



Yiyecek pulu programı nedir?

Yiyecek pulu programı düşük gelirli ya da hiç geliri olmayanların besleyici gıda satın almalarına yardımcı olmaktadır. Yiyecek pulları nakit fayda sağlamaz. Banka kartı gibi kullanabileceğiniz bir elektronik kartla yiyecek satın almanızı sağlar. Marketlerin çoğu Yiyecek pullarını kabul etmektedir.

Yiyecek pulundan yararlanabilir miyim?

Yiyecek pullarından yararlanmak üzere uygun olup olmadığınızı, gelirinize ve tasarruflarınızı da kapsayan kaynaklarınıza bağlıdır. Oturduğunuz ev gibi bazı mallar bu kaynakların kapsamı dışındadır. Bazı eyaletlerde sahip olunan tek araba kaynak olarak sayılmamaktadır. Yaşlılar ve engelli vatandaşlar için özel kurallar bulunmaktadır. Eğer gerekli koşulları sağlıyorsanız alacağınız yiyecek pulu miktarı ailenizdeki kişi sayısına bağlıdır. Daha fazla bilgi almak üzere yerel yiyecek pulu ofisine danışabilirsiniz.

Yiyecek pullarından yararlanmak üzere uygun olup olmadığınızı anlayabilmek için www.foodstamps-step1.usda.gov websayfasını ziyaret edebilirsiniz. Uygun koşullara sahip olup olmadığınızı ve ne kadar yiyecek pulundan yararlanabileceğinizi öğrenmek için soruları yanıtlayın. Kesin sonuç alabilmek için başvuru yapmanız gerekmektedir.

Yiyecek pullarından yararlanmak için nasıl başvuruy yapabilirim?

Başvuru yapmak istiyorsanız aşağıdaki basamakları izlemeniz gerekmektedir:

- Yerel yiyecek pulu ofisini arayarak ya da ofise giderek başvuru yapabileceğiniz gibi bulunduğunuz eyalette geçerli olan başvuru formunu aşağıdaki websayfası adresinden alabilirsiniz: www.fns.usda.gov/fsp.
- Başvuru formunu olabildiğince doldurun. İsminizi ve adresinizi yazarak imzalayın.
- Doldurduğunuz başvuru formunu online, postayla, faksla ya da bizzat kendiniz götürerek yerel ofise ulaştırın.
- Mülakata girin. Mülakat telefonda yapılabileceği gibi sizin yerinize bir arkadaşınız ya da akrabanız da mülakata girebilir.
- Yerel ofise ödeme koçanı, kira ya da mortgage ödemelerinin makbuzlarını, faturalarınızı, çocuk ya da yaşlı bakımı için yaptığınız ödemelerin makbuzlarını ve çocuk yardımı için mahkeme kararı gibi dokümanları gösterin. Yerel ofisiniz size ne gibi belgelerin veya başka bilgilerin gösterilmesi gerektiğini söyleyebilir.

Yerel ofis çalışanları başvuru belgenizi inceledikten sonra size bu yardımdan yararlanmaya uygun olup olmadığını ve ne miktarda yararlanabileceğinizi söyleyecektir.

Yerel ofisi nasıl bulabilirim?

Yerel yiyecek pulu ofisini bulmak için yardıma ihtiyacınız varsa 1-800-221-5689 numaralı telefonu arayabilir ya da <http://www.fns.usda.gov/fsp> websayfasını ziyaret edebilirsiniz.

Sosyal güvenlik numarasına ihtiyacım var mı?

Evet, yiyecek pulundan yararlanmak istiyorsanız sosyal güvenlik numarası almanız gerekmektedir. Evinizdeki herkes bu programa katılmak zorunda değildir. Yiyecek pulundan yararlanmak istemeyenlerin sosyal güvenlik numaralarını vermeleri gerekmemektedir. Fakat finansal bilgilerini vermekle yükümlüdürler.

Çalışmıyorsam yiyecek pullarından yararlanabilir miyim?

Evet, fakat çalışabilecek durumdaysanız iş aramanız, işi kabul etmeniz veya eğitim yapmanız gerekmektedir.



Yasal olup vatandaş olmayanlar yiyecek pulundan yararlanabilir mi?

Belki. Yiyecek pulu programı çalışanlarına danışın. Siz yararlanamıyor olsanız bile bu ülkede doğmuş olan diğer aile fertleri yararlanabilir. Vatandaş olmak istiyorsanız yiyecek pulundan yararlanmanızın size zararı olmayacaktır.

Daha fazla bilgiyi nerden alabilirim?

Yerel yiyecek pulu ofisini arayın.

1-800-221-5689 numaralı telefonu arayın.

www.fns.usda.gov/fsp websayfasını ziyaret edin.

Ailem daha iyi nasıl beslenebilir?

Aileniz için en iyisini istiyorsunuz. Herkesin sağlıklı olmasını ve çocuklarınızın büyümesini ve eğitim almasını istiyorsunuz. Aileniz için sağlıklı gıdalar almak üzere yiyecek pullarını kullanmanız bunları gerçekleştirmenize yardımcı olabilir.



Ailenizin daha iyi beslenmesine ve sağlıklı kalmasına yardımcı olmak için aşağıdaki önerileri deneyin:

- Sebzelerinizi koyu yeşil ve turuncu bezelyeler ve fasulyelerle çeşitlendirin.
- Meyvelere ağırlık verin. Taze, dondurulmuş, konserve ya da kurutulmuş meyveleri seçin.
- Her gün en az 3 onz kepekli gevrek, ekmekek, kraker, pirinç ya da makarna tüketin.
- Yağ oranı daha az olan süt ürünlerini ve yağsız etleri tercih edin.
- Fiziksel egzersizi gününüzün düzenli bir parçası haline getirin.

Sağlıklı beslenme konusunda daha fazla bilgi almak için aşağıdaki websayfasını ziyaret edin.
www.mypyramid.gov

Yiyecek pulları Amerika'yı güçlendiriyor.



US Tarım Gıda ve Beslenme Hizmetleri Dairesi
FNS-313
Mart 2006'da yenilenmiştir.

U.S. Tarım Dairesi (USDA) tüm programlarında ve faaliyetlerinde ırka, ten rengine, ulusal kökene, cinsiyete, dine, yaşa, engelli olmaya, siyasi inançlara, cinsel tercihlere, evlilik ya da aile durumuna bağlı ayrımcılığı yasaklamıştır.

**Yiyecek
pulları
Amerika'yı
güçlendiriyor.**

