

## منابع غذایی در ایالت واشنگتن

این فهرست منابع می تواند شما را در عرصه ای درخواست مزایای غذایی، دریافت پول برای پرداخت غذا در فروشگاه های مواد غذایی و مارکیت ها و یافتن مکان های که بصورت رایگان غذا فراهم می کند، کمک نماید.

زبان های مورد نظر برای هر منبع در زیر فهرست شده است. اگر منبع به زبان شما قابل دسترس نیست، لطفاً با کسانیکه می توانند به شما کمک کنند، ارتباط برقرار نمایید.

### اتصال واشنگتن ( Washington Connection ) ( ۱-۸۷۷-۵۰۱-۲۲۳۳ )

به زبان های اسپانیایی، روسی و چینیایی قابل دسترس است

برای مزایای غذایی برنامه کمک تغذیه تکمیلی (SNAP) درخواست دهید و به سایر برنامه های کمک غذایی دولتی نیز متصل شوید.



### واشنگتن ۲۱۱ (شماره ۲۱۱ را دایر نمایید)

به زبان اسپانیایی قابل دسترس است

به بانک های غذایی محلی و برنامه های غذایی متصل شوید.

### در دسترس ( ۱-۸۰۰-۳۲۲-۲۵۸۸ )

به زبان اسپانیایی قابل دسترس است

برای پیدا نمودن بانک های غذایی، برنامه های غذایی و سایر برنامه های حمایتی غذایی کمک دریافت نمایید.



### نقشه بانک های غذا و برنامه های غذایی

تنها به زبان انگلیسی قابل دسترس است

بانک های غذا و برنامه های غذایی در ایالت واشنگتن را دریافت نمایید.

### برنامه زنان، نوزادان و کودکان (WIC) ( ۱-۸۰۰-۳۲۲-۲۵۸۸ )

به چندین زبان قابل دسترس است

برای دریافت غذا، مشوره تغذیه و حمایت از شیردهی اقدام نمایید. WIC برای زنان باردار و زمان پس از بارداری، نوزادان و کودکان زیر ۵ سال است.



### برنامه کمک تغذیه تکمیلی (SNAP) ( ۱-۸۷۷-۵۰۱-۲۲۳۳ )

به چندین زبان قابل دسترس است

بخاطر دریافت پول برای پرداخت غذا به پروگرام (SNAP) درخواست دهید. (SNAP) را می توان در فروشگاه های مواد غذایی، بازارهای کشاورزی، و بصورت آنلاین در سایت های آمازون (Amazon)، و المارت (Walmart) و سیفوی (Safeway) مورد استفاده قرار داد.

### تطابق بازار برنامه کمک تغذیه تکمیلی (SNAP)

تنها به زبان انگلیسی قابل دسترس است

خریدارانی که از مزایای (SNAP) استفاده می کنند، می توانند در بازار برنامه کمک تغذیه تکمیلی میوه و سبزیجات بیشتری بخرند. در جهت پیدا نمودن بازارهای کشاورزی مشترکین اقدام نمایید.



### تولید برنامه کمک تغذیه تکمیلی

تنها به زبان انگلیسی قابل دسترس است

فروشگاه های مواد غذایی را دریابید که با خرید حد اقل ۱۰ دلار میوه و سبزیجات تازه و یخ زده با (SNAP)، کوپن ۵ دلری برای میوه و سبزیجات به خریداران میدهند.

