

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!



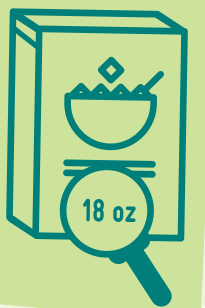
پشت این طرز العمل را ببینید:

- 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) ها
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.

1 نکته Marta Oatmeal Squares را دوست دارد.

2 نکته 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.

3 نکته 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 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.

1 نکته Meena Honey Bunches of Oats را دوست دارد.

2 نکته 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.

3 نکته 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 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 ملی
(می تواند در کدام فروشگاه فروخته شود)

اندازه غیر مجاز
بسته (OZ)

اندازه مجاز
بسته (OZ)

برند غله جات
WIC مجاز
نوعیت

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

غله جات گرم

X	✓ کدام فروشگاه	—	12	Instant	Cream of Rice
X	✓ کدام فروشگاه	—	14	Original	
X	✓ کدام فروشگاه	28	12	2 1/2 minute	Cream of Wheat
X	✓ کدام فروشگاه	28	12	Instant	
X	✓ کدام فروشگاه	28	18	Whole Grain 2 1/2 min	Original
X	✓ کدام فروشگاه	—	12.7	Whole Grain	Instant
✓	X	—	11.8	Oatmeal Instant	Original
✓	X	—	11.8	Oatmeal Instant	Original
✓ Walmart	X	—	11.8	Instant Oatmeal	Regular
✓ IGA	X	—	11.8	Oatmeal Instant	Original
✓ Fred Meyer ✓ QFC	X	—	12	Oatmeal Instant	Original
X	✓ کدام فروشگاه	28	36	Malt-O-Meal	Malt-O-Meal
X	✓ کدام فروشگاه	23.7	11.8	Oatmeal Instant	Original
✓ Safeway/Albertsons	X	—	11.8	Oatmeal Instant	Original