

## كيف أجد مكتبي المحلي؟

أن كنت تحتاج إلى مساعدة للعثور على مكتب الكوبونات الغذائية المحلي الذي تتبع له، اتصل على 1-800-221-5689 أو قم بزيارة الموقع [www.fns.usda.gov/fsp](http://www.fns.usda.gov/fsp).

## هل أحتاج إلى رقم الضمان الاجتماعي؟

نعم، إذا كنت تريد الحصول على معونات الكوبونات الغذائية فلا بد أن يكون بحوزتك رقم ضمان اجتماعي. ليس من الضروري أن ينضم كل أهل بيتك إلى البرنامج. الأشخاص الذين لا يحتاجون إلى معونة الكوبونات الغذائية غير ملزمين بتقديم رقم ضمان اجتماعي. إلا أنه يجب عليهم تقديم معلوماتهم المالية.

## هل يمكنني أن أحصل على معونات الكوبونات الغذائية إذا كنت لا أعمل؟

نعم، ولكن إذا كنت قادراً على العمل، عليك أن تبحث عن عمل، أو أن تقوم بعمل، أو أن تنخرط في دورة تدريبية.

## كيف أقدم طلباً للحصول على معونات الكوبونات الغذائية؟

إذا أردت أن تقدم طلباً، يتعين عليك:

- أن تتصل بمكتب الكوبونات الغذائية المحلي أو تتوجه إليهم للحصول على استمارة طلب، أو أن تحمل الطلب الخاص بولايتك من موقع [www.fns.usda.gov/fsp](http://www.fns.usda.gov/fsp).
- أن تقوم بتعبئة الاستمارة بقدر الإمكان. أكتب اسمك وعنوانك ووقّع على الطلب.
- أن تعيد الطلب إلى المكتب المحلي عن طريق الإنترنت أو بالبريد أو الفاكس أو بنفسك.
- أن تجري مقابلة. ويمكنك أن تجري المقابلة عبر الهاتف، كما يمكن لصديق أو قريب لك أن يذهب للمقابلة بالنيابة عنك.
- أن تقدم للمكتب المحلي أوراق مثل إيصالات أو وثائق الإيجار أو الرهن العقاري، أو فواتير المرافق، أو فواتير رعاية المسنين أو رعاية الطفل، أو وثائق حكم محكمة بحضانة طفل. وسيخبرك المكتب المحلي بالأوراق والمعلومات الأخرى التي يتعين عليك تقديمها لهم.

بعد مراجعة طلبك، سيخبرك موظف المكتب المحلي ما إذا كنت تستحق المعونة والمبلغ الذي سوف تحصل عليه.

## ما هو برنامج الكوبونات الغذائية؟

يساعد برنامج الكوبونات الغذائية معدومي ومحدودي الدخل على شراء الأطعمة المغذية. ومعونات الكوبونات الغذائية ليست نقدية، بل أنها تأتي في شكل بطاقة إلكترونية تستخدم كالبطاقة البنكية لشراء الطعام. وتقبل معظم محلات البقالة الكوبونات الغذائية.



## هل يمكنني أن أحصل على معونات الكوبونات الغذائية؟

يعتمد استحقاق معونات الكوبونات الغذائية على دخلك ومواردك، كمدخراتك على سبيل المثال. بعض الأشياء، مثل منزلك، لا تعتبر من الموارد. وفي بعض الولايات، لا تعتبر سيارة واحدة على الأقل من الموارد. وهناك قواعد خاصة تنطبق على المسنين والمعاقين. إذا كنت تستحق المعونة، فإن عدد الكوبونات التي ستحصل عليها يعتمد على عدد الأشخاص المكوّنين لأسرتك. للحصول على مزيد من المعلومات، يمكنك التحدث مع مكتب الكوبونات الغذائية المحلي الذي تتبع له.

ولكي ترى ما إذا كنت قد تستحق معونات الكوبونات الغذائية يمكنك الاطلاع على موقع [www.foodstamps-step1.usda.gov](http://www.foodstamps-step1.usda.gov).

أجب على الأسئلة لكي تعرف ما إذا كنت قد تستحق المعونات، والمبلغ الذي يمكنك أن تحصل عليه. غير أنك لن تتأكد إلا إذا قدّمت طلباً.





# الكوبونات الغذائية تمنح القوة لأمريكا.



**MyPyramid.gov**  
STEPS TO A HEALTHIER YOU

حاول اتباع النصائح التالية لكي تأكل أسرتك بشكل أفضل وتظل بصحة جيدة:

- اشتر خضروات منوّعة - خضراء داكنة وبرتقالية، بازلاء وفاصوليا.
- ركّز على الفواكه. اختر الفواكه الطازجة أو المثلجة أو المعلبة أو المجففة.
- كلّ على الأقل 3 أونصات من الأطعمة كاملة الحبوب مثل البقول أو الخبز أو الرقائق أو الأرز أو المعجنات كاملة الحبوب يومياً.
- اختر اللحوم والألبان قليلة الدسم.
- اجعل من النشاط البدني جزءاً منتظماً من يومك.

لمزيد من المعلومات حول الغذاء الصحي، يرجى زيارة [www.mypyramid.gov](http://www.mypyramid.gov)

## الكوبونات الغذائية تمنح القوة لأمريكا.

وزارة الزراعة بالولايات المتحدة  
إدارة الغذاء والتغذية  
FNS-313  
معدّل في مارس/آذار ٢٠٠٦



تمنح وزارة الزراعة بالولايات المتحدة (USDA) التمييز بكل أشكاله وأنشطته على أساس العرق أو اللون أو الأصل الوطني أو الجنس أو الدين أو السن أو الإعاقة أو المعتقدات السياسية أو التوجه الجنسي أو الحالة الزوجية أو العائلية.

هل يمكن لغير المواطنين أن يحصلوا على معونات الكوبونات الغذائية؟

ربما - عليك أن تسأل موظف مكتب الكوبونات الغذائية. حتى إذا كنت لا تستحق معونات الكوبونات الغذائية، فإن أهل بيتك ممن وُلدوا في هذا البلد قد يستحقونها. حصولك على معونات الكوبونات الغذائية لن يضرّك إذا كنت تريد أن تصبح مواطناً.

أين يمكنني أن أحصل على مزيد من المعلومات؟

اتصل بمكتب الكوبونات الغذائية المحلي الذي تتبع له.

اتصل بـ 1-800-221-5689.

قم بزيارة [www.fns.usda.gov/fsp](http://www.fns.usda.gov/fsp)

كيف يمكن لأسرتي أن تأكل بشكل أفضل؟

أنت تريد الأفضل دائماً لأسرتك، وتريد لكل أن يظل بصحة جيدة، ولأولادك أن يكبروا ويتعلموا. استخدام الكوبونات الغذائية لشراء الأغذية الصحية لأسرتك يساعد على تحقيق ذلك.

