



# WIC မနက်စာ ကွကော ဝယ်ရန်အတွက် အကံပြုချက်

ကျွန်ုပ်တို့၏ Women, Infants and Children (WIC, အမျိုးသမီး၊ ရင်သွေး နှင့် ကလေးများ)က ခွင့်ပြုထားသော ထုပ်ပိုး အရွယ်အစားတွင် အပိုအလွန်အကျွံ ပြုလုပ်ထားပါသည်။ ယင်းအပိုအလွန်အကျွံများမှာ-

- သင်၏ ကွကော အကျိုးခံစားခွင့်မှ အများဆုံး ရရှိစေရန် ကူညီရန်ဖြစ်ပါသည်။
- စတိုးဆိုင်အားလုံးက ကွကောတိုင်း သို့မဟုတ် ထုပ်ပိုးမှအရွယ်အစားအားလုံးကို မတင်ထားသဖြင့် အတန်ငယ်ရုပ်ထွေးနိုင်ပါသည်။
- ဤလမ်းညွှန်ချက်ပါ အကံပြုချက် 3 ခုဖြင့် လွယ်ကူစွာ သိရှိနိုင်စေပါသည်။

## အကံပြုချက် 1



သင် ကြိုက်သော WIC ကွကော 2 ခု သို့မဟုတ် 3 ခုကို ရွေးပါ။

ဤလမ်းညွှန်ချက်၏ ကျော်ဘက်တွင် အောက်ပါတို့ကို ကြည့်ပါ-

- ခွင့်ပြုထားသော ကွကောများ
- ကွကောများကို တင်ထားသော စတိုးဆိုင်များ

မှတ်ချက် - ရရှိနိုင်သော ကွကောကို ကြည့်ရန် သင်သည် စတိုးဆိုင်သို့ သွားရကောင်းသွားရနိုင်ပါသည် သို့မဟုတ် စတိုးဆိုင်၏ ဝက်ဘ်ဆိုက်တွင် ဝင်ကြည့်နိုင်ပါသည်။

## အကံပြုချက် 2



ကွကောအတွက်တွင် အမှန်ခံပြုပါ အရအတွက်အတွက် ounces (oz)!

ငွေမချမီ ခွင့်ပြုထားသော အရွယ်အစားကို စစ်ဆေးရန် ဤလမ်းညွှန်ချက် သို့မဟုတ် WICShopper အက်ပ်စ်ကို အသုံးပြုပါ။



WICShopper အက်ပ်စ်ပေါ်တွင် သင်အောက်ပါတို့ကို လုပ်နိုင်ပါသည်-

- WIC က ခွင့်ပြုထားခြင်းဟုတ်မဟုတ်ကိစ္စရန် ကွကော၏ ဘားကုဒ်ကို စကန်ဖတ်ပါ။
- အောင်စများကို ခြေရာခံရန် ကွကော တွက်ချက်စက်ကို သုံးပါ။

## အကံပြုချက် 3



သင့် အကျိုးခံစားခွင့်များထဲမှ အများဆုံးကို ရယူပါ။

12 oz သို့မဟုတ် 18 oz အရွယ်အစား အထုပ်တစ်ခုကို ရွေးပါ။

- ★ ကွကော ရွေးစရာမှ အကျိုးခံစားခွင့်များကို ရွေးချယ်မှုကို လုပ်ပါ
- ★ သင့် စုစုပေါင်း အကျိုးခံစားခွင့်ကို အလွယ်ဆုံး ရယူလိုက်ပါ

ပါဝင်သူတစ်ယောက်တိုင်း တစ်လလျှင် ကွကော 36 oz ရပါသည်။ ကွကော 36 oz လုံးကို ရရှိရန် နည်းလမ်းများကို ရှာရန် အောက်ပါဇယားကို သုံးပါ။

9 + 9 + 9 + 9	11 + 11 + 14	11 + 9 + 16	11.8 + 9 + 15.2
★ 12 + 12 + 12	12.7 + 9 + 14.3	14 + 22	14.3 + 21.7
14.5 + 21.5	15 + 21	15.5 + 20.5	16 + 20
★ 18 + 18	20 + 16	24 + 12	36

WIC ကွကော ရသော သင့်မိသားစုထဲတွင် လူနှစ်ယောက်ရှိလျှင် တစ်လလျှင် 72 oz ရပါမည်။ လွယ်ကူသော နည်းလမ်းတစ်ခုမှာ 72 oz ရရန် 36 oz ထည့်ထားသော အထုပ်အရအတွက်ကို နှစ်ဆ ယူရန် (အထက်ပါ ဇယားတွင် ပါသည့်အတိုင်း) ဖြစ်ပါသည်။

### ဥပမာ က

MEENA သည် သူမ၏ အကျိုးခံစားခွင့်အားလုံး ကို အသုံးပြုရန် ကွကောများကို ရှာဖွေသွားပါသည်။

**အကံပြုချက် 1** Meena က Honey Bunches of Oats ကို ကြိုက်နှစ်သက်ပါသည်။

**အကံပြုချက် 2** ဤလမ်းညွှန်ချက်ထဲတွင် သူမအကျိုးခံစားခွင့် ကွကောအတွက် ခွင့်ပြုထားသော အထုပ်အရွယ်အစား သုံးမျိုး (12, 14.5 သို့မဟုတ် 18 oz) ကို တွေ့ပါသည်။ Meena က 18 oz အထုပ်ကို ရွေးမည်ဆိုလျှင် သူမတွင် နောက်ထပ် 18 oz အထုပ်ကို ရွေးလိုရသည့် အခွင့်အလမ်းပိုရှိသွားပါသည်။

**အကံပြုချက် 3** Meena က Honey Bunches of Oats 18 oz အထုပ် နှင့် Corn Flakes 18 oz အထုပ်ကို ရွေးချယ်လိုက်ပါသည်။

Meena သည် သူမ၏ အကျိုးခံစားခွင့်များအားလုံးကို အသုံးပြုနိုင်လိုက်သဖြင့် ပျော်ရွှင်ရပါသည်။



ကွကော အကျိုးခံစားခွင့် 36 oz  
- 18 oz Honey Bunches of Oats  
- 18 oz Corn Flakes  
= မသုံးဖြစ်မှ 0 oz

### ဥပမာ ခ

MARTA သည် သူမ အကျိုးခံစားခွင့် ကွကော ကို ရွေးချယ်လိုက်ပြီး မသုံးဖြစ်လိုက်သော အကျိုးခံစားခွင့်များအတွက်လည်း အဆင်ပြေပါသည်။

**အကံပြုချက် 1** Marta သည် Oatmeal Squares ကို ကြိုက်နှစ်သက်ပါသည်။

**အကံပြုချက် 2** လမ်းညွှန်ချက်ထဲတွင် သူမအကျိုးခံစားခွင့် ကွကောသည် 14.5 oz အထုပ် ကို တွေ့ပိုင်းအခြေ ခွင့်ပြုထားသော ကွကော ထဲမှ 21.5 oz အထုပ်ကို သူမရွေးရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ယင်းပေါင်းစပ်မှု (14.5 + 21.5) ကို ရွေးချယ်ခြင်းအားဖြင့် Marta သည် သူမ၏ WIC ကွကော အကျိုးခံစားခွင့် ဖြစ်သော 36 ounces အားလုံးကို အသုံးပြုနိုင်ပါမည်။ Marta သည် ဤလမ်းညွှန်ချက်ကို ကြည့်လိုက်ပြီး 21.5 oz အထုပ်အတွက် ခွင့်ပြုထားသော ကွကော တစ်မျိုးတည်းသာရှိပြီး ငှား သူမသိပ်မကျိတ်သော ကွကောမျိုး ဖြစ်ပေပါသည်။

**အကံပြုချက် 3** Marta သည် Oatmeal Squares 14.5 oz အထုပ် နှင့် Cheerios 20 oz အထုပ်ကို ရွေးလိုက်ပါသည်။ WIC က ခွင့်ပြုထားသော ကွကောထဲမှ သူမကျိတ်သော မတူညီသော အရွယ်အစားများကို ရွေးချယ်လိုက်နိုင်သဖြင့် သူမ ပျော်ရွှင်ရပါသည်။

Marta သည် ကွကော နှစ်ထုပ်ကို ဝယ်ခဲ့ပြီး သူမ၏ အကျိုးခံစားခွင့်တစ်ခုကို မသုံးဖြစ်ခဲ့ခြင်းကိုလည်း သိပါသည်။



ကွကော အကျိုးခံစားခွင့် 36 oz  
- 14.5 oz Oatmeal Squares  
- 20 oz Cheerios  
= မသုံးဖြစ်မှ 1.5 oz

