

ሓድሽ። ጥዕና ዝህብ። ምቁር።

ብሉጻት ምኽንያታት ናይ ዝያዳ ፍሩታታትን ኣሕምልትን ምምጋብ፡



ነቲንናይ ጥዕና ምብራህ ገጽ ርኽብም!
ዝያዳ ኣሕምልቲ ኣብ ትምገብሉ እዋን ቆርበትኩም ይጥቀም።

ደቅኹም'ውን ናትኩም ኣሰር ይኸተሉ!
ፍራምረን ኣሕምልቲን ኣብ ትበልዕሉ እዋን ንሳቶም'ውን እውን ይምገቡ።

ኣብ ኩሉ ዕድመ ጥዕናኹም ኣዕብዩ!
ጠቐምቲ ንጥረ ነገራት ካብ ምህርቲ ይርከቡ እዚኦም እውን ጉልበትኩም ዝውስኹን ክብደትኩም ዘስተኻኽሉን እዮም። ፍራምረን ኣሕምልቲን እንትበልዑ ሰቅኹም እውን ይምገቡ።

ስድራ ኣሕምልትን ፍራምረን ከመይ ከምዝውስኹ ሓሳቦም የካፍሉ፡

“ኩሉ ግዜ ንጉሆ ስሙዚ ብፃባ፣ ቤሪን ክል ወይድማ ሰፒናች ይሰርሕ። ዝተወሰነ ናይ ፉል ዘይቲ ንተወሳኺ ፕሮቲን ይሓውሰሉ”

“ኩሉ ግዜ ንጉሆ ስሙዚ ብፃባ፣ ቤሪን ክል ወይድማ ሰፒናች ይሰርሕ ከምኡ እውን ብቐልጠፍ ዝብላዕ ዝተወሰነ ኣሕምልቲ ስሙን ሙሉእ ያዳሉ”

“ደቀይ ኣብ ግሪል ዘሎ ኩሉ ነገር ይፈትዚ፣ ስለዚ ኣሕምልቲ ኩሉ ግዜ ኢና ግሪል ንገብር”



ብዛዕባ WIC FMNP ከምኡ ድማ ላዕላዊ FMNP

WIC Farmers Market Nutrition Program (FMNP, ናይ ሓረስቶት ፕሮግራም ዕዳጋ ኣመጋግባ) ንትሑት እቶት ዘለዎን Women, Infants, and Children (WIC, ደቀንስትዮ፣ ዕሽላትን፣ ቆልዑን) ናይ ምግብ መማልኢ ፕሮግራም ኣካል እዩ። ፕሮግራም WIC ጥዕና ዘለዎም ምግብታት፣ ትምህርቲ ስርዓት ኣመጋግባን ናብ ጥዕናን ካልኣት ማሕበራዊ ኣገልግሎታት ምምራሕን ኣገልግሎት ይህብ።

Senior Farmers Market Nutrition Program (SFMNP, መደብ ኣመጋግባ ዕዳጋ ቐዳሞት ሓረስቶት) ኣካል DSHS Aging and Long-Term Support Administration (ALISA, ምምሕዳር እርጋንን ነዊሕ ግዜን ደገፍን) እዩ። እቲ ላዕላዊ FMNP ትሑት ኣታዊ ዘለዎም ልዕሊ 60 ዓመት ዕድመ ዘለዎም ሰብ ዕጋ ዕድመ ዝሓሸ ምግብ ብገጅሉን ኣብ ገዛን የቐርብ።

እቲ U.S. Department of Agriculture (ክፍሊ ሕርሻ ኣሜሪካ), እቲ Washington State Department of Health (ክፍሊ ጥዕና ክፍላሃር ዋሽንግተን) - Office of Nutrition Services (ቤት-ጽሕፈት ኣገልግሎታት ኣመጋግባ), ከምኡ ድማ እቲ Washington State Department of Social and Health Services (ክፍሊ ማሕበራዊ ጥዕናውን ኣገልግሎታት ናይ ክፍላሃር ዋሽንግተን) - Aging and Long-Term Supports Administration ን WIC ከምኡ ድማ SFMNP ይምውል።

ሓበሬታ ርኽብ WIC FMNP



መርበብ ሓበሬታ፡- doh.wa.gov/YouandYourFamily/WIC/FarmersMarket

ቴልድን፡- 1-800-841-1410

ኢሜይል፡- FMNPteam@doh.wa.gov

ብዛዕባ FMNP ቅሬታ ኣለኩም'ዶ? ኣብዚ ዝስዕብ ዝርከብ ናይ ጥርግዓን ቅጥዒ ተጠቐምካ ፖስታ፡ ኢሜይል ወይ ፋክስ ስደድ፡- doh.wa.gov/YouandYourFamily/WIC/FarmersMarket ።

SENIOR FMNP



ALISA Aging and Long-Term Support Administration

መርበብ ሓበሬታ፡ www.dshs.wa.gov/altsa/home-and-community-services/senior-farmers-market-nutrition-program

ቴሌድን፡ 1-800-422-3263



DOH 961-275 | DSHS 22-1064 Tigrinya January 2023

USDA ማዕረ ዕድል ኣኹራብን ኣሰራሕን እዩ።

ዋሽንግተን Senior FMNP ን WIC FMNP ን ኣድልዎ ኣይገብሩንዮም።

እዚ ሰነድ ብኻልእ መንገዲ ክቐርብልካ ንምቕታት፡

ብ 1-800-841-1410 ደውል። ጽሑፍን ወይ ዝጸንዖም ዓማዊል፡

ብኹብረትኩም ብ 711 (Washington Relay) ደውሉ ወይ ድማ በዚ WIC

doh.wa.gov ኢሜይል ግበሩ።



WIC & SENIOR

Farmers Market Nutrition Program

**ሓድሽ ተመገቡ!
ናይ ውሽጢ ዓዲ ግዝኡ!
ሓረስቶት ሓግዙ!**

ናይ ሓረስቶት ዕዳጋ ጥቕምታቶም ምጥቃም

- WIC ከምኡውን ለዕለዎት FMNP ተሳተፍቲ ነቲ ዝረኽብዎ ጥቕምታቶም ሓድሽ ፍረታትን ሓድሽ ኣሕምልትን ሓድሽ እተቈርጹ ሓጸብቲ ዕጸዎትን ጥራይ ንምዕዳግ ክጥቀሙሉ ይኽእሉ ኢዮም።
- ኣብ ዕዳጋ ሓረስቶት ረብሓታት ዕዳጋ ሓረስቶት ጥራሕ ተጠቐም። QR ኮድ ዘለዎም WIC ካርድታት ኣብ ዕዳጋታት ሓረስቶት ወይ ኣብ ድኳናት ሕርሻ ክትጥቀሙ ትኽእሉ ኢኹም።
- ለዕለዎት ተሳተፍቲ FMNP ጥራይ እውን ጥቕምታቶም መዓር ንምግዛእ ክጥቀሙሉ ይኽእሉ።
- ምስ ጥቕምታት ዝኾነ ይኹን ለውጢ ወይ ቶከን ኣይወሃብን እዩ።
- ዝጠፍእ ወይ ዝተሰርቀ ካርድ ምስ QR ኮድ ናብቲ ጥቕምታት ዝሃበኩም ትካል ክሕብሩ ይግባእ።
- ነቲ ካብ 1 ሰነ ክሳብ 31 ጥቕምቲ እትረኽቡ ጥቕምታት ክጥቀሙሉ ኣለዎም።
- ጥቕምታትኩም ምስቶም ምልክት ዘለዎም ሓረስቶት ጥራይ ተጠቐሙ።



ኣብ ናይ ሓረስቶት ዕዳጋ ሓድሽ ነገር ፈትኑ

ንሓረስቶት መፈተኒ ጣዕሚን ምግብን ሕተትዎም

ተወሰኽቲ ሓበሬታታት ኣሕምልትን ፍራምረን ናብ ምግብ ኣብ ምኣታው

- ✓ ኣሕምልቲ ምርካብ ቀሊል ግበርዎ። ኣብ መኣዲ ከም ካርት፣ ብሮካሊ፣ ዓተር ወይ ድማ ካዉል ፍላወር ክህልዉ ግበሩ።
- ✓ ኣብ እዋን መኣዲ ዝተቐራረፁ ኣሕምልቲን ፍራምረን ዝሓዘ ድስቲ ኣብ ጠረጴዛ ኣቐምጡ።
- ✓ ኣሕምልቲ ምርካብ ቀሊል ግበርዎ።
- ✓ ኣብ እዋን ምሳሕ ሰላጣ ኣብ መኣዲ ሕወሱ!
- ✓ ናይ ፍራምረ ሳንዲቕ ሓዘ። ኣብ ናይ ፍራምረ ሳንዲቕ ትኩስ (ፈሬሽ) ፍራምረ ኣእትዉሉ። ኣብ ናይ ኣቕራቢ ቀነስ ዋጋ ሓዘዎ!
- ✓ ናይ ባዕልኻ ሰላጣ ምስራሕ ዝብል መዓልቲ ኣዳልዉ! ዝተመተረ ኣሕምልቲ፣ ዝበሰለ ደርሆ ወይ ድማ ዓተር፣ ዝተቐራረፁ ኣጅቦን ክምኡ እውን ዝተቐረፁ ኣጅል ኣቕርቡ።
- ✓ ከም ተወሳኺ ምግብ ቕልጡፍ ካሊእ ነገር ትደልዩ? ዝተመተረ ኣሕምልቲ፣ ዝበሰለ ደርሆ ወይ ድማ ዓተር፣ ዝተቐራረፁ ኣጅቦን ክምኡ እውን ዝተቐረፁ ኣጅል ኣቕርቡ። ሓደ ማንካ ዝዘሓለ ኣራንሺ ፅሚቕ ውሱዲ፣ ንኻሊእ ጣዕሚ ይሃሉ።
- ✓ ናይ ሓጋይ ፍራምረ ብሓደ ግዘ ኣብ ሓደ ዝበሰሉ ድዮም? ስሙዚ ኣዳልዉ፤ ወይ ድማ ስላይስ ኣብ ንእሽተይ ማይ ስራሕኹም ንገን ኬክ መጠግዓሚ ክኸውን፤ ወይ ድማ ጁስ ስርሑ! ንዘደልይዎ ቀሊል ናይ ምግብ ኣሰራርሓ መርብብ ሓበሬታ ናይ ምግብ ኣሰራርሓ መምርሕታት ድለዩ።

ኣሕምልትን ፍራምረን ከመይ ተቐምጠዎም?

- መብዛሕትኦም ፍራምረ ኣብ ፍርጅ ኣቐምጥዎም! ትኩስ ከም ቆፅላ መፅሓፍን ቤሪን ዝኣመሰሉ ከይሓፀብኩም ኣብ መስሐቢ ዘለዎ መቐመጢ ኣቐምጥዎም ኩሎም ምህርታት ብዝተዓቕረ ከይኮነስ ብዝኸይድ ማይ ሕፀብዎም ሓምለዎት ኣሕምልትን ፍራምረን ኣብ ዝተዓቕረ ማይ ኮይኑ ግን ብተደጋጋሚ ብዘተቐየረ ማይ ክሕፀቡ ይኽእሉ።
- ከም ሽጉርትን ድንሽን ዝኣመሰሉ ኣብ ዝሓልን ፀልማትን ዘለዎ ጠረጴዛ ኣብ ውሽጢ ፓንደር ኣቐምጡ። ኣብ ፍርጅ ኣይኮነን! ሽጉርቲን ድንሽን ብሓንሳብ ኣይትኸዘን።
- ኮሚደሪን ዘይተለመዱ ፍራፍረ ኣብ ማእኸላይ ኩነታት ዛሕሊ ኣቐምጥዎም። መብዛሕትኦም እዋን ኣብ ተስሓቢ ወይ ድማ ጠረጴዛ.
- ንዓዲ እዋን ክፀንሕ እትደልይዎ ነገር ኣብ ፍራጅ ወይ ድማ ብታኒካ ብምዕሻግ ክትጥቀሙ ትኽእሉ። ዝበለጸ ክትመሃሩ እንተደሊኹም፣ እዋናዊ ሓበሬታ ንምግብ ምቕማጥ ኢልኩም ድለዩ።



ኣብ ዕዳጋ ዝበለፀ ንክትመርፁ ቀዲምኩም ተረኽቡ!