




# СОВЕТЫ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ЛЬГОТ НА ПОКУПКУ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫХ ПРОДУКТОВ

- Теперь доступны новые размеры упаковок цельнозерновых продуктов.
- Советуем заранее обдумать, что купить, чтобы воспользоваться льготами на цельнозерновые продукты в полном объеме.
- Это руководство поможет в выборе цельнозерновых продуктов и упростит планирование покупок.

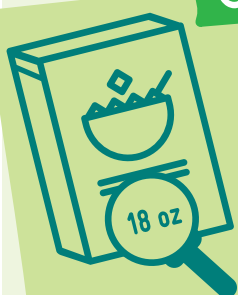
## СОВЕТ 1

**ВЫБЕРИТЕ 2-3 любимых продукта из одобренного программой WIC списка цельнозерновых продуктов.**



- Используйте руководство по покупкам WIC, чтобы изучить ассортимент цельнозерновых продуктов.
- На обороте этой брошюры вы найдете список цельнозерновых продуктов и наиболее распространенные размеры упаковок.
- Чтобы проверить, предоставляются ли льготы на приобретение конкретного цельнозернового продукта, сканируйте штрихкод на его упаковке с помощью приложения WICShopper, нажав кнопку «Scan Barcode» (Сканировать штрихкод).

## СОВЕТ 2



**ПРОВЕРЬТЕ размер упаковки выбранных цельнозерновых продуктов.**

- Каждому участнику программы WIC ежемесячно предоставляются льготы на покупку 16 или 32 oz цельнозерновых продуктов.
- Чтобы максимально использовать льготы, выбирайте упаковки так, чтобы их общий вес составил 16 или 32 oz.

## СОВЕТ 3



**ПОЛУЧАЙТЕ МАКСИМАЛЬНУЮ ВЫГОДУ от льготных предложений!**

- ★ Комбинируйте продукты в зависимости от предпочтений.
- ★ Подбирайте упаковки так, чтобы израсходовать все льготы.

Чтобы полностью использовать льготы на цельнозерновые продукты в размере 16 oz:

- купите одну упаковку цельнозернового продукта размером 16 oz (например, одну упаковку макарон или тортилий на 16 oz).

**Примечание.** Если вы купите упаковку цельнозернового продукта размером 12 или 14 oz, (например, упаковку коричневого риса на 14 oz или булочек для гамбургеров на 12 oz), на вашем балансе останутся неиспользованные льготы.80

Вот несколько примеров того, как полностью использовать льготы на цельнозерновые продукты в размере 32 oz:

- купите одну упаковку цельнозернового продукта размером 32 oz (например, одну упаковку риса на 32 oz);
- купите две упаковки цельнозерновых продуктов размером 16 oz (например, по упаковке макарон и хлеба на 16 oz).

### ПРИМЕР А

**МЕЕНА МОЖЕТ ПРИОБРЕСТИ 16 OZ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫХ ПРОДУКТОВ.**

**ОНА НАХОДИТ ПОЗИЦИИ, ВЫБРАВ ЛЮБУЮ ИЗ КОТОРЫХ ОНА ПОЛНОСТЬЮ ИЗРАСХОДУЕТ ДОСТУПНЫЕ ЕЙ ЛЬГОТЫ В РАЗМЕРЕ 16 OZ.**

**СОВЕТ 1** Меена нравятся блюда из коричневого риса, а также цельнозерновые пшеничные булочки для гамбургеров и кукурузные тортильи.

**СОВЕТ 2** Она открывает приложение WICShopper и узнает, что коричневый рис, булочки для гамбургеров и кукурузные тортильи доступны в упаковках размером 14, 12 и 16 oz соответственно.



**СОВЕТ 3** В этом месяце Меена решает купить упаковку кукурузных тортилий размером 16 oz.

*Меена довольна, что сможет воспользоваться всеми положенными ей льготами.*

16 oz льгот на цельнозерновые продукты  
- 16 oz кукурузных тортилий  
**= 0 oz неиспользованных льгот**

### ПРИМЕР Б

**MARTA МОЖЕТ ПРИОБРЕСТИ 32 OZ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫХ ПРОДУКТОВ.**

**MARTA НАХОДИТ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ ПРОДУКТ, КОТОРЫЙ ЕЙ НРАВИТСЯ БОЛЬШЕ ВСЕГО, И НЕ ПЕРЕЖИВАЕТ, ЧТО, ВОЗМОЖНО, НЕ ИСПОЛЬЗУЕТ ВСЕ ЛЬГОТЫ.**

**СОВЕТ 1** Marta нравится цельнозерновой пшеничный хлеб.

**СОВЕТ 2** Она читает, что ее любимый цельнозерновой пшеничный хлеб доступен в упаковках размером 24 oz. Таким образом, если она выберет его, на ее балансе останутся неиспользованные льготы в количестве 8 oz.



**СОВЕТ 3** В этом месяце Marta решает купить цельнозерновой пшеничный хлеб.

*Marta понимает, что она не использует все льготы, но рада, что сможет приобрести свой любимый хлеб.*

32 oz льгот на цельнозерновые продукты  
- 24 oz цельнозернового пшеничного хлеба  
**= 8 oz неиспользованных льгот**

# Наиболее распространенные размеры упаковок цельнозерновых продуктов

ПРОДУКТ	НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ РАЗМЕРЫ УПАКОВОК	МЕНЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ РАЗМЕРЫ УПАКОВОК
Хлеб	24 oz	16 oz, 18 oz, 20 oz, 21 oz, 22 oz, 26 oz, 27 oz
Булочки для гамбургеров	12 oz, 14 oz	16 oz; 18,5 oz; 21 oz
Булочки для хотдогов	16 oz	24 oz
Овсяная крупа	16 oz, 24 oz, 42 oz	18 oz, 25 oz, 28 oz
Коричневый рис	14 oz, 16 oz, 32 oz	42 oz
Тортильи	16 oz	9 oz; 10,84 oz, 12,6 oz; 25 oz; 37,5 oz
Макароны	16 oz	