



CÁC GỢI Ý MUA NGŨ CỐC ĂN SÁNG WIC

Có một số thay đổi đối với kích thước bao bì được Women, Infants and Children (WIC, Phụ Nữ, Trẻ Sơ Sinh và Trẻ Em) cho phép. Những thay đổi này:

- Giúp quý vị tận dụng nhiều nhất các lợi ích của ngũ cốc.
- Có thể có một chút khó khăn do không phải tất cả các cửa hàng đều có từng loại ngũ cốc hay kích cỡ bao bì.
- Có thể được pha chế dễ dàng hơn với 3 gợi ý và hướng dẫn này!

GỢI Ý 1

**CHỌN 2 HOẶC 3
NGŨ CỐC WIC
mà quý vị thích
nhất!**



Sử dụng mặt sau của hướng dẫn này để xem:

- Ngũ cốc được cho phép
- Các cửa hàng có thể có bán ngũ cốc

Lưu ý: Quý vị có thể phải đến cửa hàng hoặc kiểm tra trên trang web của cửa hàng để xem có loại ngũ cốc nào có sẵn.

GỢI Ý 2

**XEM HỘP NGŨ CỐC
để biết số lượng
ounce (oz)!**



Sử dụng hướng dẫn này hoặc ứng dụng WICShopper để kiểm tra kích thước được phép trước khi thanh toán.



Trên ứng dụng WICShopper, quý vị có thể:

- Quét mã vạch ngũ cốc để xem có được WIC cho phép không.
- Sử dụng máy tính ngũ cốc để theo dõi lượng ounce.

GỢI Ý 3

**TẬN DỤNG NHIỀU
NHẤT
các quyền lợi của quý vị!**

Chọn kích thước hộp 12 oz hoặc 18 oz và:

- ★ Chọn các tùy chọn ngũ cốc lớn nhất
- ★ Dễ dàng nhận tổng cộng các quyền lợi

**Mỗi người tham gia nhận 36 oz ngũ cốc một tháng.
Sử dụng bảng dưới đây để tìm cách nhận toàn bộ 36 oz ngũ cốc.**

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

Nếu trong gia đình của quý vị có hai người nhận ngũ cốc WIC, đó là 72 oz một tháng. Một gợi ý đơn giản là gấp đôi số hộp mà tổng cộng lên đến 36 oz (trong bảng trên) để có 72 oz.

VÍ DỤ A

**MEENA NHẬN THẤY NGŨ CỐC SẼ
SỬ DỤNG MỌI QUYỀN LỢI CỦA MÌNH.**

GỢI Ý 1 Meena thích Honey Bunches of Oats.

GỢI Ý 2 Cô ấy nhìn thấy trong hướng dẫn này có ba kích thước hộp được cho phép (12, 14.5 hoặc 18 oz) cho ngũ cốc yêu thích của mình. Nếu Meena chọn hộp 18 oz, cô ấy có thêm lựa chọn cho hộp 18 oz thứ hai.

GỢI Ý 3 Meena chọn hộp Honey Bunches of Oats 18 oz và hộp Corn Flakes 18 oz.

Meena hạnh phúc với tất cả những quyền lợi của mình sẽ được sử dụng.



Quyền lợi ngũ cốc 36 oz
– 18 oz Honey Bunches of Oats
– 18 oz Corn Flakes
= 0 oz chưa sử dụng

VÍ DỤ B

**MARTA CHỌN NGŨ CỐC MÀ MÌNH THÍCH NHẤT
VÀ OK VỚI CÁC QUYỀN LỢI CHƯA SỬ DỤNG.**

GỢI Ý 1 Marta thích Oatmeal Squares.

GỢI Ý 2 Cô ấy nhìn thấy trong hướng dẫn loại ngũ cốc yêu thích của mình là hộp kích thước 14.5 oz, nghĩa là bây giờ cô ấy có thể chọn hộp 21.5 oz loại ngũ cốc khác được phép. Khi chọn sự kết hợp này (14.5 + 21.5) Marta sẽ sử dụng toàn bộ 36 ounce quyền lợi ngũ cốc WIC của mình. Marta kiểm tra hướng dẫn này và nhận thấy chỉ có một loại ngũ cốc được chấp nhận cho kích thước 21.5 oz, và không phải là lựa chọn ngũ cốc yêu thích của mình.

GỢI Ý 3 Marta chọn hộp Oatmeal Squares 14.5 oz và hộp Cheerios 20 oz. Cô ấy vui khi nhận thấy rằng mình có thể chọn nhiều kích thước khác nhau để có các loại ngũ cốc được WIC cho phép mà mình yêu thích.

Marta mua hai hộp ngũ cốc và biết về một số quyền lợi không được sử dụng.



Quyền lợi ngũ cốc 36 oz
– 14.5 oz Oatmeal Squares
– 20 oz Cheerios
= 1.5 oz chưa sử dụng

NGŨ CỐC LẠNH

NHÃN HIỆU NGŨ CỐC ĐƯỢC WIC CHO PHÉP		KÍCH CỠ BAO BÌ ĐƯỢC CHO PHÉP (OZ)	KÍCH CỠ BAO BÌ KHÔNG ĐƯỢC CHO PHÉP (OZ)	NHÃN HIỆU QUỐC GIA (có thể được bán ở bất cứ cửa hàng nào)	NHÃN HIỆU CỬA HÀNG (chỉ được bán ở các cửa hàng cụ thể. Nếu cửa hàng cụ thể không được liệt kê, thì có nhiều cửa hàng.)
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	✓
	Tasteos	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	—	✓ Bất cứ cửa hàng nào	X
	Blueberry Chex	12	—	✓ Bất cứ cửa hàng nào	X
	Cheerios	12, 14, 18, 20, 21, 21.7, 24, 36	—	✓ Bất cứ cửa hàng nào	X
	Cinnamon Chex	12	19.2, 19.6	✓ Bất cứ cửa hàng nào	X
	Corn Chex	12, 14, 18	—	✓ Bất cứ cửa hàng nào	X
	Honey Kix	18	—	✓ Bất cứ cửa hàng nào	X
	Kix	12, 18	—	✓ Bất cứ cửa hàng nào	X
	Multigrain Cheerios	9, 12, 18, 36	12.8	✓ Bất cứ cửa hàng nào	X
	Rice Chex	12, 18	12.8	✓ Bất cứ cửa hàng nào	X
	Wheat Chex	14	19	✓ Bất cứ cửa hàng nào	X
	Whole Grain Total	16	—	✓ Bất cứ cửa hàng nào	X
Great Value	Corn Squares	12	—	X	✓ Walmart
	Rice Squares	12	—	X	✓ Walmart
Kellogg's	All-Bran Complete Wheat Bran Flakes	18	—	✓ Bất cứ cửa hàng nào	X
	Corn Flakes	12, 18, 24, 36	—	✓ Bất cứ cửa hàng nào	X
	Crispix	12, 18	—	✓ Bất cứ cửa hàng nào	X
	Frosted Mini Wheats	18, 24, 36	27.6, 32	✓ Bất cứ cửa hàng nào	X
	Frosted Mini Wheats BS Blueberry	14.3, 22	16.5	✓ Bất cứ cửa hàng nào	X
	Frosted Mini Wheats BS Strawberry	14.3, 22	—	✓ Bất cứ cửa hàng nào	X
	Frosted Mini Wheats Little Bites	15.2, 21.5	15.9, 23	✓ Bất cứ cửa hàng nào	X
	Rice Krispies	12, 18, 24	—	✓ Bất cứ cửa hàng nào	X
	Spec K Protein Honey Almond Ancient Grain	11	17.1, 33	✓ Bất cứ cửa hàng nào	X
	Special K Original	12, 18	—	✓ Bất cứ cửa hàng nào	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	✓ Bất cứ cửa hàng nào	X
Market Pantry	Toasted Rice	12	—	X	✓ Target
Post	Grape Nuts Flakes	18	—	✓ Bất cứ cửa hàng nào	X
	Grape Nuts Original	20.5	29	✓ Bất cứ cửa hàng nào	X
	Great Grains Banana Nut Crunch	15.5, 18	—	✓ Bất cứ cửa hàng nào	X
	Honey Bunches of Oats Almonds	12, 14.5, 18	23, 28, 30.5	✓ Bất cứ cửa hàng nào	X
	Honey Bunches of Oats Honey Roasted	12, 14.5, 18	23, 28, 30.5	✓ Bất cứ cửa hàng nào	X
Quaker	Oatmeal Squares Brown Sugar	14.5, 21	—	✓ Bất cứ cửa hàng nào	X
	Oatmeal Squares Cinnamon	14.5, 21	—	✓ Bất cứ cửa hàng nào	X
	Oatmeal Squares Golden Maple	14.5, 21	—	✓ Bất cứ cửa hàng nào	X
	Oatmeal Squares Honey Nut	14.5	—	✓ Bất cứ cửa hàng nào	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

NGŨ CỐC NÓNG

Cream of Rice	Instant	12	—	✓ Bất cứ cửa hàng nào	X
	Original	14	—	✓ Bất cứ cửa hàng nào	X
Cream of Wheat	2 1/2 minute	12	28	✓ Bất cứ cửa hàng nào	X
	Instant	12	28	✓ Bất cứ cửa hàng nào	X
	Whole Grain 2 1/2 min Original	18	28	✓ Bất cứ cửa hàng nào	X
	Whole Grain Instant	12.7	—	✓ Bất cứ cửa hàng nào	X
Essential Everyday	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	✓ Bất cứ cửa hàng nào	X
Quaker	Oatmeal Instant Original	11.8	23.7	✓ Bất cứ cửa hàng nào	X
Signature Select	Oatmeal Instant Original	11.8	—	X	✓ Safeway/Albertsons