# ሓዱሽ። ሙሉእ ጥዕና ዘለዎ። ምቁር።

## ብዙሕ ፍራምረን ኣሕምልትን ክንምገብ ዝገብሩና ዝገርሙ ምኽንያታት፡

**እቲ ናይ ጥዕና ብርሃን ይርከቡዎ!**
ዝያዳ ኣሕምልቲ እንትበልዑ ቆረበትኩም ይርባሕ፡፡

**ውላድኩም ናታትኩም ኣሰር ይኽተል!**
ፍራምረን ኣሕምልቲን እንትበልዑ ሰቕኹም እውን ይምገቡ፡፡

**ኣብ ኩሉ ዕድመ ጥዕናኹም ኣዕብዩ!**
ጠቕምቲ ንጥረ ነገራትካብ ምህርቲ ይርከቡእዚኦም እውን ጉልበትኩም ዝውስኹን ክብደትኩም ዘስተኻኽሉን እዮም፡፡
ፋይበር ምግቢ ንምጥሓን ይሕግዝ፡፡

## ስድራ ኣሕምልትን ፍራምረን ከመይ ከምዝውስኹ ሓሳቦም የካፍሉ፡

“ኩሉ ግዘ ንጉሆ ስሙዚ ብፃባ፣ ቤሪን ክል ወይድማ ሰፒናች ይሰርሕ ዝተወሰነ ናይ ኦቾሎኒ ዘይቲ ንተወሳኺ ፕሮቲን ይሓውሰሉ”

“ካብ ናይ ሓረስቶት ዕዳጋ እንትገዝእ፤ እቲ ኣሕምልትን ፍራምረ ሓፂበ ሻቡ ንበልዖ፡፡ ከምኡ እውን ብቐልጡፍ ዝብላዕ ዝተወሰነ ኣሕምልቲ ሰሙን ሙሉእ የዳሉ”

“ደቀይ ኣብ ግሪል ዘሎ ኩሉ ነገር ይፈትዉዎ፤ ስለዚ ኣሕምልቲ ኩሉ ግዘ ኢና ግሪል ንገብር”

### ብዛዕባ WIC FMNP ን ላዕለዋይ FMNP

WIC Farmers Market Nutrition Program (FMNP, ፕሮግራም ስነ ምግቢ ዕዳጋ ሓረስቶት) ንትሑት እቶት ዘለወን Women, Infants and Children (WIC, ደቂ ኣንስት፣ ዕሸላትንን ህፃናትን) Special Supplemental Nutrition Program (ናይ ምግቢ መማልኢ ፕሮግራም) ኣካል እዩ፡፡ ፕሮግራም WIC ጥዕና ዘለዎም ምግብታት፣ ትምህርቲ ስርዓት ኣመጋግባን ናብ ጥዕናን ካልኦት ማሕበራዊ ኣገልግሎታት ምምራሕን ኣገልግሎት ይህብ፡፡

Senior Farmers Market Nutrition Program (SFMNP, ፕሮግራም ስነ ምግቢ ዕዳጋ ዓበይቲ ሓረስቶት) ናይ DSHS ሰብ Aging and Long-Term Support Administration (ALTSA, ፀጋ ዕድመ ናይ ነዊሕ እዋን ናይ ድጋፍ ምምሕዳር)፡፡ Senior FMNP ትሑት ኣታዊ ዘለዎም ልዕሊ 60 ዓመት ዕድመ ዘለዎም ሰብ ፀጋ ዕድመ ዝሓሸ ምግቢ ብጉጅለን ኣብ ዝዝን የቕርብ፡፡

U.S. Department of Agriculture (ክፍሊ ሕርሻ ኣሜሪካ)፣ Washington State Department of Health - Office of Nutrition Services (ቤት ጽሕፈት ኣገልግሎት ኣመጋግባ - ክፍሊ ጥዕና ክልል ዋሺንግተን) ከምኡ እውን Washington State Department of Social and Health Services (ክልል ዋሺንግተን ክልላዊ ክፈሊ ማሕበራዊን ኣገልግሎት ጥዕና) – Aging and Long-Term Supports Administration ን WIC ን SFMNP ን ድጋፍ ይገብሩ፡፡

### መራኸቢ ሓበሬታ

**WIC FMNP**

WOMEN, INFANTS, & CHILDREN

**መርበብ ሓበሬታ:** www.doh.wa.gov/YouandYourFamily/WIC/FarmersMarket.aspx

**ቴልፎን:** 1-800-841-1410

**ኢ.ይ.ል:** FMNPteam@doh.wa.gov

ብዛዕባ FMNP ቅሬታ ኣለዎምዶ? ኣብዚ ስዒቡ ዝርከብ ኣድራሻ ዘሎ ፎርም መሊእኹም ብመልእኽቲ፣ ኢመይል ወይድማ ፋክስ ብምጥቃም ምልእኽ ይከኣል፡፡ https://www.doh.wa.gov/YouandYourFamily/WIC/FarmersMarket.

**SENIOR FMNP**

Washington State Department of Social & Health Services
ALTSA Aging and Long-Term Support Administration

**መርበብ ሓበሬታ:** www.dshs.wa.gov/altsa/home-and-community-services/senior-farmers-market-nutrition-program

**ቴሌፎን:** 1-800-422-3263

Washington State Department of Health

DOH 961-275 June 2020 DSHS 22-1064 June 2020
Tigrinya

USDA ማዕረ ዕድል ኣቕራብን ቆፃሪን እዩ፡፡

ክልል ዋሺንግተን Senior FMNP'ን WIC FMN ኣድልዎ ኣይገብሩን፡፡

እዚ ሰነድ'ዚ ብኻልእ ቅርጺ ከውሃበካ ንምጥላብ ናብ 800-841-1410 ደውል። ጽሙማን ወይ ናይ ምስማዕ ጸገም ዘለኩም ዓማዊል ብኹብረትኩም ናብ 711 ደውሉ (Washington Relay) ወይ ናብ WIC@doh.wa.gov ኢ.መይል ስደዱ።

# WIC ን ፕሮግራም ስነ ምግቢ ዕዳጋ ዓበይቲ ሓረስቶትነን

## ትኩስ ተመገቡ!
## ናይ ውሽጢ ዓዲ ግዝኡ!
## ሓረስቶት ሓግዙ!

## ናይ ሓረስቶት ዕዳጋ ቼክ ብምጥቓም

- ናይ WICን ላዕለዋይ FMNP ተሳተፍቲ ዝጥቀሙሉ ቼክ ንትኩስ ኣሕምልትን ፍራምረን ክምኡ እውን ትኩስ ክት ሀርብስ ጥራሕ ክዕድጉ ይፍቀድ፡፡
- ኣብቲ ናይ ሓረስቶት ዕዳጋ ናይ Farmers Market ቼካት ጥራይ ተጠቀም። ናይ WIC ካርዲታት ኣብ ናይ ሓረስቶት ዕዳጋ ወይድማ ኣብ ናይ ሕርሻ መደብራት ኣየገልግሉን እዮም።
- ክምኡ እውን ላዕለዋይ FMNP ተሳተፊቲ ጥራሕ ቼኮም መዓር ንምዕዳግ ክጥቀሙሉ ይኽእሉ፡፡
- ንቼክ መልሲ ወይድማ ቶክን ኣይወሃብን፡፡
- ዝተሰረቐ ወይድማ ዝጠፍአ ቼክ እንተሃልዩ ነቲ ቼክ ዝሃበኩም እጀንሲ ኣመልክቱ፡ ኣቶም ቼካት ኣይትክኡን፡፡
- ቼክኩም ኣብ ምነነ ጁንን ኣክተበርን ክጥቀሙሉ ኣለኩም፡፡
- ቼክኩም ምስ እዚ ምልክት፡ ዘለዎም ሓስቶት ጥራሕ ተጠቐሙሉ፡፡

ኣብ ዕዳጋ ዝበለፀ ንክትመረፁ ቀዲምኩም ተረኽቡ!

## ተወሰኽቲ ሓበሬታታት ኣሕምልትን ፍራምረን ናብ ምግቢ ኣብ ምእታው

- ✓ ኣሕምልቲ ምርካብ ቀሊል ግበርዎ ኣብ መኣዲ ከም ካሮት፣ ብሮካሊ፣ ዓተር ወይድማ ካዉል ፍላወር ክህልዉ ግበሩ፡፡
- ✓ ኣብ እዋን መኣዲ ዝተቐራረፁ ኣሕምልቲን ፍረመረን ዝሓዘ ድስቲ ኣብ ጠረጴዛ ኣቐምጡ፡፡
- ✓ ቤሪን ፒችን ንዓተርን ርጉኦን ጠዐምን ዘሐጉስን ይገብርዎ፡፡
- ✓ ኣብ እዋን ምሳሕ ሰላጣ ኣብ መኣዲ ሕወሱ፡፡
- ✓ ናይ ፍረምረ ሳንዱቕ ሓዙ ኣብ ናይ ፍረምረ ሳንዱቕ ትኩስ (ፈሬሽ) ፍራምረ ኣእትዉሉ ኣብ ናይ ኣቕራቢ ቀነስ ዋጋ ሓዝዎ፡፡
- ✓ ናይ ባዕልኻ ሰላጣ ምስራሕ ዝብል መዓልቲ ኣዳልዉ ዝተመተረ ኣሕምልቲ፣ ዝበሰለ ደርሆ ወይድማ ዓተር፣ ዝተቐራረፀ ኣጅቦን ክምኡ እውን ዝተቐረፀ ኣፕል ኣቕርቡ፡፡
- ✓ ከም ተወሳኺ ምግቢ ቕልጡፍ ካሊእ ነገር ትደልዩ? ናይ ፍራፍረ ሰላጣ ኣዳልዉ ሓደ ማንካ ዝዘሓለ ብርቱካ ፅሚቕ ውሰዱ፤ ንኻሊእ ጣዕሚ ይሃሉ፡፡
- ✓ ናይ ሓጋይ ፍራፍረ ብሓደ ግዘ ኣብ ሓደ ዝበሰሉ ድዮም? ስሙዚ ኣዳልዉ፤ ወይድማ ስላይስ ኣብ ንእሽተይ ማይ ስሪሕኹም ንፓን ኬክ መጠዓዓሚ ክኸውን፤ ወይድማ ጁስ ስርሑ ንዝደልዎ ቀሊል ናይ ምግቢ ኣሰራርሓ መርበብ ሓበሬታ ናይ ምግቢ ኣሰራርሓ መምርሕታት ድለዩ፡፡

## ኣሕምልትን ፍራምረን ከመይ ተቐምጠዎም?

- መብዛሕትኦም ፍራምረ ኣብ ፍርጅ ኣቐምጥዎም! ትኩስ ከም ቆፅላመፅሊን ቤሪን ዝኣመሰሉ ከይሓፀብኩም ኣብ መስሓቢ ዘለዎ መቐመጢ ኣቐምጥዎም ኩሎም ምህርትታት ብዝተዓቐረ ከይኮነስ ብዝኸይድ ማይ ሕፀብዎም ሓምለዎት ኣሕምልትን ፍራምረን ኣብ ዝተዓቐረ ማይ ኮይኑ ግን ብተደጋጋሚ ብዘተቐያረ ማይ ክሕፀቡ ይኽእሉ።
- ከም ሽጉርትን ድንሽን ዝኣመሰሉ ኣብ ዝሑልን ፀልማትን ዘለዎ ጠረጴዛ ኣብ ውሽጢ ፓንደር ኣቐምጡ ኣብ ፍርጅ ኣይኮነን!
- ኮሚደረን ዘይተለመዱ ፍራምረ ኣብ ማእኸላይ ኩነታት ዛሕሊ ኣቐምጥዎም፡፡ መብዛሕትኡ እዋን ኣብ ተስሓቢ ወይድማ ጠረጴዛ፡፡
- ንነዊሕ ኣዋን ክፀንሕ እትደልይዎ ነገር ኣብ ፍሪጅ ወይድማ ብታኒካ ብምዕሻግ ክትጥቀሙ ትኽእሉ፡፡ ዝበለፀ ክትፈልጡ እንተደሊኹም፡ እዋናዊ ሓበሬታ ንምግቢ ምቕማጥ ኢልኩም ድለዩ፡፡