

د WIC د سهارنی د غلو دانو د پیرلو لپاره لارښوونې



اوس تاسو کولای شئ د سهارنی د غلو دانو لاریاتي اندازې او ډولونه وپیری!

1 لارښوونه

تر پیرلو مخکې
د خپلو غلو دانو
اندازه وگورئ!



د خپلو امتیازات د معلومولو لپاره د WICShopper په اپلیکیشن کې
د My Benefits له ټنې څخه کار واخلي!
یادونه: له ماشومانو او لویانو څخه هر یو په میاشت کې 36 oz غلي دانې ترلاسه کوي.

2 لارښوونه

د خپلو نویو
غلو دانو په غوراویو
باندي بیاکتنه وکړئ!



اوس ستاسو د خوښې وړ لاریاتي غلي دانې په بېلابېلو اندازو کې د لاسرسي وړ دي!

- د لاندې مواردو د موندلو لپاره د دې لارښود له شاتنې برخې څخه کار واخلي:
 - تایید شوي غلي دانې
 - هغه پلورنځي چې کیدای شي دا غلي دانې ولري
- د دې د معلومولو لپاره چې آیا دا غلي دانې تایید شوي دي او که نه، د WICShopper په اپلیکیشن کې د Scan Barcode (د بارکوډ د سکن کولو) ټنې وکاروئ.



یادونه: د الماری د سټیکر د سکن کولو پر ځای د غلو دانو په بسته بندي یا قوټي کې بارکوډ سکن کړئ!

3 لارښوونه

له خپلو گټو څخه
تر ټولو زیاته گټه واخلي!



د 12 oz یا 18 oz بسته بندي اندازه غوره کړئ ترڅو:

• د غلو دانو تر ټولو لوی انتخاب ولرئ

• په اسانۍ سره خپلې ټولې گټې ترلاسه کړئ

د خپلو بشپړو غلو دانو امتیازات د کارولو لپاره، هغه اندازې وټاکئ چې مجموعي اندازه یې تر 36 oz پورې وي.

- د ټولو 36 oz غلو دانو د ترلاسه کولو د لارو د موندلو لپاره لاندې جدول وکاروئ.

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

- همداراز تاسو کولای شئ د WICShopper په اپلیکیشن کې له Cereal Calculator (د غلو دانو حساب کوونکي) څخه کار واخلي ترڅو خپل اونسونه تعقیب کړئ.

یادونه: تاسو اړ نه یاست چې هغه غلي دانې وپیری چې مجموعه یې په کره ډول له 36 oz وي، مگر هر هغه اونس به له لاسه ورکړئ چې پاتې شوی وي.

ب بیلگه

MARTA هغه غلي دانې انتخابوي چې

ډېرې یې خوښېږي او له ناکارول شویو گټو سره ستونزه نه لري.

1 لارښوونه Marta د کارولو لپاره 36 oz غلي دانې لري.

2 لارښوونه د هغې Kellogg's Frosted Mini Wheats Bite Size Strawberry خوښېږي او په لارښود کې گوري چې په څلورو اندازو (13.3، 14.3، 20 او 22 oz) کې د لاسرسي وړ دي. پلورنځی یوازې په 13.3 oz اندازه لري چې د هغې لپاره 22.7 oz باقي مانده پاتې کېږي (22.7 = 13.3 - 36)

3 لارښوونه Marta ویني چې په دې لارښود کې هیڅ غلي دانې نشته دي چې په دقیق ډول 22.7 oz وي، مگر د 22.2 oz په ګډون په نورو اندازو کې ګڼ شمېر غوراوي ویني چې د هغې هم خوښېږي. Marta خوشحاله ده چې کولای شي د بېلابېلو غلو دانو څخه یې انتخاب کړي، حتی که چېرې مجموعي اندازه یې په دقیق ډول 36 oz هم وي.

Marta د غلو دانو دا دوه بکسونه پیري او

پوهېږي چې کیدای شي د هغې یو شمېر گټې به ونه کارول شي.



د 36 oz غلو دانو ګټه
13.3 oz Mini Wheats –
22.2 oz Rice Chex –
0.5 oz نا کارول شوي

الف بیلگه

MEENA غلي دانې مومي

چې د هغې ټولې گټې کاروي.

1 لارښوونه Meena د کارولو لپاره 36 oz غلي دانې لري.

2 لارښوونه دا لارښود په ګوته کوي چې د هغې د خوښې وړ غلي دانې Honey Bunches of Oats په شپږو اندازو (12، 15، 18، 23، 28، 32 oz) کې شته دي.

3 لارښوونه Meena د 18 oz بسته بندي ټاکي ترڅو 18 oz پاتې وي چې د دویم انتخاب لپاره یې ډېر شمېر انتخابونه پاتې وي. هغه د جوارو خانګرو خوړو 18 oz پیري.

Meena خوشحاله ده چې د هغې ټولې گټې به وکارول شي.



د 36 oz غلو دانو ګټه
18 oz Honey Bunches of Oats –
18 oz د جوارو خانګري خوړه –
0 oz نا کارول شوي

د پلورنځي براند	د پلورنځي لخوا پورل کېدی شي	د بېسته بندي اندازه (OZ)	تایید شوي	د WIC لخوا د تایید شوو غلو دانو براند
✓	✗	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		Crunchy 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
✓ د پوي ادارې د کار کوونکو لپاره خانگري پلورنځي	✗	17.3		Bran Flakes Freedom's Choice
✓ د پوي ادارې د کار کوونکو لپاره خانگري پلورنځي	✗	18		Frosted Shredded Wheat
✓ د پوي ادارې د کار کوونکو لپاره خانگري پلورنځي	✗	12		Toasted Oats
✗	✓ هر ډول پلورنځي	9, 12, 18, 20.6		Cheerios Multigrain General Mills
✗	✓ هر ډول پلورنځي	18, 24		Cheerios Oat Crunch Berry
✗	✓ هر ډول پلورنځي	7.4, 8.9, 12, 18, 20, 21.7, 24, 28		Cheerios Original
✗	✓ هر ډول پلورنځي	10.6, 18		Cheerios Veggie Blends Apple Strawberry
✗	✓ هر ډول پلورنځي	10.6, 18		Cheerios Veggie Blends Blueberry Banana
✗	✓ هر ډول پلورنځي	12		Chex Blueberry
✗	✓ هر ډول پلورنځي	12, 19.2		Chex Cinnamon
✗	✓ هر ډول پلورنځي	12, 18, 23.2		Chex Corn
✗	✓ هر ډول پلورنځي	12, 18, 22.2		Chex Rice
✗	✓ هر ډول پلورنځي	14, 19		Chex Wheat
✗	✓ هر ډول پلورنځي	17.5		Fiber One Honey Clusters
✗	✓ هر ډول پلورنځي	18		Kix Berry Berry
✗	✓ هر ډول پلورنځي	18		Kix Honey
✗	✓ هر ډول پلورنځي	12, 18		Kix Original
✗	✓ هر ډول پلورنځي	16		Total Whole Grain
✗	✓ هر ډول پلورنځي	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		Crunchy 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
✗	✓ هر ډول پلورنځي	11.6		Complete Bran Kellogg's
✗	✓ هر ډول پلورنځي	9.6, 12, 18, 24, 25.2, 36		Corn Flakes
✗	✓ هر ډول پلورنځي	9.6, 12, 18		Crispix
✗	✓ هر ډول پلورنځي	14.3, 20, 22		Frosted Mini Wheats Bite Size Blueberry
✗	✓ هر ډول پلورنځي	20		Frosted Mini Wheats Bite Size Pumpkin Spice
✗	✓ هر ډول پلورنځي	13.3, 14.3, 20, 22		Frosted Mini Wheats Bite Size Strawberry
✗	✓ هر ډول پلورنځي	13.3		Frosted Mini Wheats Blueberry Muffin
✗	✓ هر ډول پلورنځي	13.3		Frosted Mini Wheats Cinnamon Roll
✗	✓ هر ډول پلورنځي	13.3, 20		Frosted Mini Wheats Golden Honey
✗	✓ هر ډول پلورنځي	14.8, 15.9, 20.2, 23		Frosted Mini Wheats Little Bites
✗	✓ هر ډول پلورنځي	14.5, 16, 18, 20, 24, 29.5, 32, 34		Frosted Mini Wheats Original
✗	✓ هر ډول پلورنځي	13.3, 20		Frosted Mini Wheats Pumpkin Pie Spice (seasonal)
✗	✓ هر ډول پلورنځي	13.4, 18.3		Kashi Organic Blueberry Clusters
✗	✓ هر ډول پلورنځي	10.6		Kashi Organic Hearts & O's Honey Toasted
✗	✓ هر ډول پلورنځي	10.6		Kashi Organic Hearts & O's Warm Cinnamon
✗	✓ هر ډول پلورنځي	9, 12, 18, 24, 25.2		Rice Krispies
✗	✓ هر ډول پلورنځي	9.6, 12, 18		Special K Original
✗	✓ هر ډول پلورنځي	12.9, 13.3, 17.5, 19		Special K Protein Original Multi-Grain Touch of Cinnamon
✗	✓ هر ډول پلورنځي	36		Crispy Rice Malt-O-Meal
✗	✓ هر ډول پلورنځي	18, 27, 36		Frosted Mini Spooners
✗	✓ هر ډول پلورنځي	36		Strawberry Mini Spooners
✗	✓ هر ډول پلورنځي	18		Grape Nuts Flakes Post
✗	✓ هر ډول پلورنځي	20.5, 29		Grape Nuts Original
✗	✓ هر ډول پلورنځي	15.5, 18		Great Grains Banana Nut Crunch
✗	✓ هر ډول پلورنځي	16, 19		Great Grains Crunchy Pecan
✗	✓ هر ډول پلورنځي	12, 15, 18, 23, 28, 32		Honey Bunches of Oats Honey Roasted
✗	✓ هر ډول پلورنځي	12		Honey Bunches of Oats Maple & Pecans
✗	✓ هر ډول پلورنځي	12, 15, 18, 23, 28		Honey Bunches of Oats with Almonds
✗	✓ هر ډول پلورنځي	12		Honey Bunches of Oats with Cinnamon
✗	✓ هر ډول پلورنځي	12, 18		Honey Bunches of Oats with Vanilla
✗	✓ هر ډول پلورنځي	13, 22.3, 24.8		Life Original Quaker
✗	✓ هر ډول پلورنځي	13		Life Vanilla
✗	✓ هر ډول پلورنځي	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

د پلورنځي برانډ (یوازې په خانګرو پلورنځیو کې پلورل کېږي. که چېرې یو خانګری پلورنځی ذکر شوی نه وي، نو ډیری پلورنځي شتون لري.)	ملي برنډ (د هر پلورنځي لخوا پلورل کېدی شي)	د تایید شو ي بسته بندي اندازه (OZ)	د WIC لخوا د تایید شوو غلو دانو برانډ ډول	د WIC لخوا د تایید شوو غلو دانو برانډ
✓	✗	11.8	Instant Oatmeal Regular	Best Yet
✗	✓ هر ډول پلورنځی	12	Instant	Cream of Rice
✗	✓ هر ډول پلورنځی	14	Original	
✗	✓ هر ډول پلورنځی	12	Instant	Cream of Rice
✗	✓ هر ډول پلورنځی	28	1 Minute	
✗	✓ هر ډول پلورنځی	12, 18, 28	2 ½ Minute	
✓	✗	11.8	Instant Oatmeal Regular	Food Club
✓ Walmart	✗	11.8	Instant Oatmeal Regular	Great Value
✓ Fred Meyer ✓ QFC	✗	12	Original Oats Instant Oatmeal	Kroger
✗	✓ هر ډول پلورنځی	36	Original Hot Wheat Cereal	Malt-O-Meal
✗	✓ هر ډول پلورنځی	9.8	Instant Oatmeal Original	Quaker
✓ Safeway/Albertsons	✗	9.8	Instant Oatmeal Regular	Signature Select