



# የ WIC ቁርስ እህል ለመግዛት የሚረዱ ጥቅማዎች

አሁን ተጨማሪ መጠን ያላቸውና የተለያዩ ዓይነት የቁርስ እህል መግዛት ይችላሉ።

## ጥቅም 1

ከመግዛትዎ በፊት የእህል መጠንዎን ይፈትሹ

ጥቅሞችዎን ለመፈተሽ በ WICShopper መተግበሪያ ላይ **My Benefits** የሚለውን አዝራር ይጠቀሙ።

**ማስታወሻ:-** ልጆች እና ጎልማሶች እያንዳንዳቸው በወር 36 oz ጥራጥሬ ያገኛሉ።

## ጥቅም 2



አዲሱን የእህል አማራጮችዎን ይገምግሙ!

ተጨማሪ ተወዳጅ የእህል ዓይነቶች እና መጠኖች አሁን ይገኛሉ!



- የሚከተሉትን ለማግኘት የዚህን መመሪያ ጀርባ ይጠቀሙ፡-
  - ተቀባይነት ያላቸው እህሎች
  - እነዚህን እህሎች መያዝ የሚችሉ መደብሮች
- አንድ ጥራጥሬ ተቀባይነት ያለው መሆኑን ለማረጋገጥ በ WICShopper መተግበሪያ ላይ ያለውን Scan Barcode (የባር ኮድ ይቃኙ) አዝራርን ይጠቀሙ።

**ማስታወሻ:-** የመደርደሪያውን ተለጣፊ ሳይሆን በእህል ሳጥኑ ላይ ያለውን ባርኮድ ይቃኙ!

## ጥቅም 3

ከጥቅማ ጥቅሞችዎ ምርጡን ያግኙ!

የሚከተሉትን ለማድረግ የ 12 oz ወይም 18 oz ሣጥን መጠን ይምረጡ፡-

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

ሙሉ በሙሉ የሚጠቅማችሁን ጥራጥሬ ለመጠቀም 36 oz የሚደርሱ መጠኖችን ይምረጡ።

- ሁሉንም 36 oz እህሎች የሚያገኙበትን መንገዶች ለማግኘት ከዚህ በታች ያለውን ስንጠረዥ ይጠቀሙ።

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

- እንዲሁም አውንሶችን ለመከታተል በ WICShopper መተግበሪያ ላይ ያለውን **Cereal Calculator** (የእህል ማስያ) መጠቀም ይችላሉ።

**ማስታወሻ:-** 36 oz የሚደርሱ ጥራጥሬዎችን መግዛት አያስፈልግዎትም ነገር ግን የተረፈዎት ማንኛውም አውንስ ይጠፋል።

### ምሳሌ ሀ

ሚና ሁሉንም ጥቅሞቿን የሚጠቀሙ እህሎችን ታገኛለች።

**ጥቅም 1** Meena 36 oz ጥራጥሬ መጠቀም አለባት።

**ጥቅም 2** ይህ መመሪያ የእሷ ተወዳጅ የእህል እህሎች Honey Bunches of Oats በስድስት መጠኖች (12፣ 15፣ 18፣ 23፣ 28፣ 32 oz) ውስጥ እንደሚገኙ ያሳያል።

**ጥቅም 3** Meena የ

18 oz ሳጥኑን ትመርጣለች ስለዚህ 18 oz ይቀራል፣ ይህም ለሁለተኛ ሳጥኗ ብዙ ምርጫዎችን ትቶታል። የ18 oz የኮርኒፍሌክስ ሳጥን ትገዛለች።

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 የምትወዳቸውን እህሎች ትመርጣለች እና ጥቅም ላይ ያልዋሉ ጥቅማ ጥቅሞችን ትቀበላለች።

**ጥቅም 1** Marta 36 oz እህል መጠቀም አለባት።

**ጥቅም 2** የKellogg's Frosted Mini Wheats Bite Size Strawberry ትወዳለች እናም በዚህ መመሪያ ላይ በአራት መጠኖች (13,3, 14,3, 20 እና 22 oz) ይገኛሉ። መደብሩ የ 13.3 oz መጠን ብቻ አለው ፣ ይህም 22.7 oz ያስቀራታል (36 - 13.3 = 22.7)።

**ጥቅም 3** Marta በዚህ መመሪያ ላይ በትክክል

22.7 oz የሆኑ ጥራጥሬዎች እንደሌሉ ታያለች ነገር ግን እሷም የምትወደውን የ 22.2 oz የሩዝ ጅክ ሳጥን ጨምሮ ሌሎች ብዙ የመጠን አማራጮችን ታያለች። ማርታ ከብዙ ጥራጥሬዎች መምረጥ በመቻሏ ደስተኛ ነች፣ ምንም እንኳን በትክክል 36 oz ባይሆኑም።

Marta እነዚህን ሁለት ሳጥኖች እህል ትገዛለች እና አንዳንድ ጥቅሞቿ ጥቅም ላይ እንደማይውሉ ታውቃለች።



የ 36 oz እህል ጥቅማ ጥቅም

- 13.3 oz Mini Wheats
- 22.2 oz Rice Chex

---

= 0.5 oz ያልተጠቀሙበት

# ቀዝቃዛ እህሎች

የ WIC የተፈቀዱ የእህል ብራንድ	ዓይነት	ደድቋል የጥቅል መጠን (OZ)	ብሄራዊ ምርት (በማንኛውም መደብ ለመሸጥ የሚችል)	የመደብር ምርት	
				(በውስን መደብሮች ብቻ የሚሸጥ ውስን መደብር በዝርዝር ውስጥ ከሌለ፣ ብዛት ያላቸው መደብሮች አሉ ማለት ነው።)	
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	✓	
	Crispy 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	Toasted Oats	12	X	✓	
	Bran Flakes	17.3	X	✓ Commissary Stores	
	Frosted Shredded Wheat	18	X	✓ Commissary Stores	
General Mills	Toasted Oats	12	X	✓ Commissary Stores	
	Cheerios Multigrain	9, 12, 18, 20.6	✓ ማንኛውም መደብር	X	
	Cheerios Oat Crunch Berry	18, 24	✓ ማንኛውም መደብር	X	
	Cheerios Original	7.4, 8.9, 12, 18, 20, 21.7, 24, 28	✓ ማንኛውም መደብር	X	
	Cheerios Veggie Blends Apple Strawberry	10.6, 18	✓ ማንኛውም መደብር	X	
	Cheerios Veggie Blends Blueberry Banana	10.6, 18	✓ ማንኛውም መደብር	X	
	Chex Blueberry	12	✓ ማንኛውም መደብር	X	
	Chex Cinnamon	12, 19.2	✓ ማንኛውም መደብር	X	
	Chex Corn	23, 18, 23.2	✓ ማንኛውም መደብር	X	
	Chex Rice	23, 18, 22.2	✓ ማንኛውም መደብር	X	
	Chex Wheat	14, 19	✓ ማንኛውም መደብር	X	
	Fiber One Honey Clusters	17.5	✓ ማንኛውም መደብር	X	
	Kix Berry Berry	18	✓ ማንኛውም መደብር	X	
	Kix Honey	18	✓ ማንኛውም መደብር	X	
	Kix Original	12, 18	✓ ማንኛውም መደብር	X	
	Total Whole Grain	16	✓ ማንኛውም መደብር	X	
	Wheaties	15.6	✓ ማንኛውም መደብር	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	✓ ማንኛውም መደብር	X	
	Corn Flakes	9.6, 12, 18, 24, 25.2, 36	✓ ማንኛውም መደብር	X	
	Crispix	9.6, 12, 18	✓ ማንኛውም መደብር	X	
	Frosted Mini Wheats Bite Size Blueberry	14.3, 20, 22	✓ ማንኛውም መደብር	X	
	Frosted Mini Wheats Bite Size Pumpkin Spice	20	✓ ማንኛውም መደብር	X	
	Frosted Mini Wheats Bite Size Strawberry	13.3, 14.3, 20, 22	✓ ማንኛውም መደብር	X	
	Frosted Mini Wheats Blueberry Muffin	13.3	✓ ማንኛውም መደብር	X	
	Frosted Mini Wheats Cinnamon Roll	13.3	✓ ማንኛውም መደብር	X	
	Frosted Mini Wheats Golden Honey	13.3, 20	✓ ማንኛውም መደብር	X	
	Frosted Mini Wheats Little Bites	14.8, 15.9, 20.2, 23	✓ ማንኛውም መደብር	X	
	Frosted Mini Wheats Original	14.5, 16, 18, 20, 24, 29.5, 32, 34	✓ ማንኛውም መደብር	X	
	Frosted Mini Wheats Pumpkin Pie Spice (ወቅታዊ)	13.3, 20	✓ ማንኛውም መደብር	X	
	Kashi Organic Blueberry Clusters	13.4, 18.3	✓ ማንኛውም መደብር	X	
	Kashi Organic Hearts & O's Honey Toasted	10.6	✓ ማንኛውም መደብር	X	
	Kashi Organic Hearts & O's Warm Cinnamon	10.6	✓ ማንኛውም መደብር	X	
	Rice Krispies	9, 12, 18, 24, 25.2	✓ ማንኛውም መደብር	X	
	Special K Original	9.6, 12, 18	✓ ማንኛውም መደብር	X	
	Special K Protein Original Multi-Grain Touch of Cinnamon	12.9, 13.3, 17.5, 19	✓ ማንኛውም መደብር	X	
	Malt-O-Meal	Crispy Rice	36	✓ ማንኛውም መደብር	X
Frosted Mini Spooners		18, 27, 36	✓ ማንኛውም መደብር	X	
Strawberry Mini Spooners		36	✓ ማንኛውም መደብር	X	
Post	Grape Nuts Flakes	18	✓ ማንኛውም መደብር	X	
	Grape Nuts Original	20.5, 29	✓ ማንኛውም መደብር	X	
	Great Grains Banana Nut Crunch	15.5, 18	✓ ማንኛውም መደብር	X	
	Great Grains Crunchy Pecan	16, 19	✓ ማንኛውም መደብር	X	
	Honey Bunches of Oats Honey Roasted	12, 15, 18, 23, 28, 32	✓ ማንኛውም መደብር	X	
	Honey Bunches of Oats Maple & Pecans	12	✓ ማንኛውም መደብር	X	
	Honey Bunches of Oats with Almonds	12, 15, 18, 23, 28	✓ ማንኛውም መደብር	X	
	Honey Bunches of Oats with Cinnamon	12	✓ ማንኛውም መደብር	X	
Quaker	Honey Bunches of Oats with Vanilla	12, 18	✓ ማንኛውም መደብር	X	
	Life Original	13, 22.3, 24.8	✓ ማንኛውም መደብር	X	
	Life Vanilla	13	✓ ማንኛውም መደብር	X	
Signature Select	Oatmeal Squares Brown Sugar	21	✓ ማንኛውም መደብር	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	

# ትኩስ አህሎች

የ WIC የተፈቀዱ የእህል ብራንድ ዓይነት	የተረጋገጠ የጥቅል መጠን (OZ)	ብሄራዊ ምርት (በማንኛውም መደብ ለመሸጥ የሚችል)	የመደብር ምርት (በውስጥ መደብር ላይ የሚሸጥ ውስጥ መደብር በዝርዝር ውስጥ ክለሳ፣ ብዛት ያላቸው መደብሮች አሉ ማለት ነው።)
Best Yet Instant Oatmeal Regular	11.8	X	✓
Cream of Rice Instant	12	✓ ማንኛውም መደብር	X
Original	14	✓ ማንኛውም መደብር	X
Cream of Wheat Instant	12	✓ ማንኛውም መደብር	X
1 Minute	28	✓ ማንኛውም መደብር	X
2 ½ Minute	12, 18, 28	✓ ማንኛውም መደብር	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	✓ ማንኛውም መደብር	X
Quaker Instant Oatmeal Original	9.8	✓ ማንኛውም መደብር	X
Signature Select Instant Oatmeal Regular	9.8	X	✓ Safeway/Albertsons

DOH 961-1253 October 2024 Amharic

ይህ ተቋም ለሁሉም እኩል እድል አቅራቢ ነው። የ Washington State Women, Infants and Children Nutrition Program (WIC፣ የሴቶች፣ የሕፃናት እና የልጆች የስነ ምግብ ፕሮግራም) ምንም እድህነት አድሎ አያደርግም።

ይህንን ሰነድ በሌላ ቅርጽ ለመጠየቅ፣ 1-800-841-1410 ላይ ይደውሉ። መስማት የተሳናቸው ወይም መስማት የሚቸገሩ ደንበኞች፣ እባክዎ በስልክ ቁጥር 711 (Washington Relay) ይደውሉ ወይም ኢሜይል በ WIC@doh.wa.gov ይላኩ።

