



Najidiñ Ajiri eo Nejum Ruo-Yiiō Dettan

Ajiri eo nejum ej 2 an yiiō! Ej kwalōk waj men kaal ko remaroñ in kōmmane aolep raan. Moña emaroñ in katoonon, ak ej ekatak im jinoe jella kōmmane jōt men ilo an māke. Ilo ijin ilal ewōr kein jibañ ko ñan komiro ajiri eo nejum ikijen mōñā im ien mōñā ko.



Kobaiki ajiri ro ilo mwon wia mōñā ko im tureep ñan jikin kallip.

- » Rekonan katak jen kwe.
- » Kōnnaan kin kolar im etan mōñā ko kwoj loe.
- » Bōne eloñ men ko ilowaan mwon wia.
- » Jōt ajiri eman ippeir jibañ ilo aer debij laajrak eo ak debij pakij in mōñā ko kwoj wia.
- » Ñe komaroñ, wia ñe emōj an ajiri eo nejum lukkun kakije im emōj an kakajur.



Mōñā ippān doon ilo jiboñ, raelap, jota koba ien kakajur ko.

- » Lelok 3 iien an mōñā im 2-3 mōñā in kakajur aolep raan. Edik lojeir im ekutkut aer aikuj in mōñā.
- » Jijjōt ippān ajiri eo nejum ñe ej mōñā ak idaak. Kobaiki ki er ippān baamle eo im jijjōt ippeir ilo juon jea utiej ak juon jea in jijjōt ñan jibañ bwe en utiej lak.
- » Kein mōñā ko redik lak, kab, im pleij ko remaroñ bar jibañ pā jidik ko aer.
- » Ikōtaan ien mōñā im mōñā in kakajur ko, aiboj ej dān eo eman tata.
- » Ajiri eo nejum emaroñ mōñā ki eitn aolepen mōñā ko kwoj mōñā ki. Jella kin mōñā ko remaroñ kōmman an pok. Jab lelak: pejtōbol ko rebin im rejañin kamat, grape likio, hot dog, kwōle, popcorn, jibuun in pinot bota, jelele kilep, im toñal ko rebin.
- » Katak in er kilen kōjerbale juon kab eo ebellok, im dik.

Kobaiki ajiri ro ilo ien kamat.

Remaroñ:

- » Jibañ kelet kain pejtōbol ñan ien mōñā ko
- » Kwale leen wōjke im pejtōbol ko
- » Kepooj lettuce
- » Kōmman jekjek in "mej" kin leen wōjke im pejtōbol ko
- » Likit napkin, fork, im spoon ion tebōl eo
- » Likit men ko ñan nien kopej

Emaroñ in jab erreo, ak rej kate er joñan aer maroñ. Ajiri ro nejum enij eman an eñjake ñe ej jibañ eok. Enij bar āinwot eman lak an mōñā!



Leke ke ajiri eo nejum enij jimwe an mōñā.

- » Kwoj kelet mōñā rot ko ñan lelok. Kotlak an ajiri eo nejum kelet ewi ian mōñā ko ej mōñā, im joñan det an mōñā.
- » Ej dik wōt lojeir. Jino ilo am kanne jidik jen kajojo mōñā. Kotlak bwe ren māke bar kajitok elaplok.
- » Jab inepata ñe rejjab mōñā juon ien ak bōk mōñā in kakajur. Enij laplok aer mōñā jōt raan jen jōt. Jab akwelap e er bwe en laplak aer mōñā ak kepooj mōñā ko jōt ñan ir.
- » Ekka aer ukōt aer lōmñak. Emaroñ eman ippeir mōñā juon raan im juon raan ejjab. Renij katak bwe en eman ippeir eloñ kain mōñā



Ajiri remaroñ kōjerbale ilo WIC ñan ñe 5 aer yiiō!

WIC ej juon būrookraam ikijen mōñā ñan kakōmmanman lak ejmour eo an armej ro rej bōrōro ak rej kab jella ke re bōrōro, im ajiri ro iumin lalem yiiō dettan. Jinen im jemen ajiri ak rilale ro remaroñ in kanne ñan ajiri eo nejier.

WIC ej lewaj:

- » Jibañ ko aolep allōñ ñan wia ki mōñā ko eman ñan ejmour
- » Jelalōkjen ikijen mōñā
- » Jikriin in ejmour
- » Jibañ ilo Kaajiriri
- » Lelok ñan jerbal ko ikijen ejmour im ikijen armej

WIC ebidodo kōjerbale!

Wia kin WIC kaaj eo am ilo mwon wia mōñā im jikin wia ko an rikak. Kōjerbale WICShopper App ñan bukot WIC-mōñā ko. Komaron topar WIC rijerbal ro ilo-armej ak anlain.

Lale ñe komaroñ toprak:

- » Kurluk 1-844-359-3104.
- » Bukot juon WIC jikin takto turim ilo doh.wa.gov/FindWIC im kōmmane juon appoinmen.
- » Lale doh.wa.gov/WICRefer im kanne juon Pepa in Kwalōk am Konan Pād ilo WIC.

WIC ej jibañ ajiri ikijen mōñā im bar kepooj ir ñan jikuul! Ajiri ro rej kōjerbale WIC rej kwalōk ke eman lak aer katak.

Melele in ej bellokok ilo webjait eo ad ilo kajin kein: Kajin Pālle, Kajin Spanish, Kajin Vietnam, Kajin Ukraine, Kajin Somali, Kajin Korea, Kajin Tagalog, Kajin Arabic, Kajin China (Cantonese), Kajin China (Mandarin), Kajin Majol, Kajin Russia: doh.wa.gov/WICOutreachMaterials



DOH 965-025, May 2024 Marshallese. Ilo ijin ejelok kaljeklak ie. Washington ejjab kaljeklak. Ñan kajjitōk bwe ren lewōj peba in ilo bar juon wāwein, kwōn kaļļok 1-800-841-1410. Armej ro rej jarroñroñ ren kaļļok 711 (Washington Relay) ak email WIC@doh.wa.gov.