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 вес упаковки выбранных цельнозерновых продуктов.

- Каждому участнику программы WIC ежемесячно предоставляются льготы на покупку 24 или 48 oz цельнозерновых продуктов.
- Чтобы максимально использовать льготы, выбирайте упаковки так, чтобы их общий вес составил 24 или 48 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 весом 24 oz:	Вот несколько примеров того, как полностью использовать льготы на цельнозерновые продукты весом 48 oz:
Купите один цельнозерновой продукт весом 24 oz (например, цельнозерновой хлеб 24 oz).	Купите любую предыдущую комбинацию в двойном объеме.
Купите два цельнозерновых продукта (например, две упаковки булочек для гамбургеров из цельного зерна по 12 oz каждая).	Купите один цельнозерновой продукт весом 32 oz, а второй – весом 16 oz (например, одну пачку риса 32 oz и одну упаковку тортилий 16 oz).
Примечание. *Если вы купите упаковку цельнозернового продукта весом 16–22 oz (например, пачку макарон 16 oz или цельнозерновой хлеб 20 oz), у вас могут остаться неиспользованные льготы на цельнозерновые продукты.*	Купите три цельнозерновых продукта весом 16 oz (например, одну пачку макарон 16 oz, один хлеб 16 oz и одну упаковку тортилий 16 oz).

ПРИМЕР А

MEENA МОЖЕТ ПРИОБРЕСТИ 24 OZ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫХ ПРОДУКТОВ.

MEENA ВЫБИРАЕТ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫЕ ПРОДУКТЫ, ЧТОБЫ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ВСЕ ДОСТУПНЫЕ ЛЬГОТЫ (24 OZ).

СОВЕТ 1 Meena любит коричневый рис, кукурузные тортильи и цельнозерновой хлеб.

СОВЕТ 2 Она открывает приложение WICShopper и узнает, что может купить упаковку коричневого риса 14 oz, пачку кукурузных тортилий 16 oz или цельнозерновой хлеб 24 oz.

СОВЕТ 3 В этот раз Meena решает купить цельнозерновой хлеб 24 oz.

Meena довольна, что сможет воспользоваться всеми положенными ей льготами.

24 oz льгот на цельнозерновые продукты
– 24 oz цельнозернового хлеба

= 0 oz неиспользованных льгот

ПРИМЕР Б

MARTA МОЖЕТ ПРИОБРЕСТИ 48 OZ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫХ ПРОДУКТОВ.

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

СОВЕТ 1 Marta любит овсянку.

СОВЕТ 2 Она видит, что ее любимая овсянка продается в пачках по 42 oz. Таким образом, если она купит овсянку, у нее останутся неиспользованными льготы на 6 oz.

СОВЕТ 3 В этом месяце Marta решает купить овсянку.

Marta понимает, что не использует все льготы, но рада, что купит любимую овсянку.

48 oz льгот на цельнозерновые продукты
– 42 oz овсяных хлопьев

= 6 oz неиспользованных льгот

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	
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	

Washington State Department of HEALTH

DOH 960-390 CS March 2025 Russian
Запросить этот документ в другом формате можно по номеру телефона 1-800-841-1410. Если вы страдаете нарушением слуха, обращайтесь по телефону 711 (Washington Relay) или по электронной почте WIC@doh.wa.gov.