



Ani 1 dha
Mee haaxabannu!

**Karaa bohaarsaa ta'een haalan itti
nyaadhu fi cimaa ta'u natti agarsiisi!**

Amma ani nan daa'ima. Ani nyaatota haaraa yaaluuf qophaa'eera!

Waggaa itti aanutti, baayyeen jijjirama. Ani amma irraa caalatti akka daa'imaattin nyaadha, utuu hin turiiin garuu akka ati nyaattuttin nyaadha.

- Ani si'i/isiin akkeessuun barbaada. Yoo ati nyaata fayya qabeessa nyaatte, anis sanuma yaaluun barbaada.
- Yommuu xinummaa kootii yoon nyaata gosa adda addaa yaale, isaan jaalachuun bara.
- Ani guddachana jira, garuu akka duraanii saffisaan miti. Ani xiqqoo nyaachuun danda'a.
- Garaan koo ammayyu xiqqoo dha.
- Akkan beela'e fi hinbeelofne beeka.



Hamma Sirri ta'e akkan nyaadhu na amanaa.

- Nyaatota fayya qabeeyyi kam akka naaf dhiyeessitan murteessitanittu. Anis nyaatota kana keessa isa kam akkan nyaadhu fi ammam akkan nyaadhu murteessera.
- Tokko tokkoo nyaata irraa fallana tokko tokkon xiqqo irraa jalqabaa. Odeeffannoo dabalataaf.
- Mee yommuu hanga nagahu nyaadhu haamurteessu. Akkan "tirii kooqululleessuu" fi nyaadhu na hin dirqaamsiisiin.
- Yoon ani irbaata ykn ciree nyaachu baadhe hoomaa hinyaadina. Guyyoota muraasa biroo caalaa hedduu nan nyaadha.
- Nyaata ani jaaladhu nyaatota haaraa wajjin naaf dhiyeessi. Ati tarii barbaada anaaf dhiyeessuu buddeenna haaraa yeroowwan 10 dura an jaalladhu ta'a. Utuun hin jaalatiin nyaata haaraa si'a 10 naaf dhiyeessuu qabda. Kun sirrii dha. Ani waa'ee buddeenna barachaan jira.



Daa'imman umriin isaanii w gaariidha. — Guyyaa

Omiisha



Filannoowwan kana keessaa 5 ykn 6:

- $\frac{1}{4}$ to $\frac{1}{2}$ daabboo murmuramaa ykn tortillaa
- midhaan $\frac{1}{4}$ ffaa ti hanga $\frac{1}{2}$ ffaa finjaalaa
- ruuzii, bishaate $\frac{1}{4}$ ffaa finjaalaa
- wantoota itti makaman 2 hanga 3

Walakkaa midhaanootaa ani nyaadhu dirqama midhaanoota guutuu!

Pirootiinii



Filannoowwan kunneen 3 yookiin 4:

- Foon, foon andaaqoo, daakamaa fallana 1, Turkii ykn qurxummii fallana 1
- $\frac{1}{2}$ ffaa anqaaquu
- atara bishaatee bulla'e fallana 2
- $\frac{1}{2}$ ff fallanaa dhadhaa ocholoonii
- toofuu fallana 2

Akkan lafeen koo cimaa ta'uuf foonii fi baaqqeelaan anaaf kennuu ayireenii hedduu dhiiga koo cimiinaan akka eeguuf!

Raafuu



Filannoowwan kunneen 3 yo

- Fuduraa bishaatee kattaf
- Fuduraa Bishaatee bullaa
- 2 Juusii fuduraa fallana 2

*Guyya guyyaattii fudu
bifa burtukaanaa naa*

An



Filannoowwan kunneen 4:

- Aannan fallana 2
- Itittuu fallana 4
- Baaduu qonxora 1

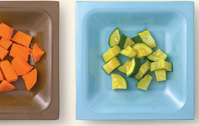
*Guyyaatti aannan fall
hinfudhatin! WIC 'n a
guututti aannan naaf
keessaa kaalsiyeemii
ilkaaniif ta'u naaf ken*

Coomaa, zaayitaww

Waan xiqqoo tokko

wagga tokko ta'aniif nyaata hunda naaf dhiyeessi:

uwwan



okiiin oli:

ame ¼ffaa finjaalaa
a'e ¼ffaa finjaalaa
2

raa magariisa ykn
f dhiyeessa!

nan



ana 16 olii
amma ani waggaa 2
kenna. Garee Annanii
lafeewwan cimoo fi
naa.

wan, fi mi'aawwaa

Fuduraawwan



Filannoowwan kunneen 3 yookiin oli:

- Kuduraa laafaa amma kutame ¼ffaa finjaalaa
- Kuduraa saamsame ykn dilalla keessa ture ¼ffaa finjaalaa
- Jusuu Kuduraa 100% (kan sana hincaalle!)

B Nyaata vitaamiinii C yeroo mara (birtuukaanii, goraa, loomii, maango, paappayaa, cuunfaawwan WIC) naaf dhiyeessaa.

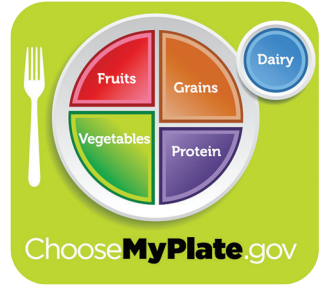
Hanga
xiqqoodhaanan
jalqaba sana booda
naaf dabalaa.



Karoorawwan nyaataa fi ciree anaaf

Guyyaatti nyaata 3 fi ciree 2 yookin 3 naaf kenni Yeroo hunda guyyaa keessatti sa'aatii wal fakkaatu nyaachun jaaladha.

Yaada waa'ee nyaataa fi ciree siif kennuuf as jirra. Akkan guddadhu fi jabaataa ta'uuf ana gargaaruuf nyaatota gosa adda addaa naaf qopheessa.



Karoorra Irbaata fi ciree A (guyyaatti kaaloorii 1000)	
Ciree	Midhaanoota 1 burcuqqoo Fuduraa ½ burcuqqoo Annanii ½
Ciree	Omiisha nyaataa ½ burcuqqoo Fuduraa ½
Laaqana	Midhaanoota 1 burcuqqoo Raafuuwwanii ½ burcuqqoo Annanii ½ buddeenoota midhaan Pirootiinii 1
Ciree	burcuqqoo Raafuuwwanii ½ burcuqqoo Annanii ½
Irbaata	Omiisha nyaataa ½ burcuqqoo Raafuuwwanii ½ burcuqqoo Annanii ½ buddeenoota midhaan Pirootiinii 1

Karoorra Irbaataa fi Ciree B (guyyaatti kaaloorii 1000)	
Ciree	Midhaanoota 1 burcuqqoo Annanii ½ buddeenoota midhaan Pirootiinii 1
Ciree	burcuqqoo Fuduraa ½ burcuqqoo Annanii ½
Laaqana	Midhaanoota 1 burcuqqoo Raafuuwwanii ½ burcuqqoo Annanii ½
Ciree	burcuqqoo Raafuuwwanii ½ burcuqqoo Fuduraa ½
Irbaata	Midhaanoota 1 burcuqqoo Raafuuwwanii ½ burcuqqoo Annanii ½ buddeenoota midhaan Pirootiinii 1

1 midhaan=

cabaa daabboo 1 **yk**n

midhaan nyaataaf qophaa'e fallaana 1 **yk**n

½ ruuzii burcuqqoo bilchaate, paastaa, yookiin midhaan

Maatiin keenya nyaatan akka bashananu gochuu qabna.



- Ani si wajjin ta'uun barbaada. Waliin nyaachuutti itti haa gammannu. Maaloo TV, bilbiila, fi meeshaa moobaayiilaa cufaa.
- Yeroo hunda yommun nyaadhus ta'e yommun dhugu taa'uun qaba. Maatii keenya waliin. teessoo koo olaanaa keessa yookiin teessoo teessumma olka'aa na teessisaa. Nyaata maatiin koo nyaatan hedduu isaa nan jaaladha.
- Harka kiyyaa fi fallanaan nyaachuu baran jira. Shaakala heedduu na barbaachisa. Makkan nyaata kiyya xuqee xabadhu naaf hayyamaa. Ofiin nyaachuu barachuu kiyyaan nan jarjara!

Cireewwan Fayyaa Malan:

Ku'esadillaa

- Qamadii hunda maxibeshaattiin ho'isaa.
- Baaduu dhama bahe tortilla irra godhaati; dachaasaa ti hanga baaduun baquu fi tortillaan suuta suutaan magaala'utti bilcheessa.
- Xixiqqessati murmura.
- Dhiyeessuu keessaniin dura akka qabbanaa'u taasisaa.



Nyaata duraa fi booda harka kiyya narraa dhiqaa.

Cireewwaan barbaachisoo dha!

Cireewwan miidhaa hin qabne guddachuuf na gargaaru. Yeroon itti ciree koo nyaadhu naaf karoorsi guyyaa hunda akkan irra dabarsuu nah intaasisiin.



Nyaatawwan miidhaa hin fine naaf kenni.

- Nyaatota guddinni isaanii xixiqqaa fi kan salphaatti alnfachuuf tolan lallafoo naaf kenni.
- Nyaatan alanfachu hin dandeenye naaf hin kenniin: kuduraalee jajjaaboo, wayinii guutuu, dhadhaa ocholonii fal'aana guutuu, ocholonii, muduraa goggoggaa, foon waaddii, akkasummas karamella cimax.
- Wayinii walakkaa keessaatti kutu dhadhaa ocholonii xiqqoo irra dibaa, kutu saroota ho'aa karaa dheeraa.
- Yoo maatiin kiyya alarjii nyaataa qabaatan malee nyaatota kana amma yaaluun danda'a: aannan sa'aa, anqaaquu, dhadhaa ocholonii. Alarjii dhaaf ana ilaalaa.



Akkan finjaala kiyya jaaladhu na gargaaraa!

- Amma xuuxxoo daa'ima keessa utuu hintaane, finjaala keessaa dhugi. Kunis ilkaan kiyya ishee haaraa babbareedduu akka hin tortorre gargaara!
- Yoon xuuxxo irraa gara finjaalatti jijjiiruuf gargaarsa barbaade akka yaada naaf kennaniif WIC'n gaafadha.
- Yeroo ciree fi irbaataa gidduutti wantoota miyootuu dhugamtu kan akka juusii utuu hintaane bishaan dhugaatii naaf dhiyeessa.

Nyaataan ani nyaachaa jiru irratti gaaffii yoo qabaattee WIC gaafadhu.

Harma Hoosisuu

- Ani yeroo addaa kana nan jaalladha. Hanga laman keenya barbaannetti itti fufaa!
- Harma hoosisuun akka aannan naaf dhiyeessutti lakka'uu dandeessu.

Ha taphanu!

Ati ana wajjin taphachunkee akkan qaromu, cimmu, fayya ta'u, gammaduuf, na gargara. Wantonni ani si wajjin hojjechuu jaaladhu:

- Shubbisa
- Dursituu-duukaa ba'aati-xabadhaa
- Dhokachoo xabadhaa
- Kubbaa gangalchaa
- Wal ari'aa
- Miillan deemaa
- Xafxafoo yaabbadhaa
- Mana tiraasiidhaan, ansooladhaan fi birdilibsiidhaan hojjedhaa.



Yeroo hunda taphachu nan jalladha.

Wantootaa ani hojjechu danda'uu ilaali!

- Utalchoo fi yaabbachuun jaaladha. Akkan of eeggadhuuf na gargaaraa.
- Jechoota xiqqoo jechuun danda'a. Dubbadhu, sirbi, akkasumas akkan sirriitti baradhuuf naaf dubbisi. anaaf dubbiisi akkan irra caalaa baradhuuf.
- Ani ilkaan qaba! Ilkaan kiyya guyyatti si'a laman qulqullessa. Burushii laafaa fi saamunaa ilkaanii xiqqoon fayyadama.



Nagaaf fayyaatii na turi.

- Yeroo oofnuu hunda konkolaataa kessa iddo koo irra na ka'i.
- Ogeessaa fayyaa kottiifii ogeessa ilkaaniikootti na gessi.
- Akkan ilkaan kiyya borroshadhu fi qulqulleeffadhu nagargaaraa.
- Wantootaa na miidhuu danda'an bakka ani qaqqabu irraa fageessa.
- Yeroo hunda bishaan irraa na eegi.
- Sijaaraa, tamboo fi aara kambiroo bifa kamiyyu irraa na fageessa.
- Yeroo TV'n, Taabileetiin, bilbilli ykn kompiiterri hin jirre naaf wayya!
- Guyyaa keessatti akkan xiqqoo hiriba fudhadhuuf na dhiisaa. Yeroo calliisa xiqqoo nan barbaada. Ati sheekoo anaaf ni dubbiiftaa?
- Yemmuun ani alatti xabadhu wata aduu dhowwu naarra kaayaaplay.



DOH 961-997 May 2014 Oromo

Namoota miidhama qaamaa wajjin jiraataniif, sanadni kun yoo gaafattan foormaatota garabiraatiin jira.

Gaaffii dhiyeessuuf, maaloo 1-800-841-1410 (TDD/TTY 711) irratti bilbilaa.

Sagantaa Nyaataa Mootummaa Washington WIC kan Hin qoodne. Dhabbatni kun carraa walqixxa dhiyeessa dha.

Maxxaansi kun kan fudhaatame sagantaa Kaalifoorniyaa WIC irraayi. Irradeebiin kan maxxanfame eeyyaama waliin.



PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND
HEALTHIER WASHINGTON