




# WIC 아침 식사용 시리얼 구매 팁

Women, Infants & Children(WIC, 여성, 영아 & 아동) 승인 패키지 크기가 일부 변경되었습니다. 해당 변경은

- 시리얼 혜택을 최대한 활용하는 데 도움이 됩니다.
- 전체 상점들이 모든 시리얼 또는 패키지 크기를 취급하는 것은 아니기 때문에 약간 까다로울 수 있습니다.
- 3가지 팁과 이 가이드를 이용해 더욱 수월하게 적용할 수 있습니다!

## 팁 1

가장 좋아하는 2-3가지 WIC 시리얼을 고르세요!



다음 정보는 본 가이드의 뒷면을 참조하세요.

- 승인된 시리얼
- 시리얼을 취급할 수 있는 매장

참고: 어떤 시리얼을 구매할 수 있는지 확인하기 위해서는 매장을 방문하거나 매장 웹사이트를 확인해야 할 수 있습니다.

## 팁 2



중량(oz) 정보는 시리얼 상자를 확인하세요!

결제하기 전에 본 가이드 또는 WICShopper 앱에서 승인된 크기를 확인하세요.



WICShopper 앱에서는

- 시리얼 바코드를 스캔하여 WIC 승인 여부를 확인할 수 있습니다.
- 시리얼 계산기를 사용하여 중량(oz)을 확인하세요.

## 팁 3

여러분의 혜택을 최대한 활용하세요!

12oz 또는 18oz 크기를 선택하면:

- ★ 시리얼 옵션이 가장 다양합니다.
- ★ 간편하게 전체 혜택을 받을 수 있습니다.

각 참가자는 한 달에 36oz의 시리얼을 받을 수 있습니다. 아래 도표를 통해 36oz의 시리얼을 모두 받을 수 있는 방법을 파악하세요.

9 + 9 + 9 + 9	11 + 11 + 14	11 + 9 + 16	11.8 + 9 + 15.2
★ 12 + 12 + 12	12.7 + 9 + 14.3	14 + 22	14.3 + 21.7
14.5 + 21.5	15 + 21	15.5 + 20.5	16 + 20
★ 18 + 18	20 + 16	24 + 12	36

가족 중에 WIC 시리얼을 받을 수 있는 사람이 두 명이라면 한 달에 72oz를 받을 수 있습니다. 간단한 팁을 드리자면, 총 72oz가 되도록 선택한 36oz(위 도표 참조) 방법에 두 배를 하면 됩니다.

### 예시 A

MEENA는 자신의 모든 혜택을 사용할 수 있는 시리얼을 찾습니다.

**팁 1** Meena는 Honey Bunches of Oats를 좋아합니다.

**팁 2** 그녀는 이 가이드를 통해 자신이 좋아하는 시리얼의 경우 세 가지 크기(12, 14.5 또는 18oz)가 승인된 품목임을 확인합니다. Meena가 18oz

시리얼을 선택하면 두 번째 18oz 시리얼에 대해서는 더 다양하게 선택할 수 있습니다.

**팁 3** Meena는 Honey Bunches of Oats 18oz와 Corn Flakes 18oz를 선택합니다.

Meena는 자신의 혜택을 전부 사용할 수 있어 기쁩니다.



36oz 시리얼 혜택  
 - 18oz Honey Bunches of Oats  
 - 18oz Corn Flakes  
 = 0oz 미사용

### 예시 B

MARTA는 자신이 가장 좋아하는 시리얼을 고르고 싶고 혜택을 모두 사용하지 않아도 괜찮습니다.

**팁 1** Marta는 Oatmeal Squares를 좋아합니다.

**팁 2** 가이드에서 자신이 가장 좋아하는 시리얼이 14.5oz 상자임을 확인합니다. 즉, 이제 21.5oz의 다른 승인된 시리얼을 선택할 수 있습니다. 이 조합(14.5 + 21.5)으로 Marta는 WIC 시리얼 혜택 36ounce를 모두 사용할 수 있습니다. Marta는 이 가이드를 확인한 결과 21.5oz로 승인된 시리얼은 하나뿐이며 그녀가 선호하는 시리얼이 아니라는 것을 알게 됩니다.

**팁 3** Marta는 Oatmeal Squares 14.5oz 시리얼과 Cheerios 20oz 시리얼을 선택합니다. 그녀는 다양한 크기로 자신이 선호하는 WIC 승인 시리얼을 선택할 수 있다는 것에 기쁩니다.

Marta는 시리얼 두 상자를 구입하고 일부 혜택은 사용하지 못하게 됨을 알고 있습니다.



36oz 시리얼 혜택  
 - 14.5oz Oatmeal Squares  
 - 20oz Cheerios  
 = 1.5oz 미사용

# 콜드 시리얼

WIC 승인 시리얼 브랜드	종류	승인된 포장 크기(OZ)	승인되지 않은 포장 크기(OZ)	전국 브랜드 (모든 매장에서 판매 가능)	매장 브랜드 (특정 매장에서만 판매. 특정 매장이 기재되지 않은 경우, 다수의 매장에서 판매.)
Essential Everyday	Corn Flakes	12	—	X	✓
	Crispy Hexagons	12	—	X	✓
	Crispy Rice	12	—	X	✓
	Crunchy Corn Squares	12	—	X	✓
	Crunchy Oat Cereal	14.5	—	X	✓
	Crunchy Rice Squares	12	—	X	✓
	Crunchy Wheat Squares	14	—	X	✓
	Oats More w/ Honey	14.5	—	X	✓
	Tasteos	12	—	X	✓
Food Club	Corn Flakes	12, 18, 24	32	X	✓
	Corn Squares	12	—	X	✓
	Crisp Rice	12	32	X	✓
	Frosted Shredded Wheat, Bite Size	18, 24	16.4, 32	X	✓
	Honey and Oats w/ Almonds	14.5	—	X	✓
	Honey Oats w/ Oat Clusters	14.5	—	X	✓
	Rice Squares	12	—	X	✓
	Strawberry Frosted Shredded Wheat, Bite Size	18	—	X	✓
	Toasted Oats	12	—	X	✓
	Twin Grain Crisps	12	—	X	✓
General Mills	Wheat Squares	14	—	X	✓
	Berry Berry Kix	18	—	✓ 모든 매장	X
	Blueberry Chex	12	—	✓ 모든 매장	X
	Cheerios	12, 14, 18, 20, 21, 21.7, 24, 36	—	✓ 모든 매장	X
	Cinnamon Chex	12	19.2, 19.6	✓ 모든 매장	X
	Corn Chex	12, 14, 18	—	✓ 모든 매장	X
	Honey Kix	18	—	✓ 모든 매장	X
	Kix	12, 18	—	✓ 모든 매장	X
	Multigrain Cheerios	9, 12, 18, 36	12.8	✓ 모든 매장	X
	Rice Chex	12, 18	12.8	✓ 모든 매장	X
Great Value	Wheat Chex	14	19	✓ 모든 매장	X
	Whole Grain Total	16	—	✓ 모든 매장	X
Kellogg's	Corn Squares	12	—	X	✓ Walmart
	Rice Squares	12	—	X	✓ Walmart
Kellogg's	All-Bran Complete Wheat Bran Flakes	18	—	✓ 모든 매장	X
	Corn Flakes	12, 18, 24, 36	—	✓ 모든 매장	X
	Crispix	12, 18	—	✓ 모든 매장	X
	Frosted Mini Wheats	18, 24, 36	27.6, 32	✓ 모든 매장	X
	Frosted Mini Wheats BS Blueberry	14.3, 22	16.5	✓ 모든 매장	X
	Frosted Mini Wheats BS Strawberry	14.3, 22	—	✓ 모든 매장	X
	Frosted Mini Wheats Little Bites	15.2, 21.5	15.9, 23	✓ 모든 매장	X
	Rice Krispies	12, 18, 24	—	✓ 모든 매장	X
	Spec K Protein Honey Almond Ancient Grain	11	17.1, 33	✓ 모든 매장	X
	Special K Original	12, 18	—	✓ 모든 매장	X
Kroger	Bran Flakes	18	17.3	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
Malt-O-Meal	Frosted Mini Spooners	15, 18, 12, 36	30	✓ 모든 매장	X
Market Pantry	Toasted Rice	12	—	X	✓ Target
Post	Grape Nuts Flakes	18	—	✓ 모든 매장	X
	Grape Nuts Original	20.5	29	✓ 모든 매장	X
	Great Grains Banana Nut Crunch	15.5, 18	—	✓ 모든 매장	X
	Honey Bunches of Oats Almonds	12, 14.5, 18	23, 28, 30.5	✓ 모든 매장	X
	Honey Bunches of Oats Honey Roasted	12, 14.5, 18	23, 28, 30.5	✓ 모든 매장	X
Quaker	Oatmeal Squares Brown Sugar	14.5, 21	—	✓ 모든 매장	X
	Oatmeal Squares Cinnamon	14.5, 21	—	✓ 모든 매장	X
	Oatmeal Squares Golden Maple	14.5, 21	—	✓ 모든 매장	X
	Oatmeal Squares Honey Nut	14.5	—	✓ 모든 매장	X
Signature Select	Corn Flakes	18	—	X	✓ Safeway/Albertsons
	Corn Pockets	12	—	X	✓ Safeway/Albertsons
	Crispy Rice	12	—	X	✓ Safeway/Albertsons
	Oats More w/ Almonds	14.5	—	X	✓ Safeway/Albertsons
	Oats More w/ Honey	14.5	—	X	✓ Safeway/Albertsons
	Rice Pockets	12	—	X	✓ Safeway/Albertsons
	Toasted Oats	12, 18	28	X	✓ Safeway/Albertsons

# 핫 시리얼

Cream of Rice	Instant	12	—	✓ 모든 매장	X
	Original	14	—	✓ 모든 매장	X
Cream of Wheat	2 1/2 minute	12	28	✓ 모든 매장	X
	Instant	12	28	✓ 모든 매장	X
	Whole Grain 2 1/2 min Original	18	28	✓ 모든 매장	X
Essential Everyday	Whole Grain Instant	12.7	—	✓ 모든 매장	X
	Oatmeal Instant Original	11.8	—	X	✓
Food Club	Oatmeal Instant Original	11.8	—	X	✓
Great Value	Instant Oatmeal Regular	11.8	—	X	✓ Walmart
IGA	Oatmeal Instant Original	11.8	—	X	✓ IGA
Kroger	Oatmeal Instant Original	12	—	X	✓ Fred Meyer ✓ QFC
Malt-O-Meal	Malt-O-Meal	36	28	✓ 모든 매장	X
Quaker	Oatmeal Instant Original	11.8	23.7	✓ 모든 매장	X
Signature Select	Oatmeal Instant Original	11.8	—	X	✓ Safeway/Albertsons



DOH 961-1253 November 2021 Korean

본 기관은 균등한 기회를 제공합니다. Washington State WIC Nutrition Program(워싱턴주 WIC 영양 프로그램)은 차별하지 않습니다.

본 문서를 다른 형식으로 요청하려면, 1-800-841-1410번으로 전화하십시오. 청각 또는 난청 장애인 고객의 경우, 전화 711(Washington Relay) 또는 이메일(WIC@doh.wa.gov)을 이용하시기 바랍니다.