



የያልተፈተገ እህል ምርትዎን ለመጠቀም የሚረዱ ጠቃሚ ምክሮች

- አሁን የያልተፈተገ የእህል አማራጮችን በብዙ የጥቅል መጠኖች ውስጥ መምረጥ ይችላሉ።
- የያልተፈተገ የእህል ምርት ጥቅምዎን ሙሉ በሙሉ መጠቀም ተጨማሪ እቅድ ማውጣት ሊጠይቅ ይችላል።
- የትኛውን የያልተፈተገ እህል መግዛት እንዳለብዎ ለማቀድ እና ግብይትዎን ቀላል ለማድረግ ይህንን መመሪያ ይጠቀሙ!

ጥቆማ 1

በጣም የሚወዷቸውን 2 ወይም 3 የ WIC ተቀባይነት ያላቸውን የያልተፈተገ እህል አማራጮችን ይምረጡ።

- የያልተፈተገ እህል አማራጮችን ለመዳሰስ የ WIC የመገበያያ መመሪያን ይጠቀሙ።
- የያልተፈተገ እህል አማራጮችን እና የተለመዱ የጥቅል መጠኖችን ዝርዝር ለማግኘት የዚህን ማጣቀሻ ጀርባ ይጠቀሙ።
- በ WICShopper መተግበሪያ ውስጥ ያለውን “Scan Barcode” (“ባርኮድ ይቃኙ”) የሚለውን አዘራር በመጠቀም የያልተፈተገ እህል አማራጭ ተቀባይነት እንዳለው ያረጋግጡ።

ጥቆማ 2

የመረጣችሁትን የያልተፈተገ እህል የፓኬጅን መጠን ይመልከቱ።

- እያንዳንዱ የWIC ተሳታፊ በየወሩ 16 ወይም 32 oz የያልተፈተገ እህል ያገኛል።
- ጥቅማጥቅሞችዎን በተሻለ ለመጠቀም 16 ወይም 32 oz የሚደርሱ ጥቅል መጠኖችን ይምረጡ።

ጥቆማ 3

- ★ **ከጥቅማ ጥቅሞችዎ ምርጡን ያግኙ!**
- ★ የያልተፈተገ እህል ምርጫዎትን ይደባልቁ እና ያመሳስሉ
- ★ ሙሉ ጥቅማጥቅሞችዎን የሚያሟሉ መጠኖችን ይምረጡ

ከ16 oz የያልተፈተገ የእህል ጥቅማጥቅሞችዎ ከፍተኛውን ጥቅም ለማግኘት፡-

- እንደ 16 oz የያልተፈተገ እህል አማራጭ (ለምሳሌ እንደ 16 oz የፓስታ ሳጥን ወይም የቶርቲላዎች ከረጢት) ይግዙ።
- ማስታወሻ፡-** 12 ወይም 14 oz. የያልተፈተገ የእህል አማራጮችን መግዛት (ለምሳሌ 14 oz. ከረጢት ቡናማ ሩዝ ወይም 12 oz. ከረጢት የሃምበርገር ዳቦዎች) ጥቅም ላይ ያልዋሉ የያልተፈተገ የእህል ጥቅማጥቅሞችን ይተውሉታል።

ከ32 አውንስ የያልተፈተገ እህል ከፍተኛውን ጥቅማጥቅሞችዎ ማግኘት የሚችሉት እንዴት እንደሆነ የሚያሳዩ እንዳንድ ምሳሌዎች እሆኑ፡-

- እንደ 32 oz የያልተፈተገ እህል አማራጭ (ለምሳሌ እንደ 32 oz የሩዝ ከረጢት) ይግዙ።
- ሁለት የ16 oz የያልተፈተገ እህል አማራጮችን (ለምሳሌ እንደ የ16 አውንስ የፓስታ ሳጥን እና እንደ የ16 oz ብዙ ዳቦ) ይግዙ።

ምሳሌ U

MEENA 16 OZ የያልተፈተገ እህል አላት። MEENA 16 OZ ጥቅማጥቅሞቿን በሙሉ የሚጠቀሙ የያልተፈተገ እህል አማራጮችን ታገኛለች።

ጥቆማ 1 Meena በቡናማ ሩዝ፣ የያልተፈተገ የስንዴ የሃምበርገር ዳቦ እና በቆሎ ቶርቲላ ምግብ ማብሰል ትወዳለች።

ጥቆማ 2 በ WICShopper መተግበሪያ ውስጥ 14 oz ከረጢት ቡናማ ሩዝ፣ 12 oz ከረጢት የሃምበርገር ዳቦ፣ ወይም 16 oz ከረጢት የቆሎ ቶርቲላ መግዛት እንደምትችል ታያለች።



ጥቆማ 3 በዚህ ጊዜ Meena የ16 oz ከረጢት በቆሎ ቶርቲላ ለመግዛት መርጣለች።

Meena ደስተኛ ነች ሁሉንም ጥቅማጥቅሞቿን ትጠቀማለች።

$$16 \text{ oz የያልተፈተገ እህል ጥቅማጥቅም} - 16 \text{ oz የቆሎ ቶርቲላ} = 0 \text{ oz የያልተጠቀሙበት}$$

ምሳሌ A

MARTA 32 OZ የያልተፈተገ እህል አላት። MARTA በጣም የምትወደውን የያልተፈተገ እህል አማራጭ አገንታለች እናም ጥቅም ላይ ያልዋሉ ጥቅማ ጥቅሞችዋም አላሳሰብዋትም።

ጥቆማ 1 Marta የያልተፈተገ የስንዴ ዳቦ መብላት ትወዳለች።

ጥቆማ 2 የምትወደው የያልተፈተገ የስንዴ ዳቦ በ24 oz ጥቅሎች ውስጥ እንደሚመጣ ታያለች። ይህ ማለት ዳቦውን ከገዛች የያልተጠቀመችው 8 oz የያልተፈተገ የእህል ጥቅማጥቅም ሊኖራት ይችላል ማለት ነው።



ጥቆማ 3 በዚህ ጊዜ Marta ሙሉ የያልተፈተገ የስንዴ ዳቦውን ለመግዛት መርጣለች።

Marta እንዳንድ ጥቅማጥቅሞቿ ጥቅም ላይ እንደማይውሉ ታውቀዋለች ነገር ግን የምትወደውን ዳቦ መግዛት በመቻሏ ደስተኛ ናት።

$$32 \text{ oz የያልተፈተገ እህል ጥቅማጥቅም} - 24 \text{ oz የያልተፈተገ ስንዴ ዳቦ} = 8 \text{ oz የያልተጠቀሙበት}$$

የተለመደ ያልተፈተነ እህል የእሽግ መጠኖች

የእህል ዓይነት	በጣም የተለመዱ የእሽግ መጠን(ኖች):-	በዙም ያልተለመዱ የእሽግ መጠን(ኖች):-
ዳቦ	24 oz	16 oz, 18 oz, 20 oz, 21 oz, 22 oz, 26 oz, 27 oz
ሃምበርገር ቡን	12 oz, 14 oz	16 oz, 18.5 oz, 21 oz
ሆትዶግ ቡን	16 oz	24 oz
አጃ	16 oz, 24 oz, 42 oz	18 oz, 25 oz, 28 oz
ቡኒ ሩዝ	14 oz, 16 oz, 32 oz	42 oz
ቶርቲላዎች	16 oz	9 oz, 10.84 oz, 12.6 oz, 25 oz, 37.5 oz
ፓስታ	16 oz	