



የምግብ ማሸጊያ ለውጦች እየመጡ ነው!

ከጁን 30 ጀምሮ እስከ ሴፕቴምበር 2025 ድረስ
(ትክክለኛው ቀን የእርስዎ ጥቅማጥቅሞች በሚሰጡበት
ጊዜ ላይ ይወሰናል)።

ተጨማሪ አማራጮች፡-

- ለሁሉም ልጆች እና አዋቂዎች የታሸገ አሳ።
- ትንሽ ጭማቂ እና ብዙ ፍራፍሬዎች እና አትክልቶች።
- እንቁላል የሚተኩ አማራጮች።
- ትንሽ ወተት እና ብዙ እርሳ።
- ለአዋቂዎች ተጨማሪ ሙሉ እህሎች እና የተጨመሩ አማራጮች።
- በ6 ወር ለሚጀምሩ ህፃናት ተጨማሪ የፍራፍሬ እና የአትክልት አማራጮች።

የ WIC ሰራተኛ አባል ይጠይቁ

ስለ አዳዲስ አማራጮችዎ እና ጥቅማጥቅሞችዎ
እንዴት ሊቀየሩ እንደሚችሉ ይወቁ።



DOH 961-1326 CS April 2025 Amharic

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