

फूड रेफरल के स्रोत

पोषण से भरपूर खाना मिलना आपकी सेहत और खुशहाली का सबसे अहम हिस्सा है। इस जानकारी के इस्तेमाल से अपने लिए और अपने परिवार के जीवनयापन के लिए सेहतमंद खाना हासिल करें।



American
Heart
Association.

वर्डेंट हेल्थ कमीशन की फंडिंग के ज़रिए उपलब्ध कराया जाता है

मदद पाने के तरीके



211: आपको पूरे राज्य के सामुदायिक संसाधनों से जुड़ने में मदद करता है, जिनमें खाने से जुड़ी सहायता भी शामिल है। किसी भी फ़ोन से 211 डायल करें।



वाशिंगटन कनेक्शन: एक ही जगह से कई सेवाओं (जिनमें खाना, पैसे, बच्चों की देखभाल आदि शामिल हैं) के लिए आवेदन करें। आप कई भाषाओं में कई प्रोग्राम रिन्यू कर सकते हैं और उनके लिए साइन अप कर सकते हैं।
यहां जाएं: www.washingtonconnection.org/



सी मार कम्यूनिटी रिसोर्स नेविगेटर: क्या आपको स्वास्थ्य बीमा और/या SNAP के लिए साइन अप करने में मदद चाहिए? कॉल करें: 1-855-289-4503



हेल्प मी ग्रा हॉटलाइन: तरह-तरह के खाने और स्वास्थ्य संसाधनों के लिए ऐप्लिकेशन नेविगेट करने में मदद के लिए किसी से संपर्क करें। कॉल करें: 1-800-322-2588 सोमवार से गुरुवार 8:00-5:30, शुक्रवार 8:00-5:00



USDA नेशनल हंगर हॉटलाइन: आपके आस-पास खाने से जुड़ी मदद के लिए रेफरल।
कॉल करें: 1-866-348-6479 (TTY: 711), सुबह 4 बजे से शाम 7 बजे तक

खाने के विकल्प

बच्चों के लिए

सभी के लिए

- स्कूल का नाश्ता, दोपहर का खाना, स्नैक और बच्चों के लिए रात के खाने के प्रोग्राम:** आय के आधार पर योग्य, केजी से 12वीं तक के विद्यार्थियों के लिए मुफ्त या कम कीमत में सेहतमंद भोजन उपलब्ध कराता है। कई स्कूल अब सभी विद्यार्थियों के लिए मुफ्त भोजन उपलब्ध कराते हैं।
जानें कि आप योग्य हैं या नहीं:
<https://www.benefits.gov/benefit/366> अपने स्थानीय स्कूल डिस्ट्रिक्ट के ज़रिए आवेदन करें।
- बच्चों के लिए स्कूल का भोजन:** 18 साल और इससे कम उम्र के बच्चों के लिए गर्मी के मौसम में मुफ्त सेहतमंद खाना उपलब्ध है।
USDA नेशनल हंगर हॉटलाइन 1-866-348-6479 के इस्तेमाल से अपने आस-पास की साइट ढूँढें
- वीमेन, इंकैंट एंड चिल्ड्रन (WIC) प्रोग्राम:** गर्भवती/प्रसवोत्तर महिलाओं, शिशुओं, और 5 साल से छोटे बच्चों के लिए खाना उपलब्ध कराता है। अपने आस-पास का कोई ऑफिस ढूँढने के लिए 1-800-322-2588 पर कॉल करें और अपॉइंटमेंट लें।
- वाशिंगटन बेसिक फूड प्रोग्राम (SNAP):** किराने की दुकानों, किसान बाज़ारों आदि से खाना खरीदने के लिए मासिक लाभ। ज़्यादा जानकारी: <https://www.dshs.wa.gov/esa/community-services-offices/basic-food>
- SNAP मैच:** प्रतिभागी खुदरा विक्रेताओं से ताज़ा फल और सब्ज़ियां खरीदने के लिए खर्च किया गया SNAP के लाभों का हर एक डॉलर का मिलान उपज को खरीदने के लिए किया जाता है।
- फूड बैंक और मील प्रोग्राम:** आपके आस-पास फूड बैंक और प्रोग्राम के लिए सर्च टूल:
<https://tinyurl.com/wafoodmap>
- लिनवुड फूड बैंक:** मुफ्त किराना सामान उपलब्ध है। 5320 176th St SW, Lynnwood. नियमित कार्य-समय बुधवार सुबह 11 से शाम 5 बजे तक, शुक्रवार सुबह 10 से दोपहर 1 बजे तक। अतिरिक्त वितरण स्थलों और समय की जानकारी यहां दी गई है www.lynnwoodfoodbank.org

बुजुर्गों और विशेष आवश्यकता वाले लोगों के लिए

- चिकन सूप ब्रिगेड:** चिकित्सकीय रूप से तैयार किए गए या आहार-विशिष्ट भोजन और किराने के सामान के लिए कई तरह के होम डिलीवरी प्रोग्राम पेश करता है। यहां जाएं
<https://www.lifelong.org/chicken-soup-brigade>
कॉल करें: 1-206-957-1686
- मील्स ऑन व्हील्स:** बुजुर्गों तक भोजन पहुंचाने वाला प्रोग्राम।
यहां जाएं: Mealsonwheelsamerica.org

नोट: