

ਭੋਜਨ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਸਰੋਤ

ਪੇਸ਼ਕ ਭੋਜਨ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਇੱਕ ਅਹਿਮ ਭਾਗ ਹੈ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਸ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਵਧਣ-ਫੁੱਲਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹੈ।



American Heart Association.

Verdant Health Commission ਵੱਲੋਂ ਫੰਡ ਸਹਾਇਤਾ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ

ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ



211: ਸੂਬੇ ਭਰ ਦੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਰੋਤਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਸਬੰਧ ਜੋੜਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਸਹਾਇਤਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਫੋਨ ਤੋਂ 211 ਡਾਇਲ ਕਰੋ।



Washington Connection: ਇੱਕੋ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸੇਵਾਵਾਂ (ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ, ਪੈਸਾ, ਬਾਲ-ਸੰਭਾਲ, ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ) ਵਾਸਤੇ ਅਰਜ਼ੀ ਦਿਓ। ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਨੂੰ ਚੀਨਿਓ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਾਈਨ ਅੱਪ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ 'ਤੇ ਜਾਓ: www.washingtonconnection.org/



Sea Mar Community Resource Navigator: ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ ਅਤੇ/ਜਾਂ SNAP ਵਾਸਤੇ ਸਾਈਨ ਅੱਪ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ? ਕਾਲ ਕਰੋ: 1-855-289-4503



Help Me Grow Hotline: ਵੱਨ-ਸੁਵੱਨੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸਰੋਤਾਂ ਵਾਸਤੇ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ ਨੇਵੀਗੇਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਕਨੈਕਟ ਕਰੋ। ਕਾਲ ਕਰੋ: 1-800-322-2588 ਸੋਮਵਾਰ- ਵੀਰਵਾਰ 8:00-5:30, ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ 8:00-5:00



USDA National Hunger Hotline: ਭੋਜਨ ਵਾਸਤੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜੇ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਾਲ ਕਰੋ: 1-866-348-6479 (TTY: 711), 4 a.m. - 7 p.m.

ਭੋਜਨ ਵਿਕਲਪ

ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ

ਸਭ ਲਈ



ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਕੂਲ ਦਾ ਨਾਸਤਾ, ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ, ਸਨੈਕ ਅਤੇ ਡਿਨਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ: ਆਮਦਨ-ਯੋਗ, K ਤੋਂ 12 ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਮੁਫਤ ਜਾਂ ਘੱਟ ਕੀਮਤ ਵਾਲੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਕੂਲ ਹੁਣ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਮੁਫਤ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਿੱਖੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋ: <https://www.benefits.gov/benefit/366> ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਸਕੂਲੀ ਜਿਲ੍ਹੇ ਰਾਹੀਂ ਅਰਜ਼ੀ ਦਿਓ।



Washington Basic Food Program (SNAP): ਪੰਜਾਬੀ ਸਟੋਰਾਂ, ਕਿਸਾਨਾਂ ਦੀਆਂ ਮੰਡੀਆਂ, ਆਦਿ ਤੋਂ ਭੋਜਨ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਮਾਸਿਕ ਲਾਭ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ: <https://www.dshs.wa.gov/esa/community-services-offices/basic-food>



ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਕੂਲੀ ਖਾਣੇ: ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ 18 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਮੁਫਤ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। USDA ਨੈਸ਼ਨਲ ਹੰਗਰ ਹਾਟਲਾਈਨ 1-866-348-6479 ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਦੀਆਂ ਸਾਈਟਾਂ ਲੱਭੋ



SNAP Match: ਤਾਜ਼ੇ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਖਰੀਦ ਕਰਨ ਲਈ ਭਾਗ ਲੈ ਰਹੇ ਪ੍ਰਭੂਨ ਵਿਕਰੇਤਾਵਾਂ 'ਤੇ SNAP ਲਾਭਾਂ ਵਾਸਤੇ ਖਰਚ ਕੀਤੇ ਹਰੇਕ ਡਾਲਰ ਦਾ ਉਤਪਾਦ ਖਰੀਦਣ ਨਾਲ ਮੇਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਵਿਮਨ, ਇਨਫੈਂਟ ਐਂਡ ਰਿਲਡਰਨ (WIC) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ: ਗਰਭਵਤੀਆਂ/ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ, ਛੋਟੇ ਬਾਲਾਂ, ਅਤੇ 5 ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਕਾਲ ਕਰੋ 1-800-322-2588 ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜੇ ਕੋਈ ਦਫਤਰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਅਤੇ ਮਿਲਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਤਹਿ ਕਰਨ ਲਈ।



Food Banks and Meal Programs: ਭੋਜਨ ਬੈਂਕਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜਲੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਾਸਤੇ ਐਂਜ਼ਾਰ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਕਰੋ: <https://tinyurl.com/wafoodmap>



Lynnwood Food Bank: ਮੁਫਤ ਪੰਜਾਬੀ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। 5320 176th St SW, Lynnwood. ਬਕਾਇਦਾ ਸਮਾਂ ਬੁੱਧਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਵੇਰੇ 11 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ; ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਦੁਪਹਿਰ 1 ਵਜੇ ਤੱਕ। ਵਧੀਕ ਵਿਤਰਨ ਸਾਈਟਾਂ ਅਤੇ ਸਮੇਂ www.lynnwoodfoodbank.org

ਬੁਜ਼ਰਗਾਂ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲੋੜਾਂ ਵਾਸਤੇ



ਚਿਕਨ ਸੂਪ ਬ੍ਰਿਗੇਡ: ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਉਂਤੇ ਜਾਂ ਖੁਰਾਕ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਖਾਣਿਆਂ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਘਰੇ ਅਦਾਇਗੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ 'ਤੇ ਜਾਓ: <https://www.lifelong.org/chicken-soup-brigade> ਕਾਲ ਕਰੋ: 1-206-957-1686



Meals on Wheels: ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜੋ ਬੁਜ਼ਰਗਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਅਦਾਇਗੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ 'ਤੇ ਜਾਓ: Mealsonwheelsamerica.org

ਨੋਟ: