



نکات خریداری WIC غله جات چاشت

تغییراتی در اندازه های بسته مجاز (WIC) Women, Infants and Children، زنان، نوزادان و اطفال) ما ایجاد شده است. این تغییرات:

- به شما کمک می کند از مزایای غله جات خود بیشترین بهره را ببرید.
- می تواند کمی مشکل باشد، زیرا همه فروشگاه ها هر اندازه غله جات یا بسته بندی را ندارند.
- می تواند با این 3 نکته و این طرز العمل آسان تر شود!

نکته 1

2 یا را 3 انتخاب کنید
غلات WIC
که شما
بیشتر دوست دارید!



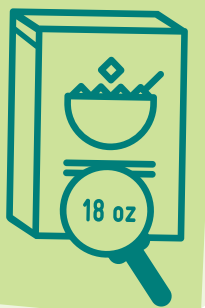
پشت این طرز العمل را ببینید:

- غله مجاز
- فروشگاه های که ممکن است غله جات داشته باشند

نوت: ممکن است مجبور شوید به فروشگاه بروید یا وب سایت فروشگاه را بررسی کنید تا ببینید کدام غله جات موجود است.

نکته 2

بکس غله جات را
برای تعداد
ounces (oz)
بررسی کنید!



از این طرز العمل یا برنامه WICShopper برای بررسی اندازه مجاز قبل از پرداختن استفاده کنید.

در برنامه WICShopper، شما میتوانید:

- بارکود غله جات را برای دیدن اینکه WIC مجاز است، اسکن کنید.
- از حساب کننده غله جات برای رهگیری اونس ها استفاده کنید.



نکته 3

بیشترین سود را از
از مزایای خود ببرید!



یک بکس به اندازه 12 یا 18 oz انتخاب کنید و:

☆ بزرگ ترین انتخاب غله جات را داشته باشید

☆ مجموعی مزایای خود را دریافت کنید

هر اشتراک کننده 36 oz غله جات در ماه دریافت می کند.
از جدول ذیل برای پیدا کردن راه های دریافت تمام 36 oz غله جات استفاده کنید.

11.8 + 9 + 15.2	11 + 9 + 16	11 + 11 + 14	9 + 9 + 9 + 9
14.3 + 21.7	14 + 22	12.7 + 9 + 14.3	12 + 12 + 12 ☆
16 + 20	15.5 + 20.5	15 + 21	14.5 + 21.5
36	24 + 12	20 + 16	18 + 18 ☆

اگر در خانواده خودتان دو نفر دارید که غله جات WIC دریافت می کنند، این مقدار 72 oz در ماه می شود. یک نکته آسان این است که تعداد بکس های را که مجموعی آنها به 36 oz می رسد (در جدول بالا) دو چند کنید تا به 72 oz برسید.

مثال B

MARTA غله جاتی که او بیشتر دوست دارد انتخاب می کند
و با مزایای استفاده نشده مشکل ندارد.

نکته 1 Marta Oatmeal Squares را دوست دارد.

نکته 2 او طرز العمل را می بیند غله جات مطلوب او یک بکس با اندازه 14.5 oz است، که بدین معنا است که او می تواند یک بکس 21.5 oz از یک غله جات مجاز متفاوت انتخاب کند. Marta با انتخاب این ترکیب (14.5 + 21.5) از 36 ounces از مزایای غله جات WIC خود استفاده می کند. Marta این طرز العمل را بررسی می کند و متوجه می شود که فقط یک غله جات تأیید شده برای اندازه 21.5 oz موجود است، و آن انتخاب ترجیحی غله جات اش نیست.

نکته 3 Marta بکس 14.5 oz Oatmeal Squares و یک بکس 20 oz Cheerios را انتخاب می کند. او از دیدن اینکه می تواند انواعی از اندازه ها را برای دریافت غله جات WIC ترجیحی خود انتخاب کند، خوشحال است.

Marta دو بکس از غله جات خریداری می کند و می داند برخی از مزایای او استفاده نخواهند شد.

36 oz مزایای غله جات

14.5 oz Oatmeal Squares –
20 oz Cheerios –

= 1.5 oz استفاده نشده



مثال A

MEENA غله جاتی را پیدا می کند که
تمام مزایای او را استفاده می کند.

نکته 1 Meena Honey Bunches of Oats را دوست دارد.

نکته 2 او در این طرز العمل می بیند که 3 اندازه بکس مجاز (12، 14.5 یا 18 oz) برای غله جات مطلوب او موجود است. اگر Meena بکس 18 oz را انتخاب کند، او انتخاب های بیشتری برای یک بکس 18 oz دومی دارد.

نکته 3 Meena بکس 18 oz Honey Bunches of Oats و یک بکس 18 oz Corn Flakes را انتخاب می کند.

Meena خوشحال است که تمام مزایای او استفاده خواهند شد.

36 oz مزایای غله جات

18 oz Honey Bunches of Oats –
18 oz Corn Flakes –

= 0 oz استفاده نشده



غله جات سرد

برند فروشگاه
(فقط در فروشگاه های خاص فروخته می شود.
اگر یک فروشگاه خاص لست نشده است،
پس چندین فروشگاه موجود است.)

برند غله جات WIC مجاز	نوعیت	اندازه مجاز بسته (OZ)	اندازه غیر مجاز بسته (OZ)	برند ملی (می تواند در کدام فروشگاه فروخته شود)	برند فروشگاه
Essential Everyday	Corn Flakes	12	—	X	✓
	Crispy Hexagons	12	—	X	✓
	Crispy Rice	12	—	X	✓
	Crunchy Corn Squares	12	—	X	✓
	Crunchy Oat Cereal	14.5	—	X	✓
	Crunchy Rice Squares	12	—	X	✓
	Crunchy Wheat Squares	14	—	X	✓
	Oats More w/ Honey	14.5	—	X	✓
	Tasteeos	12	—	X	✓
Food Club	Corn Flakes	12, 18, 24	32	X	✓
	Corn Squares	12	—	X	✓
	Crisp Rice	12	32	X	✓
	Frosted Shredded Wheat, Bite Size	18, 24	16.4, 32	X	✓
	Honey and Oats w/ Almonds	14.5	—	X	✓
	Honey Oats w/ Oat Clusters	14.5	—	X	✓
	Rice Squares	12	—	X	✓
	Strawberry Frosted Shredded Wheat, Bite Size	18	—	X	✓
	Toasted Oats	12	—	X	✓
	Twin Grain Crisps	12	—	X	✓
	Wheat Squares	14	—	X	✓
General Mills	Berry Berry Kix	18	—	✓	کدام فروشگاه
	Blueberry Chex	12	—	✓	کدام فروشگاه
	Cheerios	12, 14, 18, 20, 21, 21.7, 24, 36	—	✓	کدام فروشگاه
	Cinnamon Chex	12	19.2, 19.6	✓	کدام فروشگاه
	Corn Flakes	12, 14, 18	—	✓	کدام فروشگاه
	Honey Kix	18	—	✓	کدام فروشگاه
	Kix	12, 18	—	✓	کدام فروشگاه
	Multigrain Cheerios	9, 12, 18, 36	12.8	✓	کدام فروشگاه
	Rice Chex	12, 18	12.8	✓	کدام فروشگاه
	Wheat Chex	14	19	✓	کدام فروشگاه
	Whole Grain Total	16	—	✓	کدام فروشگاه
Great Value	Corn Squares	12	—	X	✓ Walmart
	Rice Squares	12	—	X	✓ Walmart
Kellogg's	All-Bran Complete Wheat Bran Flakes	18	—	✓	کدام فروشگاه
	Corn Flakes	12, 18, 24, 36	—	✓	کدام فروشگاه
	Crispix	12, 18	—	✓	کدام فروشگاه
	Frosted Mini Wheats	18, 24, 36	27.6, 32	✓	کدام فروشگاه
	Frosted Mini Wheats BS Blueberry	14.3, 22	16.5	✓	کدام فروشگاه
	Frosted Mini Wheats BS Strawberry	14.3, 22	—	✓	کدام فروشگاه
	Frosted Mini Wheats Little Bites	15.2, 21.5	15.9, 23	✓	کدام فروشگاه
	Rice Krispies	12, 18, 24	—	✓	کدام فروشگاه
	Spec K Protein Honey Almond Ancient Grain	11	17.1, 33	✓	کدام فروشگاه
	Special K Original	12, 18	—	✓	کدام فروشگاه
Kroger	Bran Flakes	18	17.3	✓	Fred Meyer ✓ QFC
	Corn Flakes	18	—	✓	Fred Meyer ✓ QFC
	Crispy Rice	12	—	✓	Fred Meyer ✓ QFC
	Honey Crisp Medley w/ Almonds	14.5	—	✓	Fred Meyer ✓ QFC
	Oat Squares	14.5	—	✓	Fred Meyer ✓ QFC
	Rice Bitz	12	—	✓	Fred Meyer ✓ QFC
	Toasted Oats	12	—	✓	Fred Meyer ✓ QFC
Malt-O-Meal	Frosted Mini Spooners	15, 18, 12, 36	30	✓	کدام فروشگاه
Market Pantry	Toasted Rice	12	—	X	Target ✓
Post	Grape Nuts Flakes	18	—	✓	کدام فروشگاه
	Grape Nuts Original	20.5	29	✓	کدام فروشگاه
	Great Grains Banana Nut Crunch	15.5, 18	—	✓	کدام فروشگاه
	Honey Bunches of Oats Almonds	12, 14.5, 18	23, 28, 30.5	✓	کدام فروشگاه
	Honey Bunches of Oats Honey Roasted	12, 14.5, 18	23, 28, 30.5	✓	کدام فروشگاه
Quaker	Oatmeal Squares Brown Sugar	14.5, 21	—	✓	کدام فروشگاه
	Oatmeal Squares Cinnamon	14.5, 21	—	✓	کدام فروشگاه
	Oatmeal Squares Golden Maple	14.5, 21	—	✓	کدام فروشگاه
	Oatmeal Squares Honey Nut	14.5	—	✓	کدام فروشگاه
Signature Select	Corn Flakes	18	—	✓	Safeway/Albertsons
	Corn Pockets	12	—	✓	Safeway/Albertsons
	Crispy Rice	12	—	✓	Safeway/Albertsons
	Oats More w/ Almonds	14.5	—	✓	Safeway/Albertsons
	Oats More w/ Honey	14.5	—	✓	Safeway/Albertsons
	Rice Pockets	12	—	✓	Safeway/Albertsons
	Toasted Oats	12, 18	28	✓	Safeway/Albertsons

غله جات گرم

Cream of Rice	Instant	12	—	✓	کدام فروشگاه
	Original	14	—	✓	کدام فروشگاه
Cream of Wheat	2 1/2 minute	12	28	✓	کدام فروشگاه
	Instant	12	28	✓	کدام فروشگاه
	Whole Grain 2 1/2 min Original	18	28	✓	کدام فروشگاه
	Whole Grain Instant	12.7	—	✓	کدام فروشگاه
Essential Everyday	Oatmeal Instant Original	11.8	—	✓	X
Food Club	Oatmeal Instant Original	11.8	—	✓	X
Great Value	Instant Oatmeal Regular	11.8	—	✓	Walmart
IGA	Oatmeal Instant Original	11.8	—	✓	IGA
Kroger	Oatmeal Instant Original	12	—	✓	Fred Meyer ✓ QFC
Malt-O-Meal	Malt-O-Meal	36	28	✓	کدام فروشگاه
Quaker	Oatmeal Instant Original	11.8	23.7	✓	کدام فروشگاه
Signature Select	Oatmeal Instant Original	11.8	—	✓	Safeway/Albertsons