

Naannaa ji'a 9 ykn 10 tti yommuun qopha'u ofii kiyya nyaachuun danda'a. Barruu fi quboota ko fayyadamee wantoota xixiqqqoo kaasuu barachaan jira.

Nyaatota lallafoo xiqqoo irraa jalqabaa.

Akkan ofii kootiin nyaadhuuf shaakala baayyee naaf kennaa. Akkan nyaata kiyya xuqee xabadhu naaf hayyamaa. Yommuun nyaadhu nan arcaasa. Akkataani ittiin baradhu akkana!

Maaddii nyaata xiqqaa naaf dhiyeessa. Garaan koo xiqqoo dha. Ammam akkan nyaadhu akkan murteessu naaf hayyami. Yommuun beela'u beeka.

Nyaatota adda addaa akkan yaalu na taasisi. Yeroo jalqabaa waan ta'e yoon jaalachuu baadhe hindhiphatiin. Yeroo itti aanu xiqqoo naaf dhiyeessi.

Nyaatota ana irratti rakkoo fiduu danda'an kan akka ocholoonii, fandiishaa, chiipsii, wayinii duudaa, fuduraa dheedhii, dhadhaa ocholoonii fallana guutuu foonii fi karamellaa baayyee naaf hinkennin.



finger
foods

Naannaa ji'a
9 irraa jalqabee



Filannoowwan fayyaa koof ta'an isaan kana dha!
Fallana tokko ykn lama dhiyeessaa.
Odeeffannoo dabalataaf.

Tartiiba kana eegi

ciree irratti, laaqana irratti ykn yero irbaataa irratti nyaatota qubaa dafanii qaqqabaniif firijii keenya irratti.



DOH 961-1001 May 2014 Oromo

Namoota miidhama qaamaa wajjin jiraataniif, sanadichi yommuu gaafatamu foormaatota kan birootiin jira. Gaaffii dhiyeessuuf, maaloo 1-800-841-1410 (TDD/TTY 711) irratti bilbilaa.



Washington State WIC
Nutrition Program

Sagantaa Nyaataa Mootummaa Washington WIC kan Hin qoodne.
Dhabbatni kun carraa walqixxa dhiyeessa dha.

PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND
HEALTHIER WASHINGTON

Maxxaansi kun kan fudhaatame sagantaa Kaalifoorniyaa WIC irraayi. Irradeebiin kan maxxanfame eeyyaama waliin.



Nyaachuu
nan danda'a

finger
foods

naannaa ji'a 9 irraa jalqabee

finger foods

naannaa ji'a
9 irraa jalqabee



Paapaayaa murruraame

Filannoowan fayyaa koof ta'an isaan kana dha!
Fallana tokko ykn lama dhiyeessaa.

Odeeffannoo dabalataaf.



Muraa Foonii
xixiqqaatee kan qopha'e



Mandariinii
kan kattafame



Aseta Ataraa
kan bilchaate



Ruuzii Magaala



Zikunii
kan bilchaate



Daabboo Lawuzii
Xixxiqqoo
xiqqo xiqqootiin



Loomii Bilchaate
murruraame



Baaqeelaa
bilchaate fi lanqaxamaa



Poomii
kan cacabsame



Damman Makaa
kan murruraamee
bulla'e



Timatima Cheerii
xqqoo xiqqootiin



Eenabaa
murrurame



Baaddu
caalalame



Midhaan Dheedhii
Bilchaate
kan nyaata daa'imaa ykn
kuduraan itti firfiram



Mokooronii
fi Baaddu



Midhaan Bifa O
Qophaa'e



Anqaaquu Gaaritti
Affeelame
kan murruraame
(ji'a 12 booda)



Halluu Gurraacha
kan kattafame



Nyaata Boqqolloo Irra
Hojjetamu
xiqqo xiqqootiin



Muuzii
murruraame



Tofu
kan kattafame



Abuokaadoo
caalalame



Baaddu Caalalame
xiqqo xiqqootiin



Kaarootii
akka gaaritti-bilchaate
fi caalalame



Kuduraalee
bilchaate



Raafuu Abraangoo
kan bilchaate xiqqo
xiqqootiin



Kiraakeroota GiraHaam
(hanga ji'a 12 guututti
gosoota dammaa
hin fayyadamin)