



# СОВЕТЫ ПО ПОКУПКЕ ЗЕРНОВЫХ ЗАВТРАКОВ В РАМКАХ ПРОГРАММЫ WIC

В правила программы Women, Infants and Children Nutrition Program (WIC, Программа дополнительного питания для женщин, младенцев и детей) внесены изменения, касающиеся допустимых размеров упаковок. Эти изменения могут:

- помочь вам получить максимальную выгоду от льготных предложений для покупки хлопьев;
- немного усложнить выбор при покупке, поскольку не во всех магазинах вы найдете нужные хлопья в упаковке допустимого размера;
- стать понятнее благодаря этим трем советам и нашему руководству по покупкам.

## СОВЕТ 1



**ВЫБЕРИТЕ 2 ИЛИ 3 ВИДА ХЛОПЬЕВ ПО ПРОГРАММЕ WIC, КОТОРЫЕ ВАМ НРАВЯТСЯ БОЛЬШЕ ВСЕГО!**

На обратной стороне этого руководства вы найдете список:

- хлопьев, разрешенных в рамках программы;
- магазинов, в которых продаются такие хлопья.

**Примечание.** Узнать, какие хлопья сейчас в продаже, можно непосредственно в магазине или на его сайте.

## СОВЕТ 2



**ПРОВЕРЯЙТЕ НА УПАКОВКЕ ХЛОПЬЕВ КОЛИЧЕСТВО ounces (oz)!**

Используйте это руководство или приложение WICShopper, чтобы уточнить допустимые размеры упаковки до оформления заказа.



С помощью приложения WICShopper вы можете:

- отсканировать штрих-код с упаковки хлопьев, чтобы проверить, разрешены ли они в рамках программы WIC;
- пользоваться калькулятором зерновых, чтобы контролировать количество унций.

## СОВЕТ 3



**ПОЛУЧАЙТЕ МАКСИМАЛЬНУЮ ВЫГОДУ ОТ ЛЬГОТНЫХ ПРЕДЛОЖЕНИЙ!**

Выберите упаковку размером 12 oz или 18 oz, и:

- ★ у вас будет самый большой выбор хлопьев,
- ★ вам проще будет получить положенное месячное количество.

Каждому участнику по программе положено 36 oz хлопьев в месяц. С помощью приведенной ниже таблицы можно легко рассчитать, как получить все 36 oz хлопьев в зависимости от размера упаковки.

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

Если в вашей семье два человека, которым положены хлопья по программе WIC, то это 72 oz в месяц. Простой совет: удвойте количество упаковок, которые в сумме составляют 36 oz (см. таблицу выше), чтобы получить 72 oz.

### ПРИМЕР А

**МЕЕНА НАХОДИТ ХЛОПЬЯ, КУПИВ КОТОРЫЕ ОНА ПОЛУЧИТ МАКСИМАЛЬНУЮ ВЫГОДУ.**

**СОВЕТ 1** Meena любит Honey Bunches of Oats.

**СОВЕТ 2** Она находит в этом руководстве три разрешенных размера упаковки своих любимых хлопьев: (12, 14.5 или 18 oz). Если Meena выберет упаковку на 18 oz, у нее будет больше вариантов выбора для второй упаковки на 18 oz.

**СОВЕТ 3** Meena выбирает упаковку на 18 oz овсяных хлопьев Honey Bunches of Oats и упаковку на 18 oz кукурузных хлопьев Corn Flakes.

*Meena довольна, что так сможет воспользоваться всеми положенными ей льготами.*



Льготы на покупку хлопьев в количестве 36 oz  
 — 18 oz хлопьев Honey Bunches of Oats  
 — 18 oz хлопьев Corn Flakes  
 = 0 oz не использовано

### ПРИМЕР Б

**MARTA ВЫБИРАЕТ ХЛОПЬЯ, КОТОРЫЕ ЕЙ НРАВЯТСЯ БОЛЬШЕ ВСЕГО, И НЕ ПЕРЕЖИВАЕТ, ЧТО, ВОЗМОЖНО, НЕ ИСПОЛЬЗУЕТ ВСЕ ЛЬГОТЫ.**

**СОВЕТ 1** Marta любит Oatmeal Squares.

**СОВЕТ 2** В руководстве она видит, что размер упаковки ее любимых хлопьев — 14.5 oz, поэтому теперь она может выбрать вторую упаковку разрешенных хлопьев на 21.5 oz. Выбрав такую комбинацию (14.5 + 21.5), Marta сможет получить все свои 36 oz хлопьев по программе WIC. Marta сверяется с этим руководством и обнаруживает, что только один вид разрешенных хлопьев есть в упаковке размером 21.5 oz, и ей они не нравятся.

**СОВЕТ 3** Marta выбирает упаковку на 14.5 oz Oatmeal Squares и упаковку Cheerios на 20 oz. Ей приятно, что можно выбрать упаковки разных размеров, чтобы получить разрешенные по программе WIC хлопья, которые она предпочитает.

*Marta покупает две коробки хлопьев, понимая, что она не использует все льготы.*



Льготы на покупку хлопьев в количестве 36 oz  
 — 14.5 oz хлопьев Oatmeal Squares  
 — 20 oz хлопьев Cheerios  
 = 1.5 oz не использовано

# СУХИЕ ЗЕРНОВЫЕ ЗАВТРАКИ (ХЛОПЬЯ)

МАРКИ ХЛОПЬЕВ, РАЗРЕШЕННЫЕ ПО ПРОГРАММЕ WIC	ТИП	ДОПУСТИМЫЙ РАЗМЕР УПАКОВКИ (OZ)	НЕДОПУСТИМЫЙ РАЗМЕР УПАКОВКИ (OZ)	НАЦИОНАЛЬНАЯ МАРКА (товар может продаваться в любом магазине)	МАРКИ МАГАЗИНОВ
					(товар продается только в определенных магазинах; если не указан конкретный магазин, значит, это сеть магазинов)
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	✓
Food Club	Tasteos	12	—	X	✓
	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	✓
General Mills	Wheat Squares	14	—	X	✓
	Berry Berry Kix	18	—	✓ Любой магазин	X
	Blueberry Chex	12	—	✓ Любой магазин	X
	Cheerios	12, 14, 18, 20, 21, 21.7, 24, 36	—	✓ Любой магазин	X
	Cinnamon Chex	12	19.2, 19.6	✓ Любой магазин	X
	Corn Chex	12, 14, 18	—	✓ Любой магазин	X
	Honey Kix	18	—	✓ Любой магазин	X
	Kix	12, 18	—	✓ Любой магазин	X
	Multigrain Cheerios	9, 12, 18, 36	12.8	✓ Любой магазин	X
	Rice Chex	12, 18	12.8	✓ Любой магазин	X
Great Value	Wheat Chex	14	19	✓ Любой магазин	X
	Whole Grain Total	16	—	✓ Любой магазин	X
Great Value	Corn Squares	12	—	X	✓ Walmart
	Rice Squares	12	—	X	✓ Walmart
Kellogg's	All-Bran Complete Wheat Bran Flakes	18	—	✓ Любой магазин	X
	Corn Flakes	12, 18, 24, 36	—	✓ Любой магазин	X
	Crispix	12, 18	—	✓ Любой магазин	X
	Frosted Mini Wheats	18, 24, 36	27.6, 32	✓ Любой магазин	X
	Frosted Mini Wheats BS Blueberry	14.3, 22	16.5	✓ Любой магазин	X
	Frosted Mini Wheats BS Strawberry	14.3, 22	—	✓ Любой магазин	X
	Frosted Mini Wheats Little Bites	15.2, 21.5	15.9, 23	✓ Любой магазин	X
	Rice Krispies	12, 18, 24	—	✓ Любой магазин	X
	Spec K Protein Honey Almond Ancient Grain	11	17.1, 33	✓ Любой магазин	X
	Special K Original	12, 18	—	✓ Любой магазин	X
Kroger	Bran Flakes	18	17.3	X	✓ Fred Meyer ✓ QFC
	Corn Flakes	18	—	X	✓ Fred Meyer ✓ QFC
	Crispy Rice	12	—	X	✓ Fred Meyer ✓ QFC
	Honey Crisp Medley w/ Almonds	14.5	—	X	✓ Fred Meyer ✓ QFC
	Oat Squares	14.5	—	X	✓ Fred Meyer ✓ QFC
	Rice Bitz	12	—	X	✓ Fred Meyer ✓ QFC
	Toasted Oats	12	—	X	✓ Fred Meyer ✓ QFC
Malt-O-Meal	Frosted Mini Spooners	15, 18, 12, 36	30	✓ Любой магазин	X
Market Pantry	Toasted Rice	12	—	X	✓ Target
Post	Grape Nuts Flakes	18	—	✓ Любой магазин	X
	Grape Nuts Original	20.5	29	✓ Любой магазин	X
	Great Grains Banana Nut Crunch	15.5, 18	—	✓ Любой магазин	X
	Honey Bunches of Oats Almonds	12, 14.5, 18	23, 28, 30.5	✓ Любой магазин	X
	Honey Bunches of Oats Honey Roasted	12, 14.5, 18	23, 28, 30.5	✓ Любой магазин	X
Quaker	Oatmeal Squares Brown Sugar	14.5, 21	—	✓ Любой магазин	X
	Oatmeal Squares Cinnamon	14.5, 21	—	✓ Любой магазин	X
	Oatmeal Squares Golden Maple	14.5, 21	—	✓ Любой магазин	X
	Oatmeal Squares Honey Nut	14.5	—	✓ Любой магазин	X
Signature Select	Corn Flakes	18	—	X	✓ Safeway/Albertsons
	Corn Pockets	12	—	X	✓ Safeway/Albertsons
	Crispy Rice	12	—	X	✓ Safeway/Albertsons
	Oats More w/ Almonds	14.5	—	X	✓ Safeway/Albertsons
	Oats More w/ Honey	14.5	—	X	✓ Safeway/Albertsons
	Rice Pockets	12	—	X	✓ Safeway/Albertsons
	Toasted Oats	12, 18	28	X	✓ Safeway/Albertsons

# ГОРЯЧИЕ ЗЕРНОВЫЕ ЗАВТРАКИ (КАШИ)

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



DOH 961-1253 November 2021 Russian  
 Эта организация предоставляет равные возможности всем участникам. Washington State WIC Nutrition Program (Программа питания для женщин, младенцев и детей в штате Вашингтон) не проводит политики дискриминации.  
 Чтобы получить этот документ в другом формате, позвоните по номеру 1-800-841-1410. Если вы страдаете нарушением слуха, обращайтесь по телефону 711 (Washington Relay) или по электронной почте WIC@doh.wa.gov.