



4 አመቱ ነው

እስቲ እናጥና!

ጤናማ ምግብ ለመመገብና ንቁ ለመሆን አስደሳች መንገዶችን ከእኔ ጋር ይፈልጉ!

# የቤተሰባችንን ምግብ ዘና ያለ የድርጉት።

- ከእናንተ ጋር መሆን እፈልጋለሁ። አብሮ በመመገብ እንደሰት። እባክዎን ቴሌቪዥን፣ ስልክ፣ ታብሌት ወይም ኮምፒውተር ያጥፉ።
- በየቀኑ እየተማርኩኝ ነው! የምግቦችን ስም አስተምሩኝ። ስለ ቅርጻቸው፣ ስለቀለማቸው፣ እና ስለ ጣእማቸው ንገሩኝ። ምግቦች ከየት እንደሚመጡ መማር እችላለሁ። ምግቦችን መቁጠር እችላለሁ።
- ከትንሽ መመገቢያ ሳህን ላይ ራሴን ማስተናገድ እችላለሁ። ምን ያህል መውሰድ እንዳለብኝ እማራለሁ።
- ብዙ ምግቦችን ተደስቼ እንድብላ አስተምረኝ። በየእያንዳንዱ ሳምንት አዲስ ምግብ እንሞክር። አብዛኞቹን ምግቦች መውደድ እማራለሁ።
- ከቤተሰቤ ጋር መብላትን እወዳለሁ። አብዛኞቹን የቤተሰባችን ምግቦች መብላት እችላለሁ። ማውራትና ትኩረት ማግኘትን እወዳለሁ! ታሪኮችን ማውራት እወዳለሁ።
- ሁል ጊዜ ስበላ ወይም ስጠጣ መቀመጥ እፈልጋለሁ።
- ትንሽ ማንኪያ ወይም ሹካ ስጡኝ። አሁንም ስበላ ትንሽ ልዝረከረክ እችላለሁ። እያሻሻልኩኝ ነው!
- አፌንና እጄን ለመጥረግ ናፕኪን ልጠቀም እችላለሁ።
- ከምግብ በፊትና በኋላ እጆቼንን መታጠባችንን እርግጠኛ ሁኑ።



# ለአራት አመት እድሜ ልጆች ጥሩ የ

## ጥራጥሬ



እነዚህ ውስጥ 4 ወይም 5 ምርጫዎች፡

- 1 የተቆረጠ ዳቦ
- 1 ኩባያ ደረቅ ጥራጥሬ
- ½ ኩባያ የበሰለ ፓስታ፣ ሩዝ ወይም አጃ
- 6 ትንንሽ ብስኩቶች

ከምበላቸው እህሎች ውስጥ ግማሹ ያልተፈተነ መሆን አለበት!

## አትኩረት



እነዚህ ምርጫዎችን፤

- ½ ኩባያ የበሰለ የተከተፉ
- 1 ኩባያ ጥሬ አትኩረቶች
- 4 ounce የአትኩረት ጭዕና

በየቀኑ የጠቆረ አረንጓዴ ወይም አትኩረት ይሰጡኝ!

## ፕሮቲን



እነዚህን 3 ወይም 4 ምርጫዎች፡

- 2 የሻይ ማንኪያ የተፈጨ ስጋ ዶር፣ ተርኪ ወይም አባ
- 1 እንቁላል
- 4 የሾርባ ማንኪያ የበሰለ፣ የተፈጨ ባቄላ
- 1 የሾርባ ማንኪያ የአቶሎኒ ቅቤ
- 4 የሾርባ ማንኪያ ቶፋ

ስጋና ባቄላ ደሜን ጠንካራ ለማድረግ ብዙ ብረት ይሰጡኛል!

## የወተት



እነዚህን ምርጫዎች 4 ወይም

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

ትንሽ ቅባት ያለው ወይም ቅባት መጠጣት እችላለሁ። የወተት ካልሺየምን ለጠንካራ አጥንት

## ጨማሪዎች፤ ቅባቶች፤

ትንሽ ብቻ



# የሆኑ ምግቦችን — በየቀኑ የሚሰጥ:

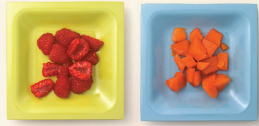
## ገልጽ



አትክልቶች

ማቂ  
ብርቱካናማ

## ፍራፍሬ



እነዚህን ምርጫዎች 2 ወይም 3 :

- ½ ኩባያ ትኩስ፣ የታሸ ወይም በበረዶ የቆየ ፍራፍሬ
- ከ 4 እስከ 6 ounces 100% የፍራፍሬ ጭማቂ (ተጨማሪ አያስፈልግም!)

በየቀኑ ሺታሚን C ምግብ ይሰጡኝ(ብርቱካን፣ እንጆሪ፣ ሃባብ፣ ማንጎዎች፣ ፓፓይ፣ WIC ጭማቂዎች)።

## ተዋጽኦ



5 :

ት የሌለው ወተት  
ተዋጽኦ ምግቦች  
ና ለጥርስ ይሰጡኛል።

እናንተ በትንሹ ጀምሩ፤  
የበለጠ ስፈልግ  
የምጣይቅ እኔው ልሁን

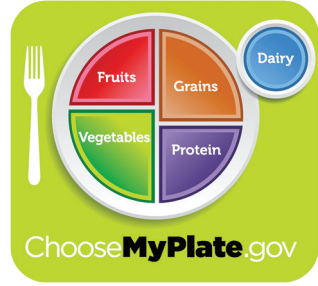
## ዘይቶች እና ጣፋጮች



# ለእኔ የምግብና የመከሰስ መርሃግብሮች

በየቀኑ 3 ምግብና 2 ወይም 3 መከሰስ ይሰጡኝ። በየቀኑ በተመሳሳይ ስአት መብላት እወዳለሁ።

ሃሳቦችን እንዲሰጥዎ የምግብና የመከሰስ እቅዶች እነዚህ ናቸው። እንዳድግና ጠንካራ እንድሆን የተለያዩ የምግብ አይነቶችን ይምረጡ።



## የምግብና የመከሰስ እቅድ ሀ (1400 ካሎሪዎችን በቀን)

<b>ቁርስ</b>	1 ounce ጥራጥሬዎች ½ ኩባያ ፍራፍሬ ½ ኩባያ የወተት ተዋጽኦ*
<b>መከሰስ</b>	1 ounce ጥራጥሬዎች ½ ኩባያ ፍራፍሬ 1 ounce ፕሮቲን ምግቦች
<b>ምሳ</b>	1 ounce ጥራጥሬዎች ½ ኩባያ አትክልቶች ½ ኩባያ ፍራፍሬ ½ ኩባያ የወተት ተዋጽኦ* 1 ounce ፕሮቲን ምግቦች
<b>መከሰስ</b>	½ ኩባያ አትክልቶች ½ ኩባያ የወተት ተዋጽኦ*
<b>አራት</b>	2 ounces ጥራጥሬዎች ½ ኩባያ አትክልቶች 1 ኩባያ የወተት ተዋጽኦ* 2 ounces ፕሮቲን ምግቦች

## የምግብና የመከሰስ እቅድ ለ (1400 ካሎሪዎችን በቀን)

<b>ቁርስ</b>	1 ounce ጥራጥሬዎች ½ ኩባያ የወተት ተዋጽኦ* 1 ounce ፕሮቲን ምግቦች
<b>መከሰስ</b>	½ ኩባያ ፍራፍሬ ½ ኩባያ የወተት ተዋጽኦ*
<b>ምሳ</b>	2 ounces ጥራጥሬዎች ½ ኩባያ አትክልቶች ½ ኩባያ ፍራፍሬ ½ ኩባያ የወተት ተዋጽኦ*
<b>መከሰስ</b>	½ ኩባያ አትክልቶች ½ ኩባያ ፍራፍሬ 1 ounce ፕሮቲን ምግቦች
<b>አራት</b>	2 ounces ጥራጥሬዎች ½ ኩባያ አትክልቶች 1 ኩባያ የወተት ተዋጽኦ* 2 ounces ፕሮቲን ምግቦች

\*ቅባት የሌለው ወይም ጎንብ ቅባት ያለው ወተት፣ እርጎ እና ቺዝ ይሰጡኝ።

**1 ounce ጥራጥሬ =**  
 1 የተቆረጠ ዳቦ ወይም  
 1 ለመብላት ዝግጁ የሆነ ጥራጥሬ ወይም  
 ½ ኩባያ የበሰለ ሩዝ፣ ፓስታ ወይም እህል

## ትክክለኛውን መጠን እንደምበላ እመነኝ።

- በእያንዳንዱ ምግብ እና መክሰስ ጊዜ የምበላውን ጤናማ ምግብ ምን እንደሆነ እናንተ ወስኑ። ከእነዚህ ውስጥ የትኞቹን እና ምን ያህል እንደምበላ እኔ እወስናለሁ።
- አንዳንድ ምርጫዎችን ማድረግ እወዳለሁ። የትኞቹ ምግቦች እኔን ጤነኛ እንድሆን እንደሚሰፈልጉኝ እናንተ ታውቃላቸው። ከጤናማ ምግቦች ውስጥ እኔ ልምረጥ።
- ምግቦችን በትንሹ አቅርቡልኝ። ለተጨማሪ እኔ ልጠይቅ።
- እንደተራብኩኝ ወይም እንዳልተራብኩኝ አውቃለሁ። ከጠገብኩኝ ሙብላት ላቁም። እንድብላ ወይም የምበላበትን “clean my plate” አታስገድዱኝ።
- ምግብ ወይም መክሰስ ካልበላሁ አትጨነቁ። አንዳንድ ቀን ከሌሎች የበለጠ ብዙ እበላለሁ። እንድብላ ወይም ሌላ ምግብን እንዲሰራልኝ አትለምኑኝ።



### የጤናማ መክሰስ አሰራር፡

#### የትሮፒካል እና እርጎ ድብልቅ ጁስ

- መፍጫ ውስጥ የሚገቡ፡ ንፁህ እርጎ፣ የተከተፈ ፍራፍሬ (ሙዝ፣ ማንጎ፣ ፓፓያ፣ አናናስ)፣ በረዶ።
- እስኪለሰልስ ድረስ ይፍጩ እና ያቅርቡ!



**መክሰስ አሰራሪ ነው!**  
 ጤናማ መክሰሶች እንዳድግ ይረዱኛል። መክሰሶችን በእቅድ አቅርቡልኝ፤ ስለሆነም ቀኑን በሙሉ በመክሰስ እንድወጠር አታድርጉኝ።

# ጤናማ ምግቦችን ስጡኝ።

- ትናንሽና ለማኘክ የሚመቹ ምግቦችን ስጡኝ።
- ሊያንቁኝ የሚችሉ ምግቦችን ከሰጡኝ ልብ ይበሉና ከአጠገቤ ይሁኑ፡- ጥሬና ጠንካራ አትክልቶች፣ ሙሉ ወይን፣ ማንኪያ ድፍን የአቶሎኒ ቅቤ፣ የድንች ጥብስ፣ አቶሎኒ ፍሬ፣ ፈንድሻ፣ የደረቁ ፍራፍሬዎች፣ ሆት ዶግ፣ ብዙ ስጋ፣ እና ጠንካራ ከረሜላ።
- ወይኖችን ለሁለት መቁረጥ፣ የአቶሎኒ ቅቤን በስሱ መቀባት፣ ሆት ዶግን በረጅሙ መቁረጥ ጥሩ ነው።



ስለምመገባው በተመለከተ ማናኛውም ጥያቄ ካለዎት WICን ይጠይቁ።

## መርዳት እችላለሁ!

- ማድ ቤት ውስጥ በሚከተሉት ልረዳዎት እችላለው፡-
  - አትክልትና ፍራፍሬን በማለቅለቅ።
  - ለስላሳ አትክልትና ፍራፍሬዎችን በመደፍጠጥ።
  - ደረቅ ነገሮችን በመመዘን።
  - እንቁላሎችን በመስበር።
  - ቅቤ በማዋሃድ።
  - ዳቦ ላይ ቅቤን ወይም አቶሎኒ ቅቤን በመቀባት።
  - ሳንድዊች በመስራት።
  - ለስላሳ ምግብን በጥላስቲክ ቢላ በመቁረጥ።
  - ብርቱካንን፣ ሙዝና የተቀቀሉ እንቁላሎችን በመላጥ።
  - ጠረጴዛውን በማስተካከል።
  - ከምግብ በኋላ ጠረጴዛውን በማጽዳት።
  - ቆሻሻዎችን መጣያ ውስጥ በመጣል።
- ስረዳህ ደስ ይለኛል። ምናልባት የተሻለ ልምብ እችል ይሆናል!



## እንጫወት!

በየቀኑ መጫወት እወዳለሁ። መጫወት ጎበዝ፣ ጠንካራ፣ ጤናማ እና ደስተኛ እንድሆን ያደርገኛል! ከአንተ ጋር ማድረግ የምፈልጋቸው ነገሮች እነዚህ ናቸው ፡-

- በሙዚቃ መደነስ
- መሪውን ተከትሎ መጫወት
- ገመድ ዝላይ መጫወት
- ሰኞ ማክሰኞ መጫወት
- ድብብቆሽ መጫመት
- አብሮ የአግር መንገድ መሄድ
- አባሮሽ መጫወት



ሁል-ቀን መጫወት እወዳለሁ።

- እያበሰልን፣ ጫካ ውስጥ እየዘርን እና እንሰሳ እንደሆንን ማሰብ ወዘተ...

## እኔ ማድረግ የምችለውን ይመልከቱ!

- ለራሴ ነገሮችን ማድረግ እወዳለሁ።
- መሮጥ፣ መዝለል እና ኳስ መወርወር እችላለሁ። አባሮሽ እንጫወት!
- እንደ ስቶር ጨዋታ፣ ማስመሰል እችላለሁ።
- ታሪኮችን እወዳለሁ። አብረን ማንበብ እንችላለን?
- ሱቅ ውስጥ አትክልቶችን መምረጥ እችላለሁ።
- በጠረጴዛ ላይ ራሴን ማስተናገድ እችላለሁ። መብደ ሳህኑን ከያዝክልኝ፣ ማንኪያ ሙሉ ምግብ መውሰድ እችላለሁ።
- ተራ በተራ መጠቀም እችላለሁ።
- “እባክዎ” እና “አመሰግናለሁ” ማለትን መማር እችላለሁ።
- እንዲህ ብለው ሲነግሩኝ መስማትን እፈልጋለሁ ፡-
  - “ጥሩ ስራ እየሰራህ ነው!”
  - “በአንተ እኮራሰህ!”
  - “አንተ ልዩ ነህ!”

## ጤናዬንና ደህንነቴን ጠብቁልኝ።

- በመኪና በምንጓዝበት ወቅት ሁልጊዜ በመኪና መቀመጫዬ ውስጥ አድርጉኝ።
- ወደ ዶክተራ እና የጥርስ ሀኪሜ ውሰዱኝ።
- ውሃ አካባቢ ስሆን ሁልጊዜ ተመልከተኝ።
- ከሲጋራ፣ ትምባሆ እና ከሌሎች ጭሶች ጠብቁኝ።
- በየቀኑ ጥርሴን እንድብርሽ እና በየመሃሉ የገባውን እንዳወጣ እርዳኝ።
- ውጪ ስጫወት ጸሃይ መከላከያ ቅጣት አድርጉልኝ።
- መንገድ ስንሻገር እጄን ያዙኝ።
- በቀን ከ 1 ወይም 2 ሰአት በላይ በስክሪን ላይ መቆየት የለም። ቴሌቪዥን፣ ታብሌት፣ ስልክ፣ ወይም ኮምፒተር!



DOH 961-1000 May 2014 Amharic



**PUBLIC HEALTH**  
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON

ከተጠየቀ የእኩል ጉዳተኛ ለሆኑ ሰዎች፣ ይህ ሰነድ በሌላ መልክ ይገኛል። ጥያቄ ለማቅረብ፣ አባክዎ በ1-800-841-1410 (TDD/TTY 711) ይደውሉ።

የWashington State WIC የስነ ምግብ ፕሮግራም መድከሞ አያደርግም። ይህ ተቋም እኩል እድል ሰጪ ነው።

ይህ አገግ ከ ካሮርኔል WIC ፕሮግራም የተወሰደ ነው። በፍቃድ ድጋሚ የታተመ።