



# VIDOKEZO VYA KUTUMIA FAIDA YA NAFKA YAKO NZIMA

- Sasa unaweza kuchagua chaguo za nafaka nzima katika saizi tofauti za vifurushi.
- Kutumia faida yako yote ya nafaka nzima kunaweza kuhitaji mipango ya ziada.
- Tumia mwongozo huu kupanga ni nafaka zipi za kununua na kurahisisha ununuzi wako!

## DOKEZO LA 1



**CHAGUA 2 AU 3 zilizothibitishwa na WIC, chaguzi za nafaka nzima unazopenda zaidi.**

- Tumia Mwongozo wa Ununuzi wa WIC kuchunguza chaguzi za nafaka nzima.
- Tumia nyuma ya karatasi hii kwa orodha ya chaguzi za nafaka nzima na saizi za vifurushi vya kawaida.
- Tumia kitufe cha "Scan Barcode (Changanua Msimbopau)" katika programu ya WICShopper ili kuangalia ikiwa chaguo la nafaka nzima limethibitishwa.

## DOKEZO LA 2



**ANGALIA kifurushi saizi ya nafaka nzima ulizochagua.**

- Kila mshiriki wa WIC hupata oz 16 au 32 za nafaka nzima kila mwezi.
- Chagua saizi za vifurushi zinazojumlisha hadi 16 au 32 oz ili kupata faida zaidi kutoka kwa manufaa yako.

## DOKEZO LA 3



**PATA FAIDA zaidi kutoka kwa manufaa yako!**

- ★ Changanya na ulinganishe chaguzi zako za nafaka nzima
- ★ Chagua saizi zinazojumlisha hadi kiasi chako kamili cha faida

**Ili kupata faida zaidi kutoka kwa manufaa yako ya nafaka nzima ya 16 oz:**

- Nunua chaguo kimoja cha nafaka nzima cha 16 oz (kwa mfano, sanduku moja la pasta la 16 oz au mfuko wa tortillas).

**Kumbuka:** Kununua chaguzi za nafaka nzima za 12 au 14 oz (kwa mfano, mfuko wa 14 oz wa mchele wa kahawia au mfuko wa 12 oz wa mikate ya hamburger) kutakuacha na faida zisizotumika za nafaka nzima.

**Hapa kuna mifano kadhaa ya jinsi ya kupata faida zaidi kutoka kwa manufaa yako ya nafaka nzima ya 32 oz:**

- Nunua chaguo kimoja cha nafaka nzima cha 32 oz (kwa mfano, mfuko mmoja wa 32 oz wa mchele).
- Nunua chaguzi mbili za nafaka nzima za 16 oz (kwa mfano, sanduku moja la pasta la 16 oz na mkate mmoja wa 16 oz).

### MFANO A

**MEENA ANA OZ 16 ZA NAFKA NZIMA. MEENA ANAPATA CHAGUZI ZA NAFKA NZIMA AMBAZO ZINATUMIA OZ 16 ZA MANUFAA YAKE.**

**DOKEZO LA 1** Meena anapenda kupika kwa kutumia mchele wa kahawia, mikate ya hamburger ya nafaka nzima, na totilla za mahindi.

**DOKEZO LA 2** Anaona katika programu ya WICShopper kwamba anaweza kununua mfuko wa 14 oz wa mchele wa kahawia, mfuko wa 12 oz wa mikate ya hamburger, au mfuko wa 16 oz wa totilla za mahindi.



**DOKEZO LA 3** Wakati huu, Meena anachagua kununua mfuko wa 16 oz wa tortillas za mahindi.

*Meena anafurahia kwamba atatumia manufaa yake yote.*

faida ya nafaka nzima ya 16 oz  
– totilla za mahindi za 16 oz  
= 0 oz zisizotumika

### MFANO B

**MARTA ANA OZ 32 ZA NAFKA NZIMA. MARTA ANAPATA CHAGUO LA NAFKA NZIMA AMBALO ANAPENDA ZAIDI NA YUKO SAWA NA FAIDA ZISIZOTUMIKA.**

**DOKEZO LA 1** Marta anapenda kula mkate wa nafaka nzima.

**DOKEZO LA 2** Anaona kwamba mkate wake anaupendea wa nafaka nzima unakuja katika vifurushi vya 24 oz. Hii ina maana kwamba ikiwa atanunua mkate huo, anaweza kuwa na oz 8 za faida za nafaka nzima zisizotumika.



**DOKEZO LA 3** Wakati huu, Marta anachagua kununua mkate wa nafaka nzima.

*Marta anajua kwamba baadhi ya manufaa yake hayatatumiwa lakini anafurahia kwamba atapata kununua mkate wake anaupendea.*

faida ya nafaka nzima ya 32 oz  
– mkate wa nafaka nzima wa 24 oz  
= 8 oz zisizotumika

# Nafaka Nzima za Kawaida Saizi za Vifurushi

AINA YA NAFKA	SAIZI ZA VIFURUSHI ZINAZOTUMIKA ZAIDI:	SAIZI ZA VIFURUSHI ZINAZOTUMIKA KIDOGO:
Mkate	24 oz	16 oz, 18 oz, 20 oz, 21 oz, 22 oz, 26 oz, 27 oz
Mkate wa Hamburger	12 oz, 14 oz	16 oz, 18.5 oz, 21 oz
Mkate wa Hotdog	16 oz	24 oz
Oti	16 oz, 24 oz, 42 oz	18 oz, 25 oz, 28 oz
Mchele wa Kahawia	14 oz, 16 oz, 32 oz	42 oz
Totilla	16 oz	9 oz, 10.84 oz, 12.6 oz, 25 oz, 37.5 oz
Pasta	16 oz	