

Ālikin riiti katak in, jipede survey link eo ijo jemļokin im uwaake jejo kajjitōk ko im kwōnaaj bōk credit in katak kōn kilaaj eo am.

## Lolorjake Kiojaljal Ko Ilo lien Mōñā



Emaroñ waļok ae pūļat ilo iien mōñā ñe elōñ ajri jiddik ilo tebōļ eo. ȴoor mejeļe kein ñan jibañ bwe aolepān baamļe eo en itok-limoier ilo iien mōñā.

### **Ekkā an ajri ro kōkāālel ñe ej itok ñan mōñā.**

Rej uwōta in edjoñe mōñā ko rekāāl. Pinana eo raar kañe ilo iien mōñā-in-raelep emaroñ jok ioon iljal ilo iien mōñā-in-jota. Mekarta aindrein kijoñ ṃwilier, emaroñ kōṃṃan kiojaljal im waļok ae pūļat ilo iien mōñā ko.

### **Ta Ekkā An Bōk Jikin Ilo Mōñā?**

- Kōṃaan mōñā eo lo juon raan im dike raan eo juon.
- Jet iien edik an mōñā im jet ej iien ej kōmaat pileej eo.
- Dike mōñā eo ekāāl ej edjoñe.
- Edjoñe mōñā eo ekāāl ālikin an loe elōñ iien ṃoktaļok.

### **Eddo Ko Rōjenolok?**

Ewōr 3 eddo ko am im rōjenolok ikijien naajdik ajri eo nejim. Kwōj kālōt:

- ta kijen ajri eo nejim
- leddik eo ej mōñā ñāāt
- leddik eo ej mōñā ia

Kuṃaan ajri eo nejim:

- ewi joñan an mōñā
- elañe ej mōñā

Kōṃṃane ijo kuṃaam ikijien naajdik im kōtļok bwe ajri eo nejim en kōṃṃane ijo kuṃaan.



## Erkein jet mejeje ko ñan jibañ loloorjake kiojaljal ilo ien mōñā.

- 1. Dāpdep ilo imminene.** Ƙoor awa in mōñā im mōñā in kōtaan awa ko ilo kajojo raan. Ñe ajri eo nejim ej kōñaan joḷok juon ien mōñā innām enaaj maroñ bōk kōkan ūne ilo ien mōñā in kōtaan awa. Komaroñ leḷok limen milik im kijen mōñā im aiboj ilo kōtaan ien mōñā im mōñā in kōtaan awa ko. Kōtḷok bwe ajri eo nejim en kabool lojien kōn juuj, milik, ak mōñā in kōtaan awa ko ilowaan juon raan emaroñ kadikḷok an ajri eo kōñaan mōñā ilo ien mōñā ko.
- 2. Kea kon eñjake eo an ajri eo nājūm-ekwōle ak ejjab.** Ñe ajri eo nejim ejjab kōñaan mōñā juon ien innām jab inepata. Eaōrōk bwe ajri ro ren katak roñjake ānbwinnier im bōk mōñā ilo aer kwōle. Remaroñ jab lukkuun kwōle in jota ñe ear lap aer mōñā in raelap. An ajri eo nejim jermal kālōt ta ej mōñā. Ajri ro remaroñ etal in dike mōñā ko remaroñ kar kōñaan ñe kaḡakokoik er ñan kañi ak kaje er ñe rej jab.
- 3. Joḷok wiaik būruo.** Jab wiaiki būrwon ajri ro nājūm kōn menin kaḡoḡoḡo ko bwe ren kañ mōñā ko jet. Wāwein in emaroñ kōḡḡan bwe en lapḷok aer kōñaan “mōñā in kaḡoḡoḡo” eo im makoko kake mōñā eo kwōj kōñaan bwe ren edjoñe. Emaroñ bar kōḡḡan an waḷok kiojaljal ilo tebō in mōñā eo.
- 4. Kajjioñ im bar kajjioñ.** Jab ebbweer ñe ajri eo edike mōñā eo ej edjoñe juon alen. Kajjioñ naajdiki wōt mōñā kāal im mōñā ko ediki. Emaroñ bōk tarrin joḡoul alen an ajri eo edik edjoñe juon mōñā mokta jān an jeḷa nemān. Jūkeejuli ien mōñā im kōḡḡan joñan mōñā in kōtaan awa ko enaaj jibañ kōḡḡan bwe ajri eo nejim en kwōle ilo an edjoñe mōñā eo ekāal.
- 5. Ri- Kōmat jiddik ro.** Jet jermal in kōmat rekkar ñan ajri jiddik ro (iumin elap tel im kōparok- wōt) ainwōt likliki, poktake, bwine kein kāre ko, tūḡtūḡ kāre ko an jān menin eddek ilo jikin kallip eo ak jālōb e ilo wūntō eo. Kōtḷok an chef jidikdik eo aḡ jibañ karōke menu eo im kālōt leen wōjke im pejtōbō ta ñan ien kōjota.
- 6. Elōñ Kain Kein kāre ko.** Leḷok elōñ kain mōñā in kāājmourur eḷaptata pejtōbō in leen wōjke im barainwōt mōñā in protein ko ainwōt jālele, peanut, bōta im lep ko. Jibañ ajri eo nejim ellolo nām im eñjake kāal ilo mōñā. Kajjioñ kobaikḷok kein kāre im spice ko ñan kōḡḡik iiook ko rej jab enḡo.

7. **Kaalimōmōūki kōmman mōñā.** Ajri jiddik ro rej itok-limo in edjoñ mōñā ko emōj karōki ilo jekjek ko emman ļali im itok ilo elōñ kain kōmman ko. Karōki mōñā ko ilo laajrak in kōlar im jekjek ko enaaj itok-limoier kake. Ebar enno ippān ajri ro kattu mōñā ko jabdewōt. Mōñā ko kañe kōn pā (finger foods) rej bar babōļōr ippān ajri. Kajidikdiki mōñā pen ko ñan joñan eo remaroñ make meme ñan kōjparok bwe mōttan jiddik ko emman joñaer ñan bōbrae jān aer pōk.

8. **Joñok an baamle.** Kajjioñ mōñā ippāndoan ainwōt juon baamle joñan wōt maroñ. Kune talboon im men ko rej kōjberbal jarom. Bōk iien in ñan katakin kōn mōñā kōkan wāmourur. Naajdiki aolepān baamle eo mōñā ko rej juon wōt kain. Jab kepooj bar jet kain mōñā ñe ajri eo nejim im edike kōkan eo kwaar leļoke. Wāwein in ej kōļapļok an kōkāālel kijen mōñā. Kajjioñ kobaikwaj juon kōkan enno ippān ajri eo nājūm ilo kajojo iien mōñā ko im etal wōt im leļok mōñā ko rej jokkun wōt juon mekarta ej kañe ak jaab.



9. **Kijoon būrij ko.** Ālikin jeļa nemān juon kōkan, ļoor men eo ro retijemļok kōn mōñā ūne rej ña etan “kijoon būrij ko ikijjen mōñā” ñan kajinete kōn nemān kōkan ko renañin juon wōt ikijjen kōlar, nām im ad eñjake ñan jibañ kalōñļok kain kōkan ajri eo nejim enaaj kañe. Ñe enno peru (pie) in baañke ippān ajri eo nejim, kajjioñ bwe en edjoñ piteto tōñal emālij innām carrot emālij.

10. **Jejjet an uñkipden.** Kajjioñ leļok kijen ajri jiddik ro mōñā kāāl ak nām ko rej kijoñ dike moктаļok ainwōt (meo) ippān mōñā ko rejeļa nemāer im enno ippāer (tōñal im ejoļoļo). Ñan waanjoñok, kāre broccoli (meo) ippen cheese irir (ejoļoļo) ej juon iiook euñkipden im enno ippān ajri jiddik ro.

**BOJRAK!**

**Jibed ijin nan kanne ekkatak in im bok am kuretīt**



**Bukot Kim Ilo**  

Pepa in ekar komman jen Oklahoma State Ra eo an Ejmour (OSDH), juon jikin ebbok jerbal im jiban ko ejelok kalijeklok ie. Juon bael ilo mejatoto (digital) emoj kadrelone ippen Publications Clearinghouse an Oklahoma Ra eo an Libraries ilo aer loore kakien ko ilo section 3-114 in Title 65 an Oklahoma Statutes im epad nan am taunlout ilo [www.documents.ok.gov](http://www.documents.ok.gov). | Komman ilo Juun 2019 | 19178WIC | ODH No. P1294 | © Texas Department of State Health Services.