

እነ 3
ዓመታይ እየ

በጅኹም ምሳይ
ተፃወቱ!

ጥዕንአም ዝተሓለዉ ምግቢታት እንዳተዝናነኻ ምብላዕን
ንጡፍ ምኻንን ምሳይ ፍለጡ!

ትኸክለኛ ዝኾነ በዝሒ ከምዝበልዕ እመኑኒ።

- ኣየናይ ጥዕንኡ ዝሓለወ ምግብ ከምእትህቡኒ ንስኹም ወስን። 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 ክብል እየ።
- እንድሕርድኣፀገበ ባዕለይ ከውስን። ክበልዕ ኮነ “ብያተይ ከፅሪ” ኣይተገድዱኒ።
- ብዙሕ ተዘይ በሊዐ ከይትጭንቐ። ሓደሓደ ግዜ ካብ ካልእ ግዜ ንላዕሊ ክበልዕ ይኸእል። ክበልዕ ኣይትለምኑኒ ካልእ ምግብ እውን ኣይትሰርሑለይ።
- ምስ ሓደሽቲ ምግብታት ዝፈትዎም ምግብታት ሓዊስኩም ኣዳልውለይ። ቅድሚ እቲ ሓደሽ ምግብ ምፍታወይ 10 ግዜ ክተዳልዉለይ ትኸእሉ። እዚ ንቡር እየ። ብዛዕባ ምግብታት ከመሃር እየ።
- ብዙሕ ግዜ እየ ሓሳባይ ዝቐይር። ሎሚመዓልቲ ዝፈተኸዎ ምግብ ፅባሕ ዘይከፈትዎ ይኸእል እየ። ሙብዛሕትኣም 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 ብሽኩታት

እቶም ዝበልዎም ጥራምረታት ፍርቆም ሙሉእ ጥራምረታት ከኾኑ አለዎም!

አሕፃ



3 ናይዞም ምርጫታት፡

- ½ ዝተኸተፉ ኩባያ ሙሉእ
- 1 ጥረ ኩባያ ሙሉእ አሕም
- 4 ወቐት ናይ አሕምልቲ ፅቡቅ

ፅልም ዝበለ ቆፃል ወይ ሓምላይ ማዕልቱ አቕርቡላይ!

ጥሮቲን



3 ወይ 4 ካብዞም ምርጫታት

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

ስጋን ዓተራትን ደመይ ጠንካራ ንክኾን አይረን ይህቡኒ!

ናይ ፀባ



4 ወይ 5 ካብዞም ምርጫታት

- 4 ንንጭ ፀባ
- 4 ወቐትርጉኦ
- 1 ቁራፅ ፎርማጅ

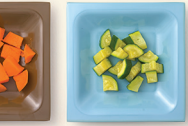
ውሑድ ስብሒ ዘለዎ ወይ ስብሒ ይኸእል እዮ። ናይ ፀባ ውፅኢታ አዕፅምተይን አስናኒይን ንክጥንኩ

ስብሒታት፣ ዘይቲታት

ንእሽተይ ጥራሕ

ቆልዓ — ኩል ግዘ ትህቡኒ:

ምልቲ



አሕምልቲ
ልቲ ከም ዙክኒ
ማቕ
አሕምልቲ በቢ

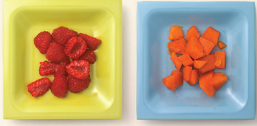
ውፅኢት



ኣ ዘይብሉ ፀባ ክሰቲ
ዝኾኑ ምግቢታት
ኣሕምልቲ ክህቡኑ።

ጥዑማት ነገራትን

ፍራምረታት



2 ወይ 3 ናየዘም ምርጫታት:

- 1/2 ሓድሽ፣ ዝተዓሸገ ወይ ዝዘሓለ ፍራምረ
- 4 ክሳብ 6 ወቕት 100% ናይ ፍራምረ ፅማቕ (ካሊኦ ዘይብሉ!)

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

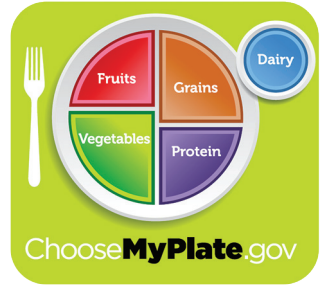
ብንእሽተይ መጠን ጀምሩላይ ተዘይፀገብ ባዕላይ ወሰኹኒ ኩብለኩም እየ።



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 ዝሕግዙኒ ዝተፈላለዩ ምግቢታት ኣብዚ ኣለዉ።



ናይ መአዲን ጥዓሞትን ትልሚ A (1200 ካሎሪታት ብመዓልቲ)

ቁርሲ	1 አውንስ ጥራምረ ½ ኩባያ ፍራምረ ½ ኩባያ ናይ ፀባ ውፅኢት*
ጠዓሞት	1 ወቕት ጥራምረ ½ ኩባያ ፍራምረ
ምሳሕ	1 ወቕት ጥራምረ ½ ኩባያ ኣኸምልቲ ½ ኩባያ ናይ ፀባ ውፅኢት* 1 ወቕት ናይ ፕሮቲን መግቢታት
ጠዓሞት	½ ኩባያ ኣኸምልቲ ½ ኩባያ ናይ ፀባ ውፅኢት*
ድራር	2 ወቕት ጥራምረ ½ ኩባያ ኣኸምልቲ 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 ኣኸምልቲ ½ ኩባያ ናይ ፀባ ውፅኢት*
ጠዓሞት	½ ኩባያ ኣኸምልቲ ½ ኩባያ ፍራምረ
ድራር	2 ሸጥራምረ ½ ኩባያ ኣኸምልቲ 1 ኩባያ ናይ ፀባ ውፅኢት* 2 አውንስ ናይ ፕሮቲን ምግቢታት

*ውሑድ ስብሒ ዘለዎ ወይ ስብሒ ዘይብሉ ፀባ፣ ርጉኣን ፎርማጅን ሃቡኒ።

1 ጉንጭ ጥራምረ =
 1 ቁራፅ ሕምባሻ ወይ
 1 ወቕት ክብላዕ ዝተዳለወ ኣኸሊ ወይ
 ½ ኩባያ ዝበሰለ ፋዝ፣ ፓስታ ወይ ኣኸሊ

ናይ ስድራና መኣዲታት ፍትሕ ዝበሉ ይኹኑ።

- ምሳኹም ክኸውን ይደሊ። ብሓባር ምብላዕ ነዘውትር። በጃኹም TV ዕፅወ።
- ኩሉ ግዜ ይመሃር ኣለኹ! ናይ መግቢታት ሽማት ኣምህሩኒ። ብዛዕባ ቅርጾም፣ ሕብሮምን ጣዕሞምን ተዛረቡ። ምግቢታት ካበይ ከምዝመፁ ክመሃር ይኸእል።
- ኩሉ ግዜ ምስ ስድራይ ምብላዕ ይፈቱ። ሙብዛሕትኦም ናይ ስድራይ መግቢታት ክበልዕ ይኸእል።
- ኩል ግዜ ክበልዕ ወይ ክሰቲ ተኸይን ኮፍ ክብል ኣለኒ። ኣብ እታ ናተይ ኮፍ መበሊት ኮፍ ኣብሉኒ።
- ንእሽተይ ማንካ ወይ ፋርኬታ፣ ከምኡ ውን ንእሽተይ ቢያትን ኩባያን ሃቡኒ። ክበልዕ ከለኹ ከንጠባጥብ ይኸእል እየ። የመሓይሽ ኣለኹ እየ!
- ኣፈይ ብኢዲይ ንምዕራግ ናፕሲን ከጥቀም ይኸእል እየ።
- ቅድሚ ምግቢን ድሕሪ ምግቢን ኢድና ክንሕፀብ ግበሩ።



ናይ ጥዕንኡ ዝሓለወ ጥግምት ኣሰራርሓ:

ሙሉእ ስርናይ

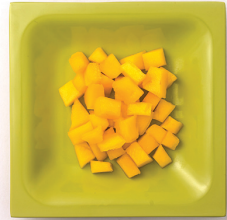
English ማሬን ፒዛ

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

ጠግሞታት ጠቐምቲ እዮም!
 ጥዕንኦም ዝተሓለወ ጠግሞታት ንዕብየተይ ኣገደስቲ እዮም።
 ጠግሞተይ ተሊምኩም ስርሑለይ፣ ሙሉ ምኣልቲ ግን ብጠግሞት መሊኦ ከይውዕል ተኸታተሉኒ።

ደስንነቱ ዝተሓለወ መግቢ ሃቡኒ።

- ንምኹላስ ዝምቐውኒን ብቐሊሉ ንክሓኽዮም ዝኾኑ ልስሉሳት ምግቢታት ሃቡኒ።
- ክሓንቁኒ ዝኽእሉ ምግቢታት ከም፡ ጥረ ደረቕ ኣሕምልቲ፣ ወይኒታት፣ ማንካ ሙሉእ ኣቐሎኒ ቅብኣት፣ ቼፕስ፣ ፉል፣ ዕምበባ፣ ዝደረቐ ፍራምረታት፣ ሃት ዶግ፣ ስጋን ደረቕ ከረሜላን ተሂብኩምኒ ብጥንቃቕ ተኸታተሉኒ።
- ወይኒታት ኣብ ፍርቂ ምቕራፅ፣ ኣቐሎኒ ጠስሚ ኣቐጥን ኣቢልካ ምብታን፣ ሃት ዶጋት ብነዊሑ ምቕራፅ።



ብዛዕባ እንታይ ከምዝበልዕ ሕቶ ተሃሊኩም ን WIC ሕተቱ።

ክሕግዝ ይኽእል እየ!

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



ቅድሚ ክሕግዝኩም ጅምረይ ኢደይ ክሕፀብ ግበሩኒ።



ንፃወት!

ኩሉ ግዘ ምፅዋት ይፈቱ እዩ።
 ፀዋታ ብሉሕ፣ ጠንካራ፣ ጥዕናይ ዝተሓለወን
 ሕጉስን ይገብረኒ! ክገብሮም ዝፈትዎም ነገራት፡

- ብሙዝቃ ምስዕሳዕ
- ነቲ-መራሒ-ተኸተል ምፅዋት
- እንዳንጠርካምፅዋት
- ሕብሕብኢቶይ ምፅዋት
- ፀብሒ ከምንሰርሕ፣ ጫካ ከምንሕባእ፣
 ወይ ከም እንሰሳት ወዘተ. ኮይንና ንፃወት.
- ምስ ሰብ ምንቅስቃስ



ኩሉ ግዘ ምፅዋት ይፈቱ።

እንታይ ክገብር ከምዝኽእል ረአዩ!

- ብባዕላይ ነገራት ምግባር ይፈቱ። በጃኹም ኮሪዐልኪ በሉኒ።
- ምጉያይ፣ ምዝላልን ኩዕሶ ምድርባይን ይኽእል። ምሓዝ ንፃወት!
- ከም ኣብ መድብር ዝፃወት ዘለኹ የምስል።
- ብዙሓት ቃላት ይፈልጉ እዩ ከዘራርበኩም ይኽእል እዩ። ምዝራብ ይፈቱ። ብዙሕ ግዘ “ንምንታይ?” ኢሊ ይሓትት።
- ኣብ እቲ ጠረቤዛ ነብሰይ ከተአናግድ ይኽእል። እቲ ናይ ምግብ ተሒዝኩምሲይ፣ ማንካ መሊኦ ምግብ ክወስድ ይኽእል እዩ። እንድሕር ኣፍሲሰ እውን ግን በጃኹም ተግባሱኒ።
- “በጃኹምን” “የቐንዳይን” ምባል ይኽእል።
- ካብ መድብር ኣሕምልቲ ምምራፅ ይኽእል።

ደሕንነታይ ሓሊኹም ብጥዕና ኣፅንሑኒ።

- ኩሉ ግዘ ብመኪና ክንክይድ ከለና ኣብ ናይ መኪና ኮፍ መበልዩ ግብሩኒ።
- ናብ ዶክተሪይን ናይ ስኒ ሓኪመይን ውሰዱኒ።
- ስነይ ቡብመዓልቱ ከፅፎንብራሽ ክገብርን ሓግዙኒ።
- ክጎድኡኒ ዝኽእሉ ነገራት ኣነ ካብ ዘርክቦም ቦታታት ኣርሕቕዎም።
- ኩሉ ግዜ ኣብ ማይ ዘለዎ ከባቢ ክኸን ከለኹ ተኸታተሉኒ።
- ካብ ሽጋራ፣ ትምባሽ፣ ከምኡ እውን ካሉት ትኪታትን ሓልዉኒ።
- ኣብ ደገ ከፃወት ከለኹ ናይ ፀሓይ መከላኸሊ ግብሩላይ።
- ፅርግዩ ክንሳገር ከለና ኢደይ ሓዘኒ።
- ልዕሊ 1 ወይ 2 ሰዓታት ናይ ቴሌቪዥን ግዘ ኣይትፍቀዱላይ፣ TV፣ ታብሌት፣ ስልኪ፣ ወይ ከምጥዩተር!



DOH 961-999 May 2014 Tigrina



PUBLIC HEALTH
 ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND
 HEALTHIER WASHINGTON

ንእኣል ጉድለት ሰባት፣ እዚ ሰነድ እዚ ብኻልእ ቅጥዒ ምርኩብ ይከላል እዩ። ሕቶ ንምቕራብ፣ በጃኹም ናብ 1-800-841-1410 (TDD/TTY 1-800-833-6388) ደውሉ.

ናይ ሞሽንተን ግዛት ናይ WIC ምግብ ፅገዓት ፕሮግራም ኣየጻሉን። እዚ ትኣል እዚ ማዕረ ፅድል መቅረቢ እዩ።

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