




# የ WIC ቁርስ እህል ለመግዛት የሚረዱ ጥቆማዎች

በ Women, Infants & Children (WIC፣ ሴቶች፣ ጨቅላ ህጻናት እና ልጆች) በተፈቀዱ የጥቅል መጠናቻችን ላይ አንዳንድ ለውጦች ተደርገዋል። እነዚህ ለውጦች፡-

- ከእህል ጥቅማ ጥቅሞችዎ ምርጡን እንዲያገኙ ያግዙዎታል።
- ሁሉም መደብሮች እያንዳንዱን የእህል ወይም የጥቅል መጠን ስለማይይዙ፣ ትንሽ አስቸጋሪ ሊሆን ይችላል።
- በእነዚህ 3 ጥቆማዎች እና በዚህ መመሪያ ቀላል ማድረግ ይቻላል!

## ጥቆማ 1

 በጣም የሚወዱትን 2 ወይም 3 የ WIC እህሎችን ይምረጡ!

ለማየት የዚህን መመሪያ ጀርባ ይጠቀሙ፡-

- የተፈቀዱ እህሎች
- እህሎችን ሊይይዙ የሚችሉ መደብሮች

ማስታወሻ፡- የትኞቹ የእህል ዓይነቶች እንደሚገኙ ለማየት ወደ መደብር መሄድ ወይም የመደብርን ድህረ ገጽ ማየት ሊያስፈልግዎ ይችላል።

## ጥቆማ 2

 18 ounces (oz) ብዛት መጠን የእህል ሣጥኑን ይመልከቱ!

ከመውጣትዎ በፊት የተፈቀዱ መጠናቻችን ለመፈተሽ ይህንን መመሪያ ወይም የ WICShopper መተግበሪያን ይጠቀሙ።



በ WICShopper መተግበሪያ ላይ፣ እነዚህን ማድረግ ይችላሉ፡-

- በ WIC የሚፈቀድ መሆኑን ለማየት የእህሉን ባርኮድ ይቃኙ።
- አውንሶችን ለመከታተል የእህል ማስያውን ይጠቀሙ።

## ጥቆማ 3

 ከጥቅማ ጥቅሞችዎ ምርጡን ያግኙ!

12 oz ወይም 18 oz ሳጥን መጠን ይምረጡ እና፡-

- ★ ትልቁ የእህል አማራጮች ምርጫ ይኑርዎት
- ★ አጠቃላይ ጥቅማ ጥቅሞችዎን በቀላሉ ያግኙ

እያንዳንዱ ተሳታፊ በወር 36 oz እህል ያገኛል። ሁሉንም 36 oz እህሎች የሚያገኙበትን መንገዶች ለማግኘት ከዚህ በታች ያለውን ስንጠረዥ ይጠቀሙ።

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

በቤተሰብዎ ውስጥ ሁለት የ WIC እህል የሚያገኙ ሰዎች ካሉዎት፣ ይህ በወር 72 oz ነው። ቀላል ጥቆማ 72 oz ለማግኘት 36 oz (ከላይ ባለው ሠንጠረዥ ውስጥ) የሚጨምሩትን ሳጥኖች ቁጥር በእጥፍ መጨመር ነው።

### ምሳሌ ሀ

MEENA ሁሉንም ጥቅማ ጥቅሞቿን የሚጠቀም እህል ታገኛለች።

**ጥቆማ 1** Meena የ Honey Bunches of Oats ትወዳለች።

**ጥቆማ 2** በዚህ መመሪያ ላይ ለምትወደው እህል ሶስት የተፈቀዱ የሳጥን መጠናቻችን (12፣ 14.5 ወይም 18 oz) እንዳሉ ታያለች። Meena ባለ 18 oz ሳጥን የምትመርጥ ከሆነ፣ ለሁለተኛው 18 oz ሳጥን ተጨማሪ አማራጮች ይኖራታል።

**ጥቆማ 3** Meena ባለ 18 oz ሣጥን የ Honey Bunches of Oats እና ባለ 18 oz Corn Flakes ትመርጣለች።

Meena ሁሉም ጥቅማ ጥቅሞችዋ ጥቅም ላይ ስለሚውሉ ደስተኛ ሆናለች።



የ 36 oz እህል ጥቅማ ጥቅም  
 – 18 oz Honey Bunches of Oats  
 – 18 oz Corn Flakes  
 = 0 oz ያልተጠቀሙበት

### ምሳሌ ለ

MARTA በጣም የምትወደውን እህል ትመርጣለች እናም ጥቅም ላይ ያልዋሉ ጥቅማ ጥቅሞችዋም አላሳሰብዋትም።

**ጥቆማ 1** Marta Oatmeal Squares ትወዳለች።

**ጥቆማ 2** በመመሪያው ላይ የምትወደው እህል 14.5 oz መጠን ያለው ሳጥን ነው፣ ይህ ማለት አሁን የተለየ የተፈቀደ 21.5 oz የሚመዝን የእህል ሳጥን መምረጥ ትችላለች ማለት ነው። ይህን ጥምረት በመምረጥ (14.5 + 21.5) Marta ሁሉንም 36 ounces የ WIC የእህል ጥቅማ ጥቅሞችን መጠቀም ትችላለች። Marta ይህንን መመሪያ በመመርመር ለ 21.5 የoz መጠን የተፈቀደ አንድ እህል ብቻ እንዳለ በማየት፣ እናም ይህ የእሷ ተመራጭ የእህል ምርጫ አይደለም።

**ጥቆማ 3** Marta 14.5 oz Oatmeal Squares እና 20 oz የ Cheerios ሳጥንን ትመርጣለች። በ WIC የሚፈቀድ ምርጫዎ የሆኑን እህሎች ለማግኘት የተለያዩ መጠናቻችን መምረጥ እንደምትችል በማየት ደስተኛ ነች።

Marta ሁለት የእህል ሳጥኖችን በመግዛት እና አንዳንድ ጥቅማ ጥቅሞችዋ ጥቅም ላይ እንደማይውሉ ትረዳለች።



የ 36 oz እህል ጥቅማ ጥቅም  
 – 14.5 oz Oatmeal Squares  
 – 20 oz Cheerios  
 = 1.5 oz ያልተጠቀሙበት

# ቀዝቃዛ አህሎች

የ WIC የተፈቀዱ የአህል ምርት	ዓይነት	የተፈቀደ የጥቅል መጠን (oz)	ያልተፈቀደ የጥቅል መጠን (oz)	ብሄራዊ ምርት (በማንኛውም መደብ ለመሸጥ የሚችል)	የመደብ ምርት (በውስጥ መደብ ለመሸጥ የሚችል፣ በውስጥ መደብ ለመሸጥ ከሌላ፣ ብዛት ያላቸው መደብ ለመሸጥ አይችሉም።)
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	✓
Crispy 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	—	✓ ማንኛውም መደብ	X
	Blueberry Chex	12	—	✓ ማንኛውም መደብ	X
	Cheerios	12, 14, 18, 20, 21, 21.7, 24, 36	—	✓ ማንኛውም መደብ	X
	Cinnamon Chex	12	19.2, 19.6	✓ ማንኛውም መደብ	X
	Corn Chex	12, 14, 18	—	✓ ማንኛውም መደብ	X
	Honey Kix	18	—	✓ ማንኛውም መደብ	X
	Kix	12, 18	—	✓ ማንኛውም መደብ	X
	Multigrain Cheerios	9, 12, 18, 36	12.8	✓ ማንኛውም መደብ	X
	Rice Chex	12, 18	12.8	✓ ማንኛውም መደብ	X
	Wheat Chex	14	19	✓ ማንኛውም መደብ	X
	Whole Grain Total	16	—	✓ ማንኛውም መደብ	X
	Great Value	Corn Squares	12	—	X
Rice Squares		12	—	X	✓ Walmart
Kellogg's	All-Bran Complete Wheat Bran Flakes	18	—	✓ ማንኛውም መደብ	X
	Corn Flakes	12, 18, 24, 36	—	✓ ማንኛውም መደብ	X
	Crispix	12, 18	—	✓ ማንኛውም መደብ	X
	Frosted Mini Wheats	12, 24, 36	24 +12	✓ ማንኛውም መደብ	X
	Frosted Mini Wheats BS Blueberry	14.3, 22	16.5	✓ ማንኛውም መደብ	X
	Frosted Mini Wheats BS Strawberry	14.3, 22	—	✓ ማንኛውም መደብ	X
	Frosted Mini Wheats Little Bites	15.2, 21.5	15.9, 23	✓ ማንኛውም መደብ	X
	Rice Krispies	12, 18, 24	—	✓ ማንኛውም መደብ	X
	Spec K Protein Honey Almond Ancient Grain	11	17.1, 33	✓ ማንኛውም መደብ	X
	Special K Original	12, 18	—	✓ ማንኛውም መደብ	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	✓ ማንኛውም መደብ	X
Market Pantry	Toasted Rice	12	—	X	✓ Target
Post	Grape Nuts Flakes	18	—	✓ ማንኛውም መደብ	X
	Grape Nuts Original	20.5	29	✓ ማንኛውም መደብ	X
	Great Grains Banana Nut Crunch	15.5, 18	—	✓ ማንኛውም መደብ	X
	Honey Bunches of Oats Almonds	12, 14.5, 18	23, 28, 30.5	✓ ማንኛውም መደብ	X
	Honey Bunches of Oats Honey Roasted	12, 14.5, 18	23, 28, 30.5	✓ ማንኛውም መደብ	X
Quaker	Oatmeal Squares Brown Sugar	14.5, 21	—	✓ ማንኛውም መደብ	X
	Oatmeal Squares Cinnamon	14.5, 21	—	✓ ማንኛውም መደብ	X
	Oatmeal Squares Golden Maple	14.5, 21	—	✓ ማንኛውም መደብ	X
	Oatmeal Squares Honey Nut	14.5	—	✓ ማንኛውም መደብ	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

# ትኩስ አህሎች

Cream of Rice	Instant	12	—	✓ ማንኛውም መደብ	X
	Original	14	—	✓ ማንኛውም መደብ	X
Cream of Wheat	2 1/2 minute	12	28	✓ ማንኛውም መደብ	X
	Instant	12	28	✓ ማንኛውም መደብ	X
	Whole Grain 2 1/2 min Original	18	28	✓ ማንኛውም መደብ	X
Essential Everyday	Oatmeal Instant Original	11.8	—	X	✓
	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	✓ ማንኛውም መደብ	X
Quaker	Oatmeal Instant Original	11.8	23.7	✓ ማንኛውም መደብ	X
Signature Select	Oatmeal Instant Original	11.8	—	X	✓ Safeway/Albertsons

