

د WIC نارې د حبوباتو پيرونو لپاره لارښوونې

زموږ د **WIC Women, Infants and Children** (بنځې، ماشومان او ماشومان) اجازه شوي کڅورې 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 کڅورې 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 **Marta (21.5 + 14.5)** به خپل د WIC غلو ټول 36 ounces 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 14.5 Oatmeal Squares

20 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 برانډ	د پلورنځي برانډ	د پلورنځي برانډ	د پلورنځي برانډ	د پلورنځي برانډ
(يوآزې په خانگرو پلورنځيو کې پلورل کېږي، که چېرې يو خانگري پلورنځی لیست شوی نه وي، نو دیرې پلورنځي شتون لري.)		(د هر پلورنځي لخوا پلورل کېدی شي)	نه اجازه ورکړل شوي د پسته بندۍ ساييز (OZ)	اجازه ورکړل شوي د پسته بندۍ ساييز (OZ)	د پلورنځي برانډ	د پلورنځي 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