

ستاسو د بشپړو حبوباتو گټې کارولو لپاره لارښوونې



- ستاسو اوس په نورو کڅوړو اندازو کې د بشپړو حبوباتو انتخابونه غوره کولی شئ.
- ستاسو د بشپړو حبوباتو د ټولې گټې کارول کیدی شي یو څه اضافي پلان ته اړتیا ولري.
- دا لارښود وکاروئ ترڅو پلان کړئ چې کوم بشپړ حبوبات واخلئ او پیرود اسانه کړئ!

لارښوونه 1

2 یا 3 د WIC لخوا تصویب/

منظور شوي،

د بشپړو حبوباتو

انتخابونه غوره کړئ

چې ستاسو ترې ډیر خوند اخلئ.



- د WIC پیرود لارښود وکاروئ ترڅو د بشپړو حبوباتو انتخابونو سره آشنا شئ.
- د دې معلوماتي پاڼې شاته برخه د بشپړو حبوباتو انتخابونو لیست او د کڅوړې عامو اندازو کتلو لپاره وکاروئ.
- د WIC Shopper په اپلیکیشن کې د "Scan Barcode" (بارکوډ سکین کړئ) ټنې وکاروئ ترڅو دا معلومه کړئ چې آیا دا بشپړ حبوبات انتخاب تایید شوی دی او که نه.

لارښوونه 2

د خپل ټاکل شوي
بشپړو حبوباتو کڅوړې
اندازه وگورئ.



- د WIC هر گډون کوونکی هره میاشت 16 یا 32 oz بشپړ غلي دانې ترلاسه کوي.
- د کڅوړې هغه اندازې غوره کړئ چې مجموعه یې تر 16 یا 32 oz پورې وي ترڅو له خپلو گټو څخه ډیره گټه پورته کړئ.

لارښوونه 3

له خپلو گټو څخه
!تر ټولو زیاته گټه واخلئ



د خپلو بشپړو حبوباتو انتخابونه گډ کړئ او سره سمون ورکړئ

هغه اندازې غوره کړئ چې ستاسو د بشپړې گټې مقدار له مجموعي سره برابر پېژني

د خپل د 32 oz بشپړ حبوباتو گټې څخه تر ټولو زیاته گټه پورته کولو څرنګوالی ځینې مثالونه دلته راوړل شوي دي:

د خپل د 16 oz بشپړو حبوباتو گټې څخه تر ټولو زیاته گټه پورته کولو لپاره:

- د بشپړو حبوباتو یو، 32 oz انتخاب وپېرئ (د مثال په توګه، د وریجو یوه 32 oz کڅوړه).
- د بشپړو حبوباتو دوه، 16 oz انتخابونه وپېرئ (د مثال په توګه، د مکروني یو 16 oz بکس او د 16 oz ډوډی یو پارچه).

- یو، 16 oz د بشپړو حبوباتو انتخاب واخلئ (د مثال په توګه، د مکروني یو 16 oz بکس یا د تورټیلا کڅوړه).

یادونه: د بشپړو حبوباتو د 12 یا 14 oz انتخابونو پیرود کول (د مثال په توګه، د 14 oz نسواري وریجو کڅوړه یا د 12 oz د هامبرګر بنس کڅوړه) به ددې لامل شي چې ستاسو د بشپړو حبوباتو په گټو کې نه کارول شوي گټې پاتې شي.

ب مثال

MARTA د بشپړو حبوباتو 32 OZ لري. **MARTA** د بشپړو حبوباتو یو داسې انتخاب مومي چې هغه یې خورا خوښوي او هغه ددې پروا نه کوي چې د گټو یوه اندازه یې نه کارېدلې پاتې شي.

لارښوونه 1 Marta د بشپړه غنمو ډوډی خورل خوښوي.

لارښوونه 2 هغه گوري چې د هغې د خوښې د غنمو بشپړه ډوډی په 24 oz کڅوړو کې شتون لري. دا پدې مانا چې که چیرې هغه د ډوډی پیرود وکړي، نو ممکن د هغې د بشپړو حبوباتو 8 OZ گټې نه کارېدلې پاتې شي.

لارښوونه 3 دا ځل، Marta د غنمو بشپړه ډوډی پیرود غوره کوي.

Marta پوهیږي چې د هغې ځینې گټې به نه کارېدلې پاتې شي خو خوشحاله ده چې هغه به د خپلې خوښې ډوډی وپېري.



32 oz بشپړو حبوباتو گټه
- 24 oz د غنمو بشپړه ډوډی
= 8 oz نه کارول شوي گټې

الف مثال

MEENA 16 OZ د بشپړو حبوباتو داسې انتخاب مومي چې د هغې ټولو 16 OZ گټو سره سمون لري.

لارښوونه 1 Meena د قهوه یې وریجو/نسواري وریجو، د بشپړو غنمو همبرګر بنس، او د جوار سوکرک سره پخلی کول خوښوي.

لارښوونه 2 هغه د WIC Shopper په اپلیکیشن کې گوري چې هغه د قهوه یې وریجو/نسواري وریجو 14 oz کڅوړې، د همبرګر بنس 12 oz کڅوړې، یا د جوارو سوکرکو 16 oz کڅوړې پیرود کولی شي.

لارښوونه 3 دا ځل، Meena د جوارو سوکرکو 16 oz کڅوړې پیرود غوره کوي.

Meena خوشحاله ده چې هغه به خپلې ټولې گټې وکاروي.



16 oz بشپړو حبوباتو گټه
- 16 oz د جوارو سوکرک
= 0 oz نه کارول شوي گټې

عام بشپړ حبوبات د کڅوړې اندازې

د کڅوړې لږه عامه اندازه (اندازې):	د کڅوړې ډېره عامه اندازه (اندازې):	د حبوباتو ډول
oz 16، oz 18، oz 20، oz 21، oz 22، oz 26، oz 27	oz 24	ډوډی
oz 16، oz 18.5، oz 21	oz 12، oz 14	همبرگر بنس
oz 24	oz 16	هات ډاک بنس
oz 18، oz 25، oz 28	oz 16، oz 24، oz 42	اوربشي
oz 42	oz 14، oz 16، oz 32	قهوه يي وريجي/نسواري وريجي
oz 9، oz 10.84، oz 12.6، oz 25، oz 37.5	oz 16	سوکرکان
	oz 16	مکروني