

رهنمایی برای استفاده از فواید غلات کامل شما

- حالا شما می توانید گزینه های غلات کامل را در اندازه های بسته بندی بیشتری انتخاب کنید.
- استفاده از تمام فواید غلات کامل ممکن است به برنامه ریزی بیشتری نیاز داشته باشد.
- از این رهنا برای برنامه ریزی برای خرید غلات کامل استفاده کنید و خرید را آسان کنید!

رهنمایی 1

2 یا 3 گزینه های
غلات کامل، تایید شده
از سوی WIC که شما
بیشتر لذت می برید، را
انتخاب کنید.



- از راهنمای خرید WIC برای بررسی گزینه های غلات کامل استفاده کنید.
- از پشت این جزوه برای فهرست از گزینه های غلات کامل و اندازه های رایج بسته بندی استفاده کنید.
- از تگمه "Scan Barcode" (بارکود را سکین کنید) در برنامه WICShopper استفاده کنید تا بررسی کنید که آیا گزینه غلات کامل تایید شده است یا خیر.

رهنمایی 2

بسته را بررسی کنید
اندازه
غلات انتخابی شما.



- هر شرکت کننده WIC در هر ماه 16 یا 32 oz غلات کامل دریافت می کند.
- اندازه های بسته بندی را انتخاب کنید که حداکثر 16 یا 32 oz داشته باشد تا از فواید خود بیشترین مستفید شوید.

رهنمایی 3

بیشترین فایده
از فواید خود را ببرید!



انتخاب های غلات کامل خود را مخلوط و مطابقت
دهید
اندازه های را انتخاب کنید که به میزان سود کامل
شما مطابقت داشته باشد



در اینجا چند نمونه از اینکه چگونه
بیشترین فایده را از فواید 32 oz غلات
کامل خود ببرید آورده شده است:

برای استفاده حداکثری از فواید
16 oz غلات کامل:

- یک گزینه غلات کامل 16 oz بخرید
(به عنوان مثال، یک بکس 16 oz پاستا/
مکرونی یا خریطه توریتلا).
- توجه: خرید 12 یا 14 oz. گزینه های غلات کامل
(به عنوان مثال، یک بوجی برنج قهوه ای 14 oz
یا یک بوجی 12 oz نان همبرگر) فواید غلات کامل
استفاده نشده را برای شما به ارمغان می آورد.
- یک گزینه غلات کامل 32 oz بخرید
(به عنوان مثال، یک بوجی برنج 32 oz).
- دو گزینه غلات کامل 16 oz بخرید
(به عنوان مثال، یک پلاستیک 16 oz
پاستا و یک نان 16 oz).

مثال ب

MARTA برای استفاده 32 OZ غلات دارد.
MARTA یک گزینه غلات کامل پیدا می کند که او
آن را بیشتر دوست دارد و اگر فواید استفاده نشده در
حساب اش باقی بماند، برایش فرق نمی کند.

رهنمایی 1 Marta دوست دارد نان گندم دار را بخورد.

رهنمایی 2 او می بیند که نان گندم دار مورد علاقه اش در بسته های
32 oz عرضه می شود. این بدان معناست که اگر او نان را بخرد، ممکن
است 8 oz از غلات کامل استفاده نشده در حساب اش
بماند.

رهنمایی 3 این بار، Marta نان
گندم دار را خریداری می کند.

Marta می داند که از برخی فواید او
استفاده نخواهد شد، اما خوشحال است
که نان مورد علاقه اش را می خرد.



32 oz فواید غلات کامل
– 24 oz نان گندم کامل
= 8 oz استفاده نشده

مثال الف

MEENA 16 OZ غلات کامل دارد.
MEENA گزینه های غلات کامل را پیدا می کند که
از تمام 16 OZ از فواید او استفاده می کند.

رهنمایی 1 Meena دوست دارد با برنج قهوه ای، نان های همبرگر
سبوس دار و توریتلا پخت کند.

رهنمایی 2 او در برنامه WICShopper می بیند که او
می تواند یک بوجی 14 oz برنج قهوه ای، یک پلاستیک 12 oz نان
همبرگر، یا یک پلاستیک 16 oz
توریتلا جوار را خریداری کند.

رهنمایی 3 این بار،
Meena برای خرید بوجی
16 oz توریتلا جوار انتخاب
می کند.

Meena خوشحال است که
او از همه فوایدش استفاده
خواهد کرد.



16 oz فواید غلات کامل
– 16 oz توریتلا جوار
= 0 oz استفاده نشده

غلالت کامل معمولی اندازه های بسته بندی

اندازه (های) کمتر رایج بسته:	رایج ترین اندازه (های) بسته بندی:	نوع غله
oz 21، oz 20، oz 18، oz 16 oz 27، oz 26، oz 22	oz 24	نان
oz 21، oz 18.5، oz 16	oz 14، oz 12	نان همبرگر
oz 24	oz 16	نان هات داگ
oz 28، oz 25، oz 18	oz 42، oz 24، oz 16	جو دوسر
oz 42	oz 32، oz 16، oz 14	برنج قهوه ای
oz 10.84، oz 9 oz 37.5، oz 25، oz 12.6	oz 16	نان چپاتی
	oz 16	پاستا/مکرونی