

# NGUỒN THAM KHẢO THỰC PHẨM

Tiếp cận với thực phẩm bổ dưỡng là một phần quan trọng đối với sức khỏe và hạnh phúc của quý vị. Vì vậy, hãy sử dụng tờ thông tin này để mua được thực phẩm lành mạnh mà quý vị và gia đình quý vị cần để phát triển khỏe mạnh.



American  
Heart  
Association.

LẬP BỞI: \_\_\_\_\_

## CÁC CÁCH THỨC TRỢ GIÚP



**211:** Giúp quý vị kết nối với các nguồn lực cộng đồng trên toàn tiểu bang, bao gồm hỗ trợ thực phẩm. Quay số 211 từ bất kỳ điện thoại nào.



**Washington Connection:** Đăng ký nhiều dịch vụ khác nhau (bao gồm thực phẩm, tiền bạc, giữ trẻ, v.v.) tại một nơi duy nhất. Quý vị có thể gia hạn và đăng ký nhiều chương trình bằng nhiều ngôn ngữ.  
Truy cập: [www.washingtonconnection.org/](http://www.washingtonconnection.org/)



**USDA National Hunger Hotline:** Giới thiệu các tổ chức trợ giúp thực phẩm gần khu vực của quý vị. Điện thoại: 1-866-348-6479 (TTY: 711), 4 giờ sáng - 7 giờ tối

## CÁC LỰA CHỌN THỰC PHẨM

### DÀNH CHO TRẺ EM

- Các chương trình bữa sáng và bữa trưa ở trường dành cho trẻ em và Chương trình chuyển phúc lợi điện tử trong đại dịch: Cung cấp các bữa ăn lành mạnh miễn phí hoặc giảm giá cho học sinh từ lớp K đến lớp 12 đủ điều kiện thu nhập hộ gia đình. Đối với năm học 2020-2021, phúc lợi này cũng cung cấp cho các gia đình đủ điều kiện một khoản thanh toán P-EBT (khoản tiền phụ thêm để mua thực phẩm). Tìm hiểu xem quý vị có đủ điều kiện hay không tại: <https://www.benefits.gov/benefit/366> Đăng ký thông qua khu học chánh tại địa phương của quý vị.
- Bữa ăn cho trẻ em trong thời gian đóng cửa trường học: Cung cấp bữa ăn lành mạnh miễn phí dành cho trẻ em từ 18 tuổi trở xuống. Tìm các địa điểm gần khu vực của quý vị tại: <https://http://www.uwkc.org/free-meals-during-school-closures>
- Chương trình dành cho phụ nữ, trẻ sơ sinh và trẻ em (WIC): Cung cấp thức ăn cho phụ nữ có thai / sau sinh, trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ đến 5 tuổi. Vui lòng gọi 1-800-322-2588 để tìm văn phòng gần khu vực của quý vị và đặt lịch hẹn.

### DÀNH CHO NGƯỜI CAO TUỔI VÀ NGƯỜI

#### CÓ NHU CẦU ĐẶC BIỆT

- Chicken Soup Brigade:** Cung cấp nhiều chương trình giao hàng tận nhà cho các bữa ăn được điều chỉnh phù hợp theo nhu cầu y tế hoặc bữa ăn dành riêng cho chế độ ăn kiêng cũng như hàng tạp hóa và thực phẩm phụ ở Seattle / Hạt King. Truy cập: <https://www.lifelong.org/chicken-soup-brigade> Điện thoại: 1-206-957-1686
- Meals on Wheels:** Một chương trình cung cấp bữa ăn cho người cao tuổi.  
Truy cập: [Mealsonwheelsamerica.org](http://Mealsonwheelsamerica.org)

### DÀNH CHO TẤT CẢ MỌI NGƯỜI

- Chương trình lương thực cơ bản Washington (SNAP): Phúc lợi hàng tháng khi mua thực phẩm tại các cửa hàng tạp hóa, chợ nông sản, v.v. Thông tin thêm: <https://http://www.dshs.wa.gov/esa/community-services-offices/basic-food>
- SNAP Match:** Người nhận trợ cấp SNAP có thể kiếm được số tiền tương ứng cho mỗi đô la họ chi tiêu khi mua trái cây tươi và rau củ để mua nhiều sản phẩm hơn.
- Ngân hàng thực phẩm và Chương trình bữa ăn: Công cụ tìm kiếm ngân hàng thực phẩm và chương trình bữa ăn gần khu vực của quý vị: <https://tinyurl.com/wafoodmap>
- Phiếu mua hàng Fresh Bucks: Cư dân Seattle đủ điều kiện có thể đăng ký để nhận phiếu mua hàng. Truy cập: <https://www.freshbuckseattle.org/application-information/#Apply>  
Điện thoại: 1-206-684-2489

### LƯU Ý: