



# ናይ WIC ክዩ-ኣር ኮድኩም ብኸመይ ከም ኣትጥቀመሉ

ኣብ ኣተፈኛዱ ዕዳጋታት ሓረስቶት ከምኡ ድማ ድኳናት ሕርሻ

ወርሓዊ ረብሓታትኩም ናይ ፍረታትን ኣሕምልትን ከምኡ'ውን እቲ ናይ ጥቕምታት Farmers Market Nutrition Program (FMNP, መደብ ኣመጋገባ ዕዳጋ ሓረስቶት) ምስቲ ናይ WIC ንደቂ ኣንስትዮን ንሕጻናትን ንቛልዑን ዚኸውን ፍሉይ ተወሳኺ መደብ ኣመጋገባ) ክዩ-ኣር ኮድ ክትጥቀሙሉ ትኽእሉ ኢኹም። ፣በጃኹም ኣብ [WIC ፍረታትን ኣሕምልትን](#) ከምኡ'ውን ኣብ [Farmers Market Nutrition Program](#) መርብብ ሓበሬታታት ተወከሱ።

## WIC ክዩ-ኣር ኮድ ንምጥቃም ኣዞም ዝስዕቡ ስጉምታት ውሰድ፦



### 1ይ ስጉምቲ

ፍቓድ ዘለዎ ናይ WIC ሓረስቶት ዕዳጋ ወይ ናይ ሕርሻ ድኳን ድለዩ።

**ምኽሪ** WICShopper ኣገኘ ርእ ወይ ኣብ [FMNP ዝርዝር መርብብ ሓበሬታ ርእ](#)።



### 2ይ ስጉምቲ

ናይ WIC ክዩ-ኣር ኮድኩም ከምዘለኩም ኣረጋግጹ።

**ምኽሪ** QR ኮድካ ኣብ WICShopper መተግበሪ ወይ ኣብ WIC ካርድካ ረኽብ። QR ኮድካ ብኢመይል እንተተቐቢልካዮ፣ ስእሊ ወሲድካ ኣብ ስልክኻ ክትዕቅቦ ትኽእል ኢኻ።



### 3ይ ስጉምቲ

ፍረታትካን ኣሕምልትካን ምረጽ። ናይ ወቕታዊ ፍረታትን ኣሕምልትን ዓውደ ኣዋርሕ ብድሕሪት ተመልከት።

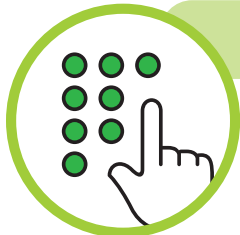
**ምኽሪ** ነዚ ምልክት ዘርእዩ ሓረስቶት ድለዩ!



### 4ይ ስጉምቲ

እቲ ሓረስታይ ብሞባይሉ ን QR ኮድካ ስካን ብምግባር መጠን ዕድገ ምዃን።

**ምኽሪ** QR ኮድካ እንተረሲዕካ ወይ ናትካ QR ብትኽክል ስካን ኣይገብርን ኣሎ እንተኾይኑ ሓረስቶት ቁጽሪ WIC ካርድካ ብኢደም ከእትዉ ይኽእሉ።



### 5ይ ስጉምቲ

ዝገዛእካዮ መጠን ገንዘብ ኣረጋግጹ እሞ ኣብ WIC ካርድካ 4 ኣሃዝ ዘለዎ ፒን ኣእቱ።

**ምኽሪ** ቅድሚ ናይ WIC ፍረታትን ኣሕምልትን ረብሓታትካ መጀመርታ ረብሓታት FMNP ክጥቀሙ እዮም! መዘኻኸሪ፦ ንዕድገኹም ንምሸፍን እኹል ጥቕምታት እንተዘይብልኩም ብኻልእ ኣገባብ ክትከፍሉ ትኽእሉ ወይ ድማ ክንድኡ ዘይትገዝኡ ክትመርጹ ትኽእሉ ኢኹም።

# ኩሉ ሰብ ኣብ ዕዳጋ ሓረስቶትን ድኳናት ሕርሻን ክዕድግ ይኽእል ኣዩ!

ዓይነት ጥቕሚ	እንታይ ክንጥቀም ኣለካ።	ኣበይ ከም እትጥቀም፤	መዓስ ከም እትጥቀም፤
ጥቕምታት ናይ ሓረስቶት ዕዳጋ	QR ኮድ፤ <ul style="list-style-type: none"> <li>ኣብ WICShopper መተግበሪ</li> <li>ኣብ ካርድ WIC ዝተሓትመ</li> <li>ብጽሑፍ/ኢመይል ዝተላእከ ምስሊ ኣብ ስልኪ</li> <li>ኣብ ወረቐት ዝተሓትመ</li> </ul>	ፍቓድ ዘለዎም ዕዳጋ ሓረስቶትን ድኳናት ሕርሻን	ኣብ መንጎ 1 ሰነን 31 ጥቅምትን
ወርሓዊ ናይ ፍረታትን ኣሕምልትን ረብሓታት	QR ኮድ፤ <ul style="list-style-type: none"> <li>ኣብ WICShopper መተግበሪ</li> <li>ኣብ ካርድ WIC ዝተሓትመ</li> <li>ብጽሑፍ/ኢመይል ዝተላእከ ምስሊ ኣብ ስልኪ</li> <li>ኣብ ወረቐት ዝተሓትመ</li> </ul>	ፍቓድ ዘለዎም ዕዳጋ ሓረስቶትን ድኳናት ሕርሻን	ዓመት ምሉእ
	WIC ካርድ	ድኳናትን Walgreen ፍርማሲታትን	

## ወቕታዊ ናይ ፍረታትን ኣሕምልትን ዓውደ ኣዋርሕ

### ጥሪ

**ኣሕምልቲ፤** ቀይሕ ሱር፣ ካውሎ ብሩክሰል፣ ዓኳይ ካውሎ፣ ፖሮ፣ ሸጉርቲ፣ ድንሸ፣ ዱባ

**ፍሩታታት፤** ኣብ ወቕቲ ዝኾነ የለን  
**ኣትክልቲ፤** ፕረሰመሎ፣ ሮዝመሪዮ

### ለካቲት

**ኣሕምልቲ፤** ቀይሕ ሱር፣ ካውሎ ብሩክሰል፣ ዓኳይ ካውሎ፣ ፖሮ፣ ሸጉርቲ፣ ድንሸ፣ ዱባ

**ፍሩታታት፤** ኣብ ወቕቲ ዝኾነ የለን  
**ኣትክልቲ፤** ሮዝመሪዮ

### መጋቢት

**ኣሕምልቲ፤** ቀይሕ ሱር፣ ካውሎ ብሩክሰል፣ ዓኳይ ካውሎ፣ ፖሮ፣ ሸጉርቲ፣ ድንሸ

**ፍሩታታት፤** ኣብ ወቕቲ ዝኾነ የለን  
**ኣትክልቲ ቀመም፤** ሮዝመሪዮ

### ሚያዝያ

**ኣሕምልቲ፤** ሻሞት፣ ቀይሕ ሱር፣ ዓኳይ ካውሎ፣ ፖሮ፣ ድንሸ፣ ስፒናች

**ፍሩታታት፤** ኣብ ወቕቲ ዝኾነ የለን  
**ኣትክልቲ ቀመም፤** ሮዝመሪዮ

### ግንቦት

**ኣሕምልቲ፤** ሻሞት፣ ቀይሕ ሱር፣ ሰላጣ ላቱጋ፣ ድንሸ፣ ስፒናች፣ ዙኪኒ

**ፍሩታታት፤** ስትሮቤሪታት

**ኣትክልቲ ቀመም፤** ሲላንትሮ፣ ሮዝመሪዮ

### ሚያዝያ

**ኣሕምልቲ፤** ሻሞት፣ ቀይሕ ሱር፣ ብሮኮሊ፣ ካሮት፣ ካውሎ ፍዮሪ፣ ሰላጣ ላቱጋ፣ ሸጉርቲ፣ ስፒናች፣ ዙኪኒ

**ፍሩታታት፤** ቺልዮጃ፣ ኔክታሪን፣ ኩኽ፣ ራስፕቤሪ፣ ስትሮቤሪ

**ኣትክልቲ ቀመም፤** ሲላንትሮ፣ ሮዝመሪዮ

### ሐምሌ

**ኣሕምልቲ፤** ቀይሕ ሱር፣ ብሮኮሊ፣ ካሮት፣ ካውሎ ፍዮሪ፣ ዓኳይ ካውሎ፣ ላቱጋ ሰላጣ፣ ሸጉርቲ፣ ስፒናች፣ ዙኪኒ

**ፍሩታታት፤** ቺልዮጃ፣ ኔክታሪን፣ ኩኽ፣ ራስፕቤሪ፣ ስትሮቤሪ

**ኣትክልቲ ቀመም፤** ሪሓን፣ ሲላንትሮ፣ ፕረሰመሎ፣ ሮዝመሪዮ

### ነሐሴ

**ኣሕምልቲ፤** ቀይሕ ሱር፣ ብሮኮሊ፣ ካሮት፣ ካውሎ ፍዮሪ፣ ዓኳይ ካውሎ፣ ላቱጋ ሰላጣ፣ ሸጉርቲ፣ ስፒናች፣ ዙኪኒ

**ፍሩታታት፤** ቱፋሕ፣ ብሉቤሪ፣ ቺልዮጃ፣ ኔክታሪን፣ ኩኽ፣ ራስፕቤሪ፣ ስትሮቤሪ

**ኣትክልቲ ቀመም፤** ሪሓን፣ ሲላንትሮ፣ ፕረሰመሎ፣ ሮዝመሪዮ

### መስከረም

**ኣሕምልቲ፤** ሻሞት፣ ቀይሕ ሱር፣ ብሮኮሊ፣ ካሮት፣ ካውሎ ፍዮሪ፣ ሰላጣ ላቱጋ፣ ሸጉርቲ፣ ድንሸ፣ ዱባ፣ ስፒናች፣ ዙኪኒ

**ፍሩታታት፤** ቱፋሕ፣ ብሉቤሪ፣ ኔክታሪን፣ ኩኽ፣ ፔሪ

**ኣትክልቲ ቀመም፤** ሪሓን፣ ሲላንትሮ፣ ፕረሰመሎ፣ ሮዝመሪዮ

### ጥቅምቲ

**ኣሕምልቲ፤** ሻሞት፣ ቀይሕ ሱር፣ ብሮኮሊ፣ ካሮት፣ ካውሎ ፍዮሪ፣ ሰላጣ ላቱጋ፣ ሸጉርቲ፣ ድንሸ፣ ዱባ፣ ብጫ ዝሕብሮም ዱባ፣ ስፒናች፣ ምቁር ድንሸ

**ፍሩታታት፤** ቱፋሕ፣ ፔሪ

**ኣትክልቲ ቀመም፤** ሲላንትሮ፣ ፕረሰመሎ፣ ሮዝመሪዮ

### ሕዳር

**ኣሕምልቲ፤** ቀይሕ ሱር፣ ብሮኮሊ፣ ካውሎ ብሩክሰል፣ ካውሎ ፍዮሪ፣ ዓኳይ ካውሎ፣ ፖሮ፣ ላቱጋ ሰላጣ፣ ሸጉርቲ፣ ድንሸ፣ ዱባ፣ ስፒናች ክረምታዊ ብጫ ዝሕብሩ ዱባ፣ ምቁር ድንሸ

**ፍሩታታት፤** ቱፋሕ፣ ፔሪ

**ኣትክልቲ ቀመም፤** ሲላንትሮ፣ ፕረሰመሎ፣ ሮዝመሪዮ

### ታሕሳስ

**ኣሕምልቲ፤** ቀይሕ ሱር፣ ብሮኮሊ፣ ካውሎ ብሩክሰል፣ ዓኳይ ካውሎ፣ ፖሮ፣ ድንሸ፣ ስፒናች፣ ብጫ ዝሕብሩ ዱባ፣ ምቁር ድንሸ

**ፍሩታታት፤** ኣብ ወቕቲ ዝኾነ የለን

**ኣትክልቲ ቀመም፤** ፕረሰመሎ፣ ሮዝመሪዮ