



ወሰክ ፍሩታን ሐምልን

ካብ 1 ኦክቲበር 2022 ጀሚሩ

ክትፈልጥኦም ዘለክን ኣርባተ ነገራት እዞም ዝስዕቡ እዮም፡

1. ካብ 1 ኦክቲበር 2022 ጀሚሩ፡ ተሳተፍቲ ነፍስ ወከፍ ወርሒ ልዕሊ \$\$\$ ክህልወን እዩ ምእንቲ ሓድሽን ዝበረዱን ፍሩታታትን ኣሕምልትን ክህልወን፡፡ እቶም ናይ \$\$\$ ሓገዛት ከምዚ ዝስዕቡ እዮም፡
 - » \$25 ንሓደ ቆልዓ (ዕድመ 1-5)
 - » \$44 ንጥንሰቲ ወይ ዘይተጥቡ ዘላ ተሳታፊት
 - » \$49 ንተጥቡ ዘላ ተሳታፊት
 - » \$73.50 ንምናቱ ወይ ሰለስቶ ምሉእ ንምሉእ ዘጥብዎ ተሳተፍቲ
2. ናጽላታት ካብ 9-11 ኣዋርሕ ዝዕድሚኦም ኣብ ነፍሲ ወከፍ ወርሒ ኣብ ልዕሊ ናይ ቐልዓ መግቢ ፍሩታታትን ኣሕምልትን ንዝበረዱን ሓደስትን ፍሩታታት ከምኡውን \$4 ክወስዱ እዮም፡፡
3. ንኹሉ ናይ ፍሩታን ሐምልን \$\$\$ ነፍስ ወከፍ ወርሒ ንምጥቃም መደብ ኣውጽኦ፡፡

4. መደብ ኣብ ምውጻእ ክሕግዮኹን ዝክእሉ ገለ ሓሳባት እዞም ዝስዕቡ እዮም፡

መጀመርያ WIC ተጠቀማ!



ቅድሚ ካልኣት ጥቕምታት ከም Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP, ፕሮግራም ሓገዝ ናይ መመላእታ ሓምጋግባ) ንናትኩን Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants and Children (WIC፡ ፍሉይ ተወሳኺ መደብ ሓምጋግባ ንደቂ ኣንስትዮ፡ ንህጻናትን ንቐልዓን) ካርድ ኣብ መክፈሊ ቦታ ተጠቐማሉ፡፡



ዝሒሉ ዝደረቐኹን ሕሰባ!

መዝሓሊ ቦታ እንተ ኣልዩኪ፡ ዝዘሓሉን ዝደረቐኹን ኣሕምልታትን ፍሩታታትን ንክም ጸ-ሚቕን ኣብ ግዜ ብልዒ ድማ ከም ተወሳኺ ኣዝዩ ጠቓሚ እዩ፡፡



ቀሊል ግበርኦ!

ዝተቐርጸ ፍረታትን ኣሕምልትን፡ ወይ ቀልጢፎም ምግቢ ወይ ጠዓሞት ዝኾኑ እተዓሸጎ ሰላጣን ኣሕምልትን ምረጻ፡፡



ትፈትውኦም ግዝኣ!

ንናይ ፍሩታ ሸሓኒኽን ብወቕታዊ ፍሩታ፡ ከም ኣራንሺታትን ፔረታትን ምልእኦም፡፡ ኪት ወይ ዓኳይ ካውሎ፡ ብንጅራት፡ ምቁር ድንሸን፡ ብሮኮልን ተደጋጋሚ ግዝኣ፡፡



ሕጂ ኸዝና!

ከም ቱፋሕ፡ ካውሎ፡ ካሮቲ፡ ድንሸ፡ ሸጉርቲ ከምኡውን ናይ ሓጋይ ምቁር ዱባ ዝኣመሰሉ ንውሕ ዝበለ ግዜ ዝጸንሑ ፍረታትን ኣሕምልትን ዓድጋ፡፡



ኣካሻሽና ምንጭታትን ንፍረታትን ከምኡውን ኣሕምልታትን

✓ **ብዩተይ፡ ክሸነይ**
myplate.gov/myplate-kitchen

✓ **FoodHero.org**

✓ **ተኽሊ ይሃልወክን**
fruitsandveggies.org/recipes/

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

ከምኡ ድማ ነቲ WICShopper ኣፕ፡ Pinterest ርኣይኦ ወይ ን WIC ካልእ ምክርታትን ሓሳባትን ክህበክን ሕተትኦ!



ናይ ፍሩታን ሓምልን ሓገዛትክን ንምጥቃም መደብ ኡብ ምውጻእ ዝሕግዙኽን ሓሳባት!

1ይ ሰሙን



ዝሒሉ ዝደረቐ

12 oz. ሕውስዋስ ቤሪ	\$3.50
16 oz. ሕውስዋስ ኣሕምልቲ	\$1.75

ሓድሽ

1 ፓውንድ ብሮኮሊ	\$2.99
3 ገጂፍ ፋጂ ቱፋሕ	\$1.75

ጠቕላላ **\$9.99**

2ይ ሰሙን



ዝሒሉ ዝደረቐ

10 oz. ምቁር ዕፋን	\$2.00
12 oz. ዝተቐርጸ ማንጉስ	\$2.99

ሓድሽ

6 oz. ኦርጋኒካዊ ሰማያዊ ቤሪ	\$3.99
1 ጥማር ቀጠልያ ቆጽሊ ሰላጣ	\$2.49

ጠቕላላ **\$11.47**

ጠቕላላ
\$44.75

3ይ ሰሙን



ዝሒሉ ዝደረቐ

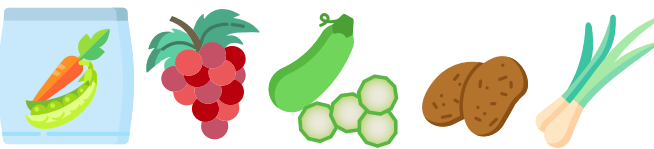
12 oz. ኣስፕራጎስ ዝተጠብሰ	\$2.99
10 oz. ወይ ወቐት ዝተመትሩ ኩኻት	\$2.99

ሓድሽ

8 oz. ስፒናቺ	\$1.99
16 oz. ዝተቆራረጸ ካሮት	\$1.99

ጠቕላላ **\$9.96**

4ይ ሰሙን



ዝሒሉ ዝደረቐ

16 oz. ዓይን ዓተርን ካሮትን	\$1.75
----------------------	--------

ሓድሽ

2 ፓውንድ ቀይሕ ወይ ወይ ዘቢብ	\$2.50
12 oz. ኣውንስ ወይ ወቐት ምታራት ዙኪኒ	\$3.50
5 ፓውንድ ፍሰት ድንሽ	\$2.99
1 ጥማር ቀጠልያ ሽጉርቲ	\$1.99

ጠቕላላ **\$12.73**

(መዘኻኸሪ: እቲ ዋጋታት ኣብ ናይ ከባቢ ድኳን መወዓውዒ ዝተሞርኮሰ ኮይኑ ግምታት ጥራይ እዩ።)

ንመሓዘትክን ብዛዕባ WIC ንገርኡን ምእንቲ ንሳተን'ውን ተወሰኽቲ ፍሩታታትን ኣሕምልትን ክረኽባ!

- ነዚ ንWIC ብቐሊሉ ኽትረኽቡ ኣትኽእላ መገድታት ኣካፍልኡ:
- » ጽሓፍ **WIC** ናብ **96859**
 - » ደውሉ **Help Me Grow WA Hotline 1-800-322-2588**
 - » ብጻሑ **ParentHelp123's ResourceFinder** ኣብ parenthelp123.org/resources/food-assistance-resources/the-wic-program



እዚ ትካል እዚ ወሃቢ ማዕረ ዕድላት እዩ። ዋሽንግተን WIC ኣድልዎ ኣይገብርን።
DOH 962-1005 October 2022 Tigrinya ነዚ ሰነድ'ዚ ብኻልእ መልክዕ ክውሃበካ ንምጥላብ ናብ 1-800-841-1410 ደውል። ጽሑፍን ወይ ናይ ምስማዕ ጸገም ዘለኩም ዓማዊል፡ ብኽብረትኩም ናብ 711 ደውሉ (Washington Relay) ወይ ናብ ኢሜይል ስደዱ። WIC@doh.wa.gov.