



ጥቅሚ ምሉእ እክልኹም ንምጥቃም ዝሕግዙ ምክርታት

- ሕጂ ብዝያዳ ዓቕን ዕሹግ ምሉእ እክሊ ኣማራጺታት ክትመርጹ ትክእሉ ኢኹም።
- ጥቅሚ ምሉእ እክልኹም ንምጥቃም ገለ ተወሳኺ ውጥን ክሓትት ይክእል እዩ።
- ኣየኖት ምሉእ እክሊ ክትገዝኡ ከም ዘለኩም ንምውጣንን ዕዳጋ ምቕላልን ነዚ መምርሒ ተጠቐሙ!

ምክሪ 1



2 ወይ 3 ኣልዕሉ ብWIC ዝጸደቑ፣ ዝያዳ ዘሓጉሱም ናይ ምሉእ እክሊ ኣማራጺታት።

- ናይ ምሉእ እክሊ ኣማራጺታት ንምድህሳስ መምርሒ ዕዳጋ WIC ተጠቐሙ።
- ንዝርዝር ናይ ምሉእ እክሊ ኣማራጺታት ን ልሙዳት ዓቕናት ዕሹግን ኣብ ድሕሪት ናይዚ ጽሑፍ ተጠቐሙ።
- ኣብ WICShopper ኣፕ ዘሎ “Scan Barcode (ባርኮድ ስካን ግበሩ)” ዝብል ቁልፍ ተጠቐምኩም ምሉእ እክሊ ዝብል ኣማራጺ ተፈቂዱ እንተኾይኑ ኣረጋግጹ።

ምክሪ 2



ናይ ዘመረጽኩም ምሉእ እክሊ ዓቕን ዕሹግ መርምርዎ።

- ነፍሲ ወከፍ ተሳታፊ WIC ኣብ ነፍሲ ወከፍ ወርሒ 16 ወይ 32 oz ምሉእ እክሊ ይረክብ።
- ካብ ጥቅምታትኩም ዝበለጸ ንምርካብ ክሳብ 16 ወይ 32 oz ዝድመር ዓቕን ዕሹግ ምረጹ።

ምክሪ 3



ካብቲ ዝረኽብኩም ጥቅምታት ዝያዳ ተጠቐሙ!

- ★ ምርጫታት ምሉእ እክልኹም ሓዋዊስኩም ኣመፃራርዎ
- ★ ምስ ምሉእ መጠን ጥቅምኹም ዝድመሩ ዓቕናት ምረጹ

ካብቲ 16 oz ሙሉእ እክሊ ዝረኽብኩም ጥቅሚ ብዘበለጸ ንምርካብ፡-

- ሓደ፣ 16 oz ምሉእ እክሊ ኣማራጺ ግዝኡ (ንኣብነት፣ ሓደ 16 oz ሳንዲቕ ፓስታ ወይ ቦርሳ ቶርቲላ)።

መዘኻኽሪ፡- ናይ ምሉእ እክሊ ኣማራጺታት ክትገዝኡ ከለኹም፡ 12 oz 14 oz. ዕሹግ ምረጹ (ንኣብነት፡ 14 oz. ቦርሳ ቡናዊ ፍዝ ወይ 12 oz. ቦርሳ ሃምበርገር ባህ)፡ እዚ ድማ ዘይተጠቐምኩሙሉ ምሉእ እክሊ ጥቅምታት ንኹይህልወኩም ይሕግዘኩም።

ካብቲ 32 oz ምሉእ እክሊ ዝረኽብኩም ጥቅሚ ብኸመይ ዝበለጸ ጥቅሚ ከም ኣትረኽቡ ገለ ኣብነታት ኣዞም ዝስዕቡ ኣዮም፡-

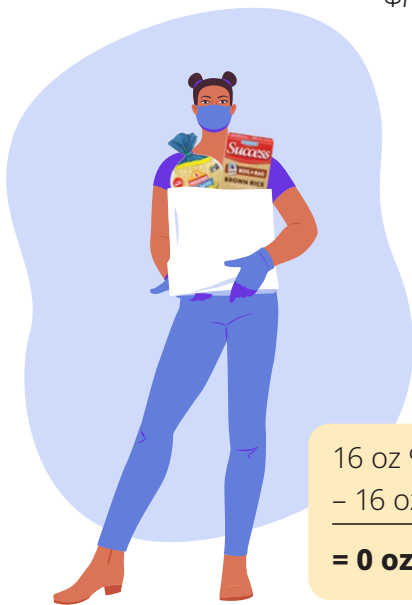
- ሓደ፣ 32 oz ምሉእ እክሊ ኣማራጺ ግዝኡ (ንኣብነት፣ ሓደ 32 oz ቦርሳ ፍዝ)።
- ክልተ፣ 16 oz ምሉእ እክሊ ኣማራጺታት ግዝኡ (ንኣብነት፣ ሓደ 16 oz ሳንዲቕ ፓስታን ሓደ 16 oz ባህ)።

ኣብነት A

MEENA 16 OZ ምሉእ እክሊ ኣለዎ። MEENA ንኹሉ 16 OZ ጥቅምታታ ዝጥቀም ናይ ምሉእ እክሊ ኣማራጺታት ትረክብ።

ምክሪ 1 Meena ምስ ቡናዊ ፍዝ፣ ምሉእ ስርናይ ሃምበርገር ባህን ቆሎ ቶርቲላን ምብሳል ትፈቱ።

ምክሪ 2 ኣብ WICShopper ኣፕ 14 oz ቦርሳ ቡናዊ ፍዝ፣ 12 oz ቦርሳ ሃምበርገር ባህ ወይ 16 oz ቦርሳ ቆሎ ቶርቲላ ክትገዝእ ከም እትክእል ትርጎም።



ምክሪ 3 ኣብዚ ግዜ እዚ Meena ነታ 16 oz ዝምዘን ቦርሳ ቶርቲላ ቆሎ ክትገዝእ ትመርጽ።

Meena ኩሉ ጥቅምታታ ክትጥቀሙሉ ምዃና ሕጉስቲ እያ።

$$\begin{aligned} &16 \text{ oz ምሉእ እክሊ ጥቅሚ} \\ &- 16 \text{ oz ቆሎ ቶርቲላ} \\ &= 0 \text{ oz ኣብ ጥቅሚ ዘይወፃለ} \end{aligned}$$

ኣብነት B

MARTA 32 OZ ምሉእ እክሊ ኣለዎ። MARTA ነቲ ንሳ ኣዝያ ኣትፈትዎ ናይ ምሉእ እክሊ ኣማራጺ ረኺባቶ እያ፣ በቲ ኣብ ጥቅሚ ዘይወፃለ ጥቅምታት ኣውን ኣይትገህን እያ።

ምክሪ 1 Marta ምሉእ ስርናይ ባህ ምብላዕ ትፈቱ።

ምክሪ 2 ንሳ ኣትፈትዎ ናይ ምሉእ ስርናይ ባህ ብ24 oz ዕሹግ ከም ዝመጽእ ትርጎም። እዚ ማለት ነቲ ባህ እንተ ገዚኣቶ 8 oz ዘይትጠቕመሉ ምሉእ እክሊ ጥቅሚ ክህልዎ ይክእል እዩ።



ምክሪ 3 ኣብዚ ግዜ እዚ Marta ነቲ ምሉእ ስርናይ ዝሓዘ ባህ ክትገዝእ ትመርጽ።

Marta ገለ ካብ ጥቅምታታ ኣብ ጥቅሚ ከምዘይወዕል ትፈልጥያ ግን ትፈትዎ ባህ ክትገዝእ ምዃና ሕጉስቲ'ያ።

$$\begin{aligned} &32 \text{ oz ምሉእ እክሊ ጥቅሚ} \\ &- 24 \text{ oz ምሉእ ስርናይ ባህ} \\ &= 8 \text{ oz ኣብ ጥቅሚ ዘይወፃለ} \end{aligned}$$

ልመድ ምሉእ እክሊ ዓቕናት ዕቅጋት

ዓይነት እክሊ	ዝበዝሐ ዝውቱር ዕቅግ ዓቕን(ታት):-	ውሑድ ልመድ ዕቅግ ዓቕን(ታት):-
ባኒ	24 oz	16 oz፣ 18 oz፣ 20 oz፣ 21 oz፣ 22 oz፣ 26 oz፣ 27 oz
ሃምበርገር ባኒ	12 oz፣ 14 oz	16 oz፣ 18.5 oz፣ 21 oz
ሆትዶግ ባኒ	16 oz	24 oz
አትስ	16 oz፣ 24 oz፣ 42 oz	18 oz፣ 25 oz፣ 28 oz
ቡናዊ ሩዝ	14 oz፣ 16 oz፣ 32 oz	42 oz
ቶርቲላስ	16 oz	9 oz፣ 10.84 oz፣ 12.6 oz፣ 25 oz፣ 37.5 oz
ፓስታ	16 oz	