



DABALLII KUDURAA FI MUDURAA ONKOLOLEESSA 1, 2022 IRRAA EEGALEE

Kanneen armaan gadii wantoota afur isin beekuu qabdani:

- 1. Onkololeessa 1, 2022 irraa eegalee**, hirmaattotni Kuduraalee fi Muduraalee haaraa fi qorraa bituuf ji'a ji'aan **\$\$\$ dabalataa** ni qabaatu. Faayidaawwan \$\$\$ kanneen armaan gadiiti:
 - » daa'imaan \$25 (umrii 1-5)
 - » Hirmaattuu dubartii ulfaan yookan harma hin hoosisneen \$44
 - » Hirmaattuu harma hoosistuudhan \$49
 - » Hirmaattota lakkuu ykn daa'imman sadi waliin dhalatan harma qofa hoosisaniin \$73.50
- 2. Daa'imman umriin isaanii ji'a 9-11 ta'e nyaata daa'ima** fuduraalee fi kuduraalee dabalatee ji'a ji'aan fuduraalee fi kuduraalee qabbanaa'anii fi haaraa ta'aniif \$4 argachuu danda'u.
- 3. Ji'a Ji'aan kuduraa fi muduraa \$\$\$ keessan hunda fayyadamuuf karoora baasaa.**

4. Kanneen armaan gadii yaadota muraasa Karoora baasuuf isin gargaarani:



JALQABA WIC FAYYADAMAA!

Fayidaawwan kanneen akka Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP, Sagantaa Gargaarsa Nyaata Dabalataa) dura Kaardii Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants and Children (WIC, Sagantaa Sirna Nyaata Dabalataa Adda Ta'e Dubartoota, Finnoota fi Daa'immaniif keessan jalqaba galmee irratti fayyadamaa.



KAN QORRES YAADAA!

Bakka qorrisiisu yoo qabaattan fuduraalee fi kuduraaleen qorraan cuunfaawwanii fi yeroo nyaataa irratti nyaata xixiqoo salphaa ta'an hojjachuuf filatamoodha.



AKKA SALPHAATTI ILAALAA!

Nyaataawwan dafaii qaqqabanii fi oolchaadhaf fuduraalee fi kuduraalee muramanii qophaa'an yookin salaaxaa fi kuduraalee saamsaman filadhaa.



WANTOOTA JAALATTAN BITADHAA!

Qorii kuduraa keessan kuduraa waqtii ta'an kan akka burtukaanaa yookan pears dhan guutaa. Yeroo hedduu waan akka qoosxaa, mixaaxisoota, dinnacha mi'aawaa, fi birokolii bitadhaa.



AMMA BITAA KUUSAA!

Fuduraalee fi kuduraalee yeroo dheeraa turan kanneen akka poonii, raafuu, kaarotii, Dinnicha, Qullubbii fi dabaqula dabalataa bitadhaa.



Maddoota nyaata qopheessuu fuduraalee fi kuduraalee

✓ Saahinaa Koo, Mana nyaata itti bilcheessan Kiyya
myplate.gov/myplate-kitchen

✓ FoodHero.org

✓ Biqiltuu qabaadhaa
fruitsandveggies.org/recipes/

✓ **WIC Teeksaas**
texaswic.org/wic-foods-and-recipes/recipes

Akkasumas aappii WICshopper, Pinterest ilaalaa, yookin gorsoota barbaachisoo fi yaadota biroof WIC gaafadhaa!



Yaadota faayidaawwan kuduraa fi muduraa keessan fayyadamuuf akka karoorisan sin gargaaran!

Torban 1



Qorraa

Goraa Makaa oz. 12	\$3.50
Kuduraalee Makaa oz. 16	\$1.75

Haaraa

Birookoolii Paawundii 1	\$2.99
Poomii fuujii guddaa 3	\$1.75

Dimshaasha \$9.99

Torban 2



Qorraa

Boqqoolloo Mi'aawaa oz. 10	\$2.00
Maangoowwan Muraman oz. 12	\$2.99

Haaraa

Goraa cuquliisa Orgaanikii ta'an oz. 6	\$3.99
Baala Salaaxaa Magariisa qabaa 1	\$2.49

Dimshaasha \$11.47

Dimshaasha
\$44.75

Torban 3



Qorraa

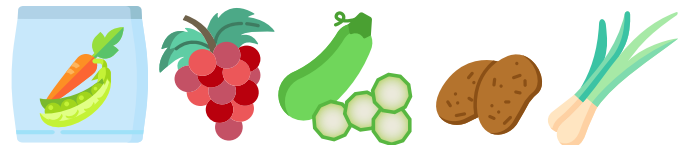
Asparagus waadame oz. 12	\$2.99
Peaches Muraman oz. 10	\$2.99

Haaraa

Ispinaach oz. 8	\$1.99
Kaarotii waadame oz. 16	\$1.99

Diimshaasha \$9.96

Torban 4



Qorraa

Ataraa fi Kaarotii oz.16	\$1.75
--------------------------	--------

Haaraa

Gireepii diimaa paawundii 2	\$2.50
Zucchini Muramaa oz. 12	\$3.50
Dinnicha Diimaa Magaalaa Paawundii 5	\$2.99
Qullubbiwwan Magariisa qabaa 1	\$1.99

Dimshaasha \$12.73

(Yaadachiisa: Gatiwwan tarreeffaman beeksisa kuusaa naannoo irratti kan hundaa'anii fi tilmaama qofaadha.)

Hiriyooni keessanis kuduraalee fi muduraalee dabalataa argachuu akka danda'an waa'ee WIC itti himaa!

WIC qunnamuudhaf karaalee salphaa ta'an kanneen qoodaa:

- » **WIC** gara **96859** tti ergaa
- » Help Me Grow WA Hotline **1-800-322-2588** irratti bilbilaa
- » ParentHelp123's ResourceFinder
parenthelp123.org/resources/food-assistance-resources/the-wic-program irratti daawwadhaa