

የ WIC ቅያሬዎች (ልጆች እና አዋቂዎች)

ጭማቂ

1. ይህን ይመርጣሉ:-

- አንድ 64 oz ጠርመሽ ጭማቂ ወይም
- የ \$3 ጥሬ ገንዘብ ዋጋ ያለው ጥቅማ ጥቅም



64 oz ጭማቂ

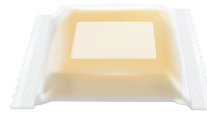


የ \$3 ጥሬ ገንዘብ ዋጋ ያለው ጥቅማ ጥቅም

ወተት

2. አንዳንድ ወተት በሚከተሉት መተካት ይፈልጋሉ (የትኛውንም ይምረጡ):-

- ቺዝ (1 lb ወይም ሙሉ በሙሉ ጡት ካጠቡ እስከ 2 lb)
 - 1 lb ቺዝ = 3 qt ወተት
- እርጎ (እስከ 2 qt)
 - 1 qt እርጎ = 1 qt ወተት
- ቶፊ (እስከ ከፍተኛ)
 - 1 lb ቶፊ = 1 qt ወተት
- *የሶያ ወተት (እስከ ከፍተኛ)
 - 1 qt የሶያ ወተት = 1 qt ወተት



ቺዝ



እርጎ



ቶፊ



የሶያ ወተት

እንቁላሎች

3. ደርዘን እንቁላል በሚከተሉት መተካት ይፈልጋሉ (1 ይምረጡ)**:-

- የለውዝ ቅቤ (1 መያዣ)
- የታሽጉ ባቄላዎች (አራት 15-16 oz እሽጎች)
- ቶፊ (1 lb)
- የደረቀ ባቄላ፣ ሽምብራ፣ ወይም ምስር (1 lb)



የለውዝ ቅቤ



ቶፊ



የደረቀ ባቄላ



የታሽጉ ባቄላዎች

* የሶያ ወተት ከ 12 እስከ 23 ወር ለሆኑ ሕፃናት መመረጥ አለበት ነገር ግን በሁሉም ሌሎች የምግብ ጥቅሎች ውስጥ እንደ አማራጭ ይካተታል፡፡

** ሙሉ በሙሉ ጡት በማጥጣት ላይ ያሉ ተሳታፊዎች 1 ወይም 2 ደርዘን እንቁላሎችን ሁለቱንም ከተዘረዘሩት አማራጮች በአንዱ መተካት ይችላሉ፡፡



DOH 961-1321 CS June 2025 Amharic

ይህን ሰነድ በሌላ ቅርጽ ለማግኘት፡ ወደ 1-800-841-1410 ይደውሉ፡፡ መሰማት የተሳናቸው ወይም መሰማት የሚቸግራቸው ደንበኞች ወደ 711 (Washington Relay) መደወል ወይም ወደ WIC@doh.wa.gov ኢሜይል ማድረግ ይችላሉ፡፡