



## Ano ang Food Stamp Program?

Ang Food Stamp Program ay tumutulong sa mga taong may konti o walang sahod upang ibili ng masustansiyang pagkain. Hindi pera ang mga benepisyong food stamp. Ang mga ito ay isang eletronik na kard na magagamit upang bumili ng pagkain na tulad ng kard ng banko. Tinatanggap ng karamihan ng mga groseri ang mga benepisyong food stamp.

## Maaari ba akong tumanggap ng mga benepisyong food stamp?

Ang pagiging karapat-dapat sa mga benepisyong food stamp ay batay sa iyong sahod at mga yaman, tulad ng mga naipong pera. Ang ibang mga bagay tulad ng iyong bahay ay hindi ibinibilang na yaman. Sa ilang mga Estado, kahit man lamang isang sasakyan ay hindi ibinibilang na yaman. May mga natatanging mga alituntunin para sa mga nakakatanda at mga may kapansanan. Kung ikaw ay karapat-dapat, ang halaga ng mga benepisyong food stamp na iyong matatanggap ay nakabatay sa bilang ng mga miyembro ng iyong pamilya. Makipag-ugnayan sa inyong lokal na opisina ng food stamp para sa mga karagdagang impormasyon.

Ang isang paraan upang malaman kung ikaw ay maaaring makatanggap ng mga benepisyong food stamp ang pagpunta sa [www.foodstamps-step1.usda.gov](http://www.foodstamps-step1.usda.gov). Sagutin ang mga katanungan upang makita kung ikaw ay karapat-dapat at kung magkano ang halaga ng iyong maaaring matanggap. Ngunit upang makasiguro, kinakailangan mong mag-apply.

## Paano ako mag-a-apply para sa mga benepisyong food stamp?

Kung nais mong mag-apply, kinakailangan mong:

- Tumawag o pumunta sa lokal na opisina ng food stamp para sa isang aplikasyon o kumuha ng isang aplikasyon para sa iyong Estado mula sa [www.fns.usda.gov/fsp](http://www.fns.usda.gov/fsp).
- Sagutan ang aplikasyon sa abot ng iyong makakaya. Isulat ang iyong pangalan at tirahan at iyong pirmahan.
- Ibalik ang aplikasyon sa inyong lokal na opisina sa pamamagitan ng online o ng koreo, fax o personal na ihatid ito.
- Magpa-interview. Ito ay maaaring isagawa sa telepono o maaaring papuntahin ang isang kaibigan o kamag-anak sa halip na ikaw.
- Ipakita ang mga lokal ng mga papeles tulad ng mga papel na nagsasaad ng iyong sinahod, upa o mga pagbayad sa sangla, mga utility bill, mga bill ng mga pangangalaga ng anak o ng mga matatanda, o mga utos ng korte hinggil sa pagsuporta sa anak. Ang lokal na opisina ang maaaring magkapagsabi sa iyo kung aling mga dokumento at iba pang impormasyon ang kinakailangan mong ipakita sa kanila.

Pagkatapos pag-aralan ang iyong aplikasyon, sasabihin ng tauhan ng lokal na opisina kung ikaw ay karapat-dapat at kung magkano ang iyong tatanggapin.

## Paano ko mahahanap ang aming lokal na opisina?

Kung kinakailangan mo ng tulong sa paghahanap ng inyong lokal na opisina ng food stamp, tumawag sa 1-800-221-5689 o tingnan sa <http://www.fns.usda.gov/fsp>.

## Kailangan ko ba ng social security number?

Oo, dapat kang kumuha ng isang social security number kung gusto mo ng benepisyong food stamp. Hindi lahat ng mga tao sa iyong sambahayan ay kailangang sumali sa programa. Ang mga taong hindi nagnanais ng mga benepisyong food stamp ay hindi nangangailangang magbigay ng isang social security number. Ngunit kailangan nilang magbigay ng kanilang mga impormasyong pampinansiyal.

## Maaari ba akong makakuha ng mga benepisyong food stamp kung hindi ako nagtatrabaho?

Oo, ngunit kung nakakapagtrabaho ka, dapat na maghanap ka ng trabaho, magtrabaho, o dumalo sa isang pagsasanay.



## Maaari bang makakuha ng mga benepisyong food stamp ang mga legal na hindi mamamayan?

Siguro. Tanungin ang inyong kawani sa food stamp. Kahit na hindi ka makakatanggap ng mga benepisyo, maaaring ang mga miyembro ng sambahayan na ipinanganak sa bansang ito. Hindi makakasama sa iyo ang pagkuha ng mga benepisyong food stamp kung nais mong maging isang mamamayan.

## Saan ako makakakuha ng karagdagang impormasyon?

Tawagan ang inyong lokal na opisina ng food stamp.

Tawagan ang 1-800-221-5689

Tignan ang [www.fns.usda.gov/ftp](http://www.fns.usda.gov/ftp)

## Paanong makakakain ng mas masustansiya ang aking pamilya?

Nais mo ang pinakamabuti para sa iyong pamilya. Nais mo na ang lahat ay manatiling malusog at ang iyong mga anak ay lumaki at makapag-aral. Ang paggamit ng benepisyong food stamp upang mamili ng mga masustansiyang pagkain para sa iyong pamilya ang maaaring makatulong upang matupad ito.




## Subukan ang mga payong ito upang matulungan makakain ng mas masustansiya at manatiling malusog ang iyong pamilya:

- Pag-iba-ibahin ang inyong mga gulay... matingkad na berde, orange, gisantes at beans.
- Pagtuonan ang mga prutas. Piliin ang sariwa, frozen, de lata o pinatuyong prutas.
- Kumain ng kahit man lang 3 onsa ng whole-grain na cereal, mga tinapay, cracker, kanin o pasta araw-araw.
- Piliin ang mga malaman na karne at mga produktong gatas na may mababang taba.
- Gawing regular na bahagi ng iyong araw ang pisikal na aktibidad

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa malusog na pagkain, tignan ang [www.mypyramid.gov](http://www.mypyramid.gov).

## Mas pinapalakas ng mga Food Stamp ang Amerika.

 Kagawaran ng Pagsasaka ng Estados Unidos  
Serbisyo sa Pagkain at Nutrisyon  
FNS-313  
Binago noong Marso 2006

Ipinagbabawal ng Kagawaran ng Pagsasaka ng Estados Unidos (U.S. Department of Agriculture –USDA) ang diskriminasyon na batay sa lahi, kulang, bansang pinagmulan, kasarian, relihiyon, edad, kapansanan, paniniwala sa politika, sekswal na oryentasyon, at estado sa pag-aasawa o pamilya sa lahat ng kanyang mga programa at mga aktibidades.



Mas  
pinapalakas  
ng mga  
Food Stamp  
ang Amerika.