



# ПОРАДИ ЩОДО ПОКУПКИ СУХИХ СНІДАНКІВ У МЕЖАХ ПРОГРАМИ WIC

Відбулося кілька змін стосовно розміру упаковок пільгових продуктів у межах Women, Infants and Children Nutrition Program (WIC, Програма додаткового харчування для жінок, дітей і немовлят). Ці зміни:

- Сприятимуть найефективнішому використанню ваших пільг.
- Можуть спричиняти певні ускладнення, оскільки не в усіх магазинах є всі види сухих сніданків чи розміри упаковок.
- Можуть стати простішими завдяки цим трьом порадам і цьому посібнику!

## ПОРАДА 1



**ОБЕРІТЬ 2 АБО 3 СУХІ СНІДАНКИ WIC, ЯКІ ВАМ ПОДОБАЮТЬСЯ НАЙБІЛЬШЕ!**

На зворотній стороні цього посібника зазначено:

- Дозволені сухі сніданки
- Магазины, у яких можуть бути сухі сніданки

**Примітка.** Можливо, вам доведеться піти в магазин або перевірити його асортимент на сайті, щоб дізнатися, які сухі сніданки доступні.

## ПОРАДА 2



**ПЕРЕВІРТЕ УПАКОВКУ СУХОГО СНІДАНКУ НА КІЛЬКІСТЬ ounces (oz)!**

Скористайтеся цим посібником або програмою WICShopper, щоб перевірити дозволені розміри упаковок перед покупкою.



У програмі WICShopper ви можете:

- Відсканувати штрихкод сухого сніданку, щоб перевірити, чи дозволений він за програмою WIC.
- Використовувати калькулятор сухих сніданків, щоб відстежувати розмір упаковок в унціях (ounces).

## ПОРАДА 3



**ОТРИМАЙТЕ МАКСИМУМ ВИГОДИ ВІД СВОЇХ ПІЛЬГ!**

Оберіть розмір упаковки 12 oz або 18 oz і:

- ★ Отримайте найбільший вибір сухих сніданків
- ★ Легко скористайтеся всіма своїми пільгами

Кожен учасник отримує 36 oz сухого сніданку на місяць.

За допомогою наведеної нижче таблиці знайдіть способи отримати всі 36 oz сухих сніданків.

9 + 9 + 9 + 9	11 + 11 + 14	11 + 9 + 16	11.8 + 9 + 15.2
★ 12 + 12 + 12	12.7 + 9 + 14.3	14 + 22	14.3 + 21.7
14.5 + 21.5	15 + 21	15.5 + 20.5	16 + 20
★ 18 + 18	20 + 16	24 + 12	36

Якщо у вашій родині двоє людей отримують сухі сніданки WIC, це 72 oz на місяць. Проста порада: подвоїти кількість упаковок, які в сумі становлять 36 oz (у таблиці вище), щоб отримати 72 oz.

### ПРИКЛАД А

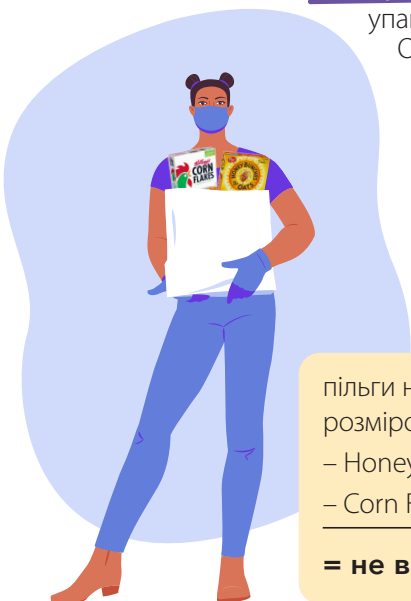
МЕЕНА ЗНАХОДИТЬ СУХИЙ СНІДАНОК, НА ЯКИЙ ВИКОРИСТАЄ ВСІ СВОЇ ПІЛЬГИ.

**ПОРАДА 1** Meena любить Honey Bunches of Oats.

**ПОРАДА 2** Вона дивиться в цей посібник і бачить, що є три дозволені розміри упаковок (12, 14.5 або 18 oz) її улюбленого сухого сніданку. Якщо Меена вибере упаковку на 18 oz, у неї буде більше варіантів для другої упаковки на 18 oz.

**ПОРАДА 3** Меена вибирає упаковку Honey Bunches of Oats на 18 oz і упаковку Corn Flakes на 18 oz.

*Meena рада, що використовує всі свої пільги.*



пільги на сухий сніданок з розміром упаковки 36 oz  
– Honey Bunches of Oats на 18 oz  
– Corn Flakes на 18 oz  
= не використано 0 oz

### ПРИКЛАД В

МАРТА ВИБИРАЄ СУХІ СНІДАНКИ, ЯКІ ЇЙ НАЙБІЛЬШЕ ПОДОБАЮТЬСЯ, І ВОНА НЕ ПЕРЕЙМАЄТЬСЯ ЧЕРЕЗ НЕВИКОРИСТАНІ ПІЛЬГИ.

**ПОРАДА 1** Marta любить Oatmeal Squares.

**ПОРАДА 2** Вона бачить у посібнику, що розмір упаковки її улюбленого сніданку становить 14.5 oz. Це означає, що вона ще може вибрати упаковку на 21.5 oz іншого дозволеного сухого сніданку. У цій комбінації (14.5 + 21.5) Marta використовує всі 36 ounces своїх пільг WIC на сухі сніданки. Marta дивиться в цей посібник і виявляє, що дозволено лише один тип сухого сніданку з розміром упаковки 21.5 oz, але він їй не подобається.

**ПОРАДА 3** Marta обирає упаковку Oatmeal Squares на 14.5 oz й упаковку Cheerios на 20 oz. Вона рада бачити, що може вибрати різні розміри упаковок, щоб отримати дозволені за програмою WIC сухі сніданки, які їй до вподоби.

*Marta купує дві коробки сухих сніданків і знає, що не використовує свої пільги повністю.*



пільги на сухий сніданок з розміром упаковки 36 oz  
– Oatmeal Squares на 14.5 oz  
– Cheerios на 20 oz  
= не використано 1.5 oz

# ХОЛОДНІ СУХІ СНІДАНКИ

ТОРГОВЕЛЬНА МАРКА  
СУХИХ СНІДАНКІВ,  
ДОЗВОЛЕНА ЗА  
ПРОГРАМОЮ WIC

ТИП

ДОЗВОЛЕНИЙ  
РОЗМІР УПАКОВКИ (OZ)

НЕ ДОЗВОЛЕНИЙ  
РОЗМІР УПАКОВКИ  
(OZ)

ДЕРЖАВНА ТОРГОВЕЛЬНА МАРКА  
(може продаватися в будь-якому магазині)

ТОРГОВЕЛЬНА МАРКА МАГАЗИНУ  
(продається тільки в певних магазинах;  
якщо не вказано конкретний магазин,  
тоді товари продаються в багатьох  
магазинах)

ТОРГОВЕЛЬНА МАРКА СУХИХ СНІДАНКІВ, ДОЗВОЛЕНА ЗА ПРОГРАМОЮ WIC	ТИП	ДОЗВОЛЕНИЙ РОЗМІР УПАКОВКИ (OZ)	НЕ ДОЗВОЛЕНИЙ РОЗМІР УПАКОВКИ (OZ)	ДЕРЖАВНА ТОРГОВЕЛЬНА МАРКА (може продаватися в будь-якому магазині)	ТОРГОВЕЛЬНА МАРКА МАГАЗИНУ (продається тільки в певних магазинах; якщо не вказано конкретний магазин, тоді товари продаються в багатьох магазинах)
Essential Everyday	Corn Flakes	12	—	X	✓
	Crispy Hexagons	12	—	X	✓
	Crispy Rice	12	—	X	✓
	Crunchy Corn Squares	12	—	X	✓
	Crunchy Oat Cereal	14.5	—	X	✓
	Crunchy Rice Squares	12	—	X	✓
	Crunchy Wheat Squares	14	—	X	✓
	Oats More w/ Honey	14.5	—	X	✓
	Tasteos	12	—	X	✓
Food Club	Corn Flakes	12, 18, 24	32	X	✓
	Corn Squares	12	—	X	✓
	Crisp Rice	12	32	X	✓
	Frosted Shredded Wheat, Bite Size	18, 24	16.4, 32	X	✓
	Honey and Oats w/ Almonds	14.5	—	X	✓
	Honey Oats w/ Oat Clusters	14.5	—	X	✓
	Rice Squares	12	—	X	✓
	Strawberry Frosted Shredded Wheat, Bite Size	18	—	X	✓
	Toasted Oats	12	—	X	✓
	Twin Grain Crisps	12	—	X	✓
	Wheat Squares	14	—	X	✓
General Mills	Berry Berry Kix	18	—	✓ У будь-якому магазині	X
	Blueberry Chex	12	—	✓ У будь-якому магазині	X
	Cheerios	12, 14, 18, 20, 21, 21.7, 24, 36	—	✓ У будь-якому магазині	X
	Cinnamon Chex	12	19.2, 19.6	✓ У будь-якому магазині	X
	Corn Chex	12, 14, 18	—	✓ У будь-якому магазині	X
	Honey Kix	18	—	✓ У будь-якому магазині	X
	Kix	12, 18	—	✓ У будь-якому магазині	X
	Multigrain Cheerios	9, 12, 18, 36	12.8	✓ У будь-якому магазині	X
	Rice Chex	12, 18	12.8	✓ У будь-якому магазині	X
	Wheat Chex	14	19	✓ У будь-якому магазині	X
	Whole Grain Total	16	—	✓ У будь-якому магазині	X
Great Value	Corn Squares	12	—	X	✓ Walmart
	Rice Squares	12	—	X	✓ Walmart
Kellogg's	All-Bran Complete Wheat Bran Flakes	18	—	✓ У будь-якому магазині	X
	Corn Flakes	12, 18, 24, 36	—	✓ У будь-якому магазині	X
	Crispix	12, 18	—	✓ У будь-якому магазині	X
	Frosted Mini Wheats	18, 24, 36	27.6, 32	✓ У будь-якому магазині	X
	Frosted Mini Wheats BS Blueberry	14.3, 22	16.5	✓ У будь-якому магазині	X
	Frosted Mini Wheats BS Strawberry	14.3, 22	—	✓ У будь-якому магазині	X
	Frosted Mini Wheats Little Bites	15.2, 21.5	15.9, 23	✓ У будь-якому магазині	X
	Rice Krispies	12, 18, 24	—	✓ У будь-якому магазині	X
	Spec K Protein Honey Almond Ancient Grain	11	17.1, 33	✓ У будь-якому магазині	X
	Special K Original	12, 18	—	✓ У будь-якому магазині	X
Kroger	Bran Flakes	18	17.3	X	✓ Fred Meyer ✓ QFC
	Corn Flakes	18	—	X	✓ Fred Meyer ✓ QFC
	Crispy Rice	12	—	X	✓ Fred Meyer ✓ QFC
	Honey Crisp Medley w/ Almonds	14.5	—	X	✓ Fred Meyer ✓ QFC
	Oat Squares	14.5	—	X	✓ Fred Meyer ✓ QFC
	Rice Bitz	12	—	X	✓ Fred Meyer ✓ QFC
	Toasted Oats	12	—	X	✓ Fred Meyer ✓ QFC
Malt-O-Meal	Frosted Mini Spooners	15, 18, 12, 36	30	✓ У будь-якому магазині	X
Market Pantry	Toasted Rice	12	—	X	✓ Target
Post	Grape Nuts Flakes	18	—	✓ У будь-якому магазині	X
	Grape Nuts Original	20.5	29	✓ У будь-якому магазині	X
	Great Grains Banana Nut Crunch	15.5, 18	—	✓ У будь-якому магазині	X
	Honey Bunches of Oats Almonds	12, 14.5, 18	23, 28, 30.5	✓ У будь-якому магазині	X
	Honey Bunches of Oats Honey Roasted	12, 14.5, 18	23, 28, 30.5	✓ У будь-якому магазині	X
Quaker	Oatmeal Squares Brown Sugar	14.5, 21	—	✓ У будь-якому магазині	X
	Oatmeal Squares Cinnamon	14.5, 21	—	✓ У будь-якому магазині	X
	Oatmeal Squares Golden Maple	14.5, 21	—	✓ У будь-якому магазині	X
	Oatmeal Squares Honey Nut	14.5	—	✓ У будь-якому магазині	X
Signature Select	Corn Flakes	18	—	X	✓ Safeway/Albertsons
	Corn Pockets	12	—	X	✓ Safeway/Albertsons
	Crispy Rice	12	—	X	✓ Safeway/Albertsons
	Oats More w/ Almonds	14.5	—	X	✓ Safeway/Albertsons
	Oats More w/ Honey	14.5	—	X	✓ Safeway/Albertsons
	Rice Pockets	12	—	X	✓ Safeway/Albertsons
	Toasted Oats	12, 18	28	X	✓ Safeway/Albertsons

# ГАРЯЧИХ СНІДАНКІВ

Cream of Rice	Instant	12	—	✓ У будь-якому магазині	X
	Original	14	—	✓ У будь-якому магазині	X
Cream of Wheat	2 1/2 minute	12	28	✓ У будь-якому магазині	X
	Instant	12	28	✓ У будь-якому магазині	X
	Whole Grain 2 1/2 min Original	18	28	✓ У будь-якому магазині	X
	Whole Grain Instant	12.7	—	✓ У будь-якому магазині	X
Essential Everyday	Oatmeal Instant Original	11.8	—	X	✓
Food Club	Oatmeal Instant Original	11.8	—	X	✓
Great Value	Instant Oatmeal Regular	11.8	—	X	✓ Walmart
IGA	Oatmeal Instant Original	11.8	—	X	✓ IGA
Kroger	Oatmeal Instant Original	12	—	X	✓ Fred Meyer ✓ QFC
Malt-O-Meal	Malt-O-Meal	36	28	✓ У будь-якому магазині	X
Quaker	Oatmeal Instant Original	11.8	23.7	✓ У будь-якому магазині	X
Signature Select	Oatmeal Instant Original	11.8	—	X	✓ Safeway/Albertsons



DOH 961-1253 November 2021 Ukrainian

Ця організація надає рівні можливості. Washington State WIC Nutrition Program (Програма додаткового харчування для жінок, немовлят і дітей у штаті Вашингтон) не дозволяє дискримінацію. Щоб отримати цей документ в іншому форматі, зателефонуйте на номер 1-800-841-1410. Якщо ви маєте вади слуху, зателефонуйте на номер 711 (Washington Relay) або надішліть листа на адресу електронної пошти WIC@doh.wa.gov.