



እድሜዬ
1 ነው:::
እስኪ እንጫወት!

ከእኔ ጋር ሆናችሁ ጤናማ ምግብ የምበላበትንና ንቁ የምሆንበትን አስደሳች መንገዶችን ፈልጉ!

አሁን እኔ ድክ ድክ የምል ሕፃን ነኝ። አዳዲስ ምግቦችን ለመሞከር ዝግጁ ነኝ!

በሚቀጥለው ዓመት በብዙ አለወጣለሁ።

አሁን የምበላው እንደ ሕፃን ነው፣ ነገር ግን ብዙ ሳይቆይ በአበላሌ የበለጠ አናንተን እመስላለሁ።

- እናንተን መኮረጅ/መማር ደስ ይለኛል። እናንተ ጤናማ ምግቦችን የምትበሉ ከሆናችሁ እኔም እነዚያን መሞከር እወዳለሁ።
- ትንሽ እያለሁ ብዙ የተለያዩ ምግቦችን የሞከርኩ ከሆነ፣ እነዚህን መውደድ አማራጭ ነው።
- እያደግኩ ነኝ፣ ነገር ግን እንደ ድሮው በፍጥነት አይደለም። የምበላው ትንሽ ሊሆን ይችላል።
- አሁንም ቢሆን ሆዴ ገና ትንሽ ነው።
- ሲርብኝና ሳይርብኝ አውቃለሁ።



ትክክለኛውን መጠን እንደምበላ እመኑኝ።

- የምትሰጡኝን ጤናማ ምግቦች ወስኑ። ከእነዚህ ምግቦች የትኞቹንና ምን ያህሉን እንደምበላ እኔ ወስናለሁ።
- በአነስተኛ መጠን፣ ከእያንዳንዱ ምግብ አንድ የገበታ ማንኪያ በሚሆን ጀምሩ። ለተጨማሪ ምግብ የምጠይቀው እኔ ልሁን።
- መጥገቤን የምወስነው እኔ ልሁን። እንደበላ ወይም “ሳህኔን እንዳፀዳ” አታስገድዱኝ።
- አንዱን ማዕድ ወይም መክሰስ ባልበላ አትጨነቁ። አንዳንድ ቀናት ከሌሎች ቀናት የበለጠ እበላለሁ።
- የምወዳቸውን ምግቦች ከአዲስ ምግብ ጋር በማድረግ ስጡኝ። አንድን አዲስ ምግብ ከመውደዴ በፊት 10 ጊዜ መስጠት ሊኖርባችሁ ይችላል። ይህ ችግር የለበትም። ስለ ምግቦች እየተማርሁ ነኝ።



የአንድ ዓመት ዕድሜ ላላቸው መ

ጥራጥሬ



ከእነዚህ 5 ወይም 6 አማራጮች:

- ¼ to ½ የተቆራረጠ ዳቦ ወይም ቂጣ
- ¼ to ½ ኩባያ ደረቅ ጥራጥሬ
- ¼ ኩባያ የበሰለ ፓስታ፣ ሩዝ፣ አጃ
- 2 ወይም 3 ትንንሽ ብስኩት

ከምበላው ጥራጥሬ ግማሹ ያልተፈተገ ይሁን!

ጥሮቲን



ከእነዚህ ውስጥ 3 ቱ ወይም 4 ቱ ምርጫዎች:

- 1 የገበታ ማንኪያ የተቆራረጠ ሥጋ፣ ዶሮ፣ ተርኪ ወይም ዓሣ
- ½ እንቁላል
- 2 የገበታ ማንኪያ የተዳጠ ባቄላ / ቦሎቄ
- ½ ማንኪያ የለውዝ ቅቤ
- 2 ማንኪያ ቶፋ

ሥጋና ቦሎቄ ደሜ የበረታ እንዲሆን በማድረግ ለእኔ አብዛኛውን የብረት ማዕድን ይሰጡኛል!

አትክ



ከእነዚህ ምርጫዎች 3 ወይም

- ¼ ኩባያ የበሰለ የተከተፈ
 - ¼ ኩባያ የበሰለ የተዳጠ አ
 - 2 አውንስ (ounces) የአት
- በየቀኑ አረንጓዴ ወይም ብጫ

የወተት



ከእነዚህ 4 ምርጫዎች:

- 4 ounces ወተት
- 4 ounces እርጎ
- 1 ጉማጅ ችዝ

በቀን ውስጥ ከ448 አውንስ (0 2 ዓመት እስከሚሞላኝ ድረስ ለ 1 በወተት አዘል በድን ውስጥ የዓ እንዲኖሩኝ ካልሰየም ይሰጡኛል

ቅባቶች፣ ዘይታ

አነስተኛ መጠን ብቻ

ልካም ምግቦች — በየቀኑ ስጡኝ:

ልቶች



የሚበልጡትን:

- አትክልት
- ትክልት
- ክልት ጭማቂ
- አትክልት ስጡኝ!

ፍራፍሬዎች



ከእነዚህ ውስጥ 3 ወይም የሚበልጡ ምርጫዎች:

- ¼ ኩባያ ለስላሳ ትኩስ ፍራፍሬ
- ¼ ኩባያ ለስላሳ የታሸገ ወይም በበረዶ የቆየ ፍራፍሬ
- 4 ounces 100% የፍራፍሬ ጭማቂ (ከዚህ የማይበልጥ!)

በየዕለቱ ሻይታሚን ሲ ያለው ምግብ (ብርቱካን፣ እንጆሪ፣ ሀብሀብ፣ ማንጎ፣ ፓፓያ፣ የ WIC ጭማቂ) ስጡኝ።

ተዋላጆዎች



(ounces) የማይበልጥ ወተት!
 WIC ሙሉ ወተት ይሰጠኛል።
 ሚገኙ ምግቦች ጠንካራ ጥርሶች
 ለ።

እናንተ በትንሹ ጀምሩ፤
 የበለጠ ስፈልግ የምጠይቅ
 እኔው ልሁን።

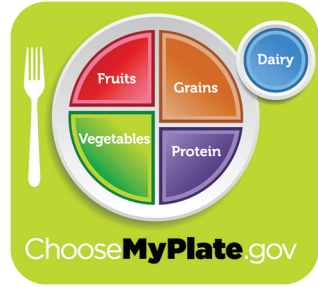
ሌሎች ጣፋጮች



ለእኔ የምግብና የመከሰስ መርሃግብሮች

በየቀኑ 3 ምግቦችንና 2 ወይም 3 መከሰሶችን ስጡኝ። በየቀኑ በተመሳሳይ ጊዜያት መመገብን እወዳለሁ።

ለዋና ማዕድና ለመከሰስ ሃሳቦችን የሚሰጡ እቅዶች ቀጥለው ቀርበዋል። እንዳድግና እንድጠነክር ይረዳኝ ዘንድ የተለያዩ ምግቦች ስጡኝ።



የዋና ምግብና የመከሰስ እቅድ ሀ (1000 ካሎሪ በየቀኑ)

ቁርስ	1 ounce ጥራጥሬዎች ½ ኩባያ ፍራፍሬ ½ ኩባያ ወተት ተዋጸዎች
መከሰስ	½ ounces ጥራጥሬዎች ½ ኩባያ ፍራፍሬ
ምሳ	1 ounce ጥራጥሬዎች ¼ ኩባያ አትክልትዎች ½ ኩባያ ወተት ተዋጸዎች 1 ounces ባለ ፕሮቲን ምግቦች
መከሰስ	¼ ኩባያ አትክልቶች ½ ኩባያ የወተት ተዋጸዎች
እራት	½ ounce ጥራጥሬዎች ½ ኩባያ አትክልት ½ ኩባያ የወተት ተዋጸዎች 1 ounce ባለ ፕሮቲን ምግቦች

የዋና ምግብና የመከሰስ እቅድ ለ (1000 ካሎሪ በየቀኑ)

ቁርስ	1 ounces ጥራጥሬዎች ½ ኩባያ ወተት ተዋጸዎች 1 ounces ባለ ፕሮቲን ምግቦች
መከሰስ	½ ኩባያ ፍራፍሬ ½ ኩባያ ወተት ተዋጸዎች
ምሳ	1 ounce ጥራጥሬዎች ¼ ኩባያ አትክልትዎች ½ ኩባያ ወተት ተዋጸዎች
መከሰስ	¼ ኩባያ አትክልቶች ½ ኩባያ ፍራፍሬ
እራት	1 ounce ጥራጥሬዎች ½ ኩባያ አትክልት ½ ኩባያ የወተት ተዋጸዎች 1 ounce ባለ ፕሮቲን ምግቦች

1 ounces አህል =
 1 የተቆረጠ ዳቦ ወይም
 1 ounce ለመብላት የተዘጋጀ ጥራጥሬ ወይም
 ½ ኩባያ የተቀቀለ ሩዝ፣ ፓስታ፣ ወይም አህል

የቤተሰባችንን ምግብ/ማእድ አስደሳች ያድርጉት።



- ከእርስዎ ጋር መሆን እወዳለሁ። አብሮ በመመገብ እንደሰት። እባክዎን ቲቪውን፣ ስልኮን እና ተንቀሳቃሽ ስልኮችን ያጥፉ።
- በምመገብበትና በምጠጣበት ጊዜ ሁሉ መቀመጥ አለብኝ። በጠረጴዛው አጠገብ ባለው ክፍ ያለ መቀመጫዬ ውስጥ አስቀምጡኝ። የቤተሰባችንን ምግቦች አብዛኛዎቹን መመገብ እችላለሁ።
- በእጄና በማንኪያ መመገብ እየተማርኩ ነኝ። ብዙ ልምምድ ያስፈልገኛል! ምግቤን እየነካካሁ ልጫወትበት። እራሴን መመገብ በማስተምርበት ጊዜ ራሴን ላቆሽሽ እችላለሁ!

የጤናማ መክሰስ አሠራር ዝርዝር፡

Quesadilla (ኬሳዲያ)

- የስንዴ ቂጣን በመጥበሻ አሙቁ።
- የተፈረፈረ ችዝ በቂጣው ላይ አድርጉ፤ እጠፉና ችዙ እስኪቀልጥና ቂጣው ቡናማ መልክ እስኪይዝ አብሰሉት።
- ትንንሽ አድርጋችሁ ቆራርጡት።
- ከማቅረባችሁ በፊት ትንሽ እንዲቀዘቅዝ አድርጉት።

መክሰሶች አስፈላጊ ናቸው!

ጤናማ መክሰሶች እንዳድግ ይረዱኛል። መክሰሶችን በእቅድ አቅርቦልኝ፤ ስለሆነም ቀኑን በሙሉ በመክሰስ እንድወጠር አታድርጉኝ።



ከሙብላቴ በፊትና ከበላሁ በኋላ እጄቼን እጠቡልኝ።



ደህንነታቸው አስተማማኝ የሆኑ ምግቦችን ስጡኝ።

- በመጠን አነስተኛ የሆኑ እና ለማኘክ ለስላሳ የሆኑ ምግቦችን ስጡኝ።
- የሚያንቁኝን ምግቦች ፡ ጠንካራና ጥሬ አትክልቶች፣ ድፍን ማንኪያ ሙሉ የአቾሎኒ ቅቤ ድንች ጥብስ፣ የለውዝ ዘሮች፣ ፈፋንድኝ፣ የደረቁ ፍ ራፍ ሬ ራፍዎች፣ ሀት ዶግ፣ትልቅ ስጋ እና ደረቅ ከረጫላ አትስጡኝ።
- ወይንን እኩል ይክፈሉ የአቾሎኒ ቅቤን በስሱ ይቀቡ፣ ሀት ዶጎቹን በረጃጅሙ ይቀረጡ።
- ቤተሰብ የምግብ አለርጂ እስከሌለባቸው ድረስ፣ እነዚህን ምግቦች አሁን መቅመስ እችላለሁ፡ የላም ወተት፣ ሙሉ እንቁላሎች፣ የአቾሎኒ ቅቤ። አለርጂ ካለብኝ እየኝ።



ኩባያዬን እንድወድ እርዳኝ!

- አሁን የምጠጣው ከኩባያዬ እንጂ ከህፃን ጡጦ አይደለም። ይህን ማድረግ አዲሶቼ ውብ ጥርሶቼን ከመበስበስ ይከላከላል!
- ከጡጦ ወደ ኩባያ መሸጋገር ያስፈልገኝ እንደሆነ ሃሳብ እንዲሰጠኝ WICን ጠይቁ።
- በየዋናው ማዕድ እና በየመከሰሱ መሃከል እንደ ጭማቂ ያለ ጣፋጭ መጠጥ ሳይሆን ውሃ ስጡኝ።

ስለምበላው ነገር ጥያቄዎች ቢኖሯችሁ WIC ን ጠይቁ።

ጡት ማጥባት

- ይህን ልዩ ጊዜ እወደዋለሁ። ሁለታችንም እስከፈለግነው ድረስ ቀጥለንበት!
- ጡት ማጥባትን ለእኔ ወተት እንደመስጠት አድርጋችሁ መቁጠር ትችላላችሁ።



እንጫወት!

ከኔ ጋር መጫወት የበለጠ ብሩህ፣ ጠንካራ፣ ጤነኛ እና ደስተኛ እንድሆን ይረዳኛል! እነዚህን ነገሮች ከእርስዎ ጋር ማድረግ እወዳለሁ፡

- መጨፈር
- መሪውን መከተልን መጫወት
- ድብብቆሽ መጫወት
- ኳስ ማንከባለል
- አባሮሽ
- የእግር ጉዞ መሄድ
- ደረጃ መውጣት
- በትራስ፣ በሶፋ ትራስ እና በብርድ ልብስ ቤት መስራት



በየቀኑ መጫወት እወዳለሁ፡፡

ምን ማድረግ እንደምችል ተመልከቱ!

- መዝለልና መንጠላጠል እወዳለሁ፡፡ እባካችሁ ደህንነቴ እንዲጠበቅ ተከታተሉኝ፡፡
- ጥቂት ቃላቶችን ማለት/መናገር እችላለሁ፡፡ የበለጠ መማር እንድችል አነጋግሩኝ፤ ዘምሩልኝ፤ አንብቡልኝ፡፡
- ጥርሶች አብቅያለሁ! በቀን ሁለት ጊዜ አጽዱልኝ፡፡ ጠብታ የፍሎራይድ ሳሙና የተደረገበትን ትንሽ ለስላሳ ቡሩሽ ተጠቀሙ፡፡



ከጉዳት ጠብቁኝና ጤናዬን ተንከባከቡልኝ፡፡

- በመኪና በምንጓዝበት ወቅት ሁልጊዜ በመቀመጫዬ ውስጥ አድርጉኝ፡፡
- ወደ ዶክተራዬ ወደ ጥርስ ሐኪሜ ውሰዱኝ፡፡
- ጥርሴን እንዳጸዳና በየመሃሉ የገባውን እንዳወጣ ይርዱኝ፡፡
- ሊጎዱኝ የሚችሉ ነገሮችን ከእኔ አርቁልኝ፡፡
- በውሃ አቅራቢያ ስሆን ሁልጊዜ ጠብቁኝ፡፡
- ከሲጋራ፣ ከትምባሆ እና ከጨሳ ጭስ ጠብቁኝ፡፡
- ለእኔ ምንም የተሻለ የቲቪ፣ የታብሌት፣ የስልክ ወይም የኮምፒዩተር ጊዜ አይኖርም!
- በየቀኑ እንድተኛ አድርጉኝ፡፡ የተወሰነ የፀጥታ ጊዜ ያስፈልገኛል፡፡ ተረት ታነቡልኛላችሁ?
- በፀሐይ ውስጥ በምጫወትበት ጊዜ የፀሐይ መከላከያ ቅባት ቀቡኝ፡፡



DOH 961-997 May 2014 Amharic



PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON

ለእካል ጉዳተኞች ከጠየቁ ፣ ይህ ሰነድ በሌላ መንገድ መቅረብ ይችላል፡፡ ጥያቄ ለማቅረብ፣ እባክዎ በ1-800-841-1410 (TDD/TTY 711) ይደውሉ፡፡
የ Washington State WIC የስነ ምግብ ፕሮግራም አያዳለም፡፡ ይህ ተቋም እኩል እድል ሰጪ ነው፡፡
 ይህ አትም ከ ካሊፎርኒያ WIC ፕሮግራም የተወሰደ ነው፡፡ በፍቃድ ድጋሚ የታተመ፡፡