

Bakka Buutota WIC (Daa'immanii fi Ga'eessota)

CUUNFAA

1. Kana ni barbaadduu:

- Qaruuraa cuunfaa 64 oz tokko **YKN**
- Faayidaa Gatii Callaa \$3



Cuunfaa 64 oz



Faayidaa Gatii Callaa \$3

AANNAN

2. Aannan tokko tokko kan armaan gadiitin bakka buusuu barbaadduu (tokko filadhaa):

- Baaduu (1 lb **YKN** hanga 2 lbs yoo Guutummaatti Harma Hoosiftan)
 - Baaduu 1 lb = aannan 3 qt
- Itittuu (hanga 2 qt)
 - itittuu 1 qt = aannan 1 qt
- Toofuu (hanga olaanaa)
 - toofuu 1 lb = aannan 1 qt
- *Aannan soyaa (hanga olaanaa)
 - Aannan soyaa 1 qt = aannan 1 qt



Baaduu



Itittuu



Toofuu



Aannan Sooyaa

HANQAAQUU

3. Hanqaaquu darzana tokko kanaan bakka buusuu barbaadduu (1 filadhaa)**:

- Dhadhaa ocholonii (xaasaa 1)
- Baaqelaa saamsamaa (xaasaa 15-16 oz afur)
- Toofuu (1 lb)
- Baaqelaa, Atara, ykn Misira (1 lb)



Dhaadhaa ochuloonii



Toofuu



Boloqqee



Baaqelaa saamsame

* Aannan soyaa daa'imman ji'a 12 hanga 23 jiraniif filatamaadha garuu kuufamoota nyaataa biroo hunda keessatti akka filannootti hammatama.

** Hirmaattonni Guutummaatti Harma Hoosisan hanqaaquu darzana 1 ykn 2 bakka buusuu danda'u, tokkoon tokkoon isaanii filannoo tarreeffaman keessaa tokko ta'uu qabu.



DOH 961-1321 CS June 2025 Oromo

Galmee kana bifa biraatiin dookumentii kana gaafachuudhaaf 1-800-841-1410 irratti bilbilaa. Maamilitoota dhagahuu hin dandeenye yookin dhagahuudhaaf baay'ee rakkattan yoo taatan, maaloo 711 (Washington Relay) irratti bilbilaa yookin WIC@doh.wa.gov irratti imeelii ergaa.