



żywnościowe.

Czym jest program Talonów na Żywność (Food Stamp)?

Program Food Stamp pomaga ludziom, którzy mają niewielki lub wcale nie mają dochodu, w kupnie wartościowej żywności. Korzyści płynące z programu Food Stamps nie mają wymiaru finansowego w postaci gotówki. Talony żywnościowe to elektroniczne karty, z których korzystasz tak jak z kart bankowych by kupić jedzenie. Większość sklepów spożywczych akceptuje talony

Czy mogę otrzymać talony żywnościowe?

To czy kwalifikujesz się do otrzymania korzyści płynących z talonów żywnościowych zależy od twego dochodu i środków, takich jak oszczędności. Niektóre rzeczy, takie jak np. twój dom, nie są traktowane jako środki. W niektórych stanach jeden samochód nie wlicza się do środków. Istnieją specjalne reguły dotyczące ludzi starszych i niepełnosprawnych. Jeśli kwalifikujesz się, korzyści płynące z talonów żywnościowych, które możesz otrzymać zależą od ilości osób w twojej rodzinie. Porozmawiaj z lokalnym biurem ds. talonów żywnościowych by uzyskać więcej informacji.

Jednym ze sposobów by sprawdzić czy mógłbyś otrzymać korzyści płynące z talonów żywnościowych jest odwiedzenie strony www.foodstamps-step1.usda.gov. Odpowiedz na znajdujące się tam pytania by sprawdzić czy kwalifikujesz się i ile mógłbyś otrzymać. Ale by mieć pewność, musisz złożyć podanie.

Jak można ubiegać się o przyznanie korzyści płynących z talonów żywnościowych?

Jeśli chcesz się ubiegać, musisz:

- Zadzwoić lub udać się do lokalnego biura ds. talonów żywnościowych po formularz zgłoszenia lub zdobyć odpowiedni dla twego stanu formularz na stronie www.fns.usda.gov/fsp.
- Wypełnić formularz w stopniu w jakim potrafisz. Wpisać swoje nazwisko i adres i podpisać się.
- Zwrócić zgłoszenie do lokalnego biura drogą elektroniczną lub pocztą, faksem lub osobiście.
- Odbyć rozmowę kwalifikacyjną. Można to zrobić telefonicznie, lub może to za ciebie zrobić znajomy czy krewny.
- Okazać w biurze lokalnym dokumenty takie jak odcinki wypłat, opłaty za czynsz czy na kredyt hipoteczny, opłaty eksploatacyjne, rachunki świadczące o opiece nad dzieckiem lub osobą starszą lub nakazy sądowe o alimentach na dziecko. Biuro lokalne poinformuje cię jakie dokumenty i inne informacje musisz im przekazać.

Po rozpatrzeniu twego zgłoszenia, pracownik lokalnego biura poinformuje cię czy kwalifikujesz się i ile pomocy otrzymasz.

Jak mogę odnaleźć moje lokalne biuro?

Jeśli potrzebujesz pomocy w znalezieniu lokalnego biura ds. talonów żywnościowych, zadzwoń pod numer 1-800-221-5689 lub odwiedź stronę <http://www.fns.usda.gov/fsp>.

Czy muszę mieć numer ubezpieczenia społecznego (social security number)?

Tak, musisz zdobyć numer ubezpieczenia społecznego jeśli chcesz uzyskać korzyści związane z talonami żywnościowymi. Nie wszyscy w twoim gospodarstwie domowym muszą przyłączyć się do programu. Osoby, które nie chcą korzystać z talonów żywnościowych nie muszą podawać numeru ubezpieczenia społecznego. Ale muszą udzielić informacji na temat swoich finansów.

Czy mogę otrzymać talony żywnościowe jeśli nie pracuję?

Tak, ale jeśli jesteś w stanie pracować musisz szukać pracy, przyjmując ofertę pracy lub pójść na szkolenie.



Czy osoba przebywająca w Stanach legalnie, ale nie posiadająca obywatelstwa może skorzystać z talonów żywnościowych?

Być może. Zapytaj pracownika ds. talonów żywnościowych. Nawet jeśli ty nie będziesz mógł otrzymać talonów, mogą je dostać członkowie twojej rodziny urodzeni w tym kraju. Korzystanie z talonów żywnościowych nie przeszkodzi ci w procesie starań o obywatelstwo.

Gdzie mogę zdobyć informacje?

Zadzwoń do swego lokalnego biura ds. talonów żywnościowych.

Zadzwoń pod numer 1-800-221-5689.

Odwiedź stronę www.fns.usda.gov/fsp.

Jak poprawić sposób odżywiania mojej rodziny?

Chcesz wszystkiego co najlepsze dla swojej rodziny. Chcesz by każdy był zdrowy, a dzieci rozwijały się i uczyły. Wykorzystanie talonów żywnościowych do kupienia zdrowego jedzenia może ci w tym pomóc.



MyPyramid.gov
STEPS TO A HEALTHIER YOU

Postaraj się skorzystać z tych uwag by pomóc rodzinie odżywiać się lepiej i pozostać w zdrowiu:

- Zróznicuj warzywa...ciemne zielone, pomarańczowe, groszek i fasola.
- Skup się na owocach. Wybieraj owoce świeże, mrożone, w puszkach lub suszone.
- Codziennie jedz co najmniej 3 uncje pełnoziarnistych płatków zbożowych, pieczywa, krakersów, ryżu lub makaronu.
- Wybieraj chude mięso i produkty mleczne o niższej zawartości tłuszczu.
- Spraw by aktywność fizyczna stała się stałą częścią twego dnia.

By zdobyć więcej informacji na temat zdrowego sposobu odżywiania odwiedź stronę www.mypyramid.gov.

Talony żywnościowe umacniają Amerykę.



Ministerstwo Rolnictwa Stanów Zjednoczonych
Food and Nutrition Service
FNS-313
Poprawione Marzec 2006

Ministerstwo Rolnictwa Stanów Zjednoczonych (USDA) zabrania dyskryminacji we wszystkich ze swoich programów i działalności ze względu na rasę, kolor, pochodzenie, płeć, religię, wiek, niepełnosprawność, przekonania polityczne, orientację seksualną i stan cywilny lub rodzinny.

Talony
żywnościowe
umacniają
Amerykę.

