

د WIC نارې د حبوباتو پيرونو لپاره لارښوونې

زموږ د WIC Women, Infants and Children (WIC، بنځې، ماشومان او ماشومان) اجازه شوي کڅوړې 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 کڅوړې 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 گټې.

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 (21.5 + 14.5) Marta به خپل د WIC غلو ټول 36 ounces گټې 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 ندي.

3 لارښود 3 Marta د 14.5 Oatmeal Squares

20 oz Cheerios بکس او د 20 oz 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 پوهيري 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 لخوا پلورل کېدې شي | نه اجازه ورکړل شوي د پسته بندۍ ساييز (OZ) | اجازه ورکړل شوي د پسته بندۍ ساييز (OZ) | دول | WIC اجازه ورکړه د حبوباتو 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 |