



# TILMAAMAHA ISTICMAALKA DHAMMAANBA DHEEFAHAAGA HARUURKA

- Waxaad hadda dooran kartaa xulashooyinka haruurka noolnool oo cabbiro xirmooyin kale ah.
- Inaad isticmaasho dheeftaada haruurka noolnool waxay kugu qaadan kartaa qorshayn dheeraad ah.
- Istimmaal hagahaan si aad u qorshaysato haruurka noolnool ee aad iibsantay iyo si uu kuugu fududaado adeeggu!

## TILMAAMTA 1-AAD



**Dooro 2 AMA 3 WIC ogolaatay, oo ah noocyada haruurka noolnool ee aad ugu jeceshahay.**

- Istimmaal Tilmaamaha Dukaameysiga ee WIC si aad u aragto noocyada haruurka noolnool.
- Istimmaal qaybta danbe ee macluumaadkaan si aad u hesho liiska noocyada haruurka noolnool iyo cabirada ugu badan ee uu u xirxiran yahay.
- Istimmaal batoonka "Scan Barcode (Iskaan Mari Xaashida Koodhka)" ee kujira aaladda WICShopper si aad u hubiso in nooca haruurka noolnool yahay mid la hubiyay.

## TILMAAMTA 2-AAD



**HUBI cabirka cabirka haruurka noolnool ee aad dooratay.**

- Qof kasta oo ka qaybqaadanaya WIC wuxuu helayaa 16 ama 32 oz oo haruur ah bil walba.
- Dooro cabirka xirmada gaaraysa 16 ama 32 oz si aad wax badan uga faa'ido dheefahaaga.

## TILMAAMTA 3-AAD



**OGOOW SIDA UGU FIICAN EE AAD uga faa'iidayaan karto gunnooyinkaaga!**

- ★ Isku dar oo iswaafaji xulashooyinkaaga haruurka noolnool
- ★ Dooro cabirada gaaraya caddadka dheeftaada oo dhammaystiran

**Si aad sida ugu wanaagsan uga faa'iidayato dheeftaada haruurka noolnool ee 16 oz ah:**

- libso hal, 16 oz oo haruurka noolnool ah (tusaale ahaan, hal bokis oo 16 oz oo baasto ah ama bac toorto ah).

**Ogsoonoo:** libshada 12 ama 14 oz. oo ah noocyada haruurka (tusaale ahaan, 14 oz. oo ah bariiska cas ama bac 12 oz. ah oo ah haambeegarka) waxay kugu keenaysaa dheefaha haruurka noolnool oo aadan isticmaalin.

**Waa kuwaan qaar kamid ah tusaalooyinka qaabka looga faa'iidaysto dheeftaada haruurka noolnool ee 32 oz ah:**

- libso hal, 32 oz oo haruurka noolnool ah (tusaale ahaan, hal bac oo 32 oz ah oo bariis ah).
- libso hal, 16 oz oo haruurka noolnool ah (tusaale ahaan, hal bokis oo 16 oz oo baasto ah ama hal 16 oz oo rooti ah).

### TUSAALAH A

**MEENA WAXAY HAYSATAA 16 OZ OO HARUURKA NOOLNOOL AH. MEENA WAXAY HESHAY XULASHOYINKA HARUURKA NOOLNOOL AH KAASOO ISTICMAALA DHAMMAANBA 16 OZ EE DHEEFAHEEDA AH.**

**TILMAAMTA 1-AAD** Meena waxay jeceshahay inay karsato bariiska casaanka ah, qamadiga noolnool haambeegarka, iyo toortada qunbaha.

**TILMAAMTA 2-AAD** Waxay Aaladda WICShopper ka dhex aragtay in ay iibsato karto bac 14 oz oo bariiska casaanka ah, bac 12 oz oo hambeegar ah, ama 16 oz oo bacda toortada qunbaha ah.



**TILMAAMTA 3-AAD** Markaan, Meena waxay dooratay inay iibsato bac toortada ah oo 16 oz ah.

*Meena waxay ku faraxsantahay inay isticmaali doonto dhammaanba dheefaheeda.*

Dheefaha haruurka noolnool oo 16 oz ah  
– 16 oz toortada qunbaha ah  
= 0 oz ayaan la isticmaalin

### TUSAALAH B

**MARTA WAXAY HAYSATAA 32 OZ OO HARUURKA NOOLNOOL AH. MARTA WAXAY HESHAY XULASHADA HARUURKA NOOLNOOL EE AY UGU JECESHAHAY WAX DHIB AHNA KUMA QABTO DHEEFAHA AYSAN ISTICMAALIN.**

**TILMAAMTA 1-AAD** Marta waxay jeceshahay rooti laga sameeyay Qamandi noolnool.

**TILMAAMTA 2-AAD** Waxay u aragtaa in rootigeeda qamadiga laga sameeyay ee ay jeceshahay uu ku yimaado baakat 24 oz ah. Taasoo micnaheedu yahay in haddii ay iibsato rootiga, ay heli oonto 8 oz oo ah dheefta haruurka noolnool oo aan la isticmaalin.



**TILMAAMTA 3-AAD** Xiligaan, Marta waxay dooratay inay iibsato rootiga ka samaysan qamadiga.

*Marta waxay ogtahay in qaar kamid ah dheefaheeda aan la isticmaali doonin laakiin waxay ku faraxsantahay inay iibsato doonto rootiga ay jeceshahay.*

Dheefaha haruurka noolnool oo 32 oz ah  
– 24 oz oo rooti laga sameeyay Qamandi Baalkiisa leh  
= 8 oz ayaan la isticmaalin

# Haruurka Noolnool ee ugu Badan Cabbirka Baakadka

NOOCA HARUURKA	CABIRADA UGU BADAN EE BAAKADKA(YADA)	CABIRADA UGU YAR EE BAAKADKA(YADA):
Rootiga	24 oz	16 oz, 18 oz, 20 oz, 21 oz, 22 oz, 26 oz, 27 oz
Haambeegarka	12 oz, 14 oz	16 oz, 18.5 oz, 21 oz
Burka Hotdog	16 oz	24 oz
Boorashka	16 oz, 24 oz, 42 oz	18 oz, 25 oz, 28 oz
Bariis Casaan ah	14 oz, 16 oz, 32 oz	42 oz
Toortada	16 oz	9 oz, 10.84 oz, 12.6 oz, 25 oz, 37.5 oz
Baasto	16 oz	