

# አማራጮች

# ለ

# ህጻናት



WIC የልጅዎን የኒዩትሪሽን ፍላጎቶች ለማሟላት ይረዳል እንዲሁም ጤናማ እድገታቸውን ያግዛል። ልጅዎ ወተት፣ ጥራጥሬ፣ እንቁላል፣ ጭማቂ፣ የለውዝ ቅቤ እና ባቁላዎች፣ ፍራፍሬዎች፣ አትክልቶች፣ እርጎ እና ቅልቅል የሌላቸው ጥራጥሬዎች ተጠቃሚ ይሆናል!

### የልጅዎ WIC ምግቦች

- የቅባት ይዘታቸው ዝቅተኛ እና የፋይበር ይዘታቸው ከፍተኛ ነው
- ለሚያማርጡ ልጆች ብዙ አማራጮች ያቀርባል
- ልጅዎ ጤናማ ክብደት ይዞ እንዲቀጥል ይረዳል

### ምን ይሰጠዎታል

#### ጥራጥሬዎች

- 36 oz. የቁርስ አህል
- 2 lbs. 100% ቅልቅል የሌላቸው ጥራጥሬዎች (100% ከስንዴ ብቻ የተዘጋጀ ዳቦ፣ ከስንዴ ብቻ የተዘጋጀ ቶርቲላዎች፣ የኮርን ቶርቲላዎች፣ አጃ፣ ቡናማ ሩዝ ወይም ከስንዴ ብቻ የተዘጋጀ ፓስታ)

#### አትክልቶች እና ፍራፍሬዎች

- ሁለት 64 oz. ጣሳ ጭማቂ ወይም ሁለት 16 oz. ጣሳ የቀዘቀዘ ኮንሰንትሬት
- በጥሬ ገንዘብ ሲተመኑ \$8 የምያወጡ ኡዳዲስ፣ የታሸጉ፣ ወይም የቀዘቀዙ አትክልቶች እና ፍራፍሬዎች

#### የወተት ተዋጽኦ

- 4 ጋሎን ያልተናጠ ወተት ዕድሜያቸው ከ 12 እስከ 23 ወር ለሆኑ ህጻናት (ቺዝ ወይም ያልተናጠ ወተት እርጎም እንደ ተቀያሪ መውሰድ ያቻላል)
- 4 ጋሎን ከቅባት ነጻ (የተገፈፈ) ወይም ዝቅተኛ ቅባት (1%) ያለው ወተት ዕድሜያቸው 2-5 አመት ለሆኑ ህጻናት (ቺዝ፣ እርጎ ወይም ሶያ ወተት እንደ ተቀያሪ መውሰድ ይቻላል)

#### ፕሮቲን

- 1 ደርዘን እንቁላል
- 1 lb. ደረቅ ባቁላዎች ወይም አራት 15-16 oz. ጣሳ ባቁላዎች ዕድሜያቸው ከ 12 እስከ 23 ወር ለሆኑ ህጻናት
- 1 lb. ደረቅ ባቁላዎች ወይም አራት 15-16 oz. ጣሳ ባቁላዎች ወይም አንድ 16-18 oz. ጃር የለውዝ ቅቤ ዕድሜያቸው 2-5 አመት ለሆኑ ህጻናት

## እኛን አግኝተው ያናግሩን

ይደውሉ 202-442-9397

ይጎብኙ DCWIC.org

ይህ አገልግሎቶቹን ያለአድልዎ የምያቀርብ ተቋም ነው።

