STATE OF WASHINGTON

DEPARTMENT OF HEALTH
Prevention and Community Health
Office of Nutrition Services
Washington WIC
Post Office Box 47886
Olympia, Washington 98504-7886
711 Washington Relay Service

Kabajamoo maatiiwwan WIC,

Qajeelfama Bittaa Women, Infants, and Children (WIC, Dubartoota, Finnoota fi Daa'imman) haaromsineerra. Garagalcha armaan gaditti argachuu dandeessu:

- Saphaphuu irratti **https://www.doh.wa.gov/YouandYourFamily/WIC/ShoppingwithWIC/WICShoppingGuideAt (Ingliffa qofaan)**;
- Kilinika WIC Keessan irratt;
- “WIC Allowable Foods (Nyaatawwan WIC dhaan Hayyamaman)" jalatti appii WICShopper keessatti.

Haaromsoonni qajeelfama irratti godhaman kannen armaan gadii of keessatti qabatu:

- Gorsawwan haaraa bittaa;
- Haaromsa dhumaa irraa eegalee nyaataawwan haaraa dabalaman;
- Nyaatawwan Kanaan booda hin argamne dhabamsiisuu;
- Hammamtoota awwagii fuduraalee finnootaa, Kuduraalee finnootaa, aybii fi qurxummii jalatti dabalaman;
- Callaa ruuzii finnaa dhabamsiisuu
- United States Department of Agriculture (USDA, Qajeelcha Qonnaa Yuunayitid Isteet) hammamtoota awwagii filannoowwan midhaan ciree fi midhaanota guutuudhaaf hayyamaman jijjiireera.

Sagantaan WIC nyaatawwan irra caalaa faayidaawwan keessan wajjiin akka argattan isin gargaaruu barbaada. Sababa kanaaf, hammamtoota awwagii nyaataa midhaan ciree fi midhaanota guutuudhaaf hayyamaman muraasaa irratti jijjiiramoota ni agartu. Kuni wanta isin kuusaa irratti argattan jijjiiruu mala. Sababa kanaaf, kanneen armaan gadii akka raawwattan isin gaafanna:

1. **Hammamtoota awwagii hayyamanan sirriitti ilaalaa:**
    - Midhaan Ciree:
        - Fuulota 11 fi 12 kan qajeelfama bittaa ilaalaa;

- "Tips for Buying WIC Breakfast Cereal (Midhaan Ciree WIC Bituuf Gorsoota Barbaachisan)" ilaalaa.

- Midhaanota guutuu:
  - Fuulota 32 kan qajeelfama bittaa ilaalaa;

2. **Jijjiirama hammamtaa awwagii midhaanii fi midhaan guutuutiif karoorsaa.**
   Midhaan ciree fi midhaanota guutuu yeroo bittan wantoonni yaadachuu qabdan kanneen armaan gaditii:

   - Maatiiwwan hamma **Dhuma Ebla** tti jijjiirama kana akka sirreessan hayyamafii. Sababa kanaaf, hammamni awwagii muraasni qajeelcha haaraa keessatti "must be (Dirqama ta'uu qaba)" jalatti hin tarreeffamne appii keessattii fi iddoo kaffaltii kuusaa irratti akka "allowed (kan hayyamame)" sakkata'ama.

   - **Caamsaa 1, 2022** irratti hammamtota awagii qajeelfama bittaa WIC haaromfame keessatti "must be" jalatti tarreeffaman qofa argachuu dandeessu.

3. **Gaaffilee yoo qabaattan nuu beeksisaa:**
   - Beellama keessan itti aanuu irratti hojjataa WIC gaafadhaa;
   - Imeelii **wawicfoods@doh.wa.gov** irratti ergaa

Qajeelfama haaromfameetti gammadneerra, akkasumas kan isin gargaaru ta'ee akka argattan abdii qabna. Akkasumas, hammamtoota awwagii midhaan ciree fi midhaanota guutuu irratti jijjiirama kana wajjiin waan taasisnuuf obsa keessaniif duursinee isin galateeffanna.

Kabajaan,

Washington State WIC Program (Sagantaa WIC Isteeta Waashingitan)

Dhaabbanni kun carraa wal qixa ta'e kan kennuu dha.
**WIC Nutrition Program Kutaa Biyyaa Waashingtan loogii hin taasisu.**
Galmee kana dhangii biraatin gaafachuu yoo barbaaddan, gara 1-800-841-1410 tti bilbilaa.
Maamiltootni dhaga'u hin dandeenye ykn dhaga'uu irratti rakkoo qabdan, maaloo 711 (Washington Relay) irratti bilbilaa ykn
civil.rights@doh.wa.gov irratti imeelii ergaa
DOH 961-1254 December 2021 Oromo