

ዝግጁ ስሆን፣ 9 ወይም 10 ወር አካባቢ፣ ራሴን መመገብ መጀመር እችላለሁ! ትናንሽ ነገሮችን ለማንሳት አውራ ጣት እና ሌሎች ጣቶቼን መጠቀም እየተማርኩኝ ነው።

ትናንሽ መጠን ባላቸው ለስላሳ ምግቦች መጀመር።

ራሴን መመገብ ላይ ብዙ ልምምድ ይሰጠኝ። ምግቤን ልንካው እና ድዲልጫ ወትበትም ይፈቀድልኝ። ስበላ እዝረከረካለሁ። የምግረው በእንደዚህ ሁኔታ ነው!

ከቤተሰባችን ጋራ ልብላ። በጠረጴዛ ላይ ረጅም ወንበር ላይ ወይም በመደገፊያ ወንበር ውስጥ መቀመጥ እችላለሁ።

ትናንሽ ምግቦችን ስጡኝ። ሆይ ትንሽ ነው። ምን ያህል እንደምበላ ልወስን። ከተራብኩኝ እኔ አውቃለሁ።

አንድ አመት ሲሞላኝ፣ ምናልባትም አብዛኛውን የቤተሰቤን አይነት ምግቦች ልበላ እችላለሁ። በየመሃሉ መክሰስ ተጨምሮበት ቁርስ፣ ምሳ እና እራት አብሉኝ።

የተለያዩ ምግቦችን ልሞክር። አንድ ነገር በመጀመሪያ ካልወደድኩኝ፣ አትጨነቁ። በሚቀጥለው ጊዜ ትንሽ ስጡኝ።

አንድ ሆት ዶግ፣ አቸሎኒ፣ ጥራጥሬዎች፣ ፈንድሻ፣ የድንች ድፍን ወይን ወይን፣ ጥሬ አትክልት፣ ማንኪያ ሙሉ አቸሎኒ ቅቤ፣ ብዙ ስጋ እና ከረሜላ የመሳሰሉ ሊያንቀኝ የሚችሉ የምግብ አይነቶችን አትስጡኝ።



finger foods

ከ 9 ወር አካባቢ ጀምሮ



ለእኔ ጤናማ ምርጫዎች እነዚህ ናቸው! አንድ ወይም ሁለት የሾርባ ማንኪያ ያቅርቡ። እኔ ለተጨማሪ ልጠይቅ።

ይህንን ዝርዝር

ለቁርስ፣ ምሳ፣ እራት ወይም መክሰስ ጊዜ ለፈጣን የ finger food ሃሳቦች በፍሪጃችን ላይ ያነጻጻሩት።



DOH 961-1001 May 2014 Amharic ከጠየቁ የአካል ጉዳት ላለባቸው ሰዎች ይህ ሰነድ በሌላ መልክ መቅረብ ይችላል። ጥያቄ ለማቅረብ አካከም በ1-800-841-1410 (TDD/TTY 711) ይደውሉ።



የWashington State WIC የምግብ ጥርጣሬ ምድሎች ለያደርግም። ይህ ተቋም እኩል እድል ሰጪ ነው።



ይህ አትም ከ ካፎርኒያ የ WIC ጥርጣሬ ምድሎች የተወሰደ ነው። በፍቃድ ድጋሚ የታተመ።



መብላት እችላለሁ finger foods

ከ 9 ወር አካባቢ ጀምሮ

finger foods

ከ 9 ወር ጀምሮ



ፓፓፓያ የተቆራረጠ

ለእኔ ጥቂት ጤናማ ምርጫዎች እነዚህ ናቸው፤
አንድ ወይም ሁለት የሾርባ ማንኪያ ይሰጡኝ።
እኔ ተጨማሪ ልጠይቅ።



የተደባለለ ስጋ በትናንሽ የተቆራረጠ



መንደሪን የተከተፈ



አረንጓዴ ባቁላዎች የበሰለ/ የተቀቀለ



ቦናማ ፍብ የተቆራረጠ



ዝኩኒ የበሰለ/ የተቀቀለ



ተቆራጭ ዳቦ በትናንሽ መጠን



የበሰለ ሃቡ የተቆራረጠ



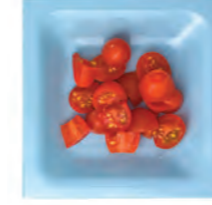
ባቁላዎች የበሰለ እና የተደፈጠጠ



አፕል የተቆራረጠ



ስኳር ድንች የበሰለና የተላጠ



ከብ ቲማቲም በትናንሽ የተቆራረጠ



ወይን የተቆራረጠ



አይቦ የደቀቀ



በእሳት ላይ የቀለ ያልተፈተነ ጥራጥራ ዳቦ ላይ የገጸናት ምግብ ወይም ፍራፍሬ የተቀባ



መኮረኒ እና አይቦ



ዐ-ቅርጽ ያለው እህል



የተቀቀለ እንቁላል (ከ12 ወር በኋላ)



ኪዊ የተከተፈ



ለሰላሳ ኪሳራያ በትናንሽ የተቆራረጠ



ሙዝ የተቆራረጠ



ቶፋ የተከተፈ



አሽካዶ የደቀቀ



የተጠበሰ አይቦ በትናንሽ መጠን



ካርት በደንብ የበሰለና የደቀቀ



የተደባለቁ አትክልቶች የበሰለ የተቀቀለ



ብሮኮሊ በትናንሽ መጠን ተቀቅሎ



Graham Crackers ደረቅ ብስኩቶች (አስከ 12 ወራት ድረስ የሚር አይኑቶን ያስወግዱ)