



WIC Farmers Market Nutrition Program (Sagantaa Nyaata Gabaa Qonnaan Bultoota WIC): Gabaa qonnaan bultootaa keessatti waan haaraa yaalaa!

Nyaataa fi nyaatawwan sasalphaa keessatti gosawwan kuduraalee fi muduraalee adda addaa keessan babal'isaa.
Yaadota armaan gadii muraasaan eegalaa!



Kuduraalee ho'aa nyaatawwan miyaa'aa akka
haamas ykn raanchi waliin fayyadamaa.

* Fayyadamaa

- birokolii
- Kaarotii
- Abraangoo
- Seelerii
- Dabaaqula faranjii
- Qaraa



Oomisha ho'isuu dandeessan barbaadaa:

- Muduraalee: asipaaragas, kaarota, commee, qullubbii
adii qullubbii diimaa, qaaraa, timaatima, zucchini
- Fuduraalee: appilii, kookii, piirsii

Salphaa dha! Iskiiwerii qofa fayyadamuudhaan akka
isaan hin gogneef dhadhaa ykn zayita xiqqoo irratti
dibuun fayyadamaa.

Dhugaatii sukkaara qaban hin fayyadaminaa
mudura fayya buleessa ykn bishaan kudura
qabu ofii keessaniin uummachuun fayyadamaa.

* Fayyadamaa

- dhugaatii goraa fi seej
- dabaaqula faranjii fi miintii
- istiroobeerii fi baasili

Dhandhama dabalataaf biqiloota baalaa
ho'aa ta'an itti dabaluu dandeessu. Muuzii osoo
hin dabalatin fudura kamiyyuu fayyadamaa.



Saandiwiichii ykn raappi keessan idilee
kanneen armaan gadii fayyadamuun
fooyyeffadhaa:

- Salaaxaa
- qullubbii diimaa
- raafuu faranjii
- timaatima

Tuunaa fi saandiwiichii lukkuu
saaladaa irratti kaarotii, salaaxaa,
qullubbii diimaa fi kileerii cicirame
dabaluu fayyadamaa.



WIC Farmers Market Nutrition Program (Sagantaa Nyaata Gabaa Qonnaan Bultoota WIC): Gabaa qonnaan bultootaa keessatti waan haaraa yaalaa!

Midhaan, aajjaa, paankeekii
fi ittittuu keessan irratti
fudura dabalaa.

* Kanneen armaan gadii
waliin fayyadamaa

- goraa gurracha
- goraa cuquliisa
- cheerii
- goraa maari'oonii
- goraa beerii
- goraa



Halluu fi dhandhama killee
keessan fooyyessaa.

* Kanneen armaan gadii
waliin fayyadamaa

- mimmixa
- qullubbii adii
- qoostaa
- commee
- qullubbii diimaa
- raafuu faranjii



Salphaatti yeroo bilcheessan ykn maafinii
hanqaaquu fuduraa yeroo tolchitan hanqaaquu
sanatti muruun itti dabalaa.

Halkan taakoo saalsaa manatti hojjetameen
miyaa'ina addaa dabalaa.

* Kanneen armaan gadii
waliin fayyadamaa

- kilantiro ho'aa murame
- qullubbii diimaa
- qaraa
- timaatima xiqqaa
- timaatima

Nyaata akka fajitaa fi ku'esadillatti
dabaluunis waan gaarii dha.



*
Hirmaattonni
WIC faayidaalee
gabaa qonnaan
bultootaa Waxabajjii
1- Onkoloolessa
31 tti fayyadamuu
danda'u.



Waajjira WIC koo:

Lakkoofsa Bilbila:

Quunnamtii:

Beelama koo Itti aanu:

Galma koo:

Yaadachiisa:

*Dhaabbanni kun carraa wal-qixa
ta'e kenna. Washiingan WIC loogii
hin raawwatu.
Galmee kana bifa biraatin gaafachuu
yoo barbaaddan, gara 1-800-841-
1410'tti bilbilaa. Maammiltootni
dhaga'uu irratti rakkoo qabdan yookiin
dhaga'u hin dandeenye, maaloo 711
(Washington Relay) irratti bilbilaa ykn
WIC@doh.wa.gov irratti Imeelii godhaa.*