



American
Heart
Association.

مصادر إحالة بشأن الطعام

يُعتبر الوصول إلى الطعام المغذي جزءًا هامًا من صحتك ورفاهك. استخدم هذه المعلومات لمساعدتك في الحصول على الطعام الصحي الذي تحتاجه أنت وعائلتك للنمو بشكل طبيعي.

تم توفير هذا المستند من خلال تمويل من لجنة Verdant Health Commission

طرق الحصول على المساعدة

211: للمساعدة في وضعك على اتصال بموارد المجتمع على مستوى الولاية، بما في ذلك الدعم الغذائي. اطلب الرقم 211 من أي هاتف.

Washington Connection: تقدم بطلبات للحصول على خدمات متعددة (بما في ذلك الطعام والمال ورعاية الأطفال، وغير ذلك) في مكان واحد. يمكنك تجديد البرنامج والاشتراك في برامج عدة بلغات مختلفة. قم بزيارة: www.washingtonconnection.org/

متصفح موارد المجتمع Sea Mar: هل تحتاج المساعدة للاشتراك في التأمين الصحي و/أو برنامج المعونة الغذائية التكميلية (SNAP)؟ اتصل على الرقم: 1-855-289-4503

الخط الساخن لمركز Help Me Grow: تواصل مع أحد الأشخاص لمساعدتك في تصفح التطبيقات للعثور على عددٍ من الموارد الخاصة بالغذاء والصحة. اتصل بالرقم 1-800-322-2588 من الاثنين إلى الخميس من الساعة 8:00 صباحًا حتى 5:30 مساءً، ويوم الجمعة من الساعة 8:00 صباحًا حتى 5:00 مساءً

الخط الساخن الخاص بـ USDA National Hunger: للحصول على إحالات في ما يتعلق بالمساعدات الغذائية بالقرب منك. اتصل على الرقم 1-866-348-6479 (الهاتف النصي: 711)، من الساعة 4:00 صباحًا حتى الساعة 7:00 مساءً.

خيارات الطعام

لكافة الفئات العمرية

برنامج الغذاء الأساسي في واشنطن (SNAP): مساعدات شهرية لشراء الطعام من متاجر البقالة وأسواق المزارعين، إلخ. للحصول على مزيد من المعلومات، يرجى زيارة: <https://www.dshs.wa.gov/esa/community-services-offices/basic-food>

مكافأة (SNAP): كل دولار يتم إنفاقه من مساعدات SNAP لدى بائعي التجزئة المشاركين لشراء الفاكهة والخضار الطازجة، تتم مكافأته لشراء المنتجات.

بنوك الطعام وبرامج الوجبات الغذائية: أداة بحث لبنوك الطعام والبرامج الغذائية بالقرب منك: <https://tinyurl.com/wafoodmap>

بنك الطعام في لينوود: البقالة متوفرة بشكل مجاني. 5320 176th St SW, Lynnwood. ساعات العمل: أيام الأربعاء من الساعة 11:00 قبل الظهر حتى الساعة 5:00 مساءً، وأيام الجمعة من الساعة 10:00 صباحًا حتى الساعة 1:00 ظهرًا. يمكنك الاطلاع على مواقع التوزيع والأوقات الإضافية على الموقع www.lynnwoodfoodbank.org

للأطفال

البرامج المدرسية الخاصة بالأطفال للطور والغداء والوجبة الخفيفة والعشاء: توفر وجبات صحية مجانية أو بسعر مخفض للأشخاص المؤهلين من حيث المدخول، من صفوف الروضة وحتى الصف الثاني عشر. يوفر عدد من المدارس وجبات مجانية لكل الطلاب. يمكنك التحقق مما إذا كنت مؤهلاً من خلال زيارة الرابط التالي: <https://www.benefits.gov/benefit/366> ويمكنك التقدم بطلب في مقاطعة المدرسة المحلية.

وجبات الطعام المدرسية للأطفال: وجبات صحية مجانية للأطفال بعمر 18 سنة وما دون أثناء فصل الصيف. يمكنك العثور على مواقع بالقرب منك باستخدام الخط الساخن الخاص بـ USDA National Hunger على الرقم 1-866-348-6479

برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC): يوفر الغذاء للنساء الحوامل/ما بعد الولادة والرضع والأطفال حتى عمر 5 سنوات. اتصل على الرقم 1-800-322-2588 للعثور على مكتب بالقرب منك وتحديد موعد.

للمسنين وذوي الاحتياجات الخاصة

برنامج Chicken Soup Brigade: يوفر برامج توصيل متعددة إلى المنازل للبقالة والوجبات المصممة وفقًا لتوصيات طبية أو نظام غذائي معين. قم بزيارة: <https://www.lifelong.org/chicken-soup-brigade> اتصل على الرقم: 1-206-957-1686

برنامج Meals on Wheels: برنامج يعمل على توصيل وجبات الطعام إلى المسنين. يرجى زيارة: Mealsonwheelsamerica.org

ملاحظات: