



# CÁC GỢI Ý MUA NGŨ CỐC ĂN SÁNG WIC

Quý vị hiện có thể mua ngũ cốc ăn sáng với nhiều **KÍCH THƯỚC** và **LOẠI** hơn!

## GỢI Ý 1



**HÃY XEM SỐ LƯỢNG NGŨ CỐC trước khi quý vị mua hàng!**

Sử dụng nút **My Benefits** trên ứng dụng WICShopper để kiểm tra quyền lợi của quý vị!

**Lưu ý:** Trẻ em và người lớn mỗi người được nhận 36 oz ngũ cốc mỗi tháng.

## GỢI Ý 2



**KIỂM TRA CÁC LỰA CHỌN NGŨ CỐC MỚI!**

Bây giờ quý vị đã có thêm nhiều lựa chọn về loại và kích thước của ngũ cốc!



- Sử dụng mặt sau của hướng dẫn này để tìm:
  - Các loại ngũ cốc được chấp thuận
  - Những cửa hàng có thể bán các loại ngũ cốc này
- Sử dụng nút **Scan Barcode (Quét Mã Vạch)** trên ứng dụng WICShopper để kiểm tra xem loại ngũ cốc đó có được chấp thuận hay không.

**Lưu ý:** Quét mã vạch trên hộp ngũ cốc, không phải nhãn dán trên kệ!

## GỢI Ý 3

**TẬN DỤNG NHIỀU NHẤT các quyền lợi của quý vị!**

**Chọn kích thước hộp 12 oz hoặc 18 oz để:**

- Có nhiều tùy chọn ngũ cốc nhất
- Dễ dàng nhận toàn bộ các quyền lợi

Để sử dụng hết các quyền lợi ngũ cốc, hãy chọn những sản phẩm có tổng trọng lượng tối đa 36 oz.

- Sử dụng bảng dưới đây để tìm cách nhận toàn bộ 36 oz ngũ cốc.

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

- Quý vị cũng có thể sử dụng **Cereal Calculator (Máy Tính Ngũ Cốc)** trên ứng dụng WICShopper để theo dõi lượng ounce.

**Lưu ý:** Quý vị không cần thiết phải mua ngũ cốc có tổng trọng lượng chính xác là 36 oz nhưng số ounce không sử dụng hết sẽ bị mất.

### VÍ DỤ A

**MEENA TÌM CÁC LOẠI NGŨ CỐC TẬN DỤNG ĐƯỢC TẤT CẢ QUYỀN LỢI CỦA CÔ ẤY.**

**GỢI Ý 1** Meena được sử dụng **36 oz** ngũ cốc.

**GỢI Ý 2** Hướng dẫn này cho thấy loại ngũ cốc yêu thích của cô ấy là Honey Bunches of Oats có sáu kích thước (12, 15, 18, 23, 28, 32 oz).

**GỢI Ý 3** Meena chọn hộp **18 oz** nên cô ấy còn lại **18 oz**, điều này giúp cô có nhiều lựa chọn cho loại thứ hai của mình. Cô ấy mua hộp Corn Flakes 18 oz.

*Meena rất vui vì đã có thể sử dụng hết quyền lợi của mình.*



Quyền lợi ngũ cốc 36 oz  
 – 18 oz Honey Bunches of Oats  
 – 18 oz Corn Flakes  
 = **0 oz** chưa sử dụng

### VÍ DỤ B

**MARTA CHỌN CÁC LOẠI NGŨ CỐC CÔ ẤY THÍCH NHẤT VÀ VẪN THẤY VUI DÙ CHƯA SỬ DỤNG HẾT QUYỀN LỢI.**

**GỢI Ý 1** Marta được sử dụng **36 oz** ngũ cốc.

**GỢI Ý 2** Cô ấy thích Kellogg's Frosted Mini Wheats Bite Size Strawberry và thấy trên hướng dẫn này chúng có bốn kích thước (13.3, 14.3, 20 và 22 oz). Cửa hàng chỉ có duy nhất loại **13.3 oz**, nên cô còn lại **22.7 oz** (36 - 13.3 = 22.7).

**GỢI Ý 3** Marta thấy không có loại ngũ cốc nào trong hướng dẫn này có trọng lượng chính xác là 22.7 oz nhưng cô thấy có nhiều lựa chọn kích thước khác bao gồm hộp Rice Chex **22.2 oz**, là loại mà cô cũng rất thích. Marta rất vui vì cô có thể chọn từ nhiều loại ngũ cốc khác nhau, ngay cả khi tổng của chúng không chính xác là 36 oz. *Marta mua hai hộp ngũ cốc này và biết rằng một số quyền lợi của cô sẽ không được sử dụng.*



Quyền lợi ngũ cốc 36 oz  
 – 13.3 oz Mini Wheats  
 – 22.2 oz Rice Chex  
 = **0.5 oz** chưa sử dụng

# NGŨ CỐC LẠNH

**NHÃN HIỆU NGŨ CỐC ĐƯỢC WIC CHẤP THUẬN**

**ĐƯỢC CHẤP THUẬN KÍCH THƯỚC GÓI (OZ)**

**NHÃN HIỆU QUỐC GIA**  
(có thể được bán ở bất cứ cửa hàng nào)

**NHÃN HIỆU CỬA HÀNG**  
(chỉ được bán ở các cửa hàng cụ thể. Nếu cửa hàng cụ thể không được liệt kê, thì có nhiều cửa hàng.)

NHÃN HIỆU NGŨ CỐC ĐƯỢC WIC CHẤP THUẬN	LOẠI	ĐƯỢC CHẤP THUẬN KÍCH THƯỚC GÓI (OZ)	NHÃN HIỆU QUỐC GIA (có thể được bán ở bất cứ cửa hàng nào)	NHÃN HIỆU CỬA HÀNG (chỉ được bán ở các cửa hàng cụ thể. Nếu cửa hàng cụ thể không được liệt kê, thì có nhiều cửa hàng.)
Best Yet	Bran Flakes	17.3	X	✓
	Frosted Bite Size Shredded Wheat	18	X	✓
	Toasted Oats	12	X	✓
Food Club	Bran Flakes	17.3	X	✓
	Corn Flakes	18, 24	X	✓
	Corn Squares	12	X	✓
	Crisp Rice	12	X	✓
	Frosted Shredded Wheat	18	X	✓
	Frosted Shredded Wheat, Bite Size	32	X	✓
	Frosted Shredded Wheat Bite Size Strawberry	16.3	X	✓
	Honey and Oats with Almonds	14.5	X	✓
	Honey and Oats with Honey and Oat Clusters	14.5	X	✓
	Rice Squares	12	X	✓
	Toasted Oats	12	X	✓
Freedom's Choice	Bran Flakes	17.3	X	✓ Cửa Hàng Bán Đồ Ăn
	Frosted Shredded Wheat	18	X	✓ Cửa Hàng Bán Đồ Ăn
	Toasted Oats	12	X	✓ Cửa Hàng Bán Đồ Ăn
General Mills	Cheerios Multigrain	9, 12, 18, 20.6	✓ Bất cứ cửa hàng nào	X
	Cheerios Oat Crunch Berry	18, 24	✓ Bất cứ cửa hàng nào	X
	Cheerios Original	7.4, 8.9, 12, 18, 20, 21.7, 24, 28	✓ Bất cứ cửa hàng nào	X
	Cheerios Veggie Blends Apple Strawberry	10.6, 18	✓ Bất cứ cửa hàng nào	X
	Cheerios Veggie Blends Blueberry Banana	10.6, 18	✓ Bất cứ cửa hàng nào	X
	Chex Blueberry	12	✓ Bất cứ cửa hàng nào	X
	Chex Cinnamon	12, 19.2	✓ Bất cứ cửa hàng nào	X
	Chex Corn	12, 18, 23.2	✓ Bất cứ cửa hàng nào	X
	Chex Rice	12, 18, 22.2	✓ Bất cứ cửa hàng nào	X
	Chex Wheat	14, 19	✓ Bất cứ cửa hàng nào	X
	Fiber One Honey Clusters	17.5	✓ Bất cứ cửa hàng nào	X
	Kix Berry Berry	18	✓ Bất cứ cửa hàng nào	X
	Kix Honey	18	✓ Bất cứ cửa hàng nào	X
	Kix Original	12, 18	✓ Bất cứ cửa hàng nào	X
	Total Whole Grain	16	✓ Bất cứ cửa hàng nào	X
	Wheaties	15.6	✓ Bất cứ cửa hàng nào	X
Grain Berry	Grain Berry Apple Cinnamon	12	X	✓ Safeway
	Grain Berry Honey Nut	12	X	✓ Natural Grocers ✓ Sprouts
Great Value	Bran Flakes	15.6	X	✓ Walmart
	Corn Squares	12	X	✓ Walmart
	Rice Crisps	12	X	✓ Walmart
	Rice Squares	12	X	✓ Walmart
Kroger	Bran Flakes	18	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
Kellogg's	Complete Bran	11.6	✓ Bất cứ cửa hàng nào	X
	Corn Flakes	9.6, 12, 18, 24, 25.2, 36	✓ Bất cứ cửa hàng nào	X
	Crispix	9.6, 12, 18	✓ Bất cứ cửa hàng nào	X
	Frosted Mini Wheats Bite Size Blueberry	14.3, 20, 22	✓ Bất cứ cửa hàng nào	X
	Frosted Mini Wheats Bite Size Pumpkin Spice	20	✓ Bất cứ cửa hàng nào	X
	Frosted Mini Wheats Bite Size Strawberry	13.3, 14.3, 20, 22	✓ Bất cứ cửa hàng nào	X
	Frosted Mini Wheats Blueberry Muffin	13.3	✓ Bất cứ cửa hàng nào	X
	Frosted Mini Wheats Cinnamon Roll	13.3	✓ Bất cứ cửa hàng nào	X
	Frosted Mini Wheats Golden Honey	13.3, 20	✓ Bất cứ cửa hàng nào	X
	Frosted Mini Wheats Little Bites	14.8, 15.9, 20.2, 23	✓ Bất cứ cửa hàng nào	X
	Frosted Mini Wheats Original	14.5, 16, 18, 20, 24, 29.5, 32, 34	✓ Bất cứ cửa hàng nào	X
	Frosted Mini Wheats Pumpkin Pie Spice (theo mùa)	13.3, 20	✓ Bất cứ cửa hàng nào	X
	Kashi Organic Blueberry Clusters	13.4, 18.3	✓ Bất cứ cửa hàng nào	X
	Kashi Organic Hearts & O's Honey Toasted	10.6	✓ Bất cứ cửa hàng nào	X
	Kashi Organic Hearts & O's Warm Cinnamon	10.6	✓ Bất cứ cửa hàng nào	X
	Rice Krispies	9, 12, 18, 24, 25.2	✓ Bất cứ cửa hàng nào	X
	Special K Original	9.6, 12, 18	✓ Bất cứ cửa hàng nào	X
	Special K Protein Original Multi-Grain Touch of Cinnamon	12.9, 13.3, 17.5, 19	✓ Bất cứ cửa hàng nào	X
	Malt-O-Meal	Crispy Rice	36	✓ Bất cứ cửa hàng nào
Frosted Mini Spooners		18, 27, 36	✓ Bất cứ cửa hàng nào	X
Strawberry Mini Spooners		36	✓ Bất cứ cửa hàng nào	X
Post	Grape Nuts Flakes	18	✓ Bất cứ cửa hàng nào	X
	Grape Nuts Original	20.5, 29	✓ Bất cứ cửa hàng nào	X
	Great Grains Banana Nut Crunch	15.5, 18	✓ Bất cứ cửa hàng nào	X
	Great Grains Crunchy Pecan	16, 19	✓ Bất cứ cửa hàng nào	X
	Honey Bunches of Oats Honey Roasted	12, 15, 18, 23, 28, 32	✓ Bất cứ cửa hàng nào	X
	Honey Bunches of Oats Maple & Pecans	12	✓ Bất cứ cửa hàng nào	X
	Honey Bunches of Oats with Almonds	12, 15, 18, 23, 28	✓ Bất cứ cửa hàng nào	X
	Honey Bunches of Oats with Cinnamon	12	✓ Bất cứ cửa hàng nào	X
	Honey Bunches of Oats with Vanilla	12, 18	✓ Bất cứ cửa hàng nào	X
Quaker	Life Original	13, 22.3, 24.8	✓ Bất cứ cửa hàng nào	X
	Life Vanilla	13	✓ Bất cứ cửa hàng nào	X
	Oatmeal Squares Brown Sugar	21	✓ Bất cứ cửa hàng nào	X
Signature Select	Bran Flakes	17.3	X	✓ Safeway/Albertsons
	Corn Flakes	18	X	✓ Safeway/Albertsons
	Crispy Rice	12	X	✓ Safeway/Albertsons
	Oats and Almonds	14.5	X	✓ Safeway/Albertsons
	Oats and More with Honey	14.5	X	✓ Safeway/Albertsons
	Rice Pockets	12	X	✓ Safeway/Albertsons
	Toasted Oats	12	X	✓ Safeway/Albertsons
	That's Smart!	Bran Flakes	17.3	X
WinCo Foods	Corn Flakes	18	X	✓ WinCo

# NGŨ CỐC NÓNG

**NHÃN HIỆU  
NGŨ CỐC  
ĐƯỢC WIC  
CHẤP THUẬN LOẠI**

**KÍCH THƯỚC GÓI (OZ)  
ĐƯỢC CHẤP THUẬN**

**NHÃN HIỆU QUỐC GIA**  
(có thể được bán ở bất  
cứ cửa hàng nào)

**NHÃN HIỆU CỬA HÀNG**  
(chỉ được bán ở các cửa hàng cụ thể.  
Nếu cửa hàng cụ thể không được liệt kê,  
thì có nhiều cửa hàng.)

Best Yet	Instant Oatmeal Regular	11.8	X	✓
Cream of Rice	Instant	12	✓ Bất cứ cửa hàng nào	X
	Original	14	✓ Bất cứ cửa hàng nào	X
Cream of Wheat	Instant	12	✓ Bất cứ cửa hàng nào	X
	1 Minute	28	✓ Bất cứ cửa hàng nào	X
	2 ½ Minute	12, 18, 28	✓ Bất cứ cửa hàng nào	X
Food Club	Instant Oatmeal Regular	11.8	X	✓
Great Value	Instant Oatmeal Regular	11.8	X	✓ Walmart
Kroger	Original Oats Instant Oatmeal	12	X	✓ Fred Meyer ✓ QFC
Malt-O-Meal	Original Hot Wheat Cereal	36	✓ Bất cứ cửa hàng nào	X
Quaker	Instant Oatmeal Original	9.8	✓ Bất cứ cửa hàng nào	X
Signature Select	Instant Oatmeal Regular	9.8	X	✓ Safeway/Albertsons