



# WAXBARASHADA NAFAQADA EE UGU HOREYSA



*Cunto wanaagsan caafimaad waara.*

## Waa maxay WIC?

WIC waa mashruuc siyaadiya nafaqada oo caawiya haweenka, dhalaanka iyo caruurta yaryar si ay u cunaan cunto wanaagsan oo ay caafimaad ugu waaraan iyada oo la siinayo:

- waxbarashada nafaqada
- waxbarashada naasnuujinta iyo taageerada
- baadhitaanka caafimaadka iyo gudbinta
- siyaadinta cuntooyinka

## Baadhitaanka Caafimaadka

U qalmitaanka mashruuca WIC ee Missouri waxay ku saleysan tahay dakhliga qofka soo gala iyo nafaqada ama sababo caafimaad oo lagu go'aamiyey qiimeynta caafimaadka.

*Shaqaalaha WIC ayaa sharaxi doona sabab kasta oo caafimaad ama nafaqo ee u qalmida.*

## Muhiimada Daryeelka Caafimaadka

WIC waxay hirgalisaa caafimaadka wanaagsan ee haweenka uurka leh, dhalaanka iyo caruurta iyadoo dhiirigalineysa:

- daryeelka ugu horeeye ee uurleyda
- daryeelka caafimaad ee joogtada ah

*Dhamaan ka qeybqaatayaashu waxay heli warbixinta  
**Mukhaadaraadka** iyo  
gudbinta.*

## Waxbarashada Nafaqada

WIC waxay ku dhiirgalisaa una gudbisaa ka qeybqaate kasta ama daryeele kasta fursad ay kaga qeybqaataan waxbarashada nafaqada iyo naasnuujinta. Waxbarashada nafaqada:

- Saara xooga xiriirka ka dhexeeya nafaqada iyo caafimaadka wanaagsan
- gargaara ka qeybqaatayaasha iney sameeyaan hab isbedel nololeed oo wanaagsan iyaga oo sameysanaya himilooyin nafaqo iyo caafimaadba.

## Waxbarashada iyo Taageerada Naasnuujinta

WIC waxay hirgalisaa in naasnuujintu tahay quudinta ugu fiican ee dhalaanka. Hooyooyinka naasnuujinaya:

- helaan warbixin, fasalo lagu bixiyo talooyin ku saabsan naasnuujinta iyo taageero.
- ay u qalmaan iney ku sii jiraan WIC mudo ka badan haweenka aan neesnuujineynin
- helaan baakooyin raashin ah oo dheeraada
- laga yaabaa iney helaan qalabka caanaha la iskaga liso

## Baakooyinka Cuntooyinka ee WIC

Cuntooyinka baakooyinka ee WIC waa cunto kuu suurto galisa inaad doorato cuntooyinka caafimaadka wanaagsan u leh adiga iyo ilmahaaga waana:

- la qoondeeyey adiga ama ilmahaaga si aad u heshaan nafaqada aad u baahan tihiin.
- **siyaadiya** cunto qaadasho dheelitiran
- la socota Tixtaaca Cunto qaadashada Mareykanka(MyPlate) iyo sida imika lagu taliyey ee ah habka quudinta.

Cuntooyinka baakooyink ee WIC ay bixiso waa:

- cuntooyinka ay ku yar tahay subaga,sonkorta, milixda, baruurta iyo ay kuna badan tahay buunshigu.
- cunto badan oo kala duduwan oo lowgu talogaley kaliya hooyooyinka naasnuujinaya
- cuntooyinka dhaqan ahaan la cuno

Missouri Department of Health and Senior Services  
WIC and Nutrition Services | 573-751-6204 | [health.mo.gov/wic](http://health.mo.gov/wic)

WAA FURSAD Loo WADA SIMAN YAHAY/SHAQO BIXIYE WAFAQSAN SHARCIGA. Adeegyada la bixiyaa kuma saleysna wax midabtaakor ah. Warqadani dalabaadka ah waxa lagu heli karaa siyaabo kale duwan, qofka laxaadka daran waa inuu la xariiraa Wasaaradda Caafimaadka iyo Adeegyadda Waayeelka ee Missouri 573-751-6204. Wadaniyinta Maqalka- iyo hadalka ka la'xaadka daran waxay wici karaan 711.

WIC #626 (9/13) SOMALI

