



3 አመቱ ነው

እባክዎን

ከእኔ ጋር ይጫወቱ!

ጤናማ ምግብ ለመመገብና ንቁ ለመሆን አስደሳች
መንገዶችን ከእኔ ጋር ይፈልጉ!

ትክክለኛውን መጠን እንደምበላ ይመኑ።

- እርሶ ጤነኛ የሆኑ ምግቦችን ያቅርቡ። እኔ የትኞቹንና ምን ያህል እንደምበላ እወስናለሁ።
- ምርጫዎች ቢኖሩኝ ደስ ይለኛል። ጤናማ ለመሆን የሚያስፈልጉኝን ምግቦች ያውቃለሁ። ጤናማ ከሆኑት ምግቦች መካከል ልምረጥ።
- ሆዴ አሁንም ትንሽ ነው። ከእያንዳንዱ የምግብ አይነት ትንሽ ትንሽ ማቅረብ ይጀምሩ። ለመጨመር እኔ ልጠይቅ።
- እንደበቃኝ እኔ ልወስን። እንድብላ ወይም የበላሁበትን "ሳህን እንዳጥብ" አያስገድዱኝ።
- ዋና ወይም ተጨማሪ ምግብ ባልበላ አይጨነቁ። በእንዳንድ ቀናት ከሌላው ቀን ብዙ ልበላ እችላለሁ። እንድብላ አይለምኑኝ ወይም ሌላ ምግብ አይስሩልኝ።
- የምወዳቸውን ምግቦች ከአዲስ ምግብ ጋር ያቅርቡልኝ። አዲሱን ምግብ ከመውደዴ በፊት ከአስር ጊዜ በላይ ማቅረብ ሊኖርብኑ ይችላል። ይህ የተለመደ ነው። ስለምግቦች እየተማርኩ ነው።
- ብዙ ጊዜ ሀሳብን እቀያይራለሁ። ዛሬ የወደድኩትን ምግብ ነገ ላልወድ እችላለሁ። አብዛኞቹን ምግቦች መውደድ እማራለሁ።



ለሶስት አመት ልጆች ጠቃሚ

ጥራጥሬዎች



ከእነዚህ 4 ምርጫዎች:

- 1 የተቆራረጠ ዳቦ ወይም ቂጣ
- 1 ኩባያ ደረቅ ጥራጥሬ
- ½ ኩባያ የበሰለ ፓስታ፣ ሩዝ፣ አጃ
- 6 ትንንሽ ብስኩቶች

ከምባላው ጥራጥሬ ግማሹ ያልተፈተገ ይሁን!

አትኩረት



ከእነዚህ 3 ምርጫዎች:

- ½ ኩባያ የተከታተፈ አተኩረት
- 1 ኩባያ ጥሬ(ጠንካራ ያልሆነ) ወይም ዝኩኒ
- 4 ounces የአትኩልት ጭብ

በየቀኑ አረንጓዴ ወይም ቢጫ አትኩረት

ፕሮቲን



ከእነዚህ 3 ወይም 4 ምርጫዎች:

- 2 የሾርባ ማንኪያ የደቀቀ ስጋ፣ ዶሮ፣ ተርኪ ወይም አሳ
- 1 እንቁላል
- 4 የሾርባ ማንኪያ የበሰለ፣ የተዳጠ ባቄላ
- 1 የሾርባ ማንኪያ የኦቶሎኒ ቅቤ
- 4 የሾርባ ማንኪያ ቶፋ

ስጋና ባቄላ ብረት በመስጠት ደምን ጤናማ ያደርጉታል!

ወተት



ከእነዚህ አራቱ ወይም አምስቱ:

- 4 ounces ወተት
- 4 ounces አይብ
- 1 ቁርጥ አይብ

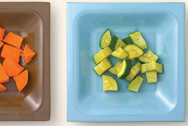
ቅባት የሌለው ወይም የቅባት መጠን ወተት መጠጣት እችላለሁ። በወተት የሚገኙ ምግቦች ጠንካራ ካልሰየም ይሰጡኛል።

ቅባቶች፣ ዘይቶች

ትንሽ ብቻ

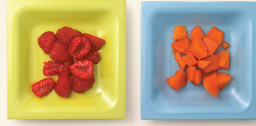
ምግብ — በየቀኑ: ይስጡኝ

ልቀቶች



ልቀት
ን)አትክልት፣ ልክ እንደ ኪያር
ማቂ
ትክልት ስጡኝ!

ፍራፍሬዎች



ከእነዚህ 2 ወይም 3 ምርጫዎች:

- ½ ኩባያ ትኩስ፣ የታሸገ ወይም በበረዶ የቆየ ፍራፍሬ
- 4 ounces 100% ፍራሬ ጭማቂ (ከዚህ የማይበልጥ!)

በየዕለቱ ሻይተሚን ሲ ያለው ምግብ (ብርቱካን፣ እንጆሪ፣ ሀብሀብ፣ ማንጎ፣ ፓፓያ፣ ደብልዩ አይ.ሲ ጭማቂ) ስጡኝ።

ላዎዶዎች



ፍጥነት ምርጫዎች:

ምጣኑ አነስተኛ የሆነ
ወተት አዘል ቡድን
ፍጥነት እንዲኖሩኝ

እናንተ በትንሹ ጀምሩ፤
የበለጠ ስፈልግ የምጣይቅ
እኔው ልሁን።

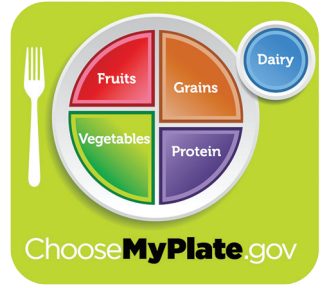
ገቢዎችና ጣፋጮች



የምግብና የመከሰስ መርሃግብር ለእኔ

በየቀኑ 3 ዋና ምግቦችና 2 መከሰሶች ይስጡኝ። በየቀኑ በተመሳሳይ ሰዓት መመገብ ደስ ይለኛል።

እነኚህ ሃሳብ የሚሰጡዎት የዋና ምግብና የመከሰስ እቅዶች ናቸው። ለእድገትና ለጥንካሬ የሚረዱ የተለያዩ ምግቦችን ይምረጡ።



የዋና ምግብና የመከሰስ እቅድ ሀ (1200 ካሎሪ በየቀኑ)

ቁርስ	1 ounce ጥራጥሬ ½ ኩባያ ፍራፍሬ ½ ኩባያ የወተት ተዋጾዎች*
መከሰስ	1 ounce ፀ ጥራጥሬ ½ ኩባያ ፍራፍሬ
ምሳ	1 ounce ጥራጥሬ ½ ኩባያ አትክልት ½ ኩባያ የወተት ተዋጾዎች* 1 ounce ባለ ፕሮቲን ምግብ
መከሰስ	½ ኩባያ አትክልት ½ ኩባያ የወተት ተዋጾዎች*
አራት	1 ounce ጥራጥሬ ½ ኩባያ አትክልት 1 ኩባያ የወተት ተዋጾዎች* 2 ounces ባለ ፕሮቲን ምግብ

የዋና ምግብና የመከሰስ እቅድ ለ (1200 ካሎሪ በየቀኑ)

ቁርስ	1 ounce ጥራጥሬ ½ ኩባያ የወተት ተዋጾዎች* 1 ounce ባለ ፕሮቲን ምግብ
መከሰስ	½ ኩባያ ፍራፍሬ ½ ኩባያ የወተት ተዋጾዎች*
ምሳ	2 ounces ጥራጥሬ ½ ኩባያ አትክልት ½ ኩባያ የወተት ተዋጾዎች*
መከሰስ	½ ኩባያ አትክልት ½ ኩባያ ፍራፍሬ
አራት	1 ounce ጥራጥሬ ½ ኩባያ አትክልት 1 ኩባያ ወተት ተዋጾዎች* 2 ounce ባለ ፕሮቲን ምግብ

*ቅባት የሌለው ወይም የቅባት መጠኑ አነስተኛ የሆነ ወተት፣ አርጎ፣ ወይም አይብ ይስጡኝ።

1 ounce እህል =
 1 የተቆረጠ ዳቦ ወይም
 1 ounce ለመበላት ዝግጁ የሆነ ጥራጥሬ ወይም
 ½ ኩባያ የተቀቀለ ሩዝ፣ ፓስታ፣ ወይም እህል

የቤተሰባችንን ምግብ አስደሳች ያድርጉት።

- ከእርስዎ ጋር መሆን ደስ ይለኛል። አብሮ በመመገብ እንደሰት። እባክዎን ቲሺውን ያጥፉ።
- ሁል ቀን እየተማርኩኝ ነው! የምግቦችን ስሞች ያስተምሩኝ። ስለ ቅርጻቸው፣ ቀለማቸው እና ጣእማቸው ያውሩ። ምግቦች ከየት እንደሚመጡ መማር እችላለሁ።
- ከቤተሰቤ ጋር መመገብ እወዳለሁ። የቤተሰባችንን አብዛኛዎቹን ምግቦች መመገብ እችላለሁ።
- በምመገብበትና በምጠግበት ጊዜ ሁሉ መቀመጥ አለብኝ። በጠረጴዛው አጠገብ ባለው ከፍ ያለ መቀመጫዬ ልቀመጥ።
- ትንሽ ማንኪያ ወይም ሹካ፣ እና ትንሽ ሳህን እና ኩባያ ይስጡኝ። አሁንም በምበላበት ጊዜ ልዝረከረክ እችላለሁ። በመማር ላይ ነኝ!
- አጫን እና እጆቼን ማጽጃ ለመጥረግ መጠቀም እችላለሁ።
- ከመመገባችን በፊት እና በኋላ እጆችንን መታጠባችንን ያረጋግጡ።



የጤናማ መክሰስ አሰራር መመሪያ፡

ያልተፈተነ ስንዴ የእንግሊዝ Muffin ፒዛ

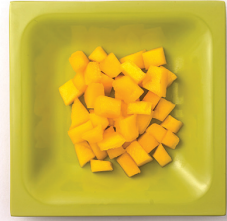
- የእንግሊዝ muffin ይከፈሉ እና በመጥበሻ ይጥበሱ።
- ስን ይቀቡ፣ በተፈረፈረ አይብ ይሸፍኑ እንዲሁም በአንዳንድ አትክልት።
- አይቡ እስኪቀልጥ ማይክሮዌቭ ውስጥ ያድርጉት።

መክሰሶች አሰራሪ ናቸው!

ጤናማ መክሰሶች እንዳድግ ይረዱኛል። መክሰሶቹን በዕቅድ ያቅርቡ፣ ሙሉ ቀኑን በመክሰስ ሆዴ እንዲሞላ አያድርጉ።

ደህንነታቸው የተጠበቀ ምግቦችን ይስጡኝ።

- ከጉርሻ ይማየበልጡና በቀላሉ የሚታኘኩ ምግቦች ስጡኝ።
- የሚያንቁኝን ምግቦች አትስጡኝ፡ ጠንካራ ጥሬ አትክልቶች፣ ድፍን ወይን፣ በማንኪያ ሙሉ የአቾሎኒ ቅቤ፣ የድንች ጥብስ፣ የለውዝ ዘሮች፣ ፈፋንድሻ፣ የደረቁ ፍ ራፍሬዎች፣ ሀት ዶግስ፣ ትልቅ ስጋ ትልቅ ስጋ እና ደረቅ ከረማላ።
- ወይንኖችን እኩል ይክፈሉ፣ የአቾሎኒ ቅቤን በስሱ ይቀቡ፣ ሆት ዶጎቹን በረጃጅሙ ይቁረጡ።



የምበላውን በተመለከተ ማንኛውም ጥያቄ ካሎት WIC ን ይጠይቁ።

እኔ ለመርዳት እችላለሁ!

- በኩሽና ውስጥ በሚከተሉት ልረዳዎት እችላለሁ፡-
 - ፍራፍሬና አትክልት በ ማለቅለቅ።
 - የሰላጣ ቅጠል በ መቀነጣጠስ።
 - ቅቤ ወይም የ አቾሎኒ ቅቤን ዳቦ ላይ በ መቀባት።
 - ምግቦቹን በየስማቸው እየጠሩ በ መቁጠር።
 - "የሰው ፊት" የሚመስሉ ምስሎችን በፍራፍሬዎች እና በአትክልቶች በ መስራት።
 - ምግብ ስለማብሰል በ ማውራት።
 - እቃዎችን ጠረጴዛ ላይ በ ማስቀመጥ።
 - የሚጣሉ እቃዎችን ቁሻሻ መጣያ ውስጥ በ መጨመር።
- ስረዳዎት ጥሩ ስሜት ይሰማኛል። የተሻለ እመገብም ይሆናል!



ከመርዳት በፊት እጄን መታጠቢን ያረጋግጡ።



እንጫወት!

በየቀኑ መጫወት እውዳለሁ።
ከኔ ጋር መጫወት የበለጠ ብሩህ፣ ጠንካራ፣
ጤናማ፣ ደስተኛ እንድሆን ይረዳኛል። እነዚህን
ነገሮች ከእርስዎ ጋር ማድረግ እውዳለሁ፡-

- መጨፈር
- መሪውን ይከተሉ መጫወት
- ዝላይ መጫወት
- ድብብቆሽ መጫወት
- ምግብ እያበሰልን እንደሆንን፣ ጫካ እያሰሰን እና እንሰሰን እንደሆንን በማሰስ፣ ወዘተ
- የእግር ጉዞ መሄድ



በየቀኑ መጫወት እውዳለሁ።

ምን ማድረግ እንደምችል ይመልከቱ!

- ነገሮችን በራሴ ማድረግ እውዳለሁ። እባክዎን በእኔ እንደምትኩሩ ተናገሩ።
- መሮጥ፣ መዝለል፣ ኳስ መወርወር እችላለሁ። ኳስ ውርወራ እንጫወት!
- ማስመሰል እውዳለሁ፣ መደብር መደብር እንደ መጫወት።
- ብዙ ቃላት አውቃለሁ፣ ከእርስዎ ጋር ማውራት እችላለሁ። ማውራት እውዳለሁ። ብዙ ጊዜ “ለምን?” እያልኩ እጠይቃለሁ።
- በማእድ/በጠረጴዛ ላይ አራሴን ማስተናገድ እችላለሁ። የምግብ ሳህኑን ከያዙልኝ በማንኪያ መውሰድ እችላለሁ። እባክዎን ካንጠባጠብኩኝ ይታገሱኝ።
- “እባክዎን” እና “አመሰግናለሁ” ማለት መግባት እችላለሁ።
- አትክልት ከመደብር መምረጥ እችላለሁ።

ጤናማ እና ከጉዳት የተጠበኩ ያድርጉኝ።

- በመኪና በምንጓዝበት ጊዜ ሁሉ በመቀመጫዬ ውስጥ ያስቀምጡኝ።
- ወደ ሀኪሜ እና ወደ ጥርስ ሀኪሜ ይውሰዱኝ።
- ጥርሴን በየቀኑ ለማጽዳት ይርዱኝ።
- ሊትዳኝ የሚችሉ ነገሮችን ከእኔ ያርቁ።
- በውሀ አካባቢ በምሆንበት ጊዜ ሁሉ ይከታተሉኝ።
- ከሲጋራ፣ ትምባሆና ከሌሎች ጨሳጭ ያርቁኝ።
- ጸሀይ ላይ ስጫወት የጸሀይ መከላከያ ቅጥት ይቀቡኝ።
- መንገድ ስንሻገር እጄን ይያዙኝ።
- በቀን ከ 1 ወይም 2 ሰአት ያልበለጠ የመመልከቻ ጊዜ፡- ቲቪ ፣ ታብሌት፣ ስልክ፣ ወይም ኮምፒውተር!



PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON

ለአካል 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። በድቃድ ድጋሚ የታተመ።