Kíni ìlànà òòtẹ̀ẹ-onjẹ (Food Stamp Program)?

Ìlànà yìí ran awọn ènìyàn ti kó nì owó wíwọlé tàbí tí owó wíwọlé wọn kéré ra onjẹ alá-nfàní fùn ara. Awọn ànfàní òòtẹ̀ẹ-onjẹ kí nṣé owó. Awọn ànfàní yí wá gẹgẹ bí páálí t'àrá tí a nló bí páálí ilé ìfowópamọ́ làtí ra onjẹ. Ọ̀pọ̀lọ́pọ̀ awọn àkójọ ṣọ́ọ̀bù ni wọn ngba awọn ìwé òòtẹ̀ẹ-onjẹ yí làtí ra onjẹ.

Njẹ mó lé gba awọn ànfàní òòtẹ̀ẹ-onjẹ yí?

Ẹ lé ni ẹ̀tọ́ fùn awọn ànfàní yí gẹgẹ bí owó wíwọlé àti awọn ohun ìní bí owó ìpamọ́ yìn. À kó ka awọn nkàn bí ilé yìn gẹgẹ bí ohun ìní. Ní awọn ìpínlẹ̀ míràn, wọn kó ka ọkọ̀ ayọ́kẹ́lẹ́ kàn péré bí ohun ìní. Awọn ọ̀fi fùn awọn àgbà àti àláìgbádun yàtọ̀. Tí ẹ bá ní ẹ̀tọ́ fùn ìlànà yí, awọn oye ànfàní òòtẹ̀ẹ-onjẹ tí ẹ lé rí gba gbíyèlé oye awọn tí o wá nínú ìdílé yìn. Ẹ ní làti bá ilé ìṣẹ́ ìlànà òòtẹ̀ẹ-onjẹ tí àgbèègbè yìn sọ̀rọ̀ fùn àlàyé yéké.

Ọ̀nà kàn tí ẹ tí leè rí tí ẹ bá ní ẹ̀tọ́ làtí gba awọn ànfàní òòtẹ̀ẹ-onjẹ yìí ní lóri àdírẹ́sì ìntánẹti www.foodstamps-step1.usda.gov. Ẹ fèsi sí awọn ìbéèrè, làti lé mọ bòyá ẹ ní ẹ̀tọ́ àti èló ní ẹ leè rí gba. Sugbọn làti mọ dájú, ẹ ní làti bèrè.

Bàwó ní mo ṣé lé béèrè fùn ànfàní òòtẹ̀ẹ-onjẹ yí?

Tí ẹ bá fẹ̀ bèrè, ẹ ni làtí:

- Pe ilé ìṣẹ ìlànà òòtẹ̀ẹ-onjẹ tí àgbèègbè yìn lóri ẹ̀rọ ìbánísọ̀rọ̀ tàbí kí ẹ lọ̀ sí ilé ìṣẹ ìlànà òòtẹ̀ẹ-onjẹ tí àgbèègbè yìn làtí gba ìwé fọ̀mu ìbéèrè tàbí kí ẹ mù ìwé fọ̀mu ìbéèrè fùn ìpínlẹ̀ yìn ni àdírẹ́sì ìntánẹti, www.fns.usda.gov/fsp
- Dáhùn awọn ìbéèrè inú fọ̀mu yí ní kíkùn. Ẹ kọ̀ orúkọ̀ yìn àti àdírẹ́sì kí ẹ sí fọ wọ́síwé fọ̀mu náà.
- Dá ìwé ìbéèrè yí padà sí ilé ìṣẹ́ tí àgbèègbè tàbí yìn, tàbí ní ìpásẹ ẹ̀rọ ìkọwé ránṣẹ́, ní ìpásẹ̀ ìfíwé ránṣẹ́ pẹ̀lú Faksi tàbí fùn ara yìn.
- Lọ̀ fùn ìdánwò ìfọ̀rọ̀wá-ọ̀rọ̀. È yí ṣẹ́ṣẹ́ lóri ẹ̀rọ ìbánísọ̀rọ̀. Tí kó bá sí ànfàní làti lọ̀ síbẹ, ẹbí tàbí ọ̀rẹ́ yin lé ṣé eyí ní ìpó yìn.
- Fí awọn ìwé bí àgékù ìwé ìsanwó yìn, ìwé ìsanwó owó-ilé ayá gbé, ìwé ìsanwó ìtọ̀jú ilé, ìwé ìtọ̀jú àgbà àti ọmọ ọwọ, àti ìwé ìpàṣẹ ilé ẹjó fùn ìtọ̀jú ọmọ. Ilé ìṣé àgbèègbè yìn leè sọ̀ awọn ìwé àti ìmọ̀-ẹ̀rí tí ẹ ní làti fí hàn wọn.

Lẹ́hìn ìgbà tí ilé ìṣé àgbèègbè yìn bá yẹ ìwé ìbéèrè yín wó, wọn yóò sọ̀ fùn yìn tí ẹ bá lẹ̀tọ́ àti oye ànfàní tí ẹ lé rí gba.

Bàwó ní mo ṣe lé wá ilé ìṣé àgbèègbè mí rí?

Tí ẹ bá fẹ̀ ìrànlọ́wọ́ nipá bi ẹ tí leè wá ilé ìṣẹ àgbèègbè yìn rí, ẹ pe ẹ̀rọ ìbánísọ̀rọ̀, lóri 1-800-221-5689 tàbí àdírẹ́sì ìntánẹti – http://www.fns.usda.gov/fsp

Njẹ mo ní làti ní nùmbá social security?

Bẹ́ẹ̀ni, ẹ̀ní làti gba nùmbá social security yí ti ẹ bá fẹ̀ gba awọn ànfàní òòtẹ̀ẹ-onjẹ. Kí nṣé gbogbo awọn ènìyàn nínú agboolé yìn ní o nlàti dárápọ̀ pẹ̀lú ètò yì. Awọn ènìyàn tí ko bá fẹ̀ awọn ànfàní òòtẹ̀ẹ-onjẹ kó ní làtí fí nùmbá social security wọn silẹ̀. Sugbọn wọn ní làti fí ìmọ̀-ẹ̀rí nipá ètò-inọ́nwò wọn hàn.

Njẹ̀ mo leè rí awọn ànfàní òòtẹ̀ẹ-onjẹ yí gba ni àìní ìṣẹ́ lọ́wọ́?

Bẹ́ẹ̀ni, sugbọn tí ẹ bá leè ṣíṣẹ, ẹ ní làti wá ìṣẹ, ṣé ìṣẹ, tàbí lọ sí ilé ìwé ìkọ́sé.

Njẹ̀ ẹní àjèjì tí o ní ìwé ìgbélú t'olófin leè rí ìrànlọ́wọ́ yí gba?

O ṣéṣé. Ẹ bèrè lọwọ oṣiṣẹ ilé ìṣẹ òòtẹ̀ẹ-onjẹ yìn. Tí ẹyìn papa kó bá leè rí awọn ànfàní yí gba, awọn ara agboolé yìn tí ẹbí sí ìlu yí lé rí gba. Gbígba awọn ànfàní òòtẹ̀ẹ-onjẹ kó leè fá aṣenilẹṣe tí ẹ bá fẹ̀ dí ọmọ ilẹ̀.

Níbó ní mo tí leè rí àlàyé lẹkùnrẹrẹ gba?

Ẹ pe ilé ìṣẹ ìlànà òòtẹ̀ẹ-onjẹ tí àgbèègbè yìn.

Ẹ pe ẹ̀rọ ìbánísọ̀rọ̀ lóri1-800-221-5689.

Ẹ yẹ àdírẹ́sì ìntánẹti www.fns.usda.gov/fsp wo.

Bàwo ní ìdílé mi ṣé leè jẹun dada?

Ẹ fẹ̀ oun tó dara fùn ìdílé yìn. Ẹ fẹ̀ kí olù kálùkù wa ni àlàfíà, ẹ sí fẹ̀ kí awọn ọmọ yìn dàgbà àti kí wọn kàwé. Lìló awọn ànfàní òòtẹ̀ẹ-onjẹ làti ra onjẹ tó nìlera leè mù yí ṣẹ̀.

MyPyramid.gov
STEPS TO A HEALTHIER YOU

Ẹ yẹ awọn ọ̀rọ̀ ìgbání nìyànju wọnyí wo làti ràn awọn ìdílé yìn lọ̀wọ̀ kí wọn jẹun tó dá àti wa ni ìlera tó dá:

- Ẹ má jẹ orísìrísì onjẹ ewéko...aláwọ ewé, ọsàn, pòpò-ndó àti ẹ̀wà.
- Ẹ mù jíjẹ awọn èso ni pàtàkí. Ẹ leè jẹ èso àtun, èso tí o tíwá nínú ẹ̀rọ àmù onjẹ tútù, èso tí inú agolo tàbí èso gbígbẹ.
- O kéré jù, ẹ jẹ ìsùwọ mẹ̀ta èso ọká dídùn, búrẹ́dì, búrẹ́dì gbígbẹ, ìrẹsì àti pasta ní ojoojúmọ́.
- Ẹ má jẹ awọn onjẹ tí ẹlẹran àti wàrà tí kó ní ọ̀rá púpọ̀.
- Ẹ má ṣé ìdárájá ní ojoojúmọ́.

Fùn àlàyé ní ẹkùnrẹrẹ nipá jíjẹ onjẹ tó lera, ẹ lọ̀ sí àdírẹ́sì ìntánẹti www.mypyramid.gov.

Òòtẹ̀ẹ-onjẹ njẹ kí Amẹ́ríkà gbóra.

USDA
United States Department of Agriculture
Food and Nutrition Service
FNS-313
Àtùnyẹ̀wò ní oṣùkẹ̀ta ọdún 2006

Àpà ìjọbá ìlu Amẹ́ríkà fùn ìṣẹ àgbẹ̀ (USDA) lódí sí ìyápá ẹ̀lẹ̀yákẹyá ní ọnákọná tí o lé fàrákàn yàlá nínú àwọ, ọ̀wọ̀-ọ̀wọ́, ibi oríta, ìrin, ẹ̀sìn, ọjọ́-orí, àìgbádun, ìgbàgbọ̀ t'oṣelú, jàlá ọkùnrin sí obirin, àti ipo ìgbéyàwó tàbí ìdílé.

Òòtẹ̀ẹ-onjẹ njẹ kí Amẹ́ríkà gbóra.