

## الموارد الغذائية في ولاية واشنطن

هذه قائمة بالموارد التي يمكن أن تساعد في التقدم بطلب للحصول على إعانات غذائية، والحصول على المال لدفع ثمن الطعام في محلات البقالة وأسواق المزارعين، وإيجاد أماكن للحصول على الطعام والوجبات المجانية. اللغات المتاحة لكل مورد مدرجة أدناه. يرجى التواصل مع شخص يمكنه مساعدتك إذا لم يكن المورد متاحًا بلغتك.

### Washington Connection عن طريق الرقم التالي (1-877-501-2233)

المعلومات المتوفرة باللغات الإسبانية والروسية والصينية  
قم بتقديم طلب للحصول على إعانات غذائية من برنامج (مساعدة التغذية التكميلية) (SNAP) وتواصل مع برامج المساعدة الغذائية الحكومية الأخرى.



### Washington 211 (اتصل ب 211)

متوفر باللغة الإسبانية  
تواصل مع بنوك الطعام المحلية وبرامج وجبات الطعام.

### WithinReach (1-800-322-2588)

متوفر باللغة الإسبانية  
احصل على المساعدة في العثور على بنوك الطعام وبرامج وجبات الطعام وبرامج المساعدة الغذائية الأخرى



### خريطة بنوك الطعام وبرامج وجبات الطعام

متوفر باللغة الإنجليزية فقط  
حدد مواقع بنوك الطعام وبرامج وجبات الطعام في ولاية واشنطن

### برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC) (1-800-322-2588)

متوفر بلغات متعددة  
قم بتقديم طلبًا للحصول على مشورة غذائية وتغذية ودعم للرضاعة الطبيعية. برنامج WIC مخصص لأي شخص حامل أو بعد الولادة وللرضع والأطفال دون سن الخامسة.



### برنامج المساعدة الغذائية التكميلية (SNAP) (1-877-501-2233)

متوفر بلغات متعددة  
تقدم بطلب للحصول على SNAP لكي تحصل على المال وتدفع ثمن الطعام. يمكن استخدام SNAP في متجر البقالة وأسواق المزارعين وعبر الإنترنت في Walmart , Amazon و Safeway .

### مطابقة SNAP في التسوق (SNAP Market Match)

متوفر باللغة الإنجليزية فقط  
يمكن للمتسوقين الذين يستخدمون مزايا SNAP شراء المزيد من الفواكه والخضراوات باستخدام SNAP Market Match ابحث عن أسواق المزارعين للمشاركة.



### مطابقة المنتجات الغذائية SNAP (SNAP Produce Match)

متوفر باللغة الإنجليزية فقط  
ابحث عن متاجر البقالة التي تمنح المتسوقين قسيمة بقيمة \$ 10 للفواكه والخضراوات عندما يشترون بما لا يقل عن \$ 10 من الفواكه والخضراوات الطازجة والمجمدة باستخدام SNAP .

