

የእርስዎ አዲስ WIC ምግቦች!

ከጁን 2025 ጀምሮ ተግባራዊ ይሆናል

ህጻናት (ከ6 እስከ 11 ወራት)



ቀይ = ከአሮጌ የምግብ ጥቅል የተደረገ ለውጥ

ልጅዎ የተወሰነ ወይም ፎርሙላ ብቻ እየተጠቀመ ከሆነ...		
ምግብ	የበፊት	አዲስ
የእፃን እህል	24 oz	8 oz
የእፃናት ፍራ/አትክ	128 oz ወይም 64 oz + \$4	128 oz ወይም 64 oz + \$11 ወይም \$22

ዝርዝሮች
✓ ያነሰ የህጻን እህል
✓ ተጨማሪ \$\$ ለፍራፍሬዎች፣ አትክልቶች እና ፈዋሽ ተክሎች፣ ለህጻናት ተብለው ታሽገው በሚሸጡ ምግቦች ፈንታ 6 ወር ላይ የሚጀምር

ልጅዎ ሙሉ በሙሉ ጡት የሚጠባ ከሆነ...		
ምግብ	የበፊት	አዲስ
የእፃን እህል	24 oz	16 oz
የእፃናት ፍራ/አትክ	256 oz ወይም 128 oz + \$8	128 oz ወይም 64 oz + \$11 ወይም \$22
የእፃናት ስጋ	77.5 oz	40 oz

ዝርዝሮች
✓ ያነሰ የህጻን እህል
✓ ተጨማሪ \$\$ ለፍራፍሬዎች፣ አትክልቶች እና ፈዋሽ ተክሎች፣ ለህጻናት ተብለው ታሽገው በሚሸጡ ምግቦች ፈንታ 6 ወር ላይ የሚጀምር
✓ ያነሰ የህጻን ስጋ

የእርስዎ አዲስ WIC ምግቦች!

ከጁን 2025 ጀምሮ ተግባራዊ ይሆናል

ልጆች (ከ1 እስከ 4 ዓመት ዕድሜ)



ቀይ = ከአረንጓዴ የምግብ ጥቅል የተደረገ ለውጥ

ምግብ	የበፊት	አዲስ
ጨማቂ	ሁለት 64 oz ጠርመሶች	አንድ 64 oz ጠርመሶ
ወተት	1-4 ዓመት:- 13 qt	12-23 ወራት:- 12 qt 2-4 ዓመት:- 14 qt
እህል	36 oz	36 oz
ቺዝ	1 lb	ምንም
እንቁላሎች	1 ደርዘን	1 ደርዘን
ፍራፍሬዎች እና አትክልቶች	\$26	\$26
ሙሉ እህሎች	32 oz	24 oz
አሳ (በጣሳ የታሸገ)		6 oz
አባዝርት	1 ይምረጡ:- ባቄላዎች (የደረቁ እና በጣሳ የታሸጉ) ወይም የለውዝ ቅቤ	1 ይምረጡ:- ባቄላዎች (የደረቁ እና በጣሳ የታሸጉ) ወይም የለውዝ ቅቤ

ዝርዝሮች
✓ \$3 ይምረጡ ለፍራፍሬዎች፣ አትክልት፣ እና ፈዋሽ ተክሎች፣ በጨማቂ ፈንታ
✓ ተጨማሪ እርጎ ያክሉ
✓ ተጨማሪ መጠኖች እና የተለያዩ አይነቶች
✓ ቺዝ ያክሉ
✓ ምትክ:- ○ ባቄላ ○ የለውዝ ቅቤ ○ ቶፋ
✓ ትኩስ ፈዋሽ ቅጠሎች
✓ የፓርቲ ትሬዎች (ያለ ዲፕስ ወይም ስጎዎች)
✓ ተጨማሪ አማራጮች እና መጠኖች
✓ በጣሳ የታሸገ አሳ ይግዙ
✓ ለለውዝ ቅቤ ተጨማሪ የመጠን አማራጮች

የእርስዎ አዲስ WIC ምግቦች!

ከጁን 2025 ጀምሮ ተግባራዊ ይሆናል



ነፍሰ ጡር ወይም ብዙ ጊዜ ጡት የምታጠባ

ቀይ = ከአረንጓዴ የምግብ ጥቅል የተደረገ ለውጥ

ምግብ	የበፊት	አዲስ
ጫማቂ	ሶስት 46oz ጠርመሶች	አንድ 64 oz ጠርመራ
ወተት	19 qt	16 qt
እህል	36 oz	36 oz
ቺዝ	1 lb	ምንም
እንቁላሎች	1 ደርዘን	1 ደርዘን
ፍራፍሬዎች እና አትክልቶች	ነፍሰ ጡር:- \$47 ብዙ ጊዜ የምታጠባ:- \$52	ነፍሰ ጡር:- \$47 ብዙ ጊዜ የምታጠባ:- \$52
ሙሉ እህሎች	16 oz	48 oz
አሳ (በጣሳ የታሸገ)		ነፍሰ ጡር:- 10 oz ብዙ ጊዜ የምታጠባ:- 15 oz
አባዝርት	2 ይምረጡ:- ባቄላዎች (የደረቁ እና በጣሳ የታሸጉ) ወይም የለውዝ ቅቤ	2 ይምረጡ:- ባቄላዎች (የደረቁ እና በጣሳ የታሸጉ) ወይም የለውዝ ቅቤ

ዝርዝሮች
✓ \$3 ይምረጡ ለፍራፍሬዎች፣ አትክልት፣ እና ፈዋሽ ተክሎች፣ በጫማቂ ፈንታ
✓ ተጨማሪ እርጎ ያክሉ
✓ ተጨማሪ መጠኖች እና የተለያዩ አይነቶች
✓ ቺዝ ያክሉ
✓ ምትክ:- ○ ባቄላ ○ የለውዝ ቅቤ ○ ቶፋይ
✓ ትኩስ ፈዋሽ ቅጠሎች
✓ የፓርቲ ትሬዎች (ያለ ዲፕስ ወይም ስጎዎች)
✓ ተጨማሪ ሙሉ ጥራጥሬዎች + አማራጮች
✓ በጣሳ የታሸገ አሳ ይግዙ
✓ ለለውዝ ቅቤ ተጨማሪ የመጠን አማራጮች

የእርስዎ አዲስ WIC ምግቦች!

ከጁን 2025 ጀምሮ ተግባራዊ ይሆናል



ድህረ ወሊድ (ትንሽ የምታጠባ ወይም ምንም የማታጠባ)

ቀይ = ከአረጌ የምግብ ጥቅል የተደረገ ለውጥ

ምግብ	የበፊት	አዲስ
ጨማቂ	ሁለት 46 oz ጠርመሶች	አንድ 64 oz ጠርመራ
ወተት	13 qt	16 qt
እህል	36 oz	36 oz
ቺዝ	1 lb	ምንም
እንቁላሎች	1 ደርዘን	1 ደርዘን
ፍራፍሬዎች እና አትክልቶች	\$47	\$47
ሙሉ እህሎች		48 oz
አሳ (በጣሳ የታሸገ)		10 oz
አባዝርት	1 ይምረጡ:- ባቄላዎች (የደረቁ እና በጣሳ የታሸጉ) ወይም የለውዝ ቅቤ	1 ይምረጡ:- ባቄላዎች (የደረቁ እና በጣሳ የታሸጉ) ወይም የለውዝ ቅቤ

ዝርዝሮች
✓ \$3 ይምረጡ ለፍራፍሬዎች፣ አትክልት፣ እና ፈዋሽ ተክሎች፣ በጨማቂ ፈንታ
✓ ተጨማሪ እርጎ ያክሉ
✓ ተጨማሪ መጠኖች እና የተለያዩ አይነቶች
✓ ቺዝ ያክሉ
✓ ምትክ:- ○ ባቄላ ○ የለውዝ ቅቤ ○ ቶፋ
✓ ትኩስ ፈዋሽ ቅጠሎች
✓ የፓርቲ ትሬዎች (ያለ ዲፕስ ወይም ስጎዎች)
✓ ተጨማሪ ሙሉ ጥራጥሬዎች + አማራጮች
✓ በጣሳ የታሸገ አሳ ይግዙ
✓ ለለውዝ ቅቤ ተጨማሪ የመጠን አማራጮች

የእርስዎ አዲስ WIC ምግቦች!

ከጁን 2025 ጀምሮ ተግባራዊ ይሆናል

ሙሉ በሙሉ ጡት ማጥባት



ቀይ = ከአሮጌ የምግብ ጥቅል የተደረገ ለውጥ

ምግብ	የበፊት	አዲስ
ጨማቂ	ሶስት 46 oz ጠርመሶች	አንድ 64 oz ጠርመራ
ወተት	24 qt	16 qt
እህል	36 oz	36 oz
ቺዝ	1 lb	ምንም
እንቁላሎች	2 ደርዘን	2 ደርዘን
ፍራፍሬዎች እና አትክልቶች	\$52	\$52
ሙሉ እህሎች	16 oz	48 oz
አሳ (በጣሳ የታሸገ)	30 oz	20 oz
አባዝርት	2 ይምረጡ:- ባቄላዎች (የደረቁ እና በጣሳ የታሸጉ) ወይም የለውዝ ቅቤ	2 ይምረጡ:- ባቄላዎች (የደረቁ እና በጣሳ የታሸጉ) ወይም የለውዝ ቅቤ

ዝርዝሮች
✓ \$3 ይምረጡ ለፍራፍሬዎች፣ አትክልት፣ እና ፈዋሽ ተክሎች፣ በጨማቂ ፈንታ
✓ ተጨማሪ እርጎ ያክሉ
✓ ተጨማሪ መጠኖች እና የተለያዩ አይነቶች
✓ ቺዝ ያክሉ
✓ ምትክ:- ○ ባቄላ ○ የለውዝ ቅቤ ○ ቶፋ
✓ ትኩስ ፈዋሽ ቅጠሎች
✓ የፓርቲ ትሬዎች (ያለ ዲፕስ ወይም ስጎዎች)
✓ ተጨማሪ ሙሉ ጥራጥሬዎች + አማራጮች
✓ በጣሳ የታሸገ አሳ ይግዙ
✓ ለለውዝ ቅቤ ተጨማሪ የመጠን አማራጮች