



የ2 አመት

ልጅ ነኝ::

ምን ማድረግ እንደምችል
ይመልከቱ!

ጤናማ ምግብ ለመመገብና ንቁ ለመሆን አስደሳች
መንገዶችን ከእኔ ጋር ይፈልጉ!

እምቢ ማለት እወዳለሁ!

እምቢ ማለት! ነገሮችን በራሴ መንገድ ማድረግ እፈልጋለሁ ማለቴ ነው።

አንዳንድ ምርጫዎችን ማድረግን እወዳለሁ። ጤናማ ለመሆን ምን ዓይነት ምግቦችን እንደምፈልግ ታውቃላችሁ። ሁለት የጤናማ ምግቦችን አማራጮች ስጡኝና እንድመርጥ አድርጉኝ። ምን ያህል መብላት እንደምፈልግ እኔው ልወስን።



የቤተሰባችንን ምግብ አስደሳች ያድርጉት።

- ከእርሶ ጋር መሆን ደስ ይለኛል። አብሮ በመመገብ እንደሰት። እባክዎ ቲቪውን፣ ስልኩን እና ተንቀሳቃሽ ስልኮችን ያጥፉ።
- በምመገብበትና በምጠጣበት ጊዜ ሁሉ መቀመጥ አሉብኝ። በጠረጴዛው አጠገብ ባለው ከፍ ያለ መቀመጫዬ ከሴተሰቤ ጋር ያስቀምጡኝ። የቤተሰባችንን ምግቦች አብዛኛዎቹን መመገብ እችላለሁ። ለእኔ ከሚበሉት ምግብ የተለየ ማዘጋጀት አያስፈልግዎትም።
- ትንሽ ማንኪያ ወይም ሹካ፣ ትንሽ ሳህን እና ኩባያ ይስጡኝ። አሁንም በምበላበት ጊዜ ልዝረከለረ እችላለሁ። ይህም ራሴን መመገብ የምማርበት መንገድ ነው!
- ከመመገባችን በፊት እና በኋላ እጃችንን መታጠባችንን ያረጋግጡ።



የሁለት ዓመት ዕድሜ ላላቸው መሬት

ጥራጥሬዎች



ከእነዚህ 6 ምርጫዎች:

- ከ ¼ እስከ ½ የተቆረጠ ዳቦ ወይም ቂጣ
- ከ ¼ እስከ ½ ኩባያ ደረቅ ጥራጥሬ
- ¼ ኩባያ የበሰለ ፓስታ፣ ሩዝ፣ አጃ
- 2 ወይም 3 ትንንሽ ብስኩት

ከምመገባቸው ጥራጥሬዎች ግማሾቹ ያልተፈተኑ ጥራጥሬዎች መሆን አለባቸው!

ጥሮቲን



ከእነዚህ 4 ምርጫዎች:

- 1 የሾርባ ማንኪያ የደቀቀ ስጋ፣ ዶሮ፣ ተርኪ ወይም አሳ
- 1/2 እንቁላል
- 2 የሾርባ ማንኪያ የበሰለ፣የተዳጠ ባቄላ
- 1/2 የሾርባ ማንኪያ የአቸሎኒ ቅቤ
- 2 የሾርባ ማንኪያ ቶፋ

ስጋና ባቄላ ብረት በመስጠት ደሜን ጤናማ ያደርጉታል!

አትኩረት



ከእነዚህ ውስጥ 4 ወይም የላይ

- ¼ ኩባያ የበሰለ የተከተፋ
- ¼ ኩባያ የበሰለ የተዳጠ
- 2 ounces የአትኩረት ጭንቀት

በየቀኑ አረንጓዴ ወይም ብጫ

የወተት



ከእነዚህ 4 ምርጫዎች:

- 4 ounces ወተት
- 4 ounces እርጎ
- 1 ቁርጥ አይብ

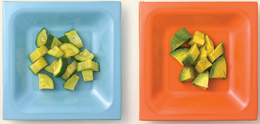
2 አመት ሲሆንኝ ቅባት የሌለው አነስተኛ የሆነ ወተት መጠጣት በድን ምግቦች ጠንካራ ጥርሶ ይሰጡኛል።

ቅባቶች፣ ዘይቶች

ጥቂት ብቻ

አካም ምግቦች — ሁል ቀን ስጡኝ:

ፍሬዎች



ሚበልጡ ምርጫዎች:

- አትክልቶች
- አትክልቶች
- ጭማቂ
- አትክልት ስጡኝ!

ፍራፍሬዎች



ከእነዚህ ውስጥ 4 ወይም የሚበልጡ ምርጫዎች:

- ¼ ኩባያ ለስላሳ አዲስ ፍራፍሬ
- ¼ ኩባያ ለስላሳ የታሸገ ወይም በበረዶ የቆየ ፍራፍሬ
- 4 ounces 100% የፍሬ ጭማቂ (ከዚህ የማይበልጥ!)

በየዕለቱ ሻይተሚን ሲ ያለው ምግብ (ብርቱካን፣ እንጆሪ፣ ሁብሁብ፣ ማንጎ፣ ፓፓያ፣ የ WIC ጭማቂ) ስጡኝ።

ተዋዕኦ



ው ወይም የቆባት መጠኑ ት እችላለሁ። የወተት ተዋዕኦ ሾች እንዲኖሩኝ ካልሰየም



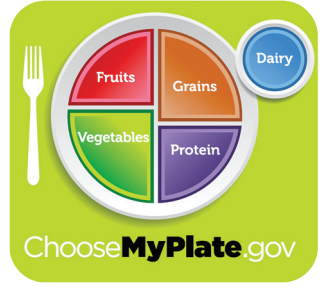
በትንሹ መጠን ጀምሩ እና፣ እኔ ለተጨማሪ ልጠይቅ ።

ጭማቂና ጣፋጮች

ለእኔ የምግብና የመከሰስ መርሃግብሮች

በየቀኑ 3 ምግቦችንና 2 ወይም 3 መከሰሶችን አቅርቡልኝ።
በየቀኑ በተመሳሳይ ጊዜያት መመገብን እወዳለሁ።

ለዋና ማዕድና ለመከሰስ ሃሳቦችን የሚሰጡ እቅዶች ቀጥለው ቀርበዋል። እንዳድግና ጠንካራ እንድሆን የሚረዱኝን የተለያዩ ምግቦች ምረጡ።



የዋና ምግብና የመከሰስ እቅድ A (1000 ካሎሪ በየቀኑ)	
ቁርስ	1 ounce ጥራጥሬ ½ ኩባያ ፍራፍሬ t ½ ኩባያ የወተት ተዋፅኦ*
መከሰስ	½ ounce ጥራጥሬ ½ ኩባያ ፍራፍሬ
ምሳ	1 ounces ጥራጥሬ ¼ ኩባያ አትክልት ½ ኩባያ የወተት ተዋፅኦ* 1 ounce ባለ ፕሮቲን ምግብ
መከሰስ	¼ ኩባያ አትክልት ½ ኩባያ የወተት ተዋፅኦ*
እራት	½ ounce ጥራጥሬ ½ ኩባያ አትክልት ½ ኩባያ የወተት ተዋፅኦ* 1 ounce ባለ ፕሮቲን ምግብ

የዋና ምግብና የመከሰስ እቅድ A (1000 ካሎሪ በየቀኑ)	
ቁርስ	1 ounce ጥራጥሬ ½ ኩባያ የወተት ተዋፅኦ* 1 ounce ፕሮቲን ምግቦች
መከሰስ	½ ኩባያ ፍራፍሬ ½ ኩባያ የወተት ተዋፅኦ*
ምሳ	1 ounce ጥራጥሬ ¼ ኩባያ አትክልት ½ ኩባያ የወተት ተዋፅኦ*
መከሰስ	¼ ኩባያ አትክልት ½ ኩባያ ፍራፍሬ
እራት	1 ounce ጥራጥሬ ½ ኩባያ አትክልት ½ ኩባያ የወተት ተዋፅኦ* 1 ounce ባለ ፕሮቲን ምግብ

*ቅባት የሌለው ወይም የአነስተኛ የቅባት መጠን ያለው ወተት፣ እርጎ፣ ወይም አይብ ይሰጡኝ።

1 ounce እህል =
1 የተቆራረጠ ዳቦ ወይም
28 ounces ለመበላት ዝግጁ የሆነ ጥራጥሬ ወይም
½ ኩባያ የተቀቀለ ሩዝ፣ ፓስታ፣ ወይም እህል

መርዳት እችላለሁ!

- ኩሽና ውስጥ በሚከተሉት ልረዳዎት እችላለሁ፡-
 - የትኛው አትክልት ለእራት እንደሚሆን በመምረጥ።
 - ፍራፍሬዎችንና አትክልቶችን በማለቅለቅ።
 - ሰላጣውን በመቀንጠስ።
 - የፍራፍሬዎቹን እና የአትክልቶቹን ቁርጥራጮች በመገጣጠም “ሬት” በመስራት።
 - ናፕኪኖችን፣ ሹካዎችን እና ማንኪያዎችን በጠረጴዛ ላይ በማስቀመጥ።
 - የሚጣሉ እቃዎችን በቁሻሻ መጣያ ውስጥ በመጨመር።
- ምናልባት ሙሉ ለሙሉ ንጹህ ላልሆን እችላለሁ ነገር ግን የተቻለኝን ሁሉ እያደረኩኝ ነው። ጣቶቼ አሁንም ትናንሽ ስለሆኑ አንዳንዴ እቃዎችን እጥላለሁ።
- ስረዳዎት ጥሩ ስሜት ይሰማኛል። የተሻለ እመገብም ይሆናል!



ጤናማ መክሰስ አሠራር ዝርዝር፡

እርን የፍራፍሬ ማጥቀሻ

- ጎድጓዳ ሳህን ውስጥ እርንን ከአንድ የገበታ ማንኪያ የብርቱካን ጭማቂ ጋር አደባልቁ።
- ከማጥቀሻው ጋር የሚቀርቡ ለስላሳ ፍራፍሬዎችን ቆራርጡ።

መክሰሶች አስፈላጊ ናቸው!

ጤናማ መክሰሶች እንዳድግ ይረዳኛል። መክሰሶችን በእቅድ አቅርቡልኝ፤ ስለሆነም ቀኑን በሙሉ በመክሰስ እንድወጠር አታድርጉኝ።



ደህንነታቸው የተጠበቀ ምግቦችን ስጡኝ።

- አነስተኛ መጠን ያላቸው እና ለማኘክ ለስላሳ የሆኑ ምግቦችን ስጡኝ።
- የሚያንቁኝን ምግቦች አትስጡኝ።--ጠንካራና ጥሬ አትክልቶች፣ ድፍን ወይን፣ ማንኪያ ሙሉ የአቸሎኒ ቅቤ ፣ የድንች ጥብስ፣የለውዝ ዘሮች፣ ፋ ፈንድሻ፣ የደረቄ ፍሬዎች፣ ሀት ዶግስ፣ ትልቅ ስጋ እና ጠንካራ ከረሜላ።
- ወይኖችን እኩል ይክፈሉ፣ የአቸሎኒ ቅቤን በስሱ ይቀቡ፣ሆት ዶጎቹን በረጃጅሙ ይቁረጡ።



የምበላውን በተመለከተ የትኛውም ጥያቄ ካሎት WICን ይጠይቁ።

ትክክለኛውን መጠን እንደምበላ እመኑኝ።

- አሁንም ቢሆን ሆዴ ገና ትንሽ ነው። አነስተኛ መጠን በማቅረብ በመጀመር፣ ከእያንዳንዱ ምግብ አንድ የገበታ ማንኪያ በሚሆን ጀምሩ። ተጨማሪ ለመብላት የምጠይቅ እኔ ልሁን።
- መጥገቤን የምወስነው እኔ ልሁን። እንደባላ ወይም “ሳህኔን እንዳፀዳ” አታስገድዱኝ።
- አንዱን ማዕድ ወይም አንዱን መክሰስ ባልበላ አትጨነቁ። አንዳንድ ቀን ከሌሎች ቀናት የበለጠ እበላለሁ። እንደባላ ወይምሌላ ምግብ ለእኔ ለማዘጋጀት አይለምኑኝ።
- የምወዳቸውን ምግቦች ከአዲስ ምግብ ጋር በማድረግ ስጡኝ። አንድን አዲስ ምግብ ከመውደዴ በፊት 10 ጊዜ መስጠት ሊኖርባችሁ ይችላል። ይህም የተለመደ/ጤናማ ነው። ስለ ምግቦች እየተማርኩኝ ነው።
- ብዙ ጊዜ ሀሳቤን እቀይራለሁ። ዛሬ የወደድኩትን ምግብ ነገ ላልወድ አችላለሁ። አብዛኞቹን ምግቦች መውደድን እማራለሁ።



እንጫወት!

በየቀኑ መጫወት እወዳለሁ።
ከኔ ጋር መጫወት የበለጠ ብሩህ፣ ጠንካራ፣
ጤናማ፣ ደስተኛ እንድሆን ይረዳኛል! እነዚህን
ነገሮች ከእርሶ ጋር ማድረግ እወዳለሁ፡-

- መጨፈር
- መሪውን እየተከተሉ መጫወት
- ድብብቆሽ መጫወት
- ምግብ እያበሰልን፣ ጫካውን እያሰሰን፣
እንስሳ እንደሆንን ወዘተ... ማሰብ
- የእግር መንገድ አብሮ መሄድ



ሁል ቀን መጫወት እወዳለሁ።

ምን ማድረግ እንደምችል ይመልከቱ!

- ነገሮችን በራሴ ማድረግ እወዳለሁ። እባክዎ በእኔ እንደምትኮሩ ተናገሩ።
- መሮጥ፣ መዝለልና መውጣት እወዳለሁ። እባካችሁን ደህንነቴ እንዲጠበቅ ተከታተሉኝ።
- እርሶ የሚያደርጉትን ለምሳሌ በስልክ ማነጋገር፣ ምግብ ማብሰል መድገም ያስደስተኛል።
- አዳዲስ ቃላት እየተማርኩኝ ነኝ። የበለጠ እንድማር ያዋሩኝ፣ ይዘምሩልኝ እንዲሁም ያንብቡልኝ። የእቃዎችን ስሞች ያስተምሩኝ።

ጤናዬንና ደህንነቴን ጠብቁ።

- በመኪና በምንጓዝበት ወቅት ሁልጊዜ በመኪና መቀመጫዬ ውስጥ አድርጉኝ።
- ወደ ዶክተሪና የጥርስ ህኪማ ውሰዳኝ።
- ጥርሴን እንዳጸዳና በየመሃሉ የገባውን እንዳወጣ ይርዱኝ።
- ሊጎዳኝ የሚችሉ ነገሮችን ከእኔ አርቁልኝ።
- በውሃ አቅራቢያ ስምን ሁልጊዜ ጠብቁኝ።
- ከሲጋራ፣ ከትምባሆ እና ከጫሳ ጭስ ጠብቁኝ።
- የበዛ የቲቪ፣ የታብሌት፣ የስልክ ወይም የኮምፒዩተር ጊዜ ለእኔ ጥሩ አይደለም። በቀን አንድ ሰዓት በቂ ነው።
- በየቀኑ እንድተኛ አድርጉኝ። የተወሰነ የፀጥታ ጊዜ ያስፈልገኛል። ተረት ልታነቡልኝ ትችላላቸው
- ጸሀይ ላይ ስጫወት የጸሀይ መከላከያ ቅባት ይቀቡኝ።



DOH 961-998 May 2014 Amharic



PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON

ለአካል ጉዳተኞች ከጠየቁ ፡ ይህ ሰነድ በሌላ መንገድ መቅረብ ይችላል። ጥያቄ ለማቅረብ፡ አባክዎ በ1-800-841-1410 (TDD/TTY 711) ይደውሉ።

የ Washington State WIC የስነ ምግብ ጥራት ማረጋገጫ እያዳለም። ይህ ተቋም ለኩል እድል ሰጪ ነው።

ይህ አገጥሞ ከ ካሊፎርኒያ WIC ጥራት ማረጋገጫ የተወሰደ ነው። በፍቃድ ድጋሚ የታተመ።