

نصائح لشراء حبوب الإفطار من برنامج WIC



يمكنك الآن شراء المزيد من الأحجام والأنواع المختلفة من حبوب الإفطار!

النصيحة الأولى

يمكنك استخدام الزر **My Benefits** في تطبيق WICShopper app للتحقق من مخصصاتك!

ملاحظة: يحصل كل من الأطفال والبالغين على 36 oz شهرياً من حبوب الإفطار.

تحقق من كمية حبوب الإفطار المتاحة لك قبل التسوق!



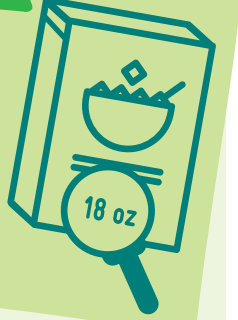
النصيحة الثانية

لقد أصبح المزيد من أصناف وأحجام حبوب الإفطار المفضلة لديك متاحة الآن!

- يمكنك الاستعانة بالجزء الخلفي من هذا الدليل للتعرف على:
 - أنواع حبوب الإفطار المعتمدة
 - المتاجر التي توفر هذه الأنواع من حبوب الإفطار
- يمكنك استخدام الزر **Scan Barcode** (مسح الرمز الشريطي) في تطبيق WICShopper للتحقق مما إذا كان هذا النوع من حبوب الإفطار معتمداً أم لا.



تعرفي على الخيارات الجديدة المتاحة لك من حبوب الإفطار!



ملاحظة: ينبغي مسح الرمز الشريطي الموجود على عبوة حبوب الإفطار، وليس الذي على الملصق الموجود على الرف!

للحصول على مخصصاتك كاملة من حبوب الإفطار، احرصي على اختيار الأحجام التي يصل مجموعها إلى 36 oz.

- استخدم الجدول الموضح أدناه للتعرف على طرق الحصول على كل الـ 36 oz المتاحة لك من حبوب الإفطار.

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

- يمكنك أيضاً استخدام **Cereal Calculator** (حاسبة أحجام عبوات حبوب الإفطار) في تطبيق WICShopper لمتابعة حجم الأوصات المتاحة.

ملاحظة: لست مضطرة لشراء أحجام من حبوب الإفطار يبلغ مجموعها 36 oz بالضبط، لكنك ستخسرين أي أوصات متبقية ولن تستفيدي منها.

النصيحة الثالثة

حققي أقصى استفادة من مخصصاتك!



اختراري عبوة تزن 12 oz أو 18 oz من أجل:

الحصول على أكبر مجموعة من خيارات علب الحبوب المتاحة ★

الحصول على إجمالي المخصصات المتاحة لك بسهولة ★

مثال ب

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

النصيحة الأولى هناك 36 oz من مخصصات حبوب الإفطار متاحة لـ Marta للحصول عليها.

النصيحة الثانية إنها تحب حبوب الإفطار من نوع Kellogg's Frosted Mini Wheats Bite Size Strawberry، وتجد في هذا الدليل أنها متوفرة بأربعة أحجام (13.3 و 14.3 و 20 و 22 oz). يتوفر في المتجر الحجم الذي يزن 13.3 oz فقط، وهو ما يعني أنه سيبقى لها من مخصصاتها من حبوب الإفطار حجم يزن 22.7 oz (22.7 = 36 - 13.3).

النصيحة الثالثة ترى Marta أنه لا يوجد في هذا الدليل حبوب إفطار بحجم 22.7 oz بالضبط، لكنها ترى الكثير من الخيارات المتاحة من الأحجام الأخرى، بما في ذلك علبة بحجم 22.2 oz من نوع Rice Chex، والذي تحبه أيضاً. تشعر Marta بالسعادة لأنها تستطيع الاختيار من بين مجموعة متنوعة من حبوب الإفطار، حتى لو لم يبلغ مجموعها 36 oz بالضبط.

تشتري Marta هاتين العبوتين من حبوب الإفطار وهي تدرك أنها لن تستفيد من بعض مخصصاتها.

مخصصات حبوب إفطار تزن 36 oz
13.3 oz Mini Wheats –
22.2 oz Rice Chex –
= 0.5 oz لم يتم استخدامها



مثال أ

تجد **MEENA** أنواع حبوب الإفطار، التي تجعلها تستفيد من جميع مخصصاتها.

النصيحة الأولى هناك 36 oz من مخصصات حبوب الإفطار متاحة لـ Meena للحصول عليها.

النصيحة الثانية يوضح هذا الدليل أن نوعها المفضل من حبوب الإفطار Honey Bunches of Oats، متوفر في ستة أحجام مختلفة هي: (12، 15، 18، 23، 28، و 32 oz).

النصيحة الثالثة تختار Meena

عبوة تزن 18 oz بحيث يتبقى لديها 18 oz، وهو ما يتيح لها العديد من الخيارات فيما يتعلق باختيار العبوة الثانية. تشتري عبوة تزن 18 oz من رقائق الذرة.

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
(تباع في متاجر محدثة فقط.
إذا لم يكن متجرًا مُحدّثًا مدرجًا في هذه القائمة،
فهناك العديد من المتاجر الأخرى).

علامة تجارية وطنية
(يمكن بيعها في أي متجر)

حجم
العبوة المعتمد (OZ)

العلامات التجارية لحبوب الإفطار
المعتمدة من برنامج WIC النوع

علامة تجارية خاصة بالمتجر (تباع في متاجر محدثة فقط. إذا لم يكن متجرًا مُحدّثًا مدرجًا في هذه القائمة، فهناك العديد من المتاجر الأخرى).	علامة تجارية وطنية (يمكن بيعها في أي متجر)	حجم العبوة المعتمد (OZ)	النوع	العلامات التجارية لحبوب الإفطار المعتمدة من برنامج WIC
✓	✗	17.3	Bran Flakes	Best Yet
✓	✗	18	Frosted Bite Size Shredded Wheat	
✓	✗	12	Toasted Oats	
✓	✗	17.3	Bran Flakes	Food Club
✓	✗	18, 24	Corn Flakes	
✓	✗	12	Corn Squares	
✓	✗	12	Crisp Rice	
✓	✗	18	Frosted Shredded Wheat	
✓	✗	32	Frosted Shredded Wheat Bite Size	
✓	✗	16.3	Frosted Shredded Wheat Bite Size Strawberry	
✓	✗	14.5	Honey and Oats with Almonds	
✓	✗	14.5	Honey and Oats with Honey and Oat Clusters	
✓	✗	12	Rice Squares	
✓	✗	12	Toasted Oats	
✓ متاجر التعاونيات	✗	17.3	Bran Flakes	Freedom's Choice
✓ متاجر التعاونيات	✗	18	Frosted Shredded Wheat	
✓ متاجر التعاونيات	✗	12	Toasted Oats	
✗	✓ في أي متجر	9, 12, 18, 20.6	Cheerios Multigrain	General Mills
✗	✓ في أي متجر	18, 24	Cheerios Oat Crunch Berry	
✗	✓ في أي متجر	7.4, 8.9, 12, 18, 20, 21.7, 24, 28	Cheerios Original	
✗	✓ في أي متجر	10.6, 18	Cheerios Veggie Blends Apple Strawberry	
✗	✓ في أي متجر	10.6, 18	Cheerios Veggie Blends Blueberry Banana	
✗	✓ في أي متجر	12	Chex Blueberry	
✗	✓ في أي متجر	12, 19.2	Chex Cinnamon	
✗	✓ في أي متجر	12, 18, 23.2	Chex Corn	
✗	✓ في أي متجر	12, 18, 22.2	Chex Rice	
✗	✓ في أي متجر	14, 19	Chex Wheat	
✗	✓ في أي متجر	17.5	Fiber One Honey Clusters	
✗	✓ في أي متجر	18	Kix Berry Berry	
✗	✓ في أي متجر	18	Kix Honey	
✗	✓ في أي متجر	12, 18	Kix Original	
✗	✓ في أي متجر	16	Total Whole Grain	
✗	✓ في أي متجر	15.6	Wheaties	
✓ Safeway	✗	12	Grain Berry Apple Cinnamon	Grain Berry
✓ Natural Grocers ✓ Sprouts	✗	12	Grain Berry Honey Nut	
✓ Walmart	✗	15.6	Bran Flakes	Great Value
✓ Walmart	✗	12	Corn Squares	
✓ Walmart	✗	12	Rice Crisps	
✓ Walmart	✗	12	Rice Squares	
✓ Fred Meyer ✓ QFC	✗	18	Bran Flakes	Kroger
✓ Fred Meyer ✓ QFC	✗	18	Corn Flakes	
✓ Fred Meyer ✓ QFC	✗	12	Crispy Rice	
✓ Fred Meyer ✓ QFC	✗	14.5	Honey Crisp Medley w/ Almonds	
✓ Fred Meyer ✓ QFC	✗	14.5	Oat Squares	
✓ Fred Meyer ✓ QFC	✗	12	Rice Bitz	
✓ Fred Meyer ✓ QFC	✗	12	Toasted Oats	
✗	✓ في أي متجر	11.6	Complete Bran	Kellogg's
✗	✓ في أي متجر	9.6, 12, 18, 24, 25.2, 36	Corn Flakes	
✗	✓ في أي متجر	9.6, 12, 18	Crispix	
✗	✓ في أي متجر	14.3, 20, 22	Frosted Mini Wheats Bite Size Blueberry	
✗	✓ في أي متجر	20	Frosted Mini Wheats Bite Size Pumpkin Spice	
✗	✓ في أي متجر	13.3, 14.3, 20, 22	Frosted Mini Wheats Bite Size Blueberry	
✗	✓ في أي متجر	13.3	Frosted Mini Wheats Blueberry Muffin	
✗	✓ في أي متجر	13.3	Frosted Mini Wheats Cinnamon Roll	
✗	✓ في أي متجر	13.3, 20	Frosted Mini Wheats Golden Honey	
✗	✓ في أي متجر	14.8, 15.9, 20.2, 23	Frosted Mini Wheats Little Bites	
✗	✓ في أي متجر	14.5, 16, 18, 20, 24, 29.5, 32, 34	Frosted Mini Wheats Original	
✗	✓ في أي متجر	13.3, 20	Frosted Mini Wheats Pumpkin Pie Spice (seasonal)	
✗	✓ في أي متجر	13.4, 18.3	Kashi Organic Blueberry Clusters	
✗	✓ في أي متجر	10.6	Kashi Organic Hearts & O's Honey Toasted	
✗	✓ في أي متجر	10.6	Kashi Organic Hearts & O's Warm Cinnamon	
✗	✓ في أي متجر	9, 12, 18, 24, 25.2	Rice Krispies	
✗	✓ في أي متجر	9.6, 12, 18	Special K Original	
✗	✓ في أي متجر	12.9, 13.3, 17.5, 19	Special K Protein Original Multi-Grain Touch of Cinnamon	
✗	✓ في أي متجر	36	Crispy Rice	Malt-O-Meal
✗	✓ في أي متجر	18, 27, 36	Frosted Mini Spooners	
✗	✓ في أي متجر	36	Strawberry Mini Spooners	
✗	✓ في أي متجر	18	Grape Nuts Flakes	Post
✗	✓ في أي متجر	20.5, 29	Grape Nuts Original	
✗	✓ في أي متجر	15.5, 18	Great Grains Banana Nut Crunch	
✗	✓ في أي متجر	16, 19	Great Grains Crunchy Pecan	
✗	✓ في أي متجر	12, 15, 18, 23, 28, 32	Honey Bunches of Oats Honey Roasted	
✗	✓ في أي متجر	12	Honey Bunches of Oats Maple & Pecans	
✗	✓ في أي متجر	12, 15, 18, 23, 28	Honey Bunches of Oats with Almonds	
✗	✓ في أي متجر	12	Honey Bunches of Oats with Cinnamon	
✗	✓ في أي متجر	12, 18	Honey Bunches of Oats with Vanilla	
✗	✓ في أي متجر	13, 22.3, 24.8	Life Original	Quaker
✗	✓ في أي متجر	13	Life Vanilla	
✗	✓ في أي متجر	21	Oatmeal Squares Brown Sugar	
✓ Safeway/Albertsons	✗	17.3	Bran Flakes	Signature Select
✓ Safeway/Albertsons	✗	18	Corn Flakes	
✓ Safeway/Albertsons	✗	12	Crispy Rice	
✓ Safeway/Albertsons	✗	14.5	Oats and Almonds	
✓ Safeway/Albertsons	✗	14.5	Oats and More with Honey	
✓ Safeway/Albertsons	✗	12	Rice Pockets	
✓ Safeway/Albertsons	✗	12	Toasted Oats	
✓	✗	17.3	Bran Flakes	That's Smart
✓ WinCo	✗	18	Corn Flakes	WinCo Foods

حبوب الإفطار الساخنة

العلامات التجارية لحبوب الإفطار المعتمدة من برنامج WIC النوع	حجم العبوة المعتمد (OZ)	علامة تجارية وطنية (يمكن بيعها في أي متجر)	علامة تجارية خاصة بالمتجر (تباع في متاجر محدودة فقط. إذا لم يكن متجرًا مُحددًا مدرجًا في هذه القائمة، فإنها العديد من المتاجر الأخرى).
Instant Oatmeal Regular	11.8	✗	✓
Best Yet			
Instant	12	✓ في أي متجر	✗
Cream of Rice			
Original	14	✓ في أي متجر	✗
Instant	12	✓ في أي متجر	✗
Cream of Wheat			
1 Minute	28	✓ في أي متجر	✗
2 ½ Minute	12, 18, 28	✓ في أي متجر	✗
Instant Oatmeal Regular	11.8	✗	✓
Food Club			
Instant Oatmeal Regular	11.8	✗	✓ Walmart
Great Value			
Original Oats Instant Oatmeal	12	✗	✓ Fred Meyer ✓ QFC
Kroger			
Original Hot Wheat Cereal	36	✓ في أي متجر	✗
Malt-O-Meal			
Instant Oatmeal Original	9.8	✓ في أي متجر	✗
Quaker			
Instant Oatmeal Regular	9.8	✗	✓ Safeway/Albertsons
Signature Select			