

Ձեր՝ WIC Food Balance-ը հասկանալը — Ուտելիքների ունեցիկներ

Յուրաքանչյուր գնումների ժամանակ գնեք միայն այն,
ինչ ձեզ անհրաժեշտ է: Օգտագործեք այս հարմար
աղյուսակը՝ համոզվելու համար, որ առավելագույն
օգուտներ կստանաք նախքան ժամկետի ավարտը:



Մածուկ

32 oz



32 oz

64 oz



32 oz 32 oz

96 oz



32 oz 32 oz 32 oz



Պանիր կամ տոֆու

16 oz



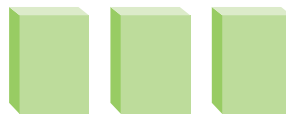
16 oz

32 oz



16 oz 16 oz

48 oz



16 oz 16 oz 16 oz



Մանկական շիլա

8 oz



8 oz

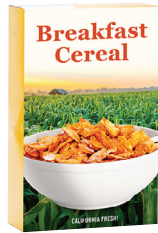
16 oz



16 oz

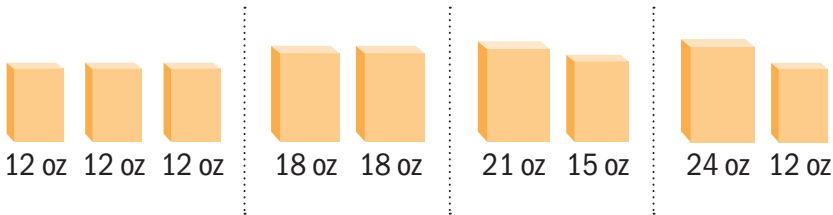


8 oz 8 oz

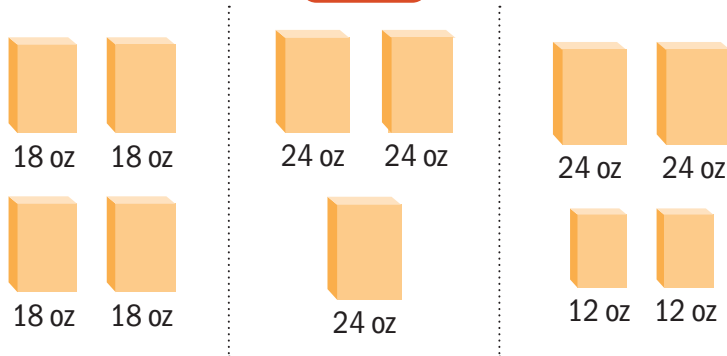


Նախաճաշի շիլա (Տես ստորև նշված նշումը)

36 oz



72 oz



108 oz

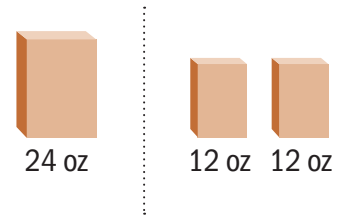


Նշում. Առավելագույն օգուտներ ստանալու համար օգտագործեք վերևում նշված փաթեթների չափերի համադրությունները: Այլ համադրություններ ընտրելը կարող է նշանակել, որ դուք կունենաք մնացորդային ունեցիաներ, որոնք չեք կարող օգտագործել:

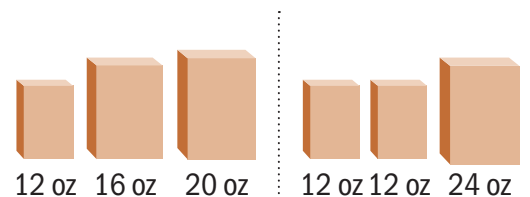
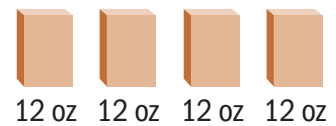
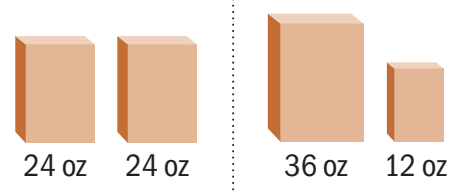
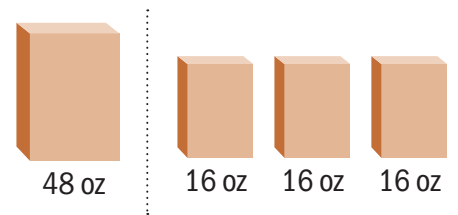


Ամբողջական հացահատիկներ

24 oz



48 oz





Հյուլթ

Ծնողների և երեխաների սննդի փաթեթները լրացուցիչ \$3 են ստանում մրգերի և բանջարեղենի համար: Եթե դրա փոխարեն հյուլթ եք ուզում, տեղեկացրեք WIC անձնակազմին ձեր հաջորդ հանդիպման ժամանակ:

Ձեր սննդի փաթեթի փոխարինումից հետո, ձեր WIC սննդի մնացորդը ցույց է տալիս հյուլթի ընդհանուր քանակը, որը կարող եք գնել: Խմելու համար պատրաստի (RTD) դեպքում քանակը նույնն է, ինչ տարալի չափսը:

Խտանյութի (C) համար քանակը ջրի հետ խառնելուց հետո ստացված ունցիաների քանակն է:

$$\begin{array}{c} \text{C} \\ 16 \text{ oz} \end{array} + \begin{array}{c} \text{3 տարա ջուր} \end{array} = 64 \text{ oz}$$

$$\begin{array}{c} \text{C} \\ 12 \text{ oz} \end{array} + \begin{array}{c} \text{3 տարա ջուր} \end{array} = 48 \text{ oz}$$

64 oz



64 oz



16 oz

Եթե դուք վերցնեք մեկ 12 oz կամ 11.5 oz խտանյութ, դուք չեք ստանա հյուլթի ամբողջ քանակը:



64 oz



64 oz

128 oz



16 oz



16 oz



64 oz



16 oz

192 oz



64 oz



64 oz



64 oz



16 oz



16 oz



16 oz



12 oz



12 oz



12 oz



12 oz





Լակտոզա չպարունակող կաթ



Եթե ցանկանում եք լակտոզա չպարունակող կաթ, տեղեկացրեք WIC անձնակազմին ձեր հաջորդ հանդիպման ժամանակ:

Լակտոզա չպարունակող կաթը հասանելի է կես գալոն, .75 գալոն և մեկ գալոն տարողությամբ տարաներով: Եթե ընտրում եք .75 գալոն տարողությամբ տարաներ, գնեք դրանք զույգերով՝ ամբողջ քանակը ստանալու համար:

Օրինակ՝
WIC Food Balance-ն առաջարկում է **3 գալոն** լակտոզա չպարունակող կաթ

3 GAL



1 gal

1 gal

1 gal

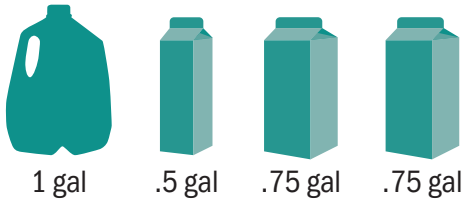


1 gal

1 gal

.5 gal

.5 gal

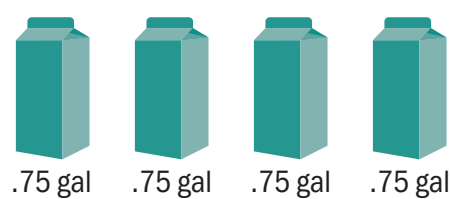


1 gal

.5 gal

.75 gal

.75 gal



.75 gal

.75 gal

.75 gal

.75 gal



Ավելի շատ տեղեկությունների համար այցելեք **MyFamily.WIC.ca.gov** կայքը, ծանոթացեք California WIC Փնտմաների ուղեցույցի հետ կամ օգտագործեք ձեր՝ California WIC App: