

نصائح للاستفادة من مخصصاتك 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

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



- 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.

النصيحة 2

تحققي من حجم عبوة الحبوب الكاملة التي اخترتها.



- يحصل كل مشترك في برنامج WIC على 24 أو 48 oz من الحبوب الكاملة كل شهر.
- اختاري أحجام العبوات التي يبلغ إجماليها 24 أو 48 oz لتحقيق الاستفادة القصوى من مخصصاتك.

النصيحة 3

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

فيما يلي بعض الأمثلة حول كيفية تحقيق أقصى استفادة من مخصصاتك من الحبوب الكاملة التي يبلغ وزنها 48 oz:	لتحقيق أقصى استفادة من مخصصاتك من الحبوب الكاملة التي تبلغ 24 oz:
يمكنك مضاعفة أي من التشكيلات السابقة.	يمكنك شراء خيار واحد من منتجات الحبوب الكاملة بوزن 24 oz (على سبيل المثال؛ رغيف واحد من خبز الحبوب الكاملة بوزن 24 oz).
يمكنك شراء خيار واحد من منتجات الحبوب الكاملة بوزن 32 oz، وخيار واحد من منتجات الحبوب الكاملة بوزن 16 oz (على سبيل المثال؛ كيس واحد من الأرز بوزن 32 oz وكيس واحد من خبز التورتيللا بوزن 16 oz).	يمكنك شراء خيارين من منتجات الحبوب الكاملة بوزن 12 oz (على سبيل المثال؛ كيسين من خبز الهمبرغر المصنوع من الحبوب الكاملة بوزن 12 oz).
يمكنك شراء ثلاث خيارات من منتجات الحبوب الكاملة بوزن 16 oz (على سبيل المثال؛ علبة واحدة من المعكرونة بوزن 16 oz ورغيف واحد من الخبز بوزن 16 oz وكيس واحد من خبز التورتيللا بوزن 16 oz).	ملاحظة: إذا قررت شراء عبوات الحبوب الكاملة بوزن 16 oz أو 22 oz (على سبيل المثال؛ علبة معكرونة بوزن 16 oz أو رغيف خبز من الحبوب الكاملة بوزن 20 oz)، فقد تبقى لديك مخصصات غير مستفاد منها من الحبوب الكاملة.

مثال ب

يحق لـ MARTA أخذ 48 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 حبوب الشوفان.

النصيحة 2 تُدرك Marta أن حبوب الشوفان التي تفضلها تتوفر في العبوات التي بوزن 42 oz. وهذا يعني أنها إذا اشترت الشوفان، فسيبقى لديها 6 oz من مخصصات الحبوب الكاملة غير مستفاد منها.

النصيحة 3 هذه المرة، اختارت Marta شراء الشوفان.

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



48 oz من مخصصات الحبوب الكاملة
– 42 oz من الشوفان
= 6 oz غير مستفاد منها

مثال أ

يحق لـ MEENA أخذ 24 OZ من الحبوب الكاملة. وهي تبحث عن خيارات الحبوب الكاملة التي تستغل كامل مخصصاتها البالغة 24 OZ.

النصيحة 1 تُفضّل Meena تناول الأرز البني وخبز التورتيللا المصنوع من الذرة وخبز الحبوب الكاملة.

النصيحة 2 وأدركت عبر تطبيق WICShopper، أنها تستطيع شراء عبوة من الأرز البني بوزن 14 oz، أو كيس من خبز التورتيللا المصنوع من الذرة بوزن 16 oz، أو رغيف من خبز الحبوب الكاملة بوزن 24 oz.

النصيحة 3 هذه المرة، اختارت Meena شراء رغيف من خبز الحبوب الكاملة بوزن 24 oz.

تشعر Meena بالسعادة لأنها ستستفيد من كامل مخصصاتها.



24 oz من مخصصات الحبوب الكاملة
– 24 oz من خبز الحبوب الكاملة
= 0 oz غير مستفاد منها

أحجام عبوات الحبوب الكاملة الشائعة

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