



ናይ ኣማሪያም ዝበልዑ  
ቆልዑ ምኽሪታት!

ቆልዑ ኣበላልዑም ዝብርቕርቕ ክኾን ይኸእል እዩ።  
እዚ ነገር ንምቕናስ ክትገብርዎ ትኸእሉ ነገር ኣሎ።

# አማሪፀ ዝበልፅ ዘምስሉኒ ነገራት ክገብር ይኽእል እዩ።

ንባዕላይ ዘድልዩኒ ነገር ባዕላይ ክገብር ይፅዕር ኣለኹ እዩ፤ ነገራት ድማ ብናይ ባዕላይ መንገዲ ምግባር እዩ ዝፈቱ።

እቲ ዝፈትዎ ምግቢ ጥራሕ ክበልፅ ክደሊ ይኽእል፤ ወይ ሓደ ሓደ ግዘ ብዙሕ ዘይክበልፅ ይኽእል። እዚ ናይ ምዕባይን ናይ ብዛዕባ ምግቢ ምምሃርን ምብላዕን ንቡር ኣካል እዩ።



## እቲ መማረፂ ቆልዓኹም ብዙሕ ዘየማርፅ ንምግባር ዘድልይኹም ነገራት።

- ንእሽተይ ምግቢ ቀርቡለይ። ቅድሚ ምፍታይ ብዙሕ ግዘ ተቐሪቡለይ ክርኢ ክደሊ ይኽእል እዩ።
- ኩሎም ዓይነት መግብታት ክፍትን ግበሩኒ፤ ዋላ ንስኹም ዘይትፈትዉዎም። እዚ ጥዕንኡ ዝሓለወ ናይ ኣበላልፅ ልምዲ ከዕቢ ይሕግዘኒ።
- መንፈሰይ ኣብ ናይ መግቢ ሰዓት ህነፅዎ። ሓደ ሓደ ውሳኔታት ባዕላይ እንዳወሰንኩ ክዓቢ ግበሩኒ። ካብ እኹም ጥዕንኡም ዝተሓለዉ ትቕርብዎም መግብታት ባዕላይ ክመርፅ ፍቕዱለይ።
- ናይ ምግቢ ሰዓታተይ ፍትሕ ዝበሉ ይኹኑ። ሕጉስ ዝኾነ ምግቢ ብሓባር ክህልወና ከሎ ኣነ ድማ ብኣግባቡ ይበልፅ።

ብዙሕ ፀባ ወይ ፅማቕ ወሲደ ምስዝውዕል ብዙሕ መግቢ ዘይክበልፅ ይኽእል እዩ። ኣብ መንጎ መኣዲን ጠናቐታትን ማይ ጥራሕ ክወስድ ግበሩኒ።



## ሕጂ ይዓቢ ኣለኹ እዩ!

- ንእሽተይ መጠን ዘለዎም ዋላ ተበላዕኹ ፀገም የብሉን ብቕልጡፍ ይዓቢ ስለዘየለኹ።
- ባዕላይ ውሳኔታት ምውሳኔ ይመሃር ኣለኹ እዩ ስለዚ ሓደ ዓይነት ምግቢ ጥራሕ እዩ ዝበልፅ ኩብል ይኽእል እዩ።
- ክጠምየኒ ከሎን ባዕላይ ክፈልጥን ክፀግብ ከለኹ ባዕል ደው ኩብልን እመኑኒ።
- “እወ፤ በጃኹም” ከምኡ እውን “ኣይፋል፤ ግን የቐንየለይ” ምባል ኣምህሩኒ።



# 6

## ሽድሽተ መንገዲታት

ጥዕንእም ዝሓለዉ ናይ ኣመጋግባ ልምዲታት ክህልዉኒ ክተምህሩኒ ትኽእሉ!



1. መኣዲ ኣብ ምድላውክሳተፍ ፍቕዱለይ።
2. ኣወንታዊ ዝኾነ ኣብነት ኣርእዩኒ ምስ ኣብ ኦቲ ጠረቤዛ ዘሎ ሰብ ተመሳሳሊ መግቢ ድማ ቐርቡለይ።
3. መኣዲታተይን ጠዓሞታተይ ኣብ ፍሉጥ ሰዓት ክበልዕ ይደለ።
4. ካብቲ ዝተቐረበ ምግቢ ኣየናይ ከምዝበልዕ ባዕለይ ክመርፅ ፍቕዱለይ።
5. ትኽክለኛ ዝኾነ ምግቢን መጠንን ክበልዕ እመኑኒ።
6. ውሑድ ተበሊፀ ወይ ምንም ተዘይበሊፀ ኣይትጨነቐ! ድሕሪ ግዜ ኣመኣይሽ ጥዕናይ ክሕሎ ዘድልዩኒ ነገራት ክበልዕ እዮ።

ሓደሓደ ግዜ ክሕግዝ ተተፈቐዱለይ ብዙሕ ምምራጽ ይገድፎ እዮ። ብሓባር ክንሰርሖም ንኽእሎም ነገራት ኣብዚ ኣለዉ!

ፍራምረን ዝተጠሓነ ኦቕሎኒን ዲፕ
1 ኩባያ ቁራፅ ፖም
1 ኩባያ ቁራፅ በናና
1 ኩባያ ቁራፅ ሸክኒት
1 ኩባያ ወይኒ
1 ኩባያ ኢንጆሪ
1 ኩባያ ቁራፅ ብርጭቕ
1/2 ኩባያ ቫኔላ ርጉኦ
1/3 ኩባያ ዝተጠሓነ ኦቕሎኒን



### መምርሒታት

1. ፍራምረታት ሓዲብኩምን ቆሪፅኩምን ኣዳልዉ።
2. ኣብ ንእሽተይ መግቢ መቐረቢ ፍራምረታት ኣዳልዉ።
3. ዲፕ ንምስራሕ፣ ናብ ኦቲ መቐረቢ ርጉኦን ዝተጠሓነ ኦቕሎኒን ሕወሱሉ።
4. ብደምቢ ኣማሰሉ።
5. ክሳብ ንምቕራብ ዝኣክል ኣብ ፍራጅ ኣዝሕልዎ።

ልቢ በሉ፡ ዝኾነ ዝተሓፀበ ፍራምረ ምጥቃም ትኽእሉ። ፍራምረታት ምሳኹም ክሓፁብን ኣብ ምድላው ክሕግዝን ሕተቱኒ።

# አነ ዝፈትዎም (እቲ መማረጊ ቆልዓ) መግቢታት ኣዳልዉ!



## ዝዘሓሉ ፍራምራታት

ልስልስ ዝበሉ ብሉቤሪታት፣ ወይ ካልኣት ዝተቐረጹ ፍራምራታት፣ ንዓይ ዘዝናንዩ ጠቕምቲን መግቢታ እዮም።

## ብዙሕ ኣፃብዕቲ መግቢታት

መግቢታቲይ ኣናእሸተይ ኮይኖም ተቐሪፆም እየ ዝፈትዎም። እዞም ዝስዕቡ ንዓይ ዝኸኑ ሓሳባት እዮም፡ ዝበሰለ ሽኮር ድንሽ ኪዩባት፣ ኣናእሸተይ ናይ ፎርማጅ ቁራዓት፣ ናይ ቶስት ስኬራት ምስ ዝተጠሓነ ኦቕሎኒ፣ ወይ ማይልድ ሳልሳ ምስ ቄሳዲላ።



# ካልኣት ኣዴታት ደቅና መማረፀቲ እዮም ዝብላሎም ነገራት!

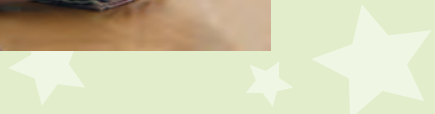
- ዝተጠሓነ ኣሸካዶ ኣብ ቶስት ስሉስ ኩርናዓት ወይ ብሽኩቲታት
- ዝተቐረጹ ኣሊቫትን ክሬም ፎርማጅን ኣብ ሴለሪ ተቐቢእም ዕብይ ምስ በልኩ፣ ብቐልዓይ ግን ኣብ ሕምባሻ ተቐቢእም
- ግራሃመ ብሽኩቲታት ምስ ዝተጠሓነ ኦቕሎኒ፣ ምስ ታንገሪን
- ኣፕልሰን ርጉኣን ምስ ሲናመን ተሓዲሶም
- ዝበሰለ ብሮኮሊ—sauté ኣናእሸተይ ፍሎሬታትን ንእሸተይ ጨውን
- ውሑድ ሶድየም ዘለዎ ናይ ኮሚደረ ሾርባን ሙሉእ ናይ ጥራምረ ብሽኩቲን
- ዝተሓፀቡ ናይ ስፒናች ቆፅሊታት ንመፀባበቂ

**!** ትሕቲ 4 ዓመት ቆልዑ ዕምበባ ናትሰ፣ ናይ ፍራምረ ቆርቦት፣ ዝደረቐ ፍራምረ፣ ከምኡ እውን ጥረ ኣሕምልቲ ክሓቅዎም ይኸእሉ እዮም።



## ትዕግስቲ ልዕሊ ምጭንናቕ ይሰርሕ።

ንደቅኹም ሓደሽቲ መግቢታት ቀርቡሎም። ድሕሪኡ፣ ክንደይ ከምዝበልዑ ከመርፁ ግበርዎም። ቆልዑት ባዕሎም መሪፆም ክበልዑ ከለዉ ደስ ይብሎም። ነብሶም ክኸእሉ እውን የምህሮም እዩ።





# Q&A

## ምስ ናይ ኑትሪሽን በዓል ሞያ፡-



ውላድኩም ከንደየናይ ከምዝበልዕ ይወስን።

**Q** ንኹሉስድራ ተመሳሳሊ መግቢ እዩ ዘቕርብ። 2-ዓመታ-ውላደይ ሓንቲ ኩላሶ እውን ኣይወስድን። እንታይ ተዝገብር ይሕሸኒ?

**A** ናይ ብዙሓት ወለዲ እቲ ዝኸበደ ደረጃ ኣሳኪዕኩም ኣለኹ። ስድራ ብሓር ምብላዕን ንኹሎም ሓደ ምግቢ ምቕራብን። ናይ መግቢ ሰዓታት ፅቡቓትን መዘናጋዕትን ግበርዮም። ንእሽተይ ህፃን ዉሑድ ክበልዕ፣ ምንም ዘይክበልዕ፣ ወይ ብዙሕ ክሓትት ይእእል እዩ፣ እዚ ድማ ሙሉእ ብሙሉእ ንቡር እዩ። ጥዕንኣም ዝሓለዉ መኣዲታትን ጠዓሞትን ከም ውሑድ ስብሑ ፀባ (1%)፣ ርጉኣ፣ ስጋ፣ ፍራምረታት፣ ኣሕምልቲን ጥራምረታትን ምቕራብ ቀፅልሉ። ብኸምኡ እዩ እቶም ህፃናት ዘድልዮም ንጥረ ነገራት ይረኽቡ ምህላዎም ዝፍለጥ።

**Q** ንውላደይ የድልይዎ ዝበሃሉ ንጥረነገራትን ሺታሚናትን ናይ ዝሓዘ ሼክ ምፍላጥ ሪኦ ነይረ። ምግቢ ምብላዕ ክትኣቢ ከላ ክህባ ዶ?

**A** ካንፓኒታት ምህርቲታቶም ክሸየጡሎም ስለዝደልዩ ንሰባት እቲ ምህርቲ ብዙሕ ነገር “የስተኻኸል” እዩ ኢሎም ናይ ምእማን ክእለቶም ልዑል እዩ። ናይ ስድራ መግቢ እቶም ቆልዑ ንስኹም ትበልዕዎ ክበልዑ ይሕግዞም። መኣዲን ጥዓሞትን ኣብ ሰዓቱ ቀርቡ፣ ቆልዓኹም ከንደየናይ ከምዝበልዕ ይወስን። ቆልዓኹም ዝኣኸሎ ከምዝበልዕ እመንዎ።

**Q** ሓደ ሓደ ግዘ ናይ 3-ዓመት-ወደይ ንመዓልቲታ ሓደ ዓይነት መግቢ ጥራሕ እዩ ዝበልዕ። ጥዕንኡ ዝተማልኦ ክኸውን ዘኸእሎ ነገር ኣይረከብን ዘሎ ኣሊ ይሰግእ። ካልኣት መግቢታት ከመይ ምብላዕ ክጀምሮ?

**A** ቆልዑት ሓደ መግቢ ምብላዕ ጥራሕ ዝደልዩሉ ግዘ ምህላው ንቡር እዩ። ትዕግስቲ ይሃልኹም፣ እዚ መግቢ እሱ ጥራሕ ድማ ምብላዕ ከይትጀምሩ። ሙብዛሕትኡ ግዘ እንተውሓደ ውላድኩም ጽቡቕ ንክበልዕ ዝሕግዞ ካብ ዝፈትዎም መግቢታት ሓዲኡም ሓዊስኩም ምቕራብ ከይተቋርፁ።





## ኣብ መኣዲ ግዘ ፅቡቕ ትውስታታት ንፍጠር።

- ተንኢሱ ሓደ ኣነ ዝፈትዎ ምግቢ ኣብ ሕድሕድ መኣዲ፣ ይቀረብ።
- ኣብ መኣዲ ከሕግዝ ፍቕዱለይ። ኣነ ሓገዘኩም ዝተሰርሑ ምግቢታት ምብላዕ ይፈቱ እዮ።
- ምምራፅ ይፈቱ እዮ! ክልተ ምርጫታት ኣቀረቡለይ ሽዑ ኣነ ሓደ መሪፅ ክበልዕ እዮ!

### ኣብ ገዛ ዝሰራሕ ሞኮሮንን ፎርማጀንን

- 2 ኩባያ ናይ ስርናይ ሞኮሮን
- 1/2 ኩባያ ዝተኸተፈ ሽጉርቲ፣
- 2 ኩባያ ዝሃፈፈ ጠስሚ ዘይብሉ ፀባ
- 1 ማእኸላይ እንቋቐሖ፣ ዝተወቐዐ
- 1/4 ማንካ ፀሊም በርበረ
- 1/4 ኩባያ ውሑድ ጠስሚ ዘለዎ ፎርማጀን፣ ብኣግባቡ ዝተቐረጸ
- ናይ መብሰሊ ስፕሪይ፣ እንተኣድልዮ



1. እቲ ሞኮሮን ብእቲ መምርሒ መሰረት ኣብሰልዎ—ናብ እቲ መብሰሊ ማይ ግን ጨው ከይተእትዉሉ። እቲ ማይ ፈሊኹም ኣፍሰሱ።
2. ካሴርል ሸሓነ ምስ መብሰሊ ስፕሪይ።
3. እቲ ኣኸን ኣቐዲምኩም ብ 350°F ሙቕት ኣርሰንዎ።
4. ቀስ ኣበልኩም ሳውስፔን ምስ መብሰሊ ስፕሪይ ኣእትዉሉ። ናብ እቲ ሳውስፔን ሽጉርቲ ኣእትዉሉ ን3 ደቓይቕ sauté ግበርዎ።
5. ኣብ ካሊ እ ናይ ምግቢ መቐረቢ፣ ዝበሰለ ሞኮሮን፣ ሽጉርቲን ካልኣት ቅመማትን ሓዊስኩም ብኣግባቡ ኣማሰሉዎ።
6. እቲ ሕዋስ ናብ ካሴርል ሸሓነ ኣመሓላልፍዎ።
7. ን 25 ደቓይቕ ኣብሰልዎ ከሳብ ሸረኸረኸ ዝብል ቅድሚ ምቕራብኩም ን10 ደቓይቕ ዝኸን ኣፅንሕዎ።



**PUBLIC HEALTH**  
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON

ንኣካል ጉድኣት ሰባት፣ እዚ ሰነድ እዚ ብኸልእ ቅጥዒ ምርካብ ይከኣል እዮ። ሕቶ ንምቕራብ በጃኹም ናብ 1-800-841-1410 (TDD/TTY 711) ደውሉ።

ናይ ዋሽንግተን ግዛት ናይ WIC ምግቢ ፅንግት ፕሮግራም ኣየዳሉን። እዚ ጎኣል እዚ ማዕረ ፅድል መቐረቢ እዮ። እዚ ሕትመት እዚ ካብ ናይ ካሊፎርኒያ ናይ WIC ፕሮግራም ዝተወሰደ እዮ። ብፍቓድ ዳግም ተሓተሙ።