



GORSAWAN MIDHAAN CIREE WIC BITUUF GARGAARAN

Amma midhaan cireef ta'u HAMMA fi GOSOOTA dabalataa bitachuu dandeessu!

GORSA 1

Bituun keessaniin dura
**HAMMA MIDHAAN
KEESSANII
MIRKANEESSAA!**

Faayidaalee keessan ilaaluf kolbaa **My Benefits** jedhu appii WICShopper irra jiru fayyadamaa!

Yaadachiisa: Daa'immanii fi ga'eessonni tokkoon tokkoon isaanii ji'atti midhaan 36 oz argatu.

GORSA 2



**FILANNOOWWAN
MIDHAAN HAARAA
KEESSAN ILAALAA!**

Amma midhaan isin jaallattanii fi hammi hedduun ni argamu!



- Kanneen argachuudhaaf duuba qajeelfama kanaa fayyadamaa:
 - Midhaan heyyamaman
 - Manneen daldalaa midhaan kana qabachuu danda'an
- Midhaan tokko heyyamama ta'uu isaa ilaaluf kolbaa Scan Barcode (Baarkoodii Iskaanii Godhaa) jedhu appii WICShopper irraa fayyadamaa.

Yaadachiisa: Barkoodii istikaara sheelfii irra jiru osoo hin ta'in, kan saanduqa midhaanii irratti argamu kaasaa godhaa!

GORSA 3

**FAAYIDAA
guddaa argadhaa!**

Kan armaan gadii gochuuf sanduuqa hamma 12 oz yookin 18 oz filadhaa:

- ★ Filannoo midhaanii isa guddaa qabaachuu
- ★ Salphaatti waliigala faayidaa keessanii argadhaa

Faayidaa midhaanii guutuu keessan fayyadamuuf, hamma walitti dabalamee hanga 36 oz ta'u filadhaa.

- Karaalee ittiin midhaan 36 oz hunda isaa argatan argachuuf gabatee armaan gadii fayyadamaa.

$9 + 9 + 9 + 9$	★ $12 + 12 + 12$	$16 + 20$
$9 + 9 + 18$	$12 + 24$	★ $18 + 18$
$10.6 + 13.4 + 12$	$13 + 23$	36

- Akkasumas **Cereal Calculator (Shallagduu Midhaanii)** appii WICShopper irra jiru fayyadamuun awunsii hordofuu dandeessu.

Hubachiisa: Midhaan walitti ida'amee sirritti 36 oz ta'uu bitachuun dirqama miti garuu awunsiin sinirraa hafe kamiyyuu ni bada.

FAKKEENYA A

MEENAN MIDHAAN FAAYIDAALAA ISHEE HUNDA FAYYADAMU BARBAADDI.

GORSA 1 Meenan midhaan itti fayyadamuu dandeessu 36 oz ta'u qabdi.

GORSA 2 Qajeelfamni kun midhaan isheen jaallattu Honey Bunches of Oats hammi isaa jaha (12, 15, 18, 23, 28, 32 oz) akka argamu agarsiisa.

GORSA 3 Meenan akka 18 oz akka hafuuf saanduqa 18 oz filatti, kunis saanduqa

ishee lammaffaadhaf filannoowwan hedduu akka qabaattu ishee taasisa. Sanduuqa boqqolloo awunsii 18 ta'u kan bitatti.

Meenan faayidaalen ishee hunduu faayidaarra oolu isaanitiif gammaddetti.

faayidaa midhaanii 36 oz
 – 18 oz Honey Bunches of Oats
 – 18 oz Firii Boqqolloo
 = 0 oz kan hin faayidaa irra hin oolle



FAKKEENYA B

MAARTAN MIDHAAN ISHEEN BAAY'EE JAALLATTU FILATTI AKKASUMAS FAAYIDAALAA OSOO HIN FAYYADAMIN HAFANITTIS GAMMADUUDHA.

GORSA 1 Maartan midhaan itti fayyadamuu dandeessu 36 oz qabdi.

GORSA 2 Isheen Qamadii Xiqqaa Cabbaa'aa Kellogg Injoorrii Hamma Ciffatamuu Danda'u kan jaallattu yoo ta'u, qajeelfama kana irrattis hamma afur (13.3, 14.3, 20, fi 22 oz) akka argaman argiti. Manni kuusaa kun hamma 13.3 oz qofa qaba, kunis haftee 22.7 oz isheef dhiisa (36 - 13.3 = 22.7).

GORSA 3 Maartan qajeelfama kana irra midhaan sirritti 22.7 oz ta'e akka hin jirre argiti garuu

filannoowwan hamma biroo baay'ee ta'an kanneen akka saanduqa 22.2 oz Rice Chex dabalatu argiti, kunis kan isheen jaallattuudha. Maartan yoo ida'amanii sirrumaan 36 oz ta'uu baatanillee, midhaan adda addaa keessaa filachuu danda'uu isheetti gammaddi.

Maartan saanduqoota midhaanii lamaan kanneen ni bitti, faayidaalee ishee keessaas muraasni akka faayidaarra hin oolle ni beekti.

faayidaa midhaanii 36 oz
 – 13.3 oz Mini Wheats
 – 22.2 oz Rice Chex
 = 0.5 oz kan faayidaarra hin oolle



GOSA MIDHAANII DIILALLAA'AA

FAAJJII MIDHAANII WIC DHAN HEYYAMAME GOSA		HAMMAMTAA PAAKEEJII (OZ) HEYYAMAME	MALLATTOO BIYYOOLESSAAA (mana kuusaa kamiinuu gurguramuu dand'a)	MALLATTOO MANA KUUSAA (manneen kuusaa adda ta'an qofa keessatti gurgurama. Manni kuusaa adda ta'e tokko hin eeramne yoo ta'e, mana kuusaa hedduu jira.)
Best Yet	Bran Flakes	17.3	X	✓
	Frosted Bite Size Shredded Wheat	18	X	✓
	Toasted Oats	12	X	✓
Food Club	Bran Flakes	17.3	X	✓
	Corn Flakes	18 - 24	X	✓
	Corn Squares	12	X	✓
	Crisp Rice	12	X	✓
	Frosted Shredded Wheat	18	X	✓
	Frosted Shredded Wheat Bite Size	32	X	✓
	Frosted Shredded Wheat Bite Size Strawberry	16.3	X	✓
	Honey and Oats with Almonds	14.5	X	✓
	Honey and Oats with Honey and Oat Clusters	14.5	X	✓
	Rice Squares	12	X	✓
Freedom's Choice	Bran Flakes	17.3	X	✓ Commissary Stores
	Frosted Shredded Wheat	18	X	✓ Commissary Stores
	Toasted Oats	12	X	✓ Commissary Stores
General Mills	Cheerios Midhaan hedduu	9, 12, 18, 20.6	✓ Mana kuusaa kamiyyuu	X
	Cheerios Oat Crunch Berry	18 - 24	✓ Mana kuusaa kamiyyuu	X
	Cheerios Original	7.4, 8.9, 12, 18, 20, 21.7, 24, 28	✓ Mana kuusaa kamiyyuu	X
	Cheerios Veggie Blends Apple Strawberry	10.6, 18	✓ Mana kuusaa kamiyyuu	X
	Cheerios Veggie Blends Blueberry Banana	10.6, 18	✓ Mana kuusaa kamiyyuu	X
	Chex Blueberry	12	✓ Mana kuusaa kamiyyuu	X
	Chex Cinnamon	12, 19.2	✓ Mana kuusaa kamiyyuu	X
	Chex Corn	12, 18, 23.2	✓ Mana kuusaa kamiyyuu	X
	Chex Rice	12, 18, 22.2	✓ Mana kuusaa kamiyyuu	X
	Chex Wheat	14, 19	✓ Mana kuusaa kamiyyuu	X
	Fiber One Honey Clusters	17.5	✓ Mana kuusaa kamiyyuu	X
	Kix Berry Berry	18	✓ Mana kuusaa kamiyyuu	X
	Kix Honey	18	✓ Mana kuusaa kamiyyuu	X
	Kix Original	12, 18	✓ Mana kuusaa kamiyyuu	X
	Total Whole Grain	16	✓ Mana kuusaa kamiyyuu	X
	Wheaties	15.6	✓ Mana kuusaa kamiyyuu	X
Grain Berry	Grain Berry Apple Cinnamon	12	X	✓ Safeway
	Grain Berry Honey Nut	12	X	✓ Natural Grocers ✓ Sprouts
Great Value	Bran Flakes	15.6	X	✓ Walmart
	Corn Squares	12	X	✓ Walmart
	Rice Crisps	12	X	✓ Walmart
	Rice Squares	12	X	✓ Walmart
Kroger	Bran Flakes	18	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
Kellogg's	Complete Bran	11.6	✓ Mana kuusaa kamiyyuu	X
	Corn Flakes	9.6, 12, 18, 24, 25.2, 36	✓ Mana kuusaa kamiyyuu	X
	Crispix	9.6, 12, 18	✓ Mana kuusaa kamiyyuu	X
	Frosted Mini Wheats Bite Size Blueberry	14.3, 20, 22	✓ Mana kuusaa kamiyyuu	X
	Frosted Mini Wheats Bite Size Pumpkin Spice	20	✓ Mana kuusaa kamiyyuu	X
	Frosted Mini Wheats Bite Size Strawberry	13.3, 14.3, 20, 22	✓ Mana kuusaa kamiyyuu	X
	Maaffinii Frosted Mini Wheats Blueberry	13.3	✓ Mana kuusaa kamiyyuu	X
	Frosted Mini Wheats Cinnamon Roll	13.3	✓ Mana kuusaa kamiyyuu	X
	Frosted Mini Wheats Golden Honey	13.3, 20	✓ Mana kuusaa kamiyyuu	X
	Frosted Mini Wheats Little Bites	14.8, 15.9, 20.2, 23	✓ Mana kuusaa kamiyyuu	X
	Frosted Mini Wheats Original	14.5, 16, 18, 20, 24, 29.5, 32, 34	✓ Mana kuusaa kamiyyuu	X
	Frosted Mini Wheats Pumpkin Pie Spice (seasonal)	13.3, 20	✓ Mana kuusaa kamiyyuu	X
	Kashi Organic Blueberry Clusters	13.4, 18.3	✓ Mana kuusaa kamiyyuu	X
	Kashi Organic Hearts & O's Honey Toasted	10.6	✓ Mana kuusaa kamiyyuu	X
	Kashi Organic Hearts & O's Warm Cinnamon	10.6	✓ Mana kuusaa kamiyyuu	X
	Rice Krispies	9, 12, 18, 24, 25.2	✓ Mana kuusaa kamiyyuu	X
	Special K Original	9.6, 12, 18	✓ Mana kuusaa kamiyyuu	X
	Special K Protein Original Multi-Grain Touch of Cinnamon	12.9, 13.3, 17.5, 19	✓ Mana kuusaa kamiyyuu	X
Malt-O-Meal	Crispy Rice	36	✓ Mana kuusaa kamiyyuu	X
	Frosted Mini Spooners	18, 27, 36	✓ Mana kuusaa kamiyyuu	X
	Strawberry Mini Spooners	36	✓ Mana kuusaa kamiyyuu	X
Post	Grape Nuts Flakes	18	✓ Mana kuusaa kamiyyuu	X
	Grape Nuts Original	20.5, 29	✓ Mana kuusaa kamiyyuu	X
	Great Grains Banana Nut Crunch	15.5, 18	✓ Mana kuusaa kamiyyuu	X
	Great Grains Crunchy Pecan	16, 19	✓ Mana kuusaa kamiyyuu	X
	Honey Bunches of Oats Honey Roasted	12, 15, 18, 23, 28, 32	✓ Mana kuusaa kamiyyuu	X
	Honey Bunches of Oats Maple & Pecans	12	✓ Mana kuusaa kamiyyuu	X
	Honey Bunches of Oats with Almonds	12, 15, 18, 23, 28	✓ Mana kuusaa kamiyyuu	X
	Honey Bunches of Oats Qarafaa Qabu	12	✓ Mana kuusaa kamiyyuu	X
Quaker	Honey Bunches of Oats Vanillaa Qabu	12, 18	✓ Mana kuusaa kamiyyuu	X
	Life Original	13, 22.3, 24.8	✓ Mana kuusaa kamiyyuu	X
	Life Vanilla	13	✓ Mana kuusaa kamiyyuu	X
Signature Select	Oatmeal Squares Brown Sugar	21	✓ Mana kuusaa kamiyyuu	X
	Bran Flakes	17.3	X	✓ Safeway/Albertsons
	Corn Flakes	18	X	✓ Safeway/Albertsons
	Crispy Rice	12	X	✓ Safeway/Albertsons
	Oats and Almonds	14.5	X	✓ Safeway/Albertsons
	Oats and More with Honey	14.5	X	✓ Safeway/Albertsons
	Rice Pockets	12	X	✓ Safeway/Albertsons
That's Smart	Toasted Oats	12	X	✓ Safeway/Albertsons
	Bran Flakes	17.3	X	✓
WinCo Foods	Corn Flakes	18	X	✓ WinCo

MIDHAAN HO'AA

FAAJJII MIDHAANII WIC DHAN HEYYAMAME GOSA		HAMMA PAAKEEJII (OZ) HEYYAMAME	FAAJJII BIYYOOLESSAAA (mana kuusaa kamiinuu gurguramuu dand'a)	FAAJJII MANA KUUSAA (manneen kuusaa adda ta'an qofa keessatti gurgurama. Manni kuusaa adda ta'e tokko hin eeramne yoo ta'e, mana kuusaa hedduu jira.)
Best Yet	Instant Oatmeal Regular	11.8	X	✓
Cream of Rice	Instant	12	✓ Mana kuusaa kamiyyuu	X
	Original	14	✓ Mana kuusaa kamiyyuu	X
Cream of Wheat	Instant	12	✓ Mana kuusaa kamiyyuu	X
	1 Minute	28	✓ Mana kuusaa kamiyyuu	X
	2 ½ Minute	12, 18, 28	✓ Mana kuusaa kamiyyuu	X
Food Club	Instant Oatmeal Regular	11.8	X	✓
Great Value	Instant Oatmeal Regular	11.8	X	✓ Walmart
Kroger	Original Oats Instant Oatmeal	12	X	✓ Fred Meyer ✓ QFC
Malt-O-Meal	Original Hot Wheat Cereal	36	✓ Mana kuusaa kamiyyuu	X
Quaker	Instant Oatmeal Original	9.8	✓ Mana kuusaa kamiyyuu	X
Signature Select	Instant Oatmeal Regular	9.8	X	✓ Safeway/Albertsons