



ናይ ቆልዑ ጥዑይ
ምርጫ!

ደቅኹም ጥዑይ ልምዲ ኣበላልዓ ከማዕብሉ ንምሕጋዝ እንታይ
ክትገብሩ ትኽእሉ።

አዴታት ኩሉ ጊዜ ዝሓትዎ ሕቶታት፡



ኣብ ሸሓንኣም መግቢ
እንተኣትሪፎም ፀገም
ኣይህልዎን።

Q. ደቀይ እኹል መግብን ስነ-መግቢ ምርከቦም ከመይ ክፈልጥ እኽእል?

A. ናእሽቲ ቆልዑ ክጠምዩ እንከልዉ ዝምገቡን እንትጸግቡ ደዉ ዮብሉ። ከምኡ ድማ ቅድሚ ምምጋቦም ክብደም መጠንኡ ከም ጭባጥ ኢድ ከምዝኾነ ንምፍላጥ የሕግዝ። ስለዚ እቲ ዘይደልይዎ ብዙሕ መግቢ ነቲ ንእሽቶ ከብዲ ብጭቡጥ ትኽክል ክኸውን ይኽእል።

Q. ደቀይ ጥዑይ ልምዲ ኣበላልዓ ከማዕብሉ ንምሕጋዝ እንታይ ምግባር እኽእል?

- A.** እዚ ትዕግስቲ ክፈታተን ይኽእል። ንብዙሓት ኣዴታት ዝሰርሓ ኣዘም ዝተወሰኑ ወሰኻት ፈትኑ።
1. **ንደቅኹም ከም ካልእ ስድራ ተመሳሳሊ መግቢ ሃብኩም።** ደቅኹም ነቲ ዝቀረበሉ ደስ ከይብሎ ይኽእል። ግን ፀገም ዮብሉን። ደቅኹም ካብቲ ተቐርብሎም ዝበልዎ ናይ ምምራጽ ነጻነት እንተሃልዩዎም፣ ዚያዳ ይምገቡ።
 2. **ናይ መግቢን ጠዓሞትን ሰሩዕ ሰዓት ንምውጻእ ፈትኑ።** ዑደታዊ ሰሩዕ ናይ መግቢን ጠዓሞትን ሰዓት ፅቡቕ ልምዲ ኣበላልዓ የዕቢ። ቆልዑ ኣቲ ዝደልይዎ ንምብላዕ ካልእ ጊዜ ካልእ ዕድል ከምዘለዎም ምምሃር የሕግዝ።
 3. **ዝተፈላለዩ ጥዑይ መግቢ ምቕማጥን ቆልዑ ነብሶም ከገልግሉ ምግባር።** ብዛእባ ዝብላዕ ምርጫ ንክህልዎም እንትፍቀደሎም፣ ቆልዑ ዚያዳ ተማሂሮም ነብሰ ምትእምማን ይህልዎም። ዘከሩ፣ ንናእሽቲ ቆልዑ ዝቐርብ መጠን ካብ መንእሰይት ወይ ዓባይቲ ዝተሃተ እዩ።
 4. **ከም ዝጸገቡ ምስ ዝዛረቡ ስምዕዎም።** ናእሽቲ ቆልዑ ዝደልዩዎ መጠን ይምገቡ። ዕሽላት ናይ ጥምየት፣ ሸውሃትን ምጽጋብ ጥንኩር ስምዒት ኣለዎም። እቲ መግቢ ከይተወድኡ ምስ ዝጸግቡ ምምጋብ ደዉ ዮብሉ። ኣብ ሸሓንኣም መግቢ እንተተርፉ ፀገም ኣይህልዎን። ሸውሃት ክፈላለ ይኽእል - ሓደ ሓደ ጊዜ ደቅኹም ብዙሕ ምምጋብ ኣይደልዩን፣ ሓደ ሓደ ጊዜ ድማ ዚያዳ ክደልዩ ይኽእል።





መግብን መዘከርታታት ብሓባር ምግባር።

ደቅኹም ጥዑይ መግቢ ከዳልጧ ምምሃር። ኣብ ሂወቶም ዝጥቀሙሉ ትምህርቲ እዩ። ቆልዑ ንምድላጧ ዝሕግዞም ምፍታን ደስ ይብሎም። ደቅኹም ፍራምረን ኣሕምልቲ ንምብላዕ ምብርታታዕ ብሉፅ መንገዲ እዩ። እንተኣብዩ፣ ብዛዕባ ዝኾነ ምግባር ፅቡቕ ስምዒት ይህልዎም። ዝሰርሕዎ ንእሽቶ ስራሕ ሃብዎም። ነቲ ጻዕርም ኣመሰግንኡም። እቲ ፍስሃኡም ክሸነኹም ዮብርሀ።



ዑደታዊ ስሩዕ ናይ መግቢን ጠፃም ሰዓት ፅቡቕ ልምዲ ኣበላልዓ የፅቢ።



ስራሕ ኣብ ዝበዝሑ ሰሙናዊ ምሽት ...

ብሓባር መግቢ ምብላል ኣደይን ኣነ ዚያዳ ጊዜ ኣለና ማለት እዩ። ደቅኹም ኣብ ቀሊል ስራሕ ክሕግዘኩም፣ ከም ኣሕምልቲ ናብ ኣጅቦ ጊዛ ንክውስኹ ሕተቶም። ደቅኹም ናብቲ ስጎ ዝውሰኽ ኣጅቦ ንክመርፁ ገበርዎም (እቲ ውዕይ ስጎ ኣበይቲ ጥራሕ ከውዕዩን ክሕብሩ ኣለዎም)። ብሓባር ሳንድዊቶ ምድላጧ፣ ደቅኹም ናብቲ ሳንድዊቶ እንታይ ከምዝሕወስ ክፍትኑ ግበሩዎም።



ትህቲ 4 ዓመት ዝኾኑ ቆልዑ ቆሎ ዕፉን፣ ፉል፣ ቅላጥ ፍረ ምረ፣ ዝደረቐ ፍረምረን ዘይበሰለ ኣሕምልቲ ከዓግቶም ይኸእል።



ዝተወሰኑ መግቢታት ፍሉይ ግቦር።

- ኣብ ኣደ መግቢ ዝተፈላለዩ ሕብሪ ዘለዎን ክንደይ ኣምላይ፣ ቀይሕ፣ ብጫን ፍረ ኣራንሺን ኣሕምልቲ ምህላውን ምርኣይን ምሕዋስ ትኽእሊ።
- ደቕኹም ንምስራሕ ዘሕግዝ መግቢ ሰይሙ። ንድራር “ናይ ካርላ ሰላጣ” ወይ “ናይ ኮሪ ምቁር ድንሽ” ኣብ ምሃብ ምዝውታር።
- ናይ “ባዕልኺ” ለይቲ ክህልወኪ ፈትኒ። ስድራኹም ናይ ባዕሉ ልሰሉስ ታኮስ፣ ዝተሰንከተ ድንሽ፣ ሳንድዊቶች፣ ፒዛ ወይ ሰላጣ ናይ ባዕሉ ብሓባር ክቐምጥ ግብሩ። ቀሊሉ ዝግበር ቅመም ምእታውን እቲ ኣጎስ ክጅምር ግበር።



ካብ WIC መግቢታት ህፁፅ ጠዓም

- ናይ ፉል ጠስሚ ምስ ናይ ቱፋሕ መረቕ ምሕዋስን ኣብ ኩሉ ጥቡስ ባኒ ምቕራብ
- ካብ ዝተፈላለዩ ናይ ቁርሲ እኽልታት ዝተወሃሃደ ጠዓም ምድላዉ
- ካብ ዝቀለጠ ኣጅቦ (ኬሳዲላ) ምሉእ ናይ ስርናይ ቶርቲላ ምድላዉ
- ናይ ፉል ጠስሚ ዝተሓወሰ ናብ ርግኡ ምእታውን ምስ ቁራስ ቱፋሕ ምቕራብ
- ናብ በራድ ፀባ ምቕዳሕን ኣደ ማንካ ቫኒላ፣ ፅሚቅ ኣራንሺ ምውሳኽን ብበረድ ምሕቋን
- ካብ ናይ እኽሊ ንፋይ ማሬን ምድላዉን ኣድሽ ሰማያዊ ጐምጠጥ ምውሳኽ
- ኣሕምልቲ ምውዓይ ከም ንእሽቶ ካርት፣ ፋጆሊ ምስ ፋርኬታ ምቕራብ



ጉድኣት ኣካል ዝለዎም ሰባት፣ እዚ ሰነድ ብዝቀርብ ሕቶ መሰረት ብካልእት መ ለክዓታት ይቐርብ። ሕቶ ንምቕራብ፣ ብኽብረትኩም ብተለፎን call 1-800-841-1410 (TDD/TTY 711) ደውሉ።

እዚ ጎካል እዚ ንኹሉ ሰባት እኹል ዕድል ዝህብ እዩ። ናይ ዋሽንግተን ግዝእት WIC ፕሮግራም ስነ መግቢ ፍልልይ ኣይገብርን። እዚ ሕታም ካብ ካሊፎርኒያ WIC ፕሮግራም ዝተወሰደ እዩ። ብፍቓድ ብድጋሚ ዝተሓተመ።