙ	ብተወሳኺ ማይ ዝተተግበረ
ስብሒ ዘይብሉ	9.6 oz	3 Quarts
ስብሒ ዘይብሉ	9.64 oz	3 Quarts
ስብሒ ዘይብሉ	25.6 oz	8 Quarts
ስብሒ ዘይብሉ	32 oz	10 Quarts
ስብሒ ዘይብሉ	64 oz	20 Quarts
ሙሉእ	12.6 oz	3 Quarts
ሙሉእ	28.1 oz	7 Quarts
ሙሉእ	56.3 oz	13 Quarts

ንኩሎም ዓይነታት ናይ ላም ጸባ ኣይትግዝኡ	
ዝተወሰኹ ጣዕሚታት፡ መግብታት ወይ ቀመማት	ፒንት፡ ፍርቂ ፒንት ወይ ዝነኣሰ ጥረ ጸባ
ኣልምንድ፡ ኮኮናት፡ ቃጫ፡ ሩዝ፡ ወይ ከኣ ጥራመረ ወይ ናይ ዘይኮነ ዘስተዩ	ናይ ሓደ መግቢ ወይ ናይ ውልቀ ሰብ ዕሹጋት መጠዐሚ ዝኣተዎ ጸባ
በልክ ዝኣተዎ ጸባ	ኣዝዩ-ልዑል ሙቐት ዘለዎም መትሓዚታት
ቸኮሌት ጸባ	ዘይፈለሐ ጸባ
ዝተመለኦ ጸባ	ዊፒንግ ክፈም
ብርጭቕ ጥርሙዝ	
ፍርቃ ፍርቂ	
ንእሽተይ ከርብ ናይ ጸባ ተዋጽኦ	
ሆምጂናይዝድ ዘይኮነ	
ኣሜጋ 3	
ናይ ካልእ እንስሳ ጸባ፡ ከም ጤል ወይ በጊዕ	
ምኽሪ ዕድገ ንሓበሬታ ጸባ ጤል ኣብ ገጽ 26 ንሓበሬታ ዝስተ ሶዶ ድማ ኣብ ገጽ 29 ርእዩ።	

ግዝኡ

ግድን ካብዞም ኣስማትን ዓይነታትን ክኸውን ኣለዎ:

ሜይንበርግ

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



Grace Harbor Farms

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



ብWIC ዝጸደቐ ጸባ ናይ ጤል ፍሉይ መዐቀሊታት ኣመጋግባዊ ዘማልእ እዩ።

ናይ ጤል ጸባና ኣዚ ዝስዕብ ከምዘለዎ ነረጋግጽ:

- ብውሑዱ 150 mcg ቪታሚን ኤ ኣብ ሓደ ኩባያ
- ብውሑዱ 2.5 mcg ቪታሚን ዲ ኣብ ሓደ ኩባያ

ንቐጽ ናይ ጤል ጸባ ዳግመ ጅዋም

ናይ መትሓዚ ዓቕን	ብተወሳኺ ማይ ዝተተግበረ
1 ታኒካ	3 quarts ጸባ
2 ታኒካታት	6 quarts ጸባ
3 ታኒካታት	9 quarts ጸባ
4 ታኒካታት	12 quarts ጸባ
12 oz ፓውዳ	3 quarts ጸባ
ጎንዲቕ ናይ 12 4-oz ፓውዳት	4 quarts ጸባ

ኣይትግዝኡ

ካልኦት ናይ ጤል ጸባ ብራንድ

ግዝኡ

ግድን ክኸውን ዘለዎ

ናይቲ ጸባ ዓይነት ስብሒ ጥራይ (ስብሒ ዘይብሉ: 0% ውሑድ ስብሒ: 1% ምሉእ) ዝተዘርዘሩ ኣብ ናይ WIC ረብሓታትኩም
1 quarts (32 ounces)
ናይ ፕላስቲክ መትሓዚ
ናይ ላም ጸባ
ሆምጂናይዝድ
ፈሊሖ ዝዘሓለ
ትሕቲ 40 grams ሹኮር ኣብ ኣብ 8 oz

ኣዞም ኣስማት ጥራይ

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

ግዝኡ

ክትመርጹ ትኽእሉ ኢኹም

ተራ ወይ ናይ ፍሩታ መቐረት ዘለዎ (ትሕቲ 40 grams ሹኮር ጥራይ እንተተኾይኑ ኣኣብ 8 oz መቐነን ከምኡውን ብዘይ ዝኾነ ሰብ ዘሰርሖ መመቀሪ) (ርእ ዘይግዝኡ።)
Stevia ደሓን ኢዩ
Greek (ዘይተፈጥሮኣዊ)



ኣይትግዝኡ

ሰብ ዘሰርሖ መመቀሪ: ኣስፓርታሚ: ሳክሪን: ስቲቭያ ወይ ሱክራሎስ (Splenda™)
2% ናይ ላሕሚ ጸባ ርግኡ
ምስ ዝተወሰኹ:
ጣዕምታት: ጥራምረ: ግራፍል ወይ ካዕካዕ ከረምላ: መዓር: ቅመም: ወይ ዝተወሰኹ ፕሮቲን
ካስታርድ ወይ ዊፕ
ዝስተይ ወይ ዝጽመቐ
ዝዛሓለ ርግኡ
ቀሊል
ኦርጋኒክ
ጥረ ጸባ
ናይ ሓደ መግቢ ወይ ቁራፅ (ቡዙሓት ንኣሽቱ ጥቕላላት)
ናይ ርግኡ ዲፕ

ግዝኡ

ግድን ክኸውን ዘለዎ
 ናይ 15-18 oz መትሓዚታት

ክትመርጹ ትኽእሉ ኢኹም
 ዝኾነ ብራንድ
 ክሬም ዘለዎ ወይ ልሙፅ
 ፍርዙን ወይ ኣዝዩ ፍርዙን
 ኩርሽም በሃሊ ወይ ኣዝዩ ኩርሽም በሃሊ
 ውሑድ ሶድየም
 ተፈጥሮኣዊ ፒናት ባተር
 ዝካወስ ወይ ዘይካወስ
 ልሙድ ወይ ተፈጥሮኣዊ
 ጨው ዘለዎ ወይ ዘይብሉ



ኣይትግዝኡ

በልክ (ብክብደት ዝሸየጥ)
 ሓድሽ ጥሑን ወይ ባዕልኹመ ጠሓንዎ
 ትሑት ካርብ ዘለዎ ፒናት ባተር ዝልከ
 ትሑት ግላይሶሚክ
 ካልኦት ካዕካዕ ወይ ዘኢ ጠስሚ (ንኣብነት፡
 ኣልሞንድ፡ ካሺው፡ ስምስም)
 ኦሜጋ 3
 ሓሩጭ
 ዝተጠበሰ ናይ መዓር ናት
 ናይ ሓደ መግቢ
ዝልክዩ
 “Squeeze It” ቱቦታት
 Valencia
 ምስ ዝተወሰኹ፡
 ጣዕሚታት፡ መግብታት ወይ
 ቅመማቂመማት
 ዘተወሰኹ ፍላክስ ወይ ሳፍለወር ዘይቲ
 ችኮሌት
 መዓር
 ማርማላት
 ማርሽሜሎው

ዕድጊ ባልደንጓ ወይ ፒናት ባተር

ብናይ WIC ረብሓታትኩም ኣብ ታኒካ ዝተዓሸጉ ባልደንጓ፡ ዘደረቑ ባልደንጓ ወይ ፒናት ባተር ክትመርጹ ትኽእሉ ኢኹም።

እቲ ቅነዕ ዓቕን ምረጹ! 1 CTR ፒናት ባተር/ድሩቕ ወይ ኣብ ታኒካ ዝተዓሸጉ ባልደንጓ =



ወይ

15-18 oz



ወይ

16 oz



15-16 oz

ምዕዳግ ፒናት ባተር እንድሕር ፒናት ባተር መሪጽኩም፡ 1 መትሓዚ ዝተዘርዘረ ኣብ ናይ WIC ረብሓታት = 15-18 oz መትሓዚታት ፒናት ባተር። 18 oz መትሓዚታት ምግዛእ ረብሓኹም ናብ ዝለዓለ ደረጃ ክትበጽሑ የኽእሉኩም።

ግዝኡ			
ግድን ካብዞም ኣስማትን ዓይነታትን ክኸውን ኣለዎ፡			
ዓይነት (ብራንድ)	ዓቕናት	ዓይነት	ኣብ ፍሪጅ ዝኣተወ ወይ ዘይኣተወ
8th Continent	half gallon	Original	ኣብ ፍሪጅ ዝኣተወ 
Pacific Ultra	32 oz (quart)	Original	ኣብ መዝሓሊ (ፍሪጅ) ዘይዘሓሊ ጥራይ 
Silk	32 oz (quart), half gallon, ወይ ማንታ ጥማር (2 half-gallon)	Original	ኣብ መዝሓሊ (ፍሪጅ) ዝዘሓሊ ወይ ኣብ መዝሓሊ (ፍሪጅ) ዘይዘሓሊ 
Bettergoods	half gallon	Original	ኣብ ፍሪጅ ዝኣተወ 

ኣይትግዝኡ

ካልኦት ውጽኢት ጸባ ዘይኮኑ መስተታት ከም ኣልሞንድ፡ ኮኮናት፡ ቃጫ ወይ ሩዝ ጸባ ብለንድታት ወይ ክፈማት

8th Continent Complete
 8th Continent Light
 Pacific organic Unsweetened
 Pacific Select
 Silk Vanilla/Very Vanilla/Chocolate
 Silk DHA Omega-3

Silk Light Original/Vanilla/Chocolate
 Silk Organic Original/Vanilla
 WestSoy, West life

ምኽሪ ዕድጊ

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

ፒናት ባተር

ናይ ሶዖ ዝስተ

ግዝኡ

ግድን ክኸውን ዘለዎ

8 oz ወይ 16 oz መትሓዚታት ጥራይ

ክትመርጹ ትኽእሉ ኢኹም

ምሉእ፡ ኩቦ ዝቐርጹ፡ ወይ ዝተኸተፈ

ዘይተፈጥሮኣዊ ወይ ተፈጥሮኣዊ

ዝያዳ/ኣዝዩ ጽኑዕ

ጽኑዕ

ማእከላይ ጽኑዕ

ልስሉስ

Silken

ብWIC ዝጸደቐ ቶፋ ስጋ ፍሉይ መዐቀቢታት ናይ ኣመጋግባ ዘማልእ ቶፋ ኣብ ነፍሲ ወከፍ 100 mg ቶፋ 100 grams ካልሲየም ከም ዘለዎ ነረጋግጽ።



ኣይትግዝኡ

ምስ ዝተወሰኹ ጣዕሚታት፡ መግብታት ወይ ቀመማት

ዝተሰንከተ

መጠፃፃሚ ቶፋ

ዝተጠበሰ

ኣብ ፍሪጅ ዘይኣተወ

ክትመርጹ ትኽእሉ ኢኹም

- ቡናዊ ሩዝ
- ኦትሚል
- ልስሉስ ቶርቲላ
- ሙሉእ ስርናይ ፓስታ
- ሙሉእ ስርናይ ሕምባሻ
- ሙሉእ ስርናይ ሃምበርገርን ሃት ዶግን

ሓድሽ! ካብ ጥሪ 2025 ጀሚሩ Washington WIC ንብዙሓት ምሉእ ጥራምረ ናይ ምዕባይ ኣማራጺታት ኣስፊሑ ኣሎ። ምሉእ ረብሓኹም ናይ ምሉእ ጥራምረ ናብ ዝለዓለ ደረጃ ንምብጻጽ ገለ ተወሳኺ ውጥን ክወስድ ይኽእል እዩ።

ንብምልኡ ናይ ምሉእ ጥራምረ ረብሓታትኩም ከምትጥቀሙኦ ንምርግጋጽ፡ ነቲ [“ንጥቕሚ ምሉእ ጥራምረ እኽልኹም ንምጥቃም ዝሕግዝ ምኽርታት”](#) ዝብል ጽሑፍ ርኣዩ።

24 OZ ወርሓዊ ረብሓ

ክልተ ምረጹ

12 oz ጥቕላላት

ሓደ ጥራይ ምረጹ

14 oz ጥቕላል

16 oz ጥቕላል

18 oz ጥቕላል

24 oz ጥቕላል

48 OZ ወርሓዊ ረብሓ

ካብዚኦም ውሽጢ ውህደት ምረጹ

12 oz ጥቕላላት

14 oz ጥቕላላት

16 oz ጥቕላላት

24 oz ጥቕላላት

32 oz ጥቕላል

ሓደ ጥራይ ምረጹ

42 oz ጥቕላል

ምኽሪ ዕድገ

ከከም መጠን ወርሓዊ ጥቕምኹም፡ ዝተወሰኑ ዓቕናት መዐሽጊ ምግዛእ ምስ ኣብ ጥቕሚ ዘይወፃሉ ጥቕምታት ክገድፈኩም ይኽእል።

ንኣብነት 24 oz ወርሓዊ ረብሓ እንተሃልዩኩም፡ 18 oz መዐሽጊ ምግዛእ 6 oz ዘይተጠቐምኩምሉ ምሉእ ጥራምረ ጥቕሚ ይገድፈኩም። ወርሓዊ 48 oz ጥቕሚ እንተሃልዩኩም፡ 42 oz መዐሽጊ ምግዛእ 6 oz ዘይተጠቐምኩምሉ ምሉእ ጥራምረ ጥቕሚ ይገድፈኩም።

ልመድ ዓቕን ጥቕላል ኣብነታት

12 oz

ሙሉእ ስርናይ ሃም በርገር ኬክ

14 oz

ቅጽበታዊ ቡናዊ ሩዝ

ሙሉእ ስርናይ ሃም በርገር ኬክ

16 oz

ቡናዊ ሩዝ

ኣጃ

ልስሉስ ቶርቲላታት

ሙሉእ ስርናይ ፓስታ

ሙሉእ ስርናይ ሕምባሻ

ሙሉእ ስርናይ ሃም በርገር ኬክ

ሙሉእ ስርናይ ባኒ ሆት ዶግ

18 oz

ኣጃ

24 oz

ኣጃ

ሙሉእ ስርናይ ሕምባሻ

32 oz

ቡናዊ ሩዝ

ኣጃ

42 oz

ኣጃ

መዘኻኽሪ፡ እዞም ኣብ ላዕሊ ዝተጠቐሱ ዘርዘር ናይ ምሉእ ጥራምረ መዐሽጊ ዓቕናት ኩሎም ብWIC ዝተፈቐዱ ናይ መዐሽጊ ዓቕን ኣማራጺታት ዘጠቓልሉ ኣይኮኑን።




ቡናዊ ሩዝ

ግዝኡ
ክትመርጹ ትክክለኛ ኢኹም
ዝኾነ ብራንድ
ሻንጣታት ወይ ሳንዲቻት
ግሉተን ዘየብሉ
ፈጣን ወይ ልሙድ
ዘይተፈጥሮኦ ወይ ተፈጥሮኦዊ
ዓይነታት፡ ኣዘዩ ነዊሕ፡ ነዊሕ፡ማእከላይ ወይ ሓጺር ኣኽሊ
ዝኾነ መዐሽጊ ክሳብ 48 oz



ኣይትግዝኡ

ምስ ዝተወሰኹ ጣዕሚታት፡ መግብታት ወይ ቀመማት
ባስማቲ
ጸሊም
በልክ (ብክብደት ዝሸየጥ)
ኣብ ሻንጥኡ-ክሎ-ዝፈለሐ
ቺያ ኣዘርእቲ
ፋሮ
ግሪትስ
ነናቶም መቐረቢ ዓቕን ጥቕላል
ጃዝሚን
ማሆሳ
ሕዋስ ሩዝ
ኩዪኖዋ
ቀይሕ
ዝጠጠዐ ወይ ዝበቐለ
ዓዕዳ
ዋየልድ

ምኽሪ ዕድገ

እቶም ናይ መዐሽጊ Ounces (oz) ካብቲ ጠቕላላ ረብሓኹም ክጎድሉ ኢዮም። ኩሉ ናይ ምሉእ ጥራምረ ጥቕምታትኩም ከም እትረኽቡ ንምርግጽ፡ ብኽብረትኩም ገጽ 33 ናይዚ መምርሕን ነቲ “ምኽርታት ንጥቕሚ ምሉእ ጥራምረኹም” ርኣዩ።

ኦትሚል

ግዝኡ
ክትመርጹ ትክክለኛ ኢኹም
ዝኾነ ብራንድ
ከረጸኡት፡ ባኮታት ወይ ከበብቲ ዕትሮ ባኮታት
ግሉተን ዘየብሉ
ፈጣን ወይ ግዜኣዊ
ዘይተፈጥሮኦ ወይ ተፈጥሮኦዊ
ናይ ቀደም ቅዱ፡ ልሙድ ወይ ቁራጽ ኣቻዮ
ዝኾነ መዐሽጊ ክሳብ 48 oz



ኣይትግዝኡ

ምስ ዝተወሰኹ ጣዕሚታት፡ መግብታት ወይ ቀመማት
ሳንጣታት ምስ ናይ ውልቀ ሰብ ፓኬታት
በልክ (ብክብደት ዝሸየጥ)
ግራኖላ
ግሪትስ
ነናቶም መቐረቢ ዓቕን ጥቕላል
ናይ ሓዲን ሲሊንደራት
ኩዪኖዋ

ልስሉስ ቶርቲላ

ግዝኡ
ግድን ክኸውን ዘለዎ
ምሉእ ስርናይ ቶርቲላ
ወይ
ሌጣ፣ ልስሉስ ጸዕዳ ወይ ብጫ ዕፉን ቶርቲላ

ክትመርጹ ትክክለኛ ኢኹም

ዝኾነ መዐሽጊ ክሳብ 48 oz
ዕምበባ ወይ ናይ ዕምበባ ማሳ ልስሉስ ቶርቲላ
ሙሉእ ስርናይ ምስ ልስሉስ ቶርቲላ
ውሑድ ሶድዮም
ዘይተፈጥሮኦ ወይ ተፈጥሮኦዊ

ብWIC ዝጸደቐ ናይ ቶርቲላ ስጋ ፍሉይ መዐቀቢታት ናይ ኣመጋግባ ዘማልእ እዩ።

ቶርቲላታትና ምሉእ ጥራምረ ምኽዳም ነረጋግጽ፡

- ናይ ምሉእ ስርናይ ቶርቲላታትና ብ100% ምሉእ ስርናይ ሓርጭ ዝተሰርሐ እዩ። (“Whole wheat flour (ሓርጭ ምሉእ ስርናይ)” ኣብ ዝርዝር ቀመማት ዝተዘርዘረ እንኮ ሓርጭ እዩ።)
- ናይ ዕፉን ቶርቲላታትና ካብ ዝተመጠጠ ሓርጭ ማሳ (ሓርጭ ዕፉን) ዝሰራሕ እዩ።



ኣይትግዝኡ
ምስ ዝተወሰኹ ጣዕሚታት፡ መግብታት ወይ ቀመማት
96% ሙሉእ ስርናይ
ቺፕስ፡ ታኮ ናይ ሰላጣ መትሐዚ፡ ታኮ ሼላት፡ ቶስታዳ፡ ወይ ዝኾነ ካልእ ደረጃ ቶርቲላ
ዝተሓተ ካርብ ወይ ምምጥጣን ካርብ
ዝተሓወሰ ጥራምረ ቶርቲላ፡ ከም ዕምበባን ስርናይን ተሓዊሱ
ቀይሕ ኮርን
ዝተቐነሰ ስብሒ፡ ወይ ስብሒ ዘይብሉ ቶርቲላ ዝጠጠዐ ወይ ዝበቐለ
ኣብ መደብር ዝተሰርሐ
ቶርቲላ ምስ “light (ቀሊል)” ወይ “lite (ዝነኮየ)” ዝብል ፅሑፍ ዘለዎ መሸፈን

ምኽሪ ዕድገ

እቶም ናይ መዐሽጊ Ounces (oz) ካብቲ ጠቕላላ ረብሓኹም ክጎድሉ ኢዮም። ኩሉ ናይ ምሉእ ጥራምረ ጥቕምታትኩም ከም እትረኽቡ ንምርግጽ፡ ብኽብረትኩም ገጽ 33 ናይዚ መምርሕን ነቲ “ምኽርታት ንጥቕሚ ምሉእ ጥራምረኹም” ርኣዩ።

ሙሉእ ስርዓይ ፓስታ

ግዝኡ
ግድን ክኸውን ዘለዎ
ካብ ምሉእ ስርዓይ ወይ ምሉእ ዱሩም ስርዓይ ዝተሰርሐ
ክትመርጹ ትኽእሉ ኢኹም
ዝኾነ መዐሽጊ ክሳብ 48 oz
ኻንጣታት ወይ ሳንዱቕት
ዝኾነ ዓይነት
ዘይተፈጥሮኣዊ ወይ ተፈጥሮኣዊ

ብWIC ዝጸደቐ ናይ ፓስታ ስጋ ፍሉይ መዐቀሊታት ናይ ኣመጋግባ ዘማልእ እዩ።

ፓስታታትና ከምዚ ዘሰዕብ ምኃኑ ነረጋግጽ፡

- ካብ ምሉእ ሓርጭ ስርዓይን/ወይ ምሉእ ሓርጭ ዱሩምን ዝተሰርሐ፡፡ (“Whole wheat flour (ምሉእ ሓርጭ ስርዓይ)”ን/ ወይ “whole durum wheat flour (ምሉእ ሓርጭ ስርዓይ ዱሩም)”ን እቶም እንኮ ኣብ ዝርዝር ቀመማት ዝተዘርዘሩ ሓርጭታት እዮም፡፡)
- ካብ ዝተወሰኸ ሽገር፡ ስብሒ፡ ዘይቲ፡ መግቢ፡ መቐመጢ ወይ ጨው ነጻ ዝኾነ



ግዝኡ	
ገለ ኣብነታት ካብ ዓይነታት ኣብዚ ኣለዉኹም፡	
ኤንጅል ሄር	Tኒ
ቦዋት	ሪጋት
ናይ እንቋቆሶ ሾርባ	ሮቲኒ
ኤልቦው	ሼል
ፌቱካኒ	ስፓጌቲ
ፉሰሊ	ስፒራልስ
ላዛኛ	ቨርሚኤል
ሊንጉኒ	ዚቲ
ማኮርኒ	

ኣይትግዝኡ
ዝተወሰኸ ጣዕምታት፡ መግብታት ወይ ሲዝን ምግባር
51% ምሉእ ጥራምረን ምሉእ ስርዓይን
ባክ ስርዓይ
በልክ (ብክብደት ዝሸየጥ)
ሓድሽ
ግሉተን ዘየብሉ
ሕዋስ ጥራምረ
ብዙሕ ሕብሩ
ዘይምጥቕጣቕ፡ ድሬን ያለን
ኣብ ፍሪጅ ዝኣተወ
ሩዝ ፓስታ
ሴሞሊና
ዘጠጠዐ ወይ ዝበቐለ
ኣሕምልቲ

ምኽሪ ዕድገ

እቶም ናይ መዐሽጊ Ounces (oz) ካብቲ ጠቕላላ ረብሓኹም ክጎድሉ ኢዮም፡፡ ኩሉ ናይ ምሉእ ጥራምረ ጥቕምታትኩም ከም እትረኽቡ ንምርጋጽ፡ ብኽብረትኩም ገጽ 33 ናይዚ መምርሕን ነቲ [“ምኽርታት ንጥቕሚ ምሉእ ጥራምረኹም”](#) ርእዩ፡፡

ሙሉእ ስርዓይ ሕምባሻ

ግዝኡ
ግድን ክኸውን ዘለዎ
ምሉእ ስርዓይ ወይ ምሉእ ጥራምረ
ክትመርጹ ትኽእሉ ኢኹም
ዝኾነ ብራንድ
ዝኾነ መዐሽጊ ክሳብ 48 oz
ውሑድ ሶድየም
ዘይተፈጥሮኣዊ ወይ ተፈጥሮኣዊ
ካብ ሽገር ናጻ

ብWIC ዝጸደቐ ናይ ባኒ ስጋ ፍሉይ መዐቀሊታት ናይ ኣመጋግባ ዘማልእ እዩ።

ባንና ከምዚ ዘሰዕብ ምኃኑ ነረጋግጽ፡

- “100% whole wheat (100% ምሉእ ስርዓይ)” ዝብል ምልክት ከም ዘለዎም
- ከምኡ’ውን/ወይ**
- ብውሑዱ 50% ምሉእ ጥራምረ ብክብደት ዝሓዘ እዩ፡፡

ኣብነታት ምሉእ ጥራምረ፡
ምሉእ ሓርጭ ስርዓይ፡
ምሉእ ሓርጭ ኦት፡ ገዓት
ዕፉን፡ ምሉእ ብልቲግ
ይርከብዎም፡፡



ምኽሪ ዕድገ

እቶም ናይ መዐሽጊ Ounces (oz) ካብቲ ጠቕላላ ረብሓኹም ክጎድሉ ኢዮም፡፡ ኩሉ ናይ ምሉእ ጥራምረ ጥቕምታትኩም ከም እትረኽቡ ንምርጋጽ፡ ብኽብረትኩም ገጽ 33 ናይዚ መምርሕን ነቲ [“ምኽርታት ንጥቕሚ ምሉእ ጥራምረኹም”](#) ርእዩ፡፡

ኣይትግዝኡ
ምስ ዝተወሰኹ ጣዕሚታት፡ መግብታት ወይ ቀመማት
ኣርትሶን ወይ ጎርመት (ዝበሰለ ሕምባሻ ብብ ንእሽተይ)
ኣብ ፕላስቲክ ዘይተዓሸጉ ሕምባሻታት
ኣብ መሸፈኒኦም “light (ቀሊል)” ወይ “lite (ዝነኮየ)” ዝብል ዘለዎም ሕምባሻታት
ቦብቦሊኖ
ብሽኩቲ ስርዓይ
ናይ ኢንግሊዝ ማፊን
ብዙሕ ፍይበር
ፍሬንች
ዝሓላ ወይ ኣብ ፍሪጅ ዝኣተወ ብሑቕ
ግሉተን ዘየብሉ
መደፅ ብሑቕ
ዝጠጠዐ ወይ ዝበቐለ
ኣብ መደብር ዝተሰርሐ
ዘይበሰለ ሕምባሻ ሕዋስ
ዘይተቐረፀ

ምኽሪ ዕድገ

ንዝጸደቐ ምሉእ ጥራምረ ዘለዎ ባኒ፡ ዝርዝር ቀመማት እንታይ ክመስል ከም ዝኽእል ኣብነት ኣብዚ ኣሎ፡፡ እቲ ቀዳሚያ ቀመም እኽለ “whole (ምሉእ)” ጥራምረ እዩ፡፡

INGREDIENTS: WHOLE WHEAT FLOUR, WATER, YEAST, BROWN SUGAR, VITAL



INGREDIENTS: WHOLE WHEAT FLOUR, WATER, YEAST, BROWN SUGAR, VITAL WHEAT GLUTEN, CONTAINS 2% OR LESS OF EACH OF THE FOLLOWING: SALT, DOUGH CONDITIONERS (SODIUM STEAROYL LACTYLATE, CALCIUM STEAROYL LACTYLATE, MONO- AND DIGLYCERIDES, CALCIUM PEROXIDE, CALCIUM IODATE, DATEM, ENZYMES, ASCORBIC ACID), SOYBEAN OIL, VINEGAR, CULTURED WHEAT FLOUR, MONOCALCIUM PHOSPHATE, CITRIC ACID, SODIUM CITRATE, SOY LECITHIN, NATAMYCIN (TO RETARD SPOILAGE). CONTAINS WHEAT AND SOY.

ሙሉእ ስርዓይ ሃምበርገርን ሃት ዶግ ባንን

ግዝኡ
ግድን ክኸውን ዘለዎ
ምሉእ ስርዓይ ወይ ምሉእ ጥራምረ
ክትመርጹ ትኽእሉ ኢኹም
ዝኾነ ብራንድ
ዝኾነ መዐሽጊ ክሳብ 48 oz
ዘይተፈጥሮኣዊ ወይ ተፈጥሮኣዊ
ፍረ ዝተመልኡ
ብWIC ዝጸደቐ ናይ ባሕር ፍሉይ መዐቀቢታት ናይ ኣመጋግባ ዘማልኡ እዩ።
ናይ ሃምበርገርን ሆት ዶግን ባሕር ከምዚ ዘስዕብ ምኽኖም ነረጋግጽ፡
“100% whole wheat (100% ምሉእ ስርዓይ)” ዝብል ምልክት ከም ዘለዎም
ከምኡ'ውን/ወይ
ብወሑዱ 50% ምሉእ ጥራምረ ብክብደት ዝሓዘ እዩ።
ኣብነታት ምሉእ ጥራምረ፡ ምሉእ ሓርጭ ስርዓይ፡ ምሉእ ሓርጭ ኦት፡ ገዓት ዕፉን፡ ምሉእ ብልቱግ ይርከብዎም።



ኣይትግዝኡ
ዝተሓወሰ ጣዕምታት ወይ ቅመም
ኣርቲስያን ወይ ጎርመት ባን (ዝበሰለ በብንእሽተይ)
ኣብ ፕላስቲክ ዘይተዓሸጉ ባን
ኣብ መሸፈኒኦም “light (ቀሊል)” ወይ “lite (ዝነኮየ)” ዝብል ዘለዎም ባሕር
ቦብቦሊኖ
ናይ ኢንግሊዝ ማፊን
ብዙሕ ፋይበር
ድራር፡ ፍሬንች ወይ ሆጌ ባን ወይ ሮላት
ዝዛሓለ ወይ ኣብ ፍሪጅ ዝኣተወ ብሑቕ
ግሉተን ዘየብሉ
መዓፅ ብሑቕ
ዝጠጠዐ ወይ ዝበቐለ
ኣብ መደብር ዝተሰርሐ

ምኽርታት ዕድጊ

ገጽ 37 ርእ ጎመርኣያ እቲ ዝርዝር ቀመማት እንታይ ከምዘመስል ንናይ ምሉእ ስርዓይ ባሕር።

እቶም ናይ መዐሽጊ Ounces (oz) ካብቲ ጠቕላላ ረብሓኹም ክጎድሉ ኢዮም። ኩሉ ናይ ምሉእ ጥራምረ ጥቕምታትኩም ከም እትረኽቡ ንምርግጋጽ፡ ብኽብረትኩም ገጽ 33 ናይዚ መምርሕን ነቲ [“ምኽርታት ንጥቕሚ ምሉእ ጥራምረኹም”](#) ርእዩ።



WASHINGTON STATE DEPARTMENT OF HEALTH WIC PROGRAM

1-800-841-1410
www.doh.wa.gov/WICfoods

እዚ ትካል'ዚ ማዕረ ዕድል ዝህብ'ዩ።
Washington WIC ኣድልዎ ኣይገብርን'ዩ።



DOH 960-278 May 2025 Tigrinya

ነዚ ሰነድ'ዚ ብኻልእ መልክዕ ክውሃበካ ንምጥላብ ናብ 1-800-841-1410 ደውል።
ጽሑፉን ወይ ናይ ምስማዕ ጸገም ዘለኩም ዓማዊል፣ ብኽብረትኩም ናብ 711 ደውሉ (Washington Relay) ወይ ናብ WIC@doh.wa.gov ኢመይል ስደዱ።