



# WIC

## የፍራፍሬ እና አትክልት ጭማሪ ከአክቶበር 1፣ 2022 ጀምሮ

### ማወቅ የሚገባዎት አራት ነገሮች አሁን፡-

- 1. ከአክቶበር 1፣ 2022 ጀምሮ፡** ተሳታፊዎች ትኩስ እና የቀዘቀዙ ፍራፍሬዎችን እና አትክልቶችን ለመግዛት በእያንዳንዱ ወር **ተጨማሪ \$\$\$\$** ይኖራቸዋል። የ \$\$\$\$ ጥቅማ ጥቅሞች የሚከተሉት ናቸው፡-
  - » \$25 በልጅ (ዕድሜ ከ 1-5)
  - » \$44 በነፍሰጡር ወይም አጥቢ ባልሆኑት ተሳታፊ
  - » \$49 በአጥቢ ተሳታፊ
  - » \$73.50 በተሳታፊ የመንታዎች ወይም ሶስት መንታዎች ሙሉ አጥቢ
- 2. ከ 9 - 11 ወር ያሉ ጨቅላዎች ለቀዘቀዙ ወይም ለፍሬሽ ፍራፍሬዎች እና አትክልቶች ከልጆች ምግብ ፍራፍሬዎች እና አትክልቶች በተጨማሪ በየወሩ \$4 ያገኛሉ።**
- 3. ሁሉንም የእርስዎን የፍራፍሬ እና አትክልት \$\$\$\$ በየወሩ ለመጠቀም እቅድ ያውጡ።**

### 4. እቅድ እንዲያዘጋጁ እንዲረዳዎ የተወሰኑ ሀሳቦችን አሁን፡-

#### መጀመሪያ WIC ይጠቀሙ!



እንደ Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP፣ ተጨማሪ ምግብ እገዛ ፕሮግራም) ካሉ ሌሎች ጥቅማ ጥቅሞች በፊት የእርስዎን Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants and Children (WIC፣ ልዩ ተጨማሪ ስነ ምግብ ፕሮግራም ለሴቶች፣ ጨቅላ ህጻናት እና ልጆች)፣ የፍራፍሬ እና አትክልት ጥቅማ ጥቅሞችን ጨምሯል።



#### ቀዝቅዛ በረዶ የሆነ ነገርም ያስቡ!

የፍራፍሬ ቦታ ካለዎት፣ ለስሙዚዎች እና በበት ከምግብ ጋር ለሚቀርቡ ነገሮች ቀዝቅዘው በረዶ የሆኑ አትክልት እና ፍራፍሬዎች በጣም አረፍ ናቸው።



#### ቀላል ያደርጉት!

ለፈጣን ምግቦች እና ስናኮች ከወዲሁ የተቆራረጡ ፍራፍሬዎች እና አትክልት፣ ወይም የታሸገ ሰላጣ እና አትክልት ይጠቀሙ።



#### ምርጫዎችዎን ይግዙ!

ብርቱካን እና ሸክሊት በመሳሰሉ ወቅታዊ ፍራፍሬዎች የፍራፍሬ ገበታዎን ይሙሉ። ብዙ ጊዜ ኬል፣ ስኳር ድንችን፣ ቢትሮ እና አበባ ጎመንን ይገቡ።



#### አሁኑ በብዛት ይሸምቱ!

ለጅም ጊዜ የሚቆዩ ተጨማሪ ፍራፍሬዎች እና አትክልት ይግዙ፣ ለምሳሌ ፖሞች፣ ጎመን፣ ካሮቶች፣ ድንችን፣ ሸንኩርቶች፣ እና የክረምት ዱባ።



### የአዘገጃጀት መመሪያ ለፍራፍሬዎች እና አትክልት

- ✓ **የእኔ ሳህን፣ የእኔ ወጥ ቤት**  
[myplate.gov/myplate-kitchen](http://myplate.gov/myplate-kitchen)
- ✓ **FoodHero.org**
- ✓ **ተክል ይኑሮት**  
[fruitsandveggies.org/recipes/](http://fruitsandveggies.org/recipes/)
- ✓ **ቴክሰስ WIC**  
[texaswic.org/wic-foods-and-recipes/recipes](http://texaswic.org/wic-foods-and-recipes/recipes)

ለሌሎች ጠቃሚ ምክሮች እና ሃሳቦች እንዲሁ WICshopper መተግበሪያን፣ Pinterest ይመልከቱ፣ ወይም WIC ይጠይቁ!



# የፍራፍሬ እና የአትልክት ጥቅማ ጥቅሞችን ለመጠቀም ለማቀድ የሚረዱዎት ሀሳቦች!

## ሳምንት 1



### ቀዝቅዝ በረዶ የሆነ

12 oz. ድብልቅ ቤሪዎች	.....	\$3.50
16 oz. ድብልቅ አታክልት	.....	\$1.75

### ትኩስ

1 ፓውንድ ብሮኮሊ	.....	\$2.99
3 ትልቅ ፈጂ ፖሞች	.....	\$1.75

**ጠቅላላ** ..... **\$9.99**

## ሳምንት 2



### ቀዝቅዝ በረዶ የሆነ

10 oz. ጣፋጭ በቆሎ	.....	\$2.00
12 oz. የተቆረረጡ ማንጎዎች	.....	\$2.99

### ትኩስ

6 oz. አርቢክ ብሉቤሪስ	.....	\$3.99
1 ስብስብ አረንጓዴ ቅጠል ሰላጣ	.....	\$2.49

**ጠቅላላ** ..... **\$11.47**

**ጠቅላላ**  
**\$44.75**

## ሳምንት 3



### ቀዝቅዝ በረዶ የሆነ

12 oz. አስፓራስ ስቲር ፍራይ	.....	\$2.99
10 oz. የተቆረረጡ ኮኮች	.....	\$2.99

### ትኩስ

8 oz. ስፒናች	.....	\$1.99
16 oz. ካሮት ቺኝስ	.....	\$1.99

**ጠቅላላ** ..... **\$9.96**

## ሳምንት 4



### ቀዝቅዝ በረዶ የሆነ

16 oz. አተር እና ካሮቶች	.....	\$1.75
--------------------	-------	--------

### ትኩስ

2 ፓውንድ ቀያይ ወይኖች	.....	\$2.50
12 oz. የዘኩሲ ቁራጮች	.....	\$3.50
5 ፓውንድ ሩሴ ድንች	.....	\$2.99
1 ስብስብ አረንጓዴ ሽንኩርቶች	.....	\$1.99

**ጠቅላላ** ..... **\$12.73**

(ማስታወሻ፡- ዋጋዎች በአካባቢ መደብር ማስታወቂያዎች መሰረት ሲሆኑ ግምቶች ብቻ ናቸው።)

# ዓደኞችን ስለ WIC ይንገሯቸው ስለዚህ እነርሱም ብዙ ፍራፍሬዎች እና አትክልቶችን ማግኘት ይችላሉ።

WIC ለማግኘት እነዚህን ቀላል መንገዶች ያጋሩ፡-

- » **WIC** ብለው ወደ **96859** ይላኩ
- » ወደ Help Me Grow WA Hotline **1-800-322-2588** ይደውሉ
- » ParentHelp123's ResourceFinder ን በዚህ ይጎብኙ፡-  
**parenthelp123.org/resources/food-assistance-resources/the-wic-program**



ይህ ተቋም ለሁሉም እኩል እድል ሰጪ ነው። ዋሺንግተን WIC መድልዎ አያደርግም።  
DOH 962-1005 October 2022 Amharic ይህን ሰነድ በሌላ ቅርጸት ለማግኘት፣ ወደ 1-800-841-1410 ይደውሉ። መሰማት የተሳናቸው ወይም መሰማት የሚቸግራቸው ደንበኞች ወደ 711 (Washington Relay) መደወል ወይም ወደ WIC@doh.wa.gov እያደረጉ ይችላሉ።