

نصائح للاستفادة من مُخصّصاتك من الحبوب الكاملة



- يمكنك الآن الاختيار من بين خيارات الحبوب الكاملة المتوفرة بأحجام عبوات متعددة.
- قد تتطلب الاستفادة من مخصصاتك من الحبوب الكاملة إجراء بعض التخطيط الإضافي.
- يمكنك استخدام هذا الدليل لتحديد أنواع الحبوب الكاملة التي ينبغي شراؤها ولتسهيل عملية التسوق!

النصيحة 1

- يمكنك استخدام دليل تسوق WIC لاكتشاف خيارات الحبوب الكاملة.
- يمكنك الاستعانة بالجانب الخلفي لهذه النشرة للاطلاع على قائمة خيارات الحبوب الكاملة وأحجام العبوات الشائعة.
- يمكنك استخدام الزر "Scan Barcode" (مسح الرمز الشريطي) في تطبيق WICShopper للتحقق مما إذا كان خيار الحبوب الكاملة معتمدًا أم لا.

حدّدي 2 أو 3 خيارات
من الحبوب الكاملة
المعتمدة من برنامج WIC
التي تفضلينها أكثر من
غيرها.



النصيحة 2

- يحصل كل مُشترك في برنامج WIC على 16 أو 32 oz من الحبوب الكاملة كل شهر.
- اختاري أحجام العبوات التي يبلغ إجماليها 16 أو 32 oz لتحقيق الاستفادة القصوى من مخصصاتك.

تحققي من حجم
عبوة الحبوب الكاملة
التي اخترتها.



النصيحة 3

لتحقيق أقصى استفادة من مخصصاتك
من الحبوب الكاملة التي تبلغ 16 oz:
فيما يلي بعض الأمثلة حول كيفية
تحقيق أقصى استفادة من مخصصاتك
من الحبوب الكاملة التي يبلغ وزنها
32 oz:

يمكنك شراء خيار واحد من منتجات الحبوب الكاملة
بوزن 32 oz (على سبيل المثال؛
كيس واحد من الأرز بوزن 32 oz).

يمكنك شراء خيارين من منتجات الحبوب الكاملة
بوزن 16 oz (على سبيل المثال؛ عبوة واحدة
من المعكرونة بوزن 16 oz وورغيف واحد من
الخبز بوزن 16 oz).

- يمكنك شراء خيار واحد من منتجات الحبوب
الكاملة بوزن 16 oz (على سبيل المثال؛
عبوة واحدة من المعكرونة أو كيس من خبز
التورتيلا بوزن 16 oz).

ملاحظة: إذا قررت شراء خيارات الحبوب الكاملة بوزن 12 أو
14 oz (على سبيل المثال؛ كيس بوزن 14 oz من الأرز البني
أو كيس بوزن 12 oz من خبز الهمبرغر)، فستبقى لديك
مخصصات غير مُستفاد منها من الحبوب الكاملة.

حققي أقصى
استفادة من مخصصاتك!



امزجي بين خياراتك من الحبوب الكاملة واجمعي بينها
بطريقة مناسبة
اختاري الأحجام التي تحقق لك الاستفادة من الكمية
الكاملة من مخصصاتك



مثال ب

يحق لـ MARTA أخذ 32 OZ من الحبوب الكاملة.
وجدت MARTA خيار الحبوب الكاملة الذي تفضله
أكثر من غيره، وهي راضية عن كونها لن تستفيد من
بعض المخصصات.

النصيحة 1 تحب Marta تناول خبز القمح الكامل.

النصيحة 2 تُدرك Marta أن خبز القمح الكامل الذي تفضله يتوفر في
عبوات بوزن 24 oz. وهذا يعني أنها إذا اشترت الخبز، فقد يتبقى لديها 8
oz من مخصصات الحبوب الكاملة غير مستفاد منها.

النصيحة 3 هذه المرة، اختارت Marta
شراء خبز القمح الكامل.

تعلم Marta أنها لن تستفيد من بعض
مخصصاتها، لكنها سعيدة لأنها ستتمكن من
شراء خبزها المفضل.



32 oz من مخصصات الحبوب الكاملة
– 24 oz من خبز القمح الكامل
= 8 oz غير مستفاد منها

مثال أ

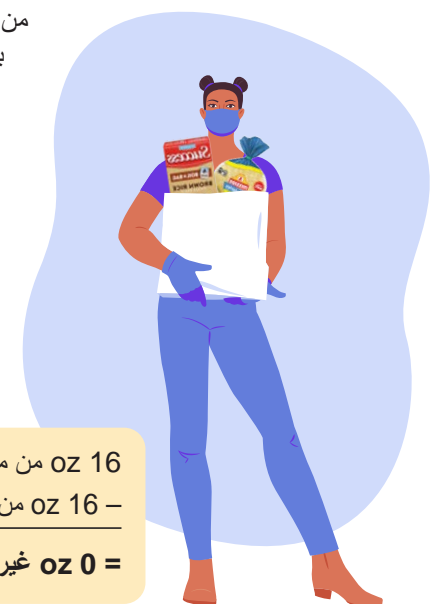
يحق لـ MEENA أخذ 16 OZ من الحبوب الكاملة.
وهي تبحث عن خيارات الحبوب الكاملة التي
تستغل كامل مخصصاتها البالغة 16 OZ.

النصيحة 1 تُفضّل Meena الطهي باستخدام الأرز البني وخبز
الهمبرغر المصنوع من القمح الكامل، وخبز التورتيلا المصنوع من الذرة.

النصيحة 2 وأدركت عبر تطبيق WICShopper،
أنها تستطيع شراء كيس من الأرز البني بوزن 14 oz، أو كيس من خبز
الهمبرغر بوزن 12 oz، أو كيس
من خبز التورتيلا المصنوع من الذرة
بوزن 16 oz.

النصيحة 3 هذه المرة،
اختارت Meena شراء كيس
من خبز التورتيلا المصنوع من
الذرة بوزن 16 oz.

تشعر Meena بالسعادة لأنها
ستستفيد من كامل مخصصاتها.



16 oz من مخصصات الحبوب الكاملة
– 16 oz من خبز التورتيلا المصنوع من الذرة
= 0 oz غير مُستفاد منها

أحجام عبوات الحبوب الكاملة الشائعة

نوع الحبوب	حجم (أحجام) العبوات الأكثر شيوعاً:	حجم (أحجام) العبوات الأقل شيوعاً:
الخبز	oz 24	oz 16 ، oz 18 ، oz 20 ، oz 21 ، oz 22 ، oz 26 ، oz 27
خبز الهمبرغر	oz 12 ، oz 14	oz 16 ، oz 18.5 ، oz 21
خبز نقانق الهوت دوج	oz 16	oz 24
الشوفان	oz 16 ، oz 24 ، oz 42	oz 18 ، oz 25 ، oz 28
الأرز البني	oz 14 ، oz 16 ، oz 32	oz 42
خبز التورتيللا	oz 16	oz 9 ، oz 10.84 ، oz 12.6 ، oz 25 ، oz 37.5
المعكرونة	oz 16	