

# نصائح لشراء حبوب الإفطار من برنامج WIC



لقد تم إجراء بعض التغييرات على أحجام عبوات حبوب الإفطار المسموح بها ضمن برنامج Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children (WIC)، برنامج التغذية التكميلية الخاص بالنساء، والرضع، والأطفال). هذه التغييرات:

- تساعدك على تحقيق أقصى استفادة من مخصصاتك من حبوب الإفطار.
- يمكن أن تكون مربكة بعض الشيء، حيث لا توفر جميع المتاجر جميع أنواع الحبوب أو جميع أحجام العبوات.
- يمكن التعامل معها بطريقة أكثر سهولة من خلال مراعاة هذه النصائح الثلاثة واتباع هذا الدليل!

## النصيحة الأولى

تخيري اثنين أو ثلاثة أنواع من حبوب الإفطار المتوفرة ضمن برنامج WIC والتي تفضلينها أكثر من غيرها!



استخدمي الجزء الخلفي من هذا الدليل لمعرفة:

- أنواع حبوب الإفطار المسموح بها
- المتاجر التي قد توفر الحبوب

ملاحظة: قد تضطرين إلى الذهاب إلى المتجر أو الاطلاع على الموقع الإلكتروني الخاص بالمتجر لمعرفة أنواع حبوب الإفطار المتوفرة.

## النصيحة الثانية

تحققي جيدًا من عبوة الحبوب لمعرفة عدد ounces (oz)



استعيني بهذا الدليل أو بتطبيق WICShopper لمعرفة الأحجام المسموح بها قبل الدفع.

يمكنك استخدام تطبيق WICShopper فيما يلي:

- مسح الرمز الشريطي (باركود) الموجود على عبوة الحبوب لمعرفة ما إذا كان مسموحًا به ضمن برنامج WIC أم لا.
- استخدام حاسبة أحجام عبوات الحبوب لمتابعة حجم الأونصات المتاحة.



## النصيحة الثالثة

حققي أقصى استفادة من مخصصاتك!



عليك اختيار عبوة تزن 12 oz أو 18 oz ثم:

الحصول على أكبر مجموعة من خيارات علب الحبوب المتاحة

الحصول على إجمالي المخصصات المتاحة لك بسهولة

يحصل كل مشترك في البرنامج على 36 oz من الحبوب شهريًا. استخدم الجدول الموضح أدناه للتعرف على طرق الحصول على كل الـ 36 oz المتاحة لك من الحبوب.

|                 |             |                 |                |
|-----------------|-------------|-----------------|----------------|
| 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 ★      |

إذا كان لديك شخصان في أسرتك يحصلان على حبوب الإفطار ضمن برنامج WIC، فهذا يعني أنهما يحصلان على 72 oz في الشهر. هناك نصيحة سهلة في هذا الشأن وهي مضاعفة عدد العبوات التي تساعد على الحصول على ما يصل إلى 36 oz (كما هو موضح في الجدول أعلاه) للحصول على 72 oz.

### مثال ب

تختار MARTA حبوب الإفطار التي تفضلها وهي غير منزعة من أنها لن تستفيد من باقي المخصصات.

**النصيحة الأولى** تفضل Marta حبوب الإفطار من نوع Oatmeal Squares.

**النصيحة الثانية** تجد في الدليل أن حبوب الإفطار التي تفضلها عبوة تزن 14.5 oz، وهو ما يعني أنه يمكنها اختيار عبوة تزن 21.5 oz من أحد أنواع حبوب الإفطار الأخرى المسموح بها. ومن خلال اختيار هذه التركيبة التوافقية من الأحجام والأوزان (21.5 + 14.5) ستستفيد Marta من كل الـ 36 ounces من حبوب الإفطار المتاحة لها ضمن مخصصات برنامج WIC. تراجع Marta هذا الدليل وتجد أن هناك نوعًا واحدًا من حبوب الإفطار المعتمد والمتاح بحجم 21.5 oz، لكنه ليس الخيار المفضل بالنسبة لها من حبوب الإفطار.

### النصيحة الثالثة

تختار Marta العبوة التي تزن 14.5 oz من نوع Oatmeal Squares وعبوة أخرى تزن 20 oz من نوع Cheerios. تشعر Marta بالسعادة لأنها تستطيع اختيار مجموعة متنوعة من الأحجام التي تساعد على الحصول على أنواع حبوب الإفطار المفضلة لديها والمسموح بها ضمن برنامج WIC.

تشتري Marta عبوتين من حبوب الإفطار وهي تعلم أنها لن تستفيد من بعض مخصصاتها.

مخصصات حبوب إفطار تزن 36 oz  
14.5 oz Oatmeal Squares –  
20 oz Cheerios –  
= 1.5 oz لم يتم استخدامها



### مثال أ

تجد MEENA أحد أنواع حبوب الإفطار، والذي سيجعلها تستخدم جميع مخصصاتها.

**النصيحة الأولى** تفضل Meena حبوب الإفطار من نوع Honey Bunches of Oats.

**النصيحة الثانية** تكتشف أن في هذا الدليل ثلاثة أحجام من علب حبوب الإفطار (12، أو 14.5 أو 18 oz) التي تفضلها. إذا اختارت Meena العبوة التي تزن 18 oz، فسيكون لديها المزيد من الخيارات للحصول على عبوة ثانية تزن 18 oz.

### النصيحة الثالثة

تختار Meena الحصول على عبوة تزن 18 oz من نوع Honey Bunches of Oats وعبوة أخرى تزن 18 oz من نوع Corn Flakes.

تشعر Meena بالسعادة لأنها استطاعت الاستفادة من جميع مخصصاتها.

مخصصات حبوب إفطار تزن 36 oz  
18 oz Honey Bunches of Oats –  
18 oz Corn Flakes –  
= 0 oz لم يتم استخدامها



# حبوب الإفطار الباردة

## علامة تجارية خاصة بالمتجر

(تُباع في متاجر مُحدّدة فقط.  
إذا لم يكن متجرًا مُحدّدًا مدرجًا في هذه القائمة،  
فهناك العديد من المتاجر الأخرى.)

العلامات التجارية لحبوب  
الإفطار المسموح بها  
ضمن برنامج WIC

علامة تجارية وطنية  
(يمكن بيعها في أي متجر)

حجم العلبه غير  
المسموح به (OZ)

حجم العلبه  
المسموح به (OZ)

النوع

| علامة تجارية خاصة بالمتجر | علامة تجارية وطنية | حجم العلبه غير المسموح به (OZ) | حجم العلبه المسموح به (OZ)       | النوع  | العلامات التجارية لحبوب الإفطار المسموح بها ضمن برنامج WIC |
|---------------------------|--------------------|--------------------------------|----------------------------------|--|--|
| ✓                         | X                  | —                              | 12                               | Corn Flakes                                  | Essential Everyday   |
| ✓                         | X                  | —                              | 12                               | Crispy Hexagons                              |  |
| ✓                         | X                  | —                              | 12                               | Crispy Rice                                  |  |
| ✓                         | X                  | —                              | 12                               | Crunchy Corn Squares                         |  |
| ✓                         | X                  | —                              | 14.5                             | Crunchy Oat Cereal                           |  |
| ✓                         | X                  | —                              | 12                               | Crunchy Rice Squares                         |  |
| ✓                         | X                  | —                              | 14                               | Crunchy Wheat Squares                        |  |
| ✓                         | X                  | —                              | 14.5                             | Oats More w/ Honey                           |  |
| ✓                         | X                  | —                              | 12                               | Tasteeos                                     |  |
| ✓                         | X                  | 32                             | 12, 18, 24                       | Corn Flakes                                  | Food Club  |
| ✓                         | X                  | —                              | 12                               | Corn Squares                                 |  |
| ✓                         | X                  | 32                             | 12                               | Crisp Rice                                   |  |
| ✓                         | X                  | 16.4, 32                       | 18, 24                           | 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                         | ✓ في أي متجر       | —                              | 18                               | Berry Berry Kix                              | General Mills  |
| X                         | ✓ في أي متجر       | —                              | 12                               | Blueberry Chex                               |  |
| X                         | ✓ في أي متجر       | —                              | 12, 14, 18, 20, 21, 21.7, 24, 36 | Cheerios                                     |  |
| X                         | ✓ في أي متجر       | 19.2, 19.6                     | 12                               | Cinnamon Chex                                |  |
| X                         | ✓ في أي متجر       | —                              | 12, 14, 18                       | Corn Chex                                    |  |
| X                         | ✓ في أي متجر       | —                              | 18                               | Honey Kix                                    |  |
| X                         | ✓ في أي متجر       | —                              | 12, 18                           | Kix  |  |
| X                         | ✓ في أي متجر       | 12.8                           | 9, 12, 18, 36                    | Multigrain Cheerios                          |  |
| X                         | ✓ في أي متجر       | 12.8                           | 12, 18                           | Rice Chex                                    |  |
| X                         | ✓ في أي متجر       | 19                             | 14                               | Wheat Chex                                   |  |
| X                         | ✓ في أي متجر       | —                              | 16                               | Whole Grain Total                            |  |
| Walmart ✓                 | X                  | —                              | 12                               | Corn Squares                                 | Great Value  |
| Walmart ✓                 | X                  | —                              | 12                               | Rice Squares                                 |  |
| X                         | ✓ في أي متجر       | —                              | 18                               | All-Bran Complete Wheat Bran Flakes          | Kellogg's  |
| X                         | ✓ في أي متجر       | —                              | 12, 18, 24, 36                   | Corn Flakes                                  |  |
| X                         | ✓ في أي متجر       | —                              | 12, 18                           | Crispix                                      |  |
| X                         | ✓ في أي متجر       | 27.6, 32                       | 18, 24, 36                       | Frosted Mini Wheats                          |  |
| X                         | ✓ في أي متجر       | 16.5                           | 14.3, 22                         | Frosted Mini Wheats BS Blueberry             |  |
| X                         | ✓ في أي متجر       | —                              | 14.3, 22                         | Frosted Mini Wheats BS Strawberry            |  |
| X                         | ✓ في أي متجر       | 15.9, 23                       | 15.2, 21.5                       | Frosted Mini Wheats Little Bites             |  |
| X                         | ✓ في أي متجر       | —                              | 12, 18, 24                       | Rice Krispies                                |  |
| X                         | ✓ في أي متجر       | 17.1, 33                       | 11                               | Spec K Protein Honey Almond Ancient Grain    |  |
| X                         | ✓ في أي متجر       | —                              | 12, 18                           | 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                         | ✓ في أي متجر       | 30                             | 15, 18, 12, 36                   | Frosted Mini Spooners                        | Malt-O-Meal  |
| Target ✓                  | X                  | —                              | 12                               | Toasted Rice                                 | Market Pantry  |
| X                         | ✓ في أي متجر       | —                              | 18                               | Grape Nuts Flakes                            | Post   |
| X                         | ✓ في أي متجر       | 29                             | 20.5                             | Grape Nuts Original                          |  |
| X                         | ✓ في أي متجر       | —                              | 15.5, 18                         | Great Grains Banana Nut Crunch               |  |
| X                         | ✓ في أي متجر       | 23, 28, 30.5                   | 12, 14.5, 18                     | Honey Bunches of Oats Almonds                |  |
| X                         | ✓ في أي متجر       | 23, 28, 30.5                   | 12, 14.5, 18                     | Honey Bunches of Oats Honey Roasted          |  |
| X                         | ✓ في أي متجر       | —                              | 14.5, 21                         | Oatmeal Squares Brown Sugar                  | Quaker   |
| X                         | ✓ في أي متجر       | —                              | 14.5, 21                         | Oatmeal Squares Cinnamon                     |  |
| X                         | ✓ في أي متجر       | —                              | 14.5, 21                         | Oatmeal Squares Golden Maple                 |  |
| X                         | ✓ في أي متجر       | —                              | 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                             | 12, 18                           | Toasted Oats                                 |  |

## حبوب الإفطار الساخنة

|                      |              |      |      |                                |                    |
|----------------------|--------------|------|------|--------------------------------|--------------------|
| X                    | ✓ في أي متجر | —    | 12   | Instant                        | Cream of Rice      |
| X                    | ✓ في أي متجر | —    | 14   | Original                       |                    |
| X                    | ✓ في أي متجر | 28   | 12   | minute 1/2 2                   | Cream of Wheat     |
| X                    | ✓ في أي متجر | 28   | 12   | Instant                        |                    |
| X                    | ✓ في أي متجر | 28   | 18   | Whole Grain 2 1/2 min Original |                    |
| X                    | ✓ في أي متجر | —    | 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                    | ✓ في أي متجر | 28   | 36   | Malt-O-Meal                    | Malt-O-Meal        |
| X                    | ✓ في أي متجر | 23.7 | 11.8 | Oatmeal Instant Original       | Quaker             |
| Safeway/Albertsons ✓ | X            | —    | 11.8 | Oatmeal Instant Original       | Signature Select   |