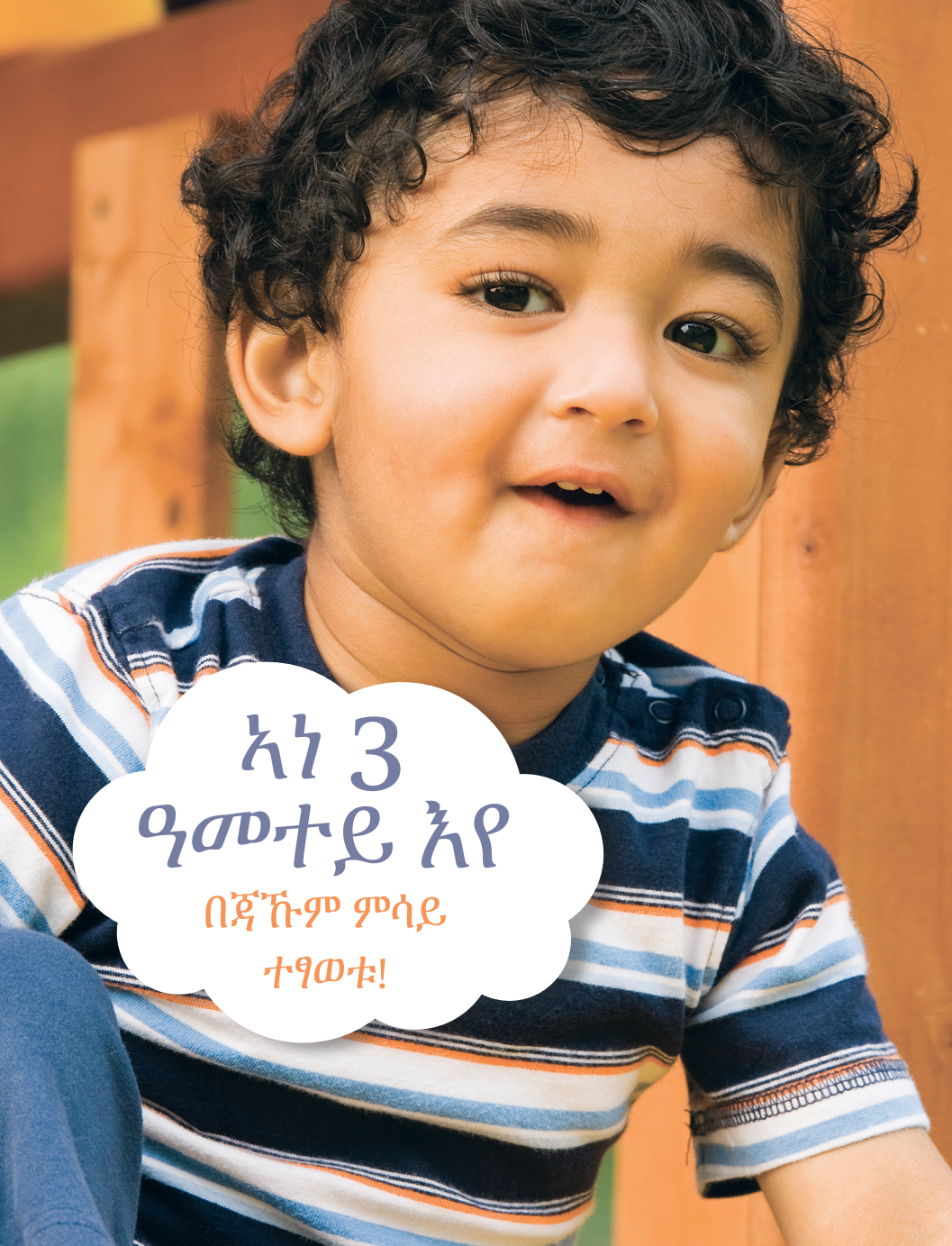




ኣነ 3 ዓመተይ እየ

በጃኹም ምሳይ
ተፃወቱ!

ጥዕንኡም ዝተሓለዉ ምግቢታት እንዳተዝናነኻ ምብላዕን
ንጡፍ ምኃንን ምሳይ ፍለጡ!

ትክክለኛ ዝኾነ በዝሒ ከምዝበልዕ እመኑኒ።

- ኣየናይ ጥዕንኡ ዝሓለወ ምግብ ከምእትህቡኒ ንስኹም ወስኑ። ኣየናይን ከንደየናይን ምግብ ከምዝበልዕ ባዕለይ ይውስን።
- ምርጫታት ከመርፅ ይደሊ እየ። ጥዕናይ ዝተሓለወ ንክኸውን ኣየናይ ምግብ ከምዘድልየኒ ንስኹም ትፈልጡ። ካብ ጥዕንኡም ዝተሓለወ ምግብታት ኣምርፁኒ።
- ከብደይ ሕጂ እውን ንእሽተይ እያ። ኩሉ ምግብ ንእሽተይ ገይርኩም ሃቡኒ። እንድሕርድኣዘይፀገበ ባዕለይ ወስኹኒ ከብል እየ።
- እንድሕርድኣፀገበ ባዕለይ ከውስን። ከበልዕ ኮነ “ብያተይ ከፅሪ” ኣይተገድዱኒ።
- ብዙሕ ተዘይ በሊዐ ከይትጭነቑ። ሓደሓደ ግዜ ካብ ካልእ ግዜ ንላዕሊ ከበልዕ ይኽእል። ከበልዕ ኣይትለምኑኒ ካልእ ምግብ እውን ኣይትስርሑለይ።
- ምስ ሓደሽቲ ምግብታት ዝፈትዎም ምግብታት ሓዊስኩም ኣዳልውለይ። ቅድሚ እቲ ሓደሽ ምግብ ምፍታወይ 10 ግዜ ከተዳልዉለይ ትኽእሉ። እዚ ንቡር እየ። ብዛዕባ ምግብታት ከመሃር እየ።
- ብዙሕ ግዜ እየ ሓሳበይ ዝቐይር። ሎሚመዓልቲ ዝፈተኸዎ ምግብ ፅባሕ ዘይከፈትዎ ይኽእል እየ። መብዛሕትኦም ምግብታት ምፍታው ክጅምር እየ።



ፅቡቅ ምግብ ንሰለስተ ዓመት

ጥራጥረታት



4 ወይ 5 ናይዞም ምርጫታት፡

- 1 ቁራስ ሕምባሻ ወይ ቶርቲላ
- 1 ደረቕ ኩባያ ሙሉእ እኽሊ
- ½ ዝተጠበሰ ኩባያ ሙሉእ ሾርባ፣ ሩዝ ወይ አጃ
- 6 አናእሽተይ ብሽቲታት

እቶም ዝበልዎም ጥራምረታት ፍርቆም ሙሉእ ጥራምረታት ከኾኑ አለዎም!

ኣሕፃ



3 ናይዞም ምርጫታት፡

- ½ ዝተኸተፉ ኩባያ ሙሉእ
- 1 ጥረ ኩባያ ሙሉእ ኣሕም
- 4 ወቕት ናይ ኣሕምልቲ ፅቡቅ

ፅልም ዝበለ ቆፃል ወይ ሓምላይ መዓልቱ አቕርቡላይ!

ፕሮቲን



3 ወይ 4 ካብዞም ምርጫታት

- 2 ማንካ ዝተኸተፈ ስጋ፣ ደርሆ፣ ዛግራ፣ ወይ ዓሳ
- 1 እንቋቐሖ
- 4 ማንካ ዝተጠበሰ፣ ዝተጠሓኑ ዓተራት
- 1 ማንካ ዝተጠሓኑ ኦቕሎኒ
- 4 ማንካ ቶፋ

ስጋን ዓተራትን ደመይ ጠንካራ ንክኾን ኣይረን ይህቡኒ!

ናይ ፀባ



4 ወይ 5 ካብዞም ምርጫታት

- 4 ጉንጭ ፀባ
- 4 ወቕትርጉኦ
- 1 ቁራፅ ፎርማጅ

ውሑድ ስብሒ ዘለዎ ወይ ስብሒ ይኸእል እየ፡ ናይ ፀባ ውፅኢታ ኣዕፅምቲን ኣስናኒይን ንክጥንኩ

ስብሒታት፣ ዘይቲታት

ንእሽተይ ጥራሕ

ቆልዓ — ኩል ግዘ ትህቡኒ:

ምልቲ



አሕምልቲ
ልቲ ከም ዙከኒ
ማቕ
አሕምልቲ በቢ

ፍራምረታት



2 ወይ 3 ናየዘም ምርጫታት:

- ½ ሓድሽ፣ ዝተዓሸገ ወይ ዝዘሓለ ፍራምረ
- 4 ክሳብ 6 ወቐት 100% ናይ ፍራምረ ፅማቕ (ካሊኦ ዘይብሉ!)

ኩሉ ግዘ ናይ vitamin C ምግቢታት ቀርቡላይ
(ኣራንሺታት፣ ኢንጆሪታት፣ ብርጭቕ፣ ማንጎታት፣
ፓፓይታትን፣ ናይ WIC(ደቂ ኣንስቲዮ፣
ዕሸላትን ህጻናትን) ፅማቕታትን).

ውፅኢት



ኢ ዘይብሉ ፀባ ክሰቲ
ዝኾኑ ምግቢታት
ገሩ ካልሽየም ይህቡኒ።

ን ጥዑማት ነገራትን

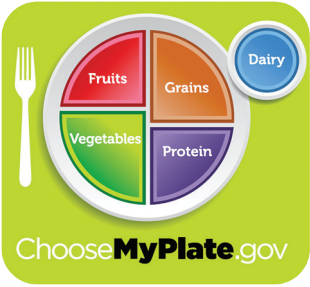
ብንኣሽተይ መጠን ጅምሩላይ
ተዘይፀጊበ ባዕላይ ወሰኹኒ
ኩብለኩም እየ።



ናይ መግቢን ጠዓሞትን ትልሚታት ንዓይ

ብመዓልቲ 3 መአዲታትን 2 ወይ 3 ጠዓሞትን ሃቡኒ። ኩል ግዘ ኣብ ተመሳሳሊ ሰዓት ምብላዕ ይፈቱ።

ሓሳባት ንክቡኹም ናይ መአዲታትን ጠዓሞትን ትልሚታት ኣለዉኹም። ክዓቢን ክጥንክርን ዝሓግዙኒ ዝተፈላለዩ ምግቢታት ኣብዚ ኣለዉ።



ናይ መአዲን ጥዓሞትን ትልሚ A
(1200 ካሎሪታት ብመዓልቲ)

ቁርሲ	1 ኣውንስ ጥራምረ
	½ ኩባያ ፍራምረ
	½ ኩባያ ናይ ፀባ ውፅኢት*
ጠዓሞት	1 ወቕት ጥራምረ
	½ ኩባያ ፍራምረ
ምሳሕ	1 ወቕት ጥራምረ
	½ ኩባያ ኣሕምልቲ
	½ ኩባያ ናይ ፀባ ውፅኢት*
	1 ወቕት ናይ ፕሮቲን መግቢታት
ጠዓሞት	½ ኩባያ ኣሕምልቲ
	½ ኩባያ ናይ ፀባ ውፅኢት*
ድራር	2 ወቕት ጥራምረ
	½ ኩባያ ኣሕምልቲ
	1 ኩባያ ናይ ፀባ ውፅኢት*
	2 ወቕት ናይ ፕሮቲን ምግቢታት

ናይ መአዲን ጥዓሞትን ትልሚ B
(1200 ካሎሪታት ብመዓልቲ)

ቁርሲ	1 ጉንጭ ጥራምረ
	½ ኩባያ ናይ ፀባ ውፅኢት*
	1 ወቕት ናይ ፕሮቲን መግቢታት
ጠዓሞት	½ ኩባያ ፍራምረ
	½ ኩባያ ናይ ፀባ ውፅኢት*
ምሳሕ	2 ወቕት ጥራምረ
	½ ኩባያ ኣሕምልቲ
	½ ኩባያ ናይ ፀባ ውፅኢት*
ጠዓሞት	½ ኩባያ ኣሕምልቲ
	½ ኩባያ ፍራምረ
ድራር	2 ሸጥራምረ
	½ ኩባያ ኣሕምልቲ
	1 ኩባያ ናይ ፀባ ውፅኢት*
	2 ኣውንስ ናይ ፕሮቲን ምግቢታት

*ውሑድ ስብሒ ዘለዎ ወይ ስብሒ ዘይብሉ ፀባ፣ ርጉኡን ፎርማጀን ሃቡኒ።

1 ጉንጭ ጥራምረ =

1 ቁራፅ ሕምባሻ ወይ

1 ወቕት ኩብላዕ ዝተዳለወ እኽሊ ወይ

½ ኩባያ ዝበሰለ ሩዝ፣ ፓስታ ወይ እኽሊ

ናይ ስድራና መዓዲታት ፍትሕ
ዝበሉ ይኹኑ።

- ምሳኹም ክኸውን ይደሊ። ብሓባር ምብላዕ ነዘውትር። በጃኹም TV ዕፅወ።
- ኩሉ ግዜ ይመሃር ኣለኹ! ናይ መግቢታት ሽማት ኣምህሩኒ። ብዛዕባ ቅርፆም፣ ሕብሮምን ጣዕሞምን ተዛረቡ። መግቢታት ካበይ ከምዝመፁ ክመሃር ይኽእል።
- ኩሉ ግዜ ምስ ስድራይ ምብላዕ ይፈቱ። መብዛሕትኦም ናይ ስድራይ መግቢታት ክበልዕ ይኽእል።
- ኩል ግዜ ክበልዕ ወይ ክሰቲ ተኾይን ኮፍ ክብል ኣለኒ። ኣብ እታ ናተይ ኮፍ መበሊት ኮፍ ኣብሉኒ።
- ንእሽተይ ማንካ ወይ ፋርኬታ፣ ከምኡ ውን ንእሽተይ ቢያትን ኩባያን ሃቡኒ። ክበልዕ ከለኹ ከንጠባጥብ ይኽእል እየ። የመሓይሽ ኣለኹ እየ!
- ኣፈይ ብኢደይ ንምፅራግ ናፕሒን ከጥቀም ይኽእል እየ።
- ቅድሚ መግቢን ድሕሪ መግቢን ኢድና ክንሕፀብ ግበሩ።



ናይ ጥዕንኡ ዝሓለወ ጥዓምት ኣሰራርሓ፡

ሙሉእ ስርናይ

English ማፊን ፒዛ

- ቁረፅ ናይ English ማፊን ከምኡ እውን ናይ ቶስተር ቶስት።
- ምስ ናይ ፒዛ ፀብሒ፣ ኣብ ልዕሊኡ ፎርማጆ ከምኡ እውን ኣሕምልቲ።
- እቲ ፎርማጆ ክሳብ ዝመክኽ ኣብ ማይክሮ ዌቭ ኣእትውዎ።

ጠዓምታት ጠቐምቲ እዮም!

ጥዕንኦም ዝተሓለወ ጠዓምታት ንዕብየተይ ኣገደስቲ እዮም። ጠዓምተይ ተሊምኩም ስርሑለይ፣ ሙሉ ምኣልቲ ግን ብጠዓምት መሊእ ከይውዕል ተኸታተሉኒ።

ደህንነቱ ዝተሓለወ መግቢ ሃቡኒ።

- ንምኹላስ ዝምቐውኒን ብቐሊሉ ንክሓኸዮም ዝኸኑ ልስሉሳት ምግቢታት ሃቡኒ።
- ክሓንቁኒ ዝኸለሉ ምግቢታት ከም፡ ጥረ ደረቕ ኣሕምልቲ፣ ወይኒታት፣ ማንካ ሙሉእ ኦቕሎኒ ቅብኣት፣ ቺፕስ፣ ፋል፣ ዕምበባ፣ ዝደረቐ ፍራምረታት፣ ሃት ዶግ፣ ስጋን ደረቕ ከረመላን ተሂብኩምኒ ብጥንቃቕ ተኸታተሉኒ።
- ወይኒታት ኣብ ፍርቂ ምቕራፅ፣ ኦቕሎኒ ጠስሚ ኣቐጥን ኣቢልካ ምብታን፣ ሃት ዶጋት ብነዊሒ ምቕራፅ።



ብዛዕባ እንታይ ከምዝበልዕ ሕቶ ተሃሊኩም ን WIC ሕተቱ።

ክሕግዝ ይኽእል እየ!

- ኣብ ውሽጢ ክሸነ ክሕግዝ ፍቐዱለይ። ከገብሮም ዝኽእል ነገራት፦
 - ፍራምረታትን ኣሕምልትን ምልቕላቕ።
 - ሰላጣ ምቕራፍ።
 - ኣብ ሕምባሻ ዝተጠሓነ ኦቕሎኒ ወይ ካልእ ቅብኢ ምቕባእ ይኽእል።
 - ናይ መግቢታት ሽምን ቁፅሮምን ይፈልጥ።
 - ብናይ ፍራምረታት ወይ ኣሕምልቲ “ገፃት” ምስራሕ ይኽእል።
 - ብዛዕባ መግቢ ምብሳል ምዝርራብ።
 - ኣቑሒት ኣብ ጠረቤዛ ምቐማጥ።
 - ናብ እንዳ ጉሓፍ ምድፋእ።
- ክሕግዝኩም ከለኹ ደስ ይብልኒ። ክበልዕ እውን ግን ይኽእል እየ!



ቅድሚ ክሕግዝኩም
ጅማረይ ኢደይ
ክሕፀብ ግበሩኒ።



ንፃውት!

ኩሉ ግዝ ምፅዋት ይፈቱ እየ።

ፀዋታ ብሉሕ፣ ጠንካራ፣ ጥዕናይ ዝተሓለወን ሕጉስን ይገብረኒ! ከገብሮም ዝፈትዎም ነገራት፡

- ብሙዝቃ ምስዕሳዕ
- ነቲ-መራሒ-ተኸተል ምፅዋት
- እንዳንጠርካምፅዋት
- ሕብሕብኢቶይ ምፅዋት
- ፀብሒ ከምንሰርሕ፣ ጫካ ከምንሕባእ፣ ወይ ከም እንስሳት ወዘተ. ኮይንና ንፃውት.
- ምስ ሰብ ምንቅስቓስ



ኩሉ ግዝ ምፅዋት ይፈቱ።

እንታይ ከገብር ከምዝኽእል ረአዩ!

- ብባዕላይ ነገራት ምግባር ይፈቱ። በጃኹም ኮሪዐልኪ በሉኒ።
- ምጉያይ፣ ምዝላልን ኩዕሶ ምድርባይን ይኽእል። ምሓዝ ንፃውት!
- ከም ኣብ መደብር ዝፃውት ዘለኹ የምስል።
- ብዙሓት ቃላት ይፈልጥ እየ ከዘራርበኩም ይኽእል እየ። ምዝራብ ይፈቱ። ብዙሕ ግዝ “ንምንታይ?” ኢሊ ይሓትት።
- ኣብ እቲ ጠረቤዛ ነብሰይ ከተኣናግድ ይኽእል። እቲ ናይ ምግብ ተሒዝኩምሊይ፣ ማንካ መሊኦ ምግብ ከወስድ ይኽእል እየ። እንድሕር ኣፍሲሰ እውን ግን በጃኹም ተዓገሱኒ።
- “በጃኹምን” “የቐንየለይን” ምባል ይኽእል።
- ካብ መደብር ኣሕምልቲ ምምራፅ ይኽእል።

ደሕንነተይ ሓሊኹም ብጥዕና ኣፅንሑኒ።

- ኩሉ ግዝ ብመኪና ከንክይድ ከለና ኣብ ናይ መኪና ኮፍ መበልየይ ግበሩኒ።
- ናብ ዶክተሪይን ናይ ስኒ ሓኪመይን ውሰዱኒ።
- ስነይ ቡብመዓልቱ ከፅሪንብራሽ ከገብርን ሓግዙኒ።
- ከጎድኡኒ ዝኽእሉ ነገራት ኣነ ካብ ዘርከብም ቦታታት ኣርሕቕዎም።
- ኩሉ ግዜ ኣብ ማይ ዘለዎ ከባቢ ክኾን ከለኹ ተኸታተሉኒ።
- ካብ ሽጋራ፣ ትምባኹ፣ ከምኡ እውን ካሉት ትኪታትን ሓልዉኒ።
- ኣብ ደገ ከፃውት ከለኹ ናይ ፀሓይ መከላኸሊ ግበሩላይ።
- ፅርግያ ከንሳገር ከለና ኢደይ ሓዘኒ።
- ልዕሊ 1 ወይ 2 ሰዓታት ናይ ቴሌቪዥን ግዝ ኣይትፍቀዱላይ፡ TV፣ ታብሌት፣ ስልኪ፣ ወይ ኮምፕዩተር!



DOH 961-999 May 2014 Tigrigna



PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND
HEALTHIER WASHINGTON

ንእካል ጉድኣት ሰባት፣ እዚ ሰነድ እዚ ብኻልእ ቅጥዒ ምርኩብ ይከኣል እየ። ሕቶ ንምቕራብ፣በጃኹም ናብ 1-800-841-1410 (TDD/TTY 1-800-833-6388) ደውሉ.

ናይ ሞሽግዝን ግዜት ናይ WIC ምግብ ፅገዓት ፕሮግራም ኣየፃሉን። እዚ ትኣል እዚ ማዕረ ዕድል መቅረቢ እየ።

እዚ ሕትመት እዚ ካብ ናይ ካሊፎርኒያ ናይ WIC ፕሮግራም ዝተወሰደ እየ። ብፍቓድ ዳግም ተሓትመ።