



American  
Heart  
Association.

# منابع ارجاع مواد غذایی

دسترسی به غذای مغذی بخش مهمی از صحت و تندرستی شماست. از این اطلاعات برای کمک به دریافت غذای سالمی که خود و خانواده‌تان برای رشد نیاز دارید استفاده کنید.

از طریق بودجه کمیسیون صحت Verdant ارائه شده است

## راه های دریافت کمک

**211:** به شما کمک می‌کند تا با منابع جامعه در سراسر کشور، از جمله حمایت غذایی، ارتباط برقرار کنید. از هر تلفونی به شماره 211 را تماس بگیرید.



**Washington Connection:** برای چندین سرویس (از جمله غذا، پول، مراقبت از کودک و غیره) در یک مکان درخواست دهید. می‌توانید برنامه‌های زیادی را به چندین زبان تمدید و ثبت‌نام کنید. بازدید از: [www.washingtonconnection.org/](http://www.washingtonconnection.org/)



**Sea Mar Community Resource Navigator:** برای ثبت نام در بیمه صحتی و/یا SNAP به کمک نیاز دارید؟ تماس بگیرید: 1-855-289-4503



**خط تلفونی Help Me Grow:** برای کمک به راهنمایی درخواست برای انواع منابع غذایی و صحتی، ارتباط شما را با شخصی وصل می‌کند. تماس بگیرید: 1-800-322-2588 دوشنبه - پنجشنبه 8:00-5:30، جمعه 8:00-5:00



**خط تلفونی گرسنگی ملی USDA:** ارجاعاتی برای کمک غذایی در نزدیکی شما. تماس بگیرید: 1-866-348-6479 (TTY: 711)، ساعت 4 صبح - 7 بعد از ظهر



## گزینه‌های غذایی

### برای همه

برنامه غذایی بنیادی واشنگتن (SNAP): مزیت ماهانه برای خرید غذا در فروشگاه‌های مواد غذایی، بازارهای کشاورزان، و غیره. اطلاعات بیشتر در: <https://www.dshs.wa.gov/esa/community-services-offices/basic-food>

SNAP Match: هر دلاری که از مزایای SNAP در خرده‌فروشان شرکت‌کننده برای خرید میوه‌ها و سبزیجات تازه خرج می‌شود، با خرید محصولات مطابقت دارد.

بانک‌های غذا و برنامه‌های غذایی: ابزار جستجو برای بانک‌های مواد غذایی و برنامه‌های نزدیک شما: <https://tinyurl.com/wafoodmap>

بانک غذای Lynnwood: مواد غذایی رایگان در دسترس است. 5320 176th St SW, Lynnwood. ساعات کاری منظم چهارشنبه‌ها 11 صبح تا 5 بعد از ظهر؛ جمعه‌ها 10 صبح تا 1 بعد از ظهر. سایت‌ها و زمان‌های توزیع اضافی در [www.lynnwoodfoodbank.org](http://www.lynnwoodfoodbank.org)

### برای اطفال

برنامه‌های صبحانه، نان چاشت، میان‌وعده و شام مکتب برای اطفال: غذاهای سالم رایگان یا ارزان‌قیمت را برای 12 شاگرد واجد شرایط درآمد K ارائه می‌کند. اکنون بسیاری از مکاتب برای همه شاگردان و عده‌های غذایی رایگان ارائه می‌کنند. در صورتی که واجد شرایط هستید، بدانید: <https://www.benefits.gov/benefit/366> از طریق ناحیه تعلیمی محلی خود درخواست دهید.

غذاهای مکتب برای اطفال: غذاهای سالم رایگان برای کودکان 18 سال و کمتر در تابستان موجود است. با استفاده از خط تلفون گرسنگی ملی USDA 1-866-348-6479، سایت‌های نزدیک خود را پیدا کنید

برنامه زنان، نوزادان و اطفال (WIC): برای زنان باردار/پس از زایمان، نوزادان و اطفال تا 5 سال غذا فراهم می‌کند. تماس بگیرید 1-800-322-2588 برای پیدا کردن یک دفتر در نزدیکی خود و گرفتن قرار ملاقات.

### برای سالمندان و ضرورت های خاص

Chicken Soup Brigade: چندین برنامه تحویل در خانه را برای عده‌های غذایی و خواربار با رژیم غذایی خاص یا طبعی ارائه می‌دهد. بازدید کنید: <https://www.lifelong.org/chicken-soup-brigade> تماس بگیرید: 1-206-957-1686

Meals on Wheels: برنامه‌ای که عده‌های غذایی را به سالمندان ارائه می‌کند. به: [Mealsonwheelsamerica.org](http://Mealsonwheelsamerica.org) مراجعه کنید

یادداشت: