

# د WIC نارې د حبوباتو پيرونو لپاره لارښوونې

زموږ د WIC Women, Infants and Children (WIC، بنځې، ماشومان او ماشومان) اجازه شوي کڅوړې اندازې کې ځينې بدلونونه شوي دي. دا بدلونونه:

- تاسو سره مرسته وکړئ ستاسو د حبوباتو له گټو څخه ډيره گټه واخلي.
- يو څه ستونزمن کيدی شي، ځکه چې ټول پلورنځي د هر حبوباتو يا کڅوړې اندازه نه لري.
- دا د دې 3 لارښوونو او دې لارښود سره اسانه کيدی شي!

## د دې لارښود شاته وکاروئ ترڅو چې وگورئ:

- اجازه ورکړل شوي حبوبات
- هغه پلورنځي چې حبوبات ليردوي

يادونه: تاسو ممکن پلورنځي ته لار شئ يا د پلورنځي ويب پاڼه وگورئ ترڅو وگورئ چې کوم حبوبات شتون لري.

### لارښود 1

2 يا 3 غوره کړئ  
WIC حبوبات  
تاسو خوښوئ  
ډېر!



## دا لارښود يا د WICShopper ايپ وکاروئ ترڅو د چک کولو دمخه اجازه ورکړل شوي اندازې چیک کړئ.

په WICShopper ايپ کې، تاسو کولی شئ:

- د حبوباتو بارکود سکين کړئ ترڅو وگورئ چې ايا د دې WIC اجازه لري.
- د اونس د تعقيب لپاره د حبوباتو محاسبه وکاروئ.



### لارښود 2

د حبوباتو بکس  
وگورئ  
د شمير لپاره  
ounces (oz)!



هر گډون کوونکی په مياشت کې 36 oz حبوبات ترلاسه کوي. د ټولو 36 oz حبوبات د ترلاسه کولو لارې موندلو لپاره لاندې جدول وکاروئ.

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

که تاسو په کورنۍ کې دوه کسان لرئ چې د WIC حبوبات ترلاسه کوي، دا په مياشت کې 72 oz دی. يو اسانه لار دا ده چې د بکسونو شمير دوه چنده کړئ چې تر 36 oz پورې اضافه کړئ (پورته جدول کې) 72 oz ته ورسيرئ.

### لارښود 3

تر ټولو زيات  
ترلاسه کړئ  
ستاسو د گټو څخه بهر!



د 12 oz يا 18 oz بکس اندازه غوره کړئ او:

- ★ د حبوباتو ترتيبولو لوی انتخاب ولرئ
- ★ په اسانۍ سره خپلې ټولې گټې ترلاسه کړئ

#### مثال ب

**MARTA** حبوبات اخلي چې هغه ډير خوښوي او سره سمه ده نه کارول شوي گټي.

1 لارښود 1 Marta خوشبوي Oatmeal Squares.

2 لارښود 2 هغه په لارښود کې گوري چې د هغې د خوښې حبوبات د 14.5 oz اندازې بکس دی، پدې معنی چې هغه اوس کولی شي د مختلف اجازه لرونکي حبوباتو 21.5 oz بکس غوره کړي. د دې ترکیب په غوره کولو سره (21.5 + 14.5) Marta به خپل د WIC غلو ټول ounces 36 گټي وکاروي. Marta دا لارښود گوري او وموندله چې د 21.5 oz اندازې لپاره يوازې يو حبوبات تصويب شوي، او دا د هغې د غوره حبوباتو انتخاب ندی.

3 لارښود 3 Marta د Oatmeal Squares 14.5

oz بکس او د 20 oz Cheerios بکس غوره کوي. هغه خوشحاله ده چې وگوري هغه کولی شي د WIC اجازه ورکړل شوي حبوبات ترلاسه کولو لپاره مختلف اندازې غوره کړي چې هغه غوره کوي.

Marta د حبوباتو دوه بکسونه اخلي او پوهيږي چې د هغې ځينې گټې به ونه کارول شي.



د 36 oz حبوباتو گټه  
14.5 oz Oatmeal Squares –  
20 oz Cheerios –  
= 1.5 oz نه کارول شوی

#### مثال الف

**MEENA** حبوبات پيدا کوي چې وکاروئ د خپلې ټولې گټې.

1 لارښود 1 Meena Honey Bunches of Oats خوشبوي.

2 لارښود 2 هغه په دې لارښود کې گوري چې د درې اجازه لرونکي بکس اندازې شتون لري (12، 14.5 يا 18 oz) د خپلې د خوښې حبوباتو لپاره. که Meena د 18 oz بکس غوره کړي، هغه د دويم 18 oz بکس لپاره نور اختيارونه لري.

3 لارښود 3 Meena د 18 oz

بکس غوره کړي Honey Bunches of Oats  
د 18 oz Bunches of Oats  
بکس د Corn Flakes.

Meena خوشحاله ده چې د هغې ټولې گټې به وکارول شي.



د 36 oz حبوباتو گټه  
18 oz Honey Bunches of Oats –  
18 oz Corn Flakes –  
= 0 oz نه کارول شوی

# سړه حبوبات

د پلورنځي برانډ		د پلورنځي لخوا پلورل کېدې شي	نه اجازه ورکړل شوي د پسته بندۍ ساييز (OZ)	اجازه ورکړل شوي د پسته بندۍ ساييز (OZ)	دول	WIC اجازه ورکړه د حبوباتو برانډ
✓		X	—	12	Corn Flakes	Essential Everyday
✓		X	—	12	Crispy Hexagons	
✓		X	—	12	Crispy Rice	
✓		X	—	12	Crunchy Corn Squares	
✓		X	—	14.5	Crunchy Oat Square	
✓		X	—	12	Crunchy Rice Squares	
✓		X	—	14	Crunchy Wheat Squares	
✓		X	—	14.5	Oats More w/ Honey	
✓		X	—	12	Tasteos	
✓		X	32	24, 18, 12	Corn Flakes	Food Club
✓		X	—	12	Corn Squares	
✓		X	32	12	Crisp Rice	
✓		X	32, 16.4	24, 18	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	✓ هر ډول پلورنځي	—	—	18	Berry Berry Kix	General Mills
X	✓ هر ډول پلورنځي	—	—	12	Blueberry Pomegranate	
X	✓ هر ډول پلورنځي	—	—	36, 24, 21.7, 21, 20, 18, 14, 12	Cheerios	
X	✓ هر ډول پلورنځي	19.6, 19.2	—	12	Cinnamon Chex	
X	✓ هر ډول پلورنځي	—	—	18, 14, 12	Corn Chex	
X	✓ هر ډول پلورنځي	—	—	18	Honey Kix	
X	✓ هر ډول پلورنځي	—	—	18, 12	Kix:	
X	✓ هر ډول پلورنځي	12.8	—	36, 18, 12, 9	Multigrain Cheerios	
X	✓ هر ډول پلورنځي	12.8	—	18, 12	Rice Chex	
X	✓ هر ډول پلورنځي	19	—	14	Wheat Chex	
X	✓ هر ډول پلورنځي	—	—	16	Whole Grain Total	
Walmart ✓	X	—	—	12	Corn Squares	Great Value
Walmart ✓	X	—	—	12	Rice Squares	
X	✓ هر ډول پلورنځي	—	—	18	All-Bran Complete Wheat Bran Flakes	Kellogg's
X	✓ هر ډول پلورنځي	—	—	36, 24, 18, 12	Corn Flakes	
X	✓ هر ډول پلورنځي	—	—	18, 12	Crispix	
X	✓ هر ډول پلورنځي	32, 27.6	—	36, 24, 18	Frosted Mini Wheats	
X	✓ هر ډول پلورنځي	16.5	—	22, 14.3	Frosted Mini Wheats BS Blueberry	
X	✓ هر ډول پلورنځي	—	—	22, 14.3	Frosted Mini Wheats BS Strawberry	
X	✓ هر ډول پلورنځي	23, 15.9	—	21.5, 15.2	Frosted Mini Wheats Little Bites	
X	✓ هر ډول پلورنځي	—	—	24, 18, 12	Rice Krispies	
X	✓ هر ډول پلورنځي	33, 17.1	—	11	Spec K Protein Honey Almond Ancient Grain	
X	✓ هر ډول پلورنځي	—	—	18, 12	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	✓ هر ډول پلورنځي	30	—	36, 12, 18, 15	Frosted Mini Spooners	Malt-O-Meal
Target ✓	X	—	—	12	Toasted Rice	Market Pantry
X	✓ هر ډول پلورنځي	—	—	18	Grape Nuts Flakes	Post
X	✓ هر ډول پلورنځي	29	—	20.5	Grape Nuts Original	
X	✓ هر ډول پلورنځي	—	—	18, 15.5	Great Grains Banana Nut Crunch	
X	✓ هر ډول پلورنځي	30.5, 28, 23	—	18, 14.5, 12	Honey Bunches of Oats Almonds	
X	✓ هر ډول پلورنځي	30.5, 28, 23	—	18, 14.5, 12	Honey Bunches of Oats Honey Roasted	
X	✓ هر ډول پلورنځي	—	—	21, 14.5	Oatmeal Squares Brown Sugar	Quaker
X	✓ هر ډول پلورنځي	—	—	21, 14.5	Oatmeal Squares Cinnamon	
X	✓ هر ډول پلورنځي	—	—	21, 14.5	Oatmeal Squares Golden Maple	
X	✓ هر ډول پلورنځي	—	—	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	—	18, 12	Toasted Oats	
X	✓ هر ډول پلورنځي	—	—	12	Instant	Cream of Rice
X	✓ هر ډول پلورنځي	—	—	14	Original	
X	✓ هر ډول پلورنځي	28	—	12	2 1/2 minute	Cream of Rice
X	✓ هر ډول پلورنځي	28	—	12	Instant	
X	✓ هر ډول پلورنځي	28	—	18	Whole Grain 2 1/2 min	Original
X	✓ هر ډول پلورنځي	—	—	12.7	Whole Grain Instant	
✓	X	—	—	11.8	Oatmeal Instant Original	Essential Everyday
✓	X	—	—	11.8	Oatmeal Instant Original	Food Club
✓ Walmart	X	—	—	11.8	Instant Oatmeal Regular	Great Value
✓ IGA	X	—	—	11.8	Oatmeal Instant Original	IGA
✓ Fred Meyer ✓ QFC	X	—	—	12	Oatmeal Instant Original	Kroger
X	✓ هر ډول پلورنځي	28	—	36	Malt-O-Meal	Malt-O-Meal
X	✓ هر ډول پلورنځي	23.7	—	11.8	Oatmeal Instant Original	Quaker
✓ Safeway/Albertsons	X	—	—	11.8	Oatmeal Instant Original	Signature Select

# گرم حبوبات

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