

# FOOD REFERRAL SOURCES



American  
Heart  
Association.

Access to nutritious food is an important part of your health and wellbeing. Use this information to help get the healthy food you and your family need to thrive.

Provided through funding from Verdant Health Commission

## WAYS TO GET HELP



**211:** Helps connect you to community resources statewide, including food support. Dial 211 from any phone.



**Washington Connection:** Apply for multiple services (including food, money, child-care, etc.) in one place. You can renew and sign up for many programs in several languages. Visit: [www.washingtonconnection.org/](http://www.washingtonconnection.org/)



**Sea Mar Community Resource Navigator:** Need help signing up for health insurance and/or SNAP? Call: 1-855-289-4503



**Help Me Grow Hotline:** Connect with someone to help navigate the applications for a variety of food and health resources. Call: 1-800-322-2588 Monday-Thursday 8:00-5:30, Friday 8:00-5:00



**USDA National Hunger Hotline:** Referrals for food help near you. Call: 1-866-348-6479 (TTY: 711), 4 a.m. – 7 p.m.

## FOOD OPTIONS

### FOR CHILDREN

**School Breakfast, Lunch, Snack and Dinner Programs for Children:** Provides free or reduced-price healthy meals for income-eligible, K to 12 students. Many schools now provide free meals for all students. Learn if you qualify: <https://www.benefits.gov/benefit/366> Apply through your local school district.

**School Meals for Children:** Free healthy meals for children 18 and under available in the summer. Find sites near you using the USDA National Hunger Hotline 1-866-348-6479

**Women, Infant and Children (WIC) Program:** Provides food for pregnant/post-partum women, infants, and children up to 5 years old. Call 1-800-322-2588 to find an office near you and make an appointment.

### FOR SENIORS & SPECIAL NEEDS

**Chicken Soup Brigade:** Offers multiple home delivery programs for medically tailored or diet-specific meals and groceries. Visit: <https://www.lifelong.org/chicken-soup-brigade> Call: 1-206-957-1686

**Meals on Wheels:** A program that delivers meals to seniors. Visit: [Mealsonwheelsamerica.org](http://Mealsonwheelsamerica.org)

### FOR ALL

**Washington Basic Food Program (SNAP):** Monthly benefit to buy food at grocery stores, farmers markets, etc. More info: <https://www.dshs.wa.gov/esa/community-services-offices/basic-food>

**SNAP Match:** Every dollar spent of SNAP benefits at participating retailers to purchase fresh fruits and vegetables is matched to purchase produce.

**Food Banks and Meal Programs:** Search tool for food banks and programs near you: <https://tinyurl.com/wafoodmap>

**Lynnwood Food Bank:** Free groceries available. 5320 176th St SW, Lynnwood. Regular hours Wednesdays 11am-5pm; Fridays 10am-1pm. Additional distribution sites and times at [www.Lynnwoodfoodbank.org](http://www.Lynnwoodfoodbank.org)

### NOTES:

# FUENTES DE REFERENCIA DE ALIMENTOS

El acceso a alimentos nutritivos es una parte importante de su salud y bienestar. Utilice esta información para conseguir los alimentos saludables que usted y su familia necesitan para prosperar.



American  
Heart  
Association.

Proporcionado por: \_\_\_\_\_

## COMO CONSEGUIR AYUDA



**211:** Le ayuda a conectarse con los recursos de la comunidad en todo el estado, incluido el apoyo alimentario. Marque 211 desde cualquier teléfono.



**Washington Connection:** Solicite múltiples servicios (incluyendo alimentos, dinero, cuidado de niños, etc.) en un solo lugar. Puede renovar e inscribirse en muchos programas en varios idiomas. Visite [www.washingtonconnection.org/](http://www.washingtonconnection.org/) 1-800-322-2588



**Sea Mar Community Resource Navigator:** ¿Necesita ayuda registrándose para un seguro de salud y/o alimentos básicos? Llame: 1-855-289-4503



**Help Me Grow Hotline:** Llame: 1-800-322-2588



**USDA National Hunger Hotline:** Provee referencias para ayuda con alimentos cerca de usted. Llame: 1-866-348-6479 (TTY: 711), 4 a.m. – 7 p.m.

## ..... Opciones de Comida .....

### PARA NIÑOS



**Programas de desayunos y almuerzos escolares para Niños:** Proporciona comidas saludables a precio reducido para estudiantes de K a 12 que reúnen los requisitos elegibles. Para saber si califica: <https://www.benefits.gov/benefit/366>  
Aplique a través de su distrito escolar local.



**Comidas escolares para niños:** Comidas saludables gratuitas para niños menores de 18 años disponibles en el verano. Encuentre sitios cerca de usted usando la Línea Nacional de Hambre del USDA 1-866-348-6479



**Programa (WIC) para mujeres, bebés y niños:** Proporciona alimentos a las mujeres embarazadas/posparto, bebés y niños de hasta 5 años. Llame a 1-800-322-2588 para encontrar una oficina cercana y para hacer una cita.

### PARA PERSONAS MAYORES Y NECESIDADES ESPECIALES



**Chicken Soup Brigade:** Programa que ofrece múltiples entregas a hogares a domicilio de comidas y alimentos medicamente adaptados o específicos para la dieta. Visite: <https://www.lifelong.org/chicken-soup-brigade> Llame: 1-206-957-1686



**Meals on Wheels:** Un programa que entrega comidas a personas de la tercera edad. Visite: [Mealsonwheelsamerica.org](http://Mealsonwheelsamerica.org)

### PARA TODOS



**Programa Washington Basic Food (SNAP):** Beneficio mensual para comprar alimentos en supermercados, mercados de agricultores, etc. Para más información: <https://www.dshs.wa.gov/esa/community-services-offices/basic-food>



**SNAP Match:** Cada dólar gastado en beneficios de SNAP en los comerciantes participantes para la compra de frutas y verduras frescas se corresponde con la compra de productos agrícolas.



**Bancos de Alimentos y Programas de Comidas:** herramienta de búsqueda para bancos de alimentos y programas cerca de usted: <https://tinyurl.com/wafoodmap>



**Lynnwood Food Bank:** Comestibles gratuitos disponibles. 5320 176th St SW, Lynnwood. Horario regular los miércoles de 11 a.m. a 5 p.m.; Viernes 10am-1pm. Sitios y horarios de distribución adicionales en [www.lynnwoodfoodbank.org](http://www.lynnwoodfoodbank.org)

**NOTAS:**