



WIC မနက်စာ ကွကော ဝယ်ရန်အတွက် အကံပြုချက်

ကျွန်ုပ်တို့၏ Women, Infants and Children (WIC, အမျိုးသမီး၊ ရင်သွေး နှင့် ကလေးများ)က ခွင့်ပြုထားသော ထုပ်ပိုး အရွယ်အစားတွင် အပူပြောင်းအလဲအချို့ ပါဝင်ထားပါသည်။ ယင်းအပူပြောင်းအလဲများမှာ-

- သင်၏ ကွကော အကျိုးခံစားခွင့်မှ အများဆုံး ရရှိစေရန် ကူညီရန်ဖြစ်ပါသည်။
- စတိုးဆိုင်အားလုံးက ကွကောတိုင်း သို့မဟုတ် ထုပ်ပိုးမှုအရွယ်အစားအားလုံးကို မတင်ထားသဖြင့် အတန်ငယ်ရုပ်ထွေးနိုင်ပါသည်။
- ဤလမ်းညွှန်ချက်ပါ အကံပြုချက် 3 ခုဖြင့် လွယ်ကူစွာ သိရှိနိုင်စေပါသည်။

အကံပြုချက် 1



သင် ကြိုက်သော WIC ကွကော 2 ခု သို့မဟုတ် 3 ခုကို ရွေးပါ။

ဤလမ်းညွှန်ချက်၏ ကျော်ဘက်တွင် အောက်ပါတို့ကို ကြည့်ပါ-

- ခွင့်ပြုထားသော ကွကောများ
- ကွကောများကို တင်ထားသော စတိုးဆိုင်များ

မှတ်ချက် - ရရှိနိုင်သော ကွကောကို ကြည့်ရန် သင်သည် စတိုးဆိုင်သို့ သွားရကောင်းသွားရနိုင်ပါသည် သို့မဟုတ် စတိုးဆိုင်၏ ဝက်ဘ်ဆိုက်တွင် ဝင်ကြည့်နိုင်ပါသည်။

အကံပြုချက် 2



ကွကောအတွက်တွင် အမှန်ခံပြုပါ အရအတွက်အတွက် ounces (oz)!

ငွေမချမီ ခွင့်ပြုထားသော အရွယ်အစားကို စစ်ဆေးရန် ဤလမ်းညွှန်ချက် သို့မဟုတ် WICShopper အက်ပ်စ်ကို အသုံးပြုပါ။



WICShopper အက်ပ်စ်ပေါ်တွင် သင်အောက်ပါတို့ကို လုပ်နိုင်ပါသည်-

- WIC က ခွင့်ပြုထားခြင်းဟုတ်မဟုတ်ကိစ္စရန် ကွကော၏ ဘားကုဒ်ကို စကန်ဖတ်ပါ။
- အဆင်စများကို ခြေရာခံရန် ကွကော တွက်ချက်စက်ကို သုံးပါ။

အကံပြုချက် 3



သင့် အကျိုးခံစားခွင့်များထဲမှ အများဆုံးကို ရယူပါ။

12 oz သို့မဟုတ် 18 oz အရွယ်အစား အထုပ်တစ်ခုကို ရွေးပါ။

- ★ ကွကော ရွေးစရာမှ အကျိုးခံစားခွင့်များကို ရွေးချယ်မှုကို လုပ်ပါ
- ★ သင့် စုစုပေါင်း အကျိုးခံစားခွင့်ကို အလွယ်ဆုံး ရယူလိုက်ပါ

ပါဝင်သူတစ်ယောက်တိုင်း တစ်လလျှင် ကွကော 36 oz ရပါသည်။ ကွကော 36 oz လုံးကို ရရှိရန် နည်းလမ်းများကို ရှာရန် အောက်ပါဇယားကို သုံးပါ။

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

WIC ကွကော ရသော သင့်မိသားစုထဲတွင် လူနှစ်ယောက်ရှိလျှင် တစ်လလျှင် 72 oz ရပါမည်။ လွယ်ကူသော နည်းလမ်းတစ်ခုမှာ 72 oz ရရန် 36 oz ထည့်ထားသော အထုပ်အရအတွက်ကို နှစ်ဆ ယူရန် (အထက်ပါ ဇယားတွင် ပါသည့်အတိုင်း) ဖြစ်ပါသည်။

ဥပမာ က

MEENA သည် သူမ၏ အကျိုးခံစားခွင့်အားလုံး ကို အသုံးပြုရန် ကွကောများကို ရှာဖွေသွားပါသည်။

အကံပြုချက် 1 Meena က Honey Bunches of Oats ကို ကြိုက်နှစ်သက်ပါသည်။

အကံပြုချက် 2 ဤလမ်းညွှန်ချက်ထဲတွင် သူမအကျိုးခံစားခွင့် ကွကောအတွက် ခွင့်ပြုထားသော အထုပ်အရွယ်အစား သုံးမျိုး (12, 14.5 သို့မဟုတ် 18 oz) ကို တွေ့ပါသည်။ Meena က 18 oz အထုပ်ကို ရွေးမည်ဆိုလျှင် သူမတွင် နောက်ထပ် 18 oz အထုပ်ကို ရွေးလိုရမည့် အခွင့်အလမ်းပိုရှိသွားပါသည်။

အကံပြုချက် 3 Meena က Honey Bunches of Oats 18 oz အထုပ် နှင့် Corn Flakes 18 oz အထုပ်ကို ရွေးချယ်လိုက်ပါသည်။

Meena သည် သူမ၏ အကျိုးခံစားခွင့်များအားလုံးကို အသုံးပြုနိုင်လိုက်သဖြင့် ပျော်ရွှင်ရပါသည်။

ကွကော အကျိုးခံစားခွင့် 36 oz
- 18 oz Honey Bunches of Oats
- 18 oz Corn Flakes
= မသုံးဖြစ်မှ 0 oz



ဥပမာ ခ

MARTA သည် သူမ အကျိုးခံစားခွင့် ကွကော ကို ရွေးချယ်လိုက်ပြီး မသုံးဖြစ်လိုက်သော အကျိုးခံစားခွင့်များအတွက်လည်း အဆင်ပပြုပါသည်။

အကံပြုချက် 1 Marta သည် Oatmeal Squares ကို ကြိုက်နှစ်သက်ပါသည်။

အကံပြုချက် 2 လမ်းညွှန်ချက်ထဲတွင် သူမအကျိုးခံစားခွင့် ကွကောသည် 14.5 oz အထုပ် ကို တွေ့ပိုင်းအခါ ခွင့်ပြုထားသော ကွကော ထဲမှ 21.5 oz အထုပ်ကို သူမရွေးရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ယင်းပေါင်းစပ်မှု (14.5 + 21.5) ကို ရွေးချယ်ခြင်းအားဖြင့် Marta သည် သူမ၏ WIC ကွကော အကျိုးခံစားခွင့် ဖြစ်သော 36 ounces အားလုံးကို အသုံးပြုနိုင်ပါမည်။ Marta သည် ဤလမ်းညွှန်ချက်ကို ကြည့်လိုက်ပြီး 21.5 oz အထုပ်အတွက် ခွင့်ပြုထားသော ကွကော တစ်မျိုးတည်းသာရှိပြီး ၎င်းမှာ သူမသိပ်မကျိတ်သော ကွကောမျိုး ဖြစ်ပေပါသည်။

အကံပြုချက် 3 Marta သည် Oatmeal Squares 14.5 oz အထုပ် နှင့် Cheerios 20 oz အထုပ်ကို ရွေးလိုက်ပါသည်။ WIC က ခွင့်ပြုထားသော ကွကောထဲမှ သူမကျိတ်သော မတူညီသော အရွယ်အစားများကို ရွေးချယ်လိုက်နိုင်သဖြင့် သူမ ပျော်ရွှင်ရပါသည်။

Marta သည် ကွကော နှစ်ထုပ်ကို ဝယ်ခဲ့ပြီး သူမ၏ အကျိုးခံစားခွင့်တစ်ခုကို မသုံးဖြစ်ခဲ့ခြင်းကိုလည်း သိပါသည်။

ကွကော အကျိုးခံစားခွင့် 36 oz
- 14.5 oz Oatmeal Squares
- 20 oz Cheerios
= မသုံးဖြစ်မှ 1.5 oz



ကွဲကော အအေး

WIC ခွင့်ပြုထားသော ကွဲကော တံဆိပ်	အမျိုးအစား	ခွင့်ပြုထားသော ထုပ်ပိုးမှု အရွယ်အစား (OZ)	ခွင့်မပြုထားသော ထုပ်ပိုးမှု အရွယ်အစား (OZ)	တစ်နိုင်ငံလုံးသုံး တံဆိပ် (မည်သည့်စတိုးဆိုင်တွင်မဆိုဝယ်နိုင်သည်)	စတိုးဆိုင်တံဆိပ် (တစ်ချို့သောစတိုးဆိုင်များတွင်သာ ဝယ်နိုင်သည်။ တစ်ချို့သောစတိုးဆိုင်များတွင်တစ်ခုကို စာရင်းတွင်မပါလျှင် စတိုးဆိုင်အများအပြားရှိပါသည်။)
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	—	✓ မည်သည့် စတိုးဆိုင်တွင်မဆို	X
	Blueberry Chex	12	—	✓ မည်သည့် စတိုးဆိုင်တွင်မဆို	X
	Cheerios	12, 14, 18, 20, 21, 21.7, 24, 36	—	✓ မည်သည့် စတိုးဆိုင်တွင်မဆို	X
	Cinnamon Chex	12	19.2, 19.6	✓ မည်သည့် စတိုးဆိုင်တွင်မဆို	X
	Corn Chex	12, 14, 18	—	✓ မည်သည့် စတိုးဆိုင်တွင်မဆို	X
	Honey Kix	18	—	✓ မည်သည့် စတိုးဆိုင်တွင်မဆို	X
	Kix	12, 18	—	✓ မည်သည့် စတိုးဆိုင်တွင်မဆို	X
	Multigrain Cheerios	9, 12, 18, 36	12.8	✓ မည်သည့် စတိုးဆိုင်တွင်မဆို	X
	Rice Chex	12, 18	12.8	✓ မည်သည့် စတိုးဆိုင်တွင်မဆို	X
	Wheat Chex	14	19	✓ မည်သည့် စတိုးဆိုင်တွင်မဆို	X
	Whole Grain Total	16	—	✓ မည်သည့် စတိုးဆိုင်တွင်မဆို	X
Great Value	Corn Squares	12	—	X	✓ Walmart
	Rice Squares	12	—	X	✓ Walmart
Kellogg's	All-Bran Complete Wheat Bran Flakes	18	—	✓ မည်သည့် စတိုးဆိုင်တွင်မဆို	X
	Corn Flakes	12, 18, 24, 36	—	✓ မည်သည့် စတိုးဆိုင်တွင်မဆို	X
	Crispix	12, 18	—	✓ မည်သည့် စတိုးဆိုင်တွင်မဆို	X
	Frosted Mini Wheats	18, 24, 36	27.6, 32	✓ မည်သည့် စတိုးဆိုင်တွင်မဆို	X
	Frosted Mini Wheats BS Blueberry	14.3, 22	16.5	✓ မည်သည့် စတိုးဆိုင်တွင်မဆို	X
	Frosted Mini Wheats BS Strawberry	14.3, 22	—	✓ မည်သည့် စတိုးဆိုင်တွင်မဆို	X
	Frosted Mini Wheats Little Bites	15.2, 21.5	15.9, 23	✓ မည်သည့် စတိုးဆိုင်တွင်မဆို	X
	Rice Krispies	12, 18, 24	—	✓ မည်သည့် စတိုးဆိုင်တွင်မဆို	X
	Spec K Protein Honey Almond Ancient Grain	11	17.1, 33	✓ မည်သည့် စတိုးဆိုင်တွင်မဆို	X
	Special K Original	12, 18	—	✓ မည်သည့် စတိုးဆိုင်တွင်မဆို	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	✓ မည်သည့် စတိုးဆိုင်တွင်မဆို	X
Market Pantry	Toasted Rice	12	—	X	✓ Target
Post	Grape Nuts Flakes	18	—	✓ မည်သည့် စတိုးဆိုင်တွင်မဆို	X
	Grape Nuts Original	20.5	29	✓ မည်သည့် စတိုးဆိုင်တွင်မဆို	X
	Great Grains Banana Nut Crunch	15.5, 18	—	✓ မည်သည့် စတိုးဆိုင်တွင်မဆို	X
	Honey Bunches of Oats Almonds	12, 14.5, 18	23, 28, 30.5	✓ မည်သည့် စတိုးဆိုင်တွင်မဆို	X
	Honey Bunches of Oats Honey Roasted	12, 14.5, 18	23, 28, 30.5	✓ မည်သည့် စတိုးဆိုင်တွင်မဆို	X
Quaker	Oatmeal Squares Brown Sugar	14.5, 21	—	✓ မည်သည့် စတိုးဆိုင်တွင်မဆို	X
	Oatmeal Squares Cinnamon	14.5, 21	—	✓ မည်သည့် စတိုးဆိုင်တွင်မဆို	X
	Oatmeal Squares Golden Maple	14.5, 21	—	✓ မည်သည့် စတိုးဆိုင်တွင်မဆို	X
	Oatmeal Squares Honey Nut	14.5	—	✓ မည်သည့် စတိုးဆိုင်တွင်မဆို	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

ကွဲကောအပူ

Cream of Rice	Instant	12	—	✓ မည်သည့် စတိုးဆိုင်တွင်မဆို	X
	Original	14	—	✓ မည်သည့် စတိုးဆိုင်တွင်မဆို	X
Cream of Wheat	2 1/2 minute	12	28	✓ မည်သည့် စတိုးဆိုင်တွင်မဆို	X
	Instant	12	28	✓ မည်သည့် စတိုးဆိုင်တွင်မဆို	X
	Whole Grain 2 1/2 min Original	18	28	✓ မည်သည့် စတိုးဆိုင်တွင်မဆို	X
	Whole Grain Instant	12.7	—	✓ မည်သည့် စတိုးဆိုင်တွင်မဆို	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	✓ မည်သည့် စတိုးဆိုင်တွင်မဆို	X
Quaker	Oatmeal Instant Original	11.8	23.7	✓ မည်သည့် စတိုးဆိုင်တွင်မဆို	X
Signature Select	Oatmeal Instant Original	11.8	—	X	✓ Safeway/Albertsons

