



## 食品券计划是怎么回事？

食品券计划帮助低收入或无收入的人买到营养食品。食品券福利并非现金。它们看上去是电子卡，就和您用来买食品的银行卡一样。大多数杂货店都接受食品券。

## 我能享受食品券福利吗？

是否有条件享受食品券福利取决于您的收入和经济来源，譬如存款。有些东西如您的房子，不作为经济来源。在某些州，至少有一辆车不作为经济来源。对于老人和残障人士还有特殊的规定。如果您符合条件，您能得到食品券的金额根据您的家庭的人口而定。若要知道更多信息，请找您当地的食品券官员。

知道自己是否能够享受食品券福利的一个方法是上网查寻，网址是：[www.foodstamps-step1.usda.gov](http://www.foodstamps-step1.usda.gov)。回答所有的问题后您就可以知道自己是否符合条件以及能够得到多少金额。然而要确切知道，您必须提出申请。

## 如何申请食品券福利？

如果您想要申请，您需要：

- 打电话或到当地食品券发放办公室获取申请表，或者上网至：[www.fns.usda.gov/fsp](http://www.fns.usda.gov/fsp) 获取您所在州的申请表。
- 尽量填全申请表。填写您的姓名、地址并签名。
- 将填好的申请表通过电子邮件或邮寄、传真或亲自送至当地办公室。
- 接受一次约谈。约谈可以通过电话进行，或者您可以让朋友或亲戚到您的住所。
- 向当地办公室官员出示诸如付款存根、房租或房屋分期付款单据、水电费帐单、孩子或老人护理帐单以及抚养孩子的法院指令等文件。当地办公室官员会告诉您什么文件及其他信息您需向他们出示。

审阅了您的申请表后，当地办公室工作人员会告诉您，您是否符合条件以及您将得到的金额。

## 如何找到当地办公室？

如果您需要有人帮您找到您的当地食品券发放办公室，请打电话到 1-800-221-5689 或上网至：<http://www.fns.usda.gov/fsp>。

## 我需要有社会安全号吗？

是的，如果您想要得到食品券福利，您必须要得到社会安全号。并非您家中的所有人都必须参加该计划。不想要食品券的人则不必提供社会安全号。但是他们确实必须提供他们的财务信息。

## 如果我不工作，我可以得到食品券福利吗？

是的，但是如果您能够工作，您必须出去找工作、做工或接受培训。





## 合法的非公民可以得到食品券福利吗？

也许可以。问问您当地的食物券工作人员。即使您不能得到福利，在这个国家出生的家庭成员可以。如果您想要成为公民，获取食物券福利不会对您有什么影响。

## 可以从哪里得到更多信息？

打电话给您的当地食物券发放办公室。

打电话到：1-800-221-5689。

访问：[www.fns.usda.gov/fsp](http://www.fns.usda.gov/fsp)。

## 我的家庭成员如何能够吃得好些？

您希望您的家人能得到最好的。您希望每个人身体健康并希望您的孩子能够成长和接受教育。使用食物券为您的家庭购买健康食品，可以帮助您实现这一愿望。



为了帮助您的家人吃得好些并保持健康，请尝试下列提示：

- 吃多种蔬菜，深绿色的蔬菜、橙黄色蔬菜、豌豆及其他豆类。
- 多吃水果。选择新鲜、冰冻、罐头水果或干果。
- 每天至少吃3盎司的全麦谷类食品、面包、薄脆饼干、米饭或意大利面食。
- 选择瘦肉和低脂肪奶制品。
- 每天坚持体育活动。

若要知道有关饮食健康方面的更多信息，请上网至：[www.mypyramid.gov](http://www.mypyramid.gov)。

## 食品券使美国更加强大。

 美国农业部徽标  
美国农业部  
食品与营养服务署  
FNS-313  
2006年3月修订

美国农业部 (USDA) 严禁在其所有的计划和活动中应种族、肤色、原国籍、性别、宗教、年龄、残障、政治信仰、性取向以及婚姻或家庭状况的原因而进行歧视。



食品券使美国更加强大。