



СОВЕТЫ ПО ПОКУПКЕ ЗЕРНОВЫХ ЗАВТРАКОВ В РАМКАХ ПРОГРАММЫ WIC

В правила программы Women, Infants and Children Nutrition Program (WIC, Программа дополнительного питания для женщин, младенцев и детей) внесены изменения, касающиеся допустимых размеров упаковок. Эти изменения могут:

- помочь вам получить максимальную выгоду от льготных предложений для покупки хлопьев;
- немного усложнить выбор при покупке, поскольку не во всех магазинах вы найдете нужные хлопья в упаковке допустимого размера;
- стать понятнее благодаря этим трем советам и нашему руководству по покупкам.

СОВЕТ 1



ВЫБЕРИТЕ 2 ИЛИ 3 ВИДА ХЛОПЬЕВ ПО ПРОГРАММЕ WIC, КОТОРЫЕ ВАМ НРАВЯТСЯ БОЛЬШЕ ВСЕГО!

На обратной стороне этого руководства вы найдете список:

- хлопьев, разрешенных в рамках программы;
- магазинов, в которых продаются такие хлопья.

Примечание. Узнать, какие хлопья сейчас в продаже, можно непосредственно в магазине или на его сайте.

СОВЕТ 2



ПРОВЕРЯЙТЕ НА УПАКОВКЕ ХЛОПЬЕВ КОЛИЧЕСТВО ounces (oz)!

Используйте это руководство или приложение WICShopper, чтобы уточнить допустимые размеры упаковки до оформления заказа.



С помощью приложения WICShopper вы можете:

- отсканировать штрих-код с упаковки хлопьев, чтобы проверить, разрешены ли они в рамках программы WIC;
- пользоваться калькулятором зерновых, чтобы контролировать количество унций.

СОВЕТ 3



ПОЛУЧАЙТЕ МАКСИМАЛЬНУЮ ВЫГОДУ ОТ ЛЬГОТНЫХ ПРЕДЛОЖЕНИЙ!

Выберите упаковку размером 12 oz или 18 oz, и:

- ★ у вас будет самый большой выбор хлопьев,
- ★ вам проще будет получить положенное месячное количество.

Каждому участнику по программе положено 36 oz хлопьев в месяц. С помощью приведенной ниже таблицы можно легко рассчитать, как получить все 36 oz хлопьев в зависимости от размера упаковки.

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

Если в вашей семье два человека, которым положены хлопья по программе WIC, то это 72 oz в месяц. Простой совет: удвойте количество упаковок, которые в сумме составляют 36 oz (см. таблицу выше), чтобы получить 72 oz.

ПРИМЕР А

МЕЕНА НАХОДИТ ХЛОПЬЯ, КУПИВ КОТОРЫЕ ОНА ПОЛУЧИТ МАКСИМАЛЬНУЮ ВЫГОДУ.

СОВЕТ 1 Meena любит Honey Bunches of Oats.

СОВЕТ 2 Она находит в этом руководстве три разрешенных размера упаковки своих любимых хлопьев: (12, 14.5 или 18 oz). Если Meena выберет упаковку на 18 oz, у нее будет больше вариантов выбора для второй упаковки на 18 oz.

СОВЕТ 3 Meena выбирает упаковку на 18 oz овсяных хлопьев Honey Bunches of Oats и упаковку на 18 oz кукурузных хлопьев Corn Flakes.

Meena довольна, что так сможет воспользоваться всеми положенными ей льготами.



Льготы на покупку хлопьев в количестве 36 oz
 — 18 oz хлопьев Honey Bunches of Oats
 — 18 oz хлопьев Corn Flakes
 = 0 oz не использовано

ПРИМЕР Б

MARTA ВЫБИРАЕТ ХЛОПЬЯ, КОТОРЫЕ ЕЙ НРАВЯТСЯ БОЛЬШЕ ВСЕГО, И НЕ ПЕРЕЖИВАЕТ, ЧТО, ВОЗМОЖНО, НЕ ИСПОЛЬЗУЕТ ВСЕ ЛЬГОТЫ.

СОВЕТ 1 Marta любит Oatmeal Squares.

СОВЕТ 2 В руководстве она видит, что размер упаковки ее любимых хлопьев — 14.5 oz, поэтому теперь она может выбрать вторую упаковку разрешенных хлопьев на 21.5 oz. Выбрав такую комбинацию (14.5 + 21.5), Marta сможет получить все свои 36 oz хлопьев по программе WIC. Marta сверяется с этим руководством и обнаруживает, что только один вид разрешенных хлопьев есть в упаковке размером 21.5 oz, и ей они не нравятся.

СОВЕТ 3 Marta выбирает упаковку на 14.5 oz Oatmeal Squares и упаковку Cheerios на 20 oz. Ей приятно, что можно выбрать упаковки разных размеров, чтобы получить разрешенные по программе WIC хлопья, которые она предпочитает.

Marta покупает две коробки хлопьев, понимая, что она не использует все льготы.



Льготы на покупку хлопьев в количестве 36 oz
 — 14.5 oz хлопьев Oatmeal Squares
 — 20 oz хлопьев Cheerios
 = 1.5 oz не использовано

СУХИЕ ЗЕРНОВЫЕ ЗАВТРАКИ (ХЛОПЬЯ)

МАРКИ ХЛОПЬЕВ, РАЗРЕШЕННЫЕ ПО ПРОГРАММЕ WIC	ТИП	ДОПУСТИМЫЙ РАЗМЕР УПАКОВКИ (OZ)	НЕДОПУСТИМЫЙ РАЗМЕР УПАКОВКИ (OZ)	НАЦИОНАЛЬНАЯ МАРКА (товар может продаваться в любом магазине)	МАРКИ МАГАЗИНОВ (товар продается только в определенных магазинах; если не указан конкретный магазин, значит, это сеть магазинов)	
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		✓
Food Club	Tasteos	12	—	X		✓
	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	—	✓ Любой магазин		X
	Blueberry Chex	12	—	✓ Любой магазин		X
	Cheerios	12, 14, 18, 20, 21, 21.7, 24, 36	—	✓ Любой магазин		X
	Cinnamon Chex	12	19.2, 19.6	✓ Любой магазин		X
	Corn Chex	12, 14, 18	—	✓ Любой магазин		X
	Honey Kix	18	—	✓ Любой магазин		X
	Kix	12, 18	—	✓ Любой магазин		X
	Multigrain Cheerios	9, 12, 18, 36	12.8	✓ Любой магазин		X
	Rice Chex	12, 18	12.8	✓ Любой магазин		X
Wheat Chex	14	19	✓ Любой магазин		X	
Great Value	Whole Grain Total	16	—	✓ Любой магазин		X
	Corn Squares	12	—	X		✓ Walmart
Kellogg's	Rice Squares	12	—	X		✓ Walmart
	All-Bran Complete Wheat Bran Flakes	18	—	✓ Любой магазин		X
	Corn Flakes	12, 18, 24, 36	—	✓ Любой магазин		X
	Crispix	12, 18	—	✓ Любой магазин		X
	Frosted Mini Wheats	18, 24, 36	27.6, 32	✓ Любой магазин		X
	Frosted Mini Wheats BS Blueberry	14.3, 22	16.5	✓ Любой магазин		X
	Frosted Mini Wheats BS Strawberry	14.3, 22	—	✓ Любой магазин		X
	Frosted Mini Wheats Little Bites	15.2, 21.5	15.9, 23	✓ Любой магазин		X
	Rice Krispies	12, 18, 24	—	✓ Любой магазин		X
	Spec K Protein Honey Almond Ancient Grain	11	17.1, 33	✓ Любой магазин		X
Kroger	Special K Original	12, 18	—	✓ Любой магазин		X
	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	✓ Любой магазин		X
Market Pantry	Toasted Rice	12	—	X		✓ Target
Post	Grape Nuts Flakes	18	—	✓ Любой магазин		X
	Grape Nuts Original	20.5	29	✓ Любой магазин		X
	Great Grains Banana Nut Crunch	15.5, 18	—	✓ Любой магазин		X
	Honey Bunches of Oats Almonds	12, 14.5, 18	23, 28, 30.5	✓ Любой магазин		X
	Honey Bunches of Oats Honey Roasted	12, 14.5, 18	23, 28, 30.5	✓ Любой магазин		X
Quaker	Oatmeal Squares Brown Sugar	14.5, 21	—	✓ Любой магазин		X
	Oatmeal Squares Cinnamon	14.5, 21	—	✓ Любой магазин		X
	Oatmeal Squares Golden Maple	14.5, 21	—	✓ Любой магазин		X
	Oatmeal Squares Honey Nut	14.5	—	✓ Любой магазин		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

ГОРЯЧИЕ ЗЕРНОВЫЕ ЗАВТРАКИ (КАШИ)

Cream of Rice	Instant	12	—	✓ Любой магазин		X
	Original	14	—	✓ Любой магазин		X
Cream of Wheat	2 1/2 minute	12	28	✓ Любой магазин		X
	Instant	12	28	✓ Любой магазин		X
	Whole Grain 2 1/2 min Original	18	28	✓ Любой магазин		X
Essential Everyday	Whole Grain Instant	12.7	—	✓ Любой магазин		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	✓ Любой магазин		X
Quaker	Oatmeal Instant Original	11.8	23.7	✓ Любой магазин		X
Signature Select	Oatmeal Instant Original	11.8	—	X		✓ Safeway/Albertsons



DOH 961-1253 November 2021 Russian
 Эта организация предоставляет равные возможности всем участникам. Washington State WIC Nutrition Program (Программа питания для женщин, младенцев и детей в штате Вашингтон) не проводит политики дискриминации.
 Чтобы получить этот документ в другом формате, позвоните по номеру 1-800-841-1410. Если вы страдаете нарушением слуха, обращайтесь по телефону 711 (Washington Relay) или по электронной почте WIC@doh.wa.gov.