

ድልዉ ምስከንኩ፣ ማለት ኣብ ከባቢ 9ይ ወይ 10ይ ወርሒ ዕድመይ፣ ባዕሊይ ምምጋብ ክጅምር እዩ! ዓባይ-ዓባይቶይን ካልኣት ኣጽብዕተይን ተጠቂምካ ነኣሽቱ ነገራት ምልዓል እመሃር ኣለኹ።

ኣዝዩ ንእሽተይ ብዝኾነ ትሕዝቶ ናይ ፈኩስቲ መግብታት ጀምሪ።

ባዕሊይ ንኸምገብ ብዙሕ ኣለማምድ። ንእትቐርብሊይ መግቢ ክትንክፎን ክጻወተሉን ኣፍቅድሊይ። ክምገብኩ እንከለኹ ቁምጣዕጣዕ እዩ ዘብሎ። ብኸምዚ ኣገባብ እዩ ዝመሃር!

ምስ ስድራና ክበልዕ ኣፍቅድሊይ። ኣብ በሪኽ መንበር ወይ መበረኺ ኣብ ዘለዎ መቐምጦ ኮፍ ክብል እኽእል እዩ።

መግቢ በብቐሩብ ሃብኒ። ክብደይ ንእሽተይ እዩ። ክንደይ ዝኣክል ክምዘበልዕ ክውስን ኣፍቅድሊይ። ጥምየት ምስከስምዓኒ እፈልጦ እዩ።

ዕድመይ ሓደ ዓመት ምስ ኣኸለ፣ ንዝበዘሉ ስድራ-ቤትና እትምገብም መግቢታት ክበልዕ ክኸእል እዩ። ኣብ መንጎ ጠዓምት እናወሰኸኪ ቁርሲ፣ ምሳሕን ድራርን ኣብልዕኒ።

ዝተፈለሉ መግቢታት ክፍትን ኣፍቅድሊይ፣ ንዝሃብኪ ነገር ኣብ ፈለማ ምስ ዘይፈትዎ ኣይትጨነቑ። ኣብ ዝስዕብ እዋን ንእሽተይ ትሕዝቶ ኣቐርብሊይ።

ከሓንቁኒ ዝኸእሉ መግቢታት ኣይትሃብኒ። ንኣብነት ሆት ደግሰ፣ ፉል፣ ጥረ ኣለካል፣ ቆሎ ዕፉን፣ ቅልዋ ድንሽ፣ ሸዊት ወይኒ፣ ዘቢብ፣ ዘይበሰለ ኣሕምልቲ፣ ዝተጋሕጠጠ ጥሑን ፉል፣ ምቱር ስጋን ክረመላን።



finger foods



ኣብ ከባቢ 9ይ ወርሒ ምጅማር

ንዓይ ዝኾኑ ጥዑይ ምርጫታት ኣብዚ ኣለዉ! ሓደ ወይ ክልተ ማንካታት ፀብኪ ኣቐርብ። ተወሳኺ ንኸወሃበኒ ክሓትት ኣፍቅድሊይ።

ነዚ ዝርዝር እዚ ሓዝዩ

ኣብ መዝሓሊ መገቢ (ፍሪጅ) ብምቕማጥ፣ ኣብ ቁርሲ፣ ምሳሕ፣ ድራር ወይ ኣብ ጠዓምት እንታይ ከምእትምገብ ብቐጽበት ንምውሳኔ የገልግል።

Washington State Department of Health
DOH 961-1001 May 2014 Tigrigna
ኣካላዊ ስንክልና ንዘለዎም ሰባት፣ እዚ ሰነድ እዚ ብመሰረት ጠለብ ብኸልእት መልካዓት ኪወሃብ ይከኣል እዩ። ጠለብ ንምቕራብ፣ ብኸብረትኩም ብቑጽፊ ተላፎን 1-800-841-1410 (TDD/TTY 711) ደውሉ።

Washington State WIC Nutrition Program

ናይ ኣውራጃ ዋሽንግተን ፕሮግራም ስነ-መግቢ WIC ኣፈላጊ ላይዝርን እዩ። እዚ ትካል እዚ ንኹሉ ሰባት ምዕሩይ ዕድል ዝህብ እዩ።

PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON

እዚ ሕታም እዚ ካብ ፕሮግራም WIC ካለፎርኒያ ዝተወሰደ እዩ። ዳግማይ ብፍቓድ ዝተሓተመ።



ክበልዕ እኽእል እዩ
finger foods

ኣብ ከባቢ 9ይ ወርሒ ምጅማር

finger foods

አብ ከባቢ ዓይ ወርሒ ምጅማር



ዝተመትረ ፓፓየ

ንዓይ ዝኾኑ ጥዑይ ምርጫታት አብዚ አለዉ፤
 ኣደ ወይ ክልተ ማንካታት ፀብቡኢ እቕርብ።
]ተወሳኺ ንኸወገበኒ ክሓትት አፍቅድለይ።



ክቢ ጥሑን ስጋ ብጎእሹዮ ክፋፍ



መንደሪኒ ዝተመትረ



ሸዊት ባልደንጓ ዝበሰላ



ቡናዊ ፋዝ



ዙኪኒ ዝህሀሀ



ባኒ ፒታ ብእሹቱ ክፋላት



ዝተመትረ ብሱል ማሎን/ተብተብ



ፋጅሊ ዝበሰለን ዝተለንቀጠን ባልደንጓ



ቱፋሕ ዝተቆራረጸ



ምቁር ድንሽ ዝበሰለን ዝተቐርፎን



ኮማዶሪ ቸሪ ብናእሹቱ ኩላሶታት



ዝተቆራረጸ ወይኒ



ፎርማጅ ዝተመትረ



ሓሲሹ ጥቡስ ባኒ ብሰላሊ ናይ ህጻን መግቢ ዝተለኸየ ወይ ፍፋታታት ዝተነሳሳ



ማካሮኒ ምስ ፎርማጅ



ናይ ክቢ -ቅርጺ ዘለዎ ብእኸሊ ዝተዳለወ ዝእሸኸ መግቢ



አዝዩ ዝበሰለ እንቋቋሓ ዝተመትረ (ድሕሪ 12 አዋርሕ)



ኪዊ ዝተመትረ



ልሰሉስ ኪሳዲላ ብናእሹቱ ክፋላት



ዝተመትረ ባናና



ቶፋ ዝተመትረ



ዝተመትረ እሽኮይ



ጥቡስ ፎርማጅ ብናእሹቱ ክፋላት



ብግቡኦ ዝበሰለን ዝተቆራረጸን ካሮት



ዝተሓዎወተ ኣሕምልተ ህሀሀ



ብሮኮሊ ብናእሹቱ ክፋላት ዝበሰላ



ብሽሽኮተ ግራዝም (ዕድመ ህጻን 12 አዋርሕ ናይ ክካብ ዝመልእ መግቢ ሓወግዳ)