



CÁC GỢI Ý ĐỂ TẬN DỤNG QUYỀN LỢI NGŨ CỐC NGUYÊN HẠT

- Quý vị hiện có thể lựa chọn các loại ngũ cốc nguyên hạt với nhiều kích thước gói hơn.
- Việc sử dụng toàn bộ quyền lợi từ ngũ cốc nguyên hạt có thể cần phải lên kế hoạch chi tiết hơn.
- Sử dụng hướng dẫn này để lên kế hoạch mua ngũ cốc nguyên hạt và mua sắm dễ dàng hơn!

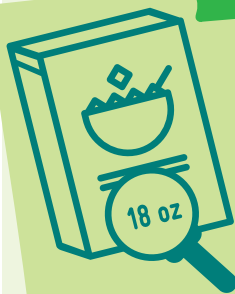
GỢI Ý 1



CHỌN 2 HOẶC 3 loại ngũ cốc nguyên hạt, được WIC chấp thuận mà quý vị thích nhất.

- Hãy xem Hướng Dẫn Mua Sắm WIC để khám phá các lựa chọn ngũ cốc nguyên hạt.
- Xem mặt sau của tờ hướng dẫn này để biết danh sách các lựa chọn ngũ cốc nguyên hạt và những kích thước gói thông thường.
- Sử dụng nút “Scan Barcode” (Quét Mã Vạch) trên ứng dụng WICShopper để kiểm tra một loại ngũ cốc có được chấp thuận hay không.

GỢI Ý 2



KIỂM TRA kích thước gói ngũ cốc nguyên hạt mà quý vị đã chọn.

- Mỗi người tham gia WIC sẽ nhận 16 hoặc 32 oz ngũ cốc nguyên hạt mỗi tháng.
- Chọn kích thước gói có tổng cộng 16 hoặc 32 oz để tận dụng tối đa quyền lợi của quý vị.

GỢI Ý 3



TẬN DỤNG NHIỀU NHẤT các quyền lợi của quý vị!

- ★ Kết hợp các lựa chọn ngũ cốc nguyên hạt
- ★ Chọn các kích thước cộng lại bằng tổng số tiền quyền lợi của quý vị

Để tận dụng nhiều nhất quyền lợi ngũ cốc 16 oz của quý vị:

- Mua một loại ngũ cốc nguyên hạt trọng lượng 16 oz (ví dụ: một hộp mì ống hoặc một túi bánh ngô 16 oz).

Lưu ý: Mua các loại ngũ cốc nguyên hạt trọng lượng 12 hoặc 14 oz (ví dụ: một túi gạo lứt 14 oz hoặc một túi bánh hamburger 12 oz) sẽ khiến quý vị không sử dụng hết quyền lợi từ ngũ cốc nguyên hạt.

Sau đây là một số ví dụ về cách tận dụng tối đa lợi ích từ 32 oz ngũ cốc nguyên hạt của quý vị:

- Mua một loại ngũ cốc nguyên hạt trọng lượng 32 oz (ví dụ: một túi gạo 32 oz).
- Mua các loại ngũ cốc nguyên hạt trọng lượng 16 oz (ví dụ: một hộp mì ống 16 oz và một ổ bánh mì 16 oz).

VÍ DỤ A

MEENA ĐƯỢC SỬ DỤNG 16 OZ NGŨ CỐC NGUYÊN HẠT. MEENA TÌM CÁC LỰA CHỌN NGŨ CỐC NGUYÊN HẠT CÓ THỂ TẬN DỤNG HẾT 16 OZ QUYỀN LỢI CỦA CÔ ẤY.

GỢI Ý 1 Meena thích nấu ăn bằng gạo lứt, bánh hamburger làm từ lúa mì nguyên cám và bánh ngô.

GỢI Ý 2 Cô ấy thấy trong Ứng dụng WICShopper rằng cô có thể mua một túi gạo lứt 14 oz, một túi bánh hamburger 12 oz hoặc một túi bánh ngô 16 oz.



GỢI Ý 3 Lần này, Meena chọn mua túi bánh ngô 16 oz.

Meena rất vui vì cô sẽ sử dụng được hết các quyền lợi của mình.

16 oz quyền lợi ngũ cốc nguyên hạt
– 16 oz bánh ngô
= 0 oz chưa sử dụng

VÍ DỤ B

MARTA ĐƯỢC SỬ DỤNG 32 OZ NGŨ CỐC NGUYÊN HẠT. MARTA TÌM THẤY MỘT LỰA CHỌN NGŨ CỐC NGUYÊN HẠT MÀ CÔ ẤY THÍCH NHẤT VÀ CẢM THẤY ỒN VỚI NHỮNG QUYỀN LỢI CHƯA SỬ DỤNG.

GỢI Ý 1 Marta thích ăn bánh mì nguyên cám.

GỢI Ý 2 Cô ấy thấy loại bánh mì nguyên cám yêu thích của mình được đóng gói trong gói 24 oz. Điều này nghĩa là nếu cô ấy mua bánh mì, cô có thể không được sử dụng 8 oz quyền lợi còn lại từ ngũ cốc nguyên hạt.



GỢI Ý 3 Lần này, Marta quyết định mua bánh mì nguyên cám.

Marta biết rằng một số quyền lợi của cô sẽ không được sử dụng nhưng cô rất vui vì sẽ được mua loại bánh mì yêu thích của mình.

32 oz quyền lợi ngũ cốc nguyên hạt
– 24 oz bánh mì nguyên cám
= 8 oz chưa sử dụng

Ngũ cốc nguyên hạt thông thường Kích thước gói

LOẠI NGŨ CỐC	(CÁC) KÍCH THƯỚC GÓI PHỔ BIẾN NHẤT:	(CÁC) KÍCH THƯỚC GÓI ÍT GẶP HƠN:
Bánh mì	24 oz	16 oz, 18 oz, 20 oz, 21 oz, 22 oz, 26 oz, 27 oz
Gói bánh Hamburger	12 oz, 14 oz	16 oz, 18.5 oz, 21 oz
Gói bánh Hotdog	16 oz	24 oz
Yến mạch	16 oz, 24 oz, 42 oz	18 oz, 25 oz, 28 oz
Gạo lứt	14 oz, 16 oz, 32 oz	42 oz
Bánh ngô	16 oz	9 oz, 10.84 oz, 12.6 oz, 25 oz, 37.5 oz
Mì ống	16 oz	