



โปรแกรมแสตมป์อาหารคืออะไร

โปรแกรมแสตมป์อาหาร (Food Stamp Program) เป็นโปรแกรมที่ช่วยให้บุคคลที่มีรายได้น้อยหรือไม่มีรายได้เลยสามารถซื้ออาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพได้ สวัสดิการแสตมป์อาหารไม่ได้อยู่ในรูปเงินสด แต่อยู่ในรูปบัตรอิเล็กทรอนิกส์ที่คุณใช้เหมือนกับบัตรธนาคารเพื่อซื้ออาหาร ซูเปอร์มาร์เก็ตส่วนใหญ่รับแสตมป์อาหาร

ฉันจะขอรับสวัสดิการแสตมป์อาหารได้หรือไม่

การมีสิทธิ์รับสวัสดิการแสตมป์อาหารขึ้นอยู่กับรายได้และทรัพย์สินที่คุณมี เช่น เงินออม สิ่งของบางอย่าง เช่น บ้านของคุณ ไม่นับรวมว่าเป็นทรัพย์สิน ในรัฐบางรัฐ รถยนต์หนึ่งคันไม่นับรวมว่าเป็นทรัพย์สิน มีกฎหมายพิเศษบางอย่างสำหรับผู้สูงอายุและบุคคลทุพพลภาพ ถ้าคุณมีสิทธิ์รับสวัสดิการนี้ จำนวนสวัสดิการแสตมป์อาหารที่คุณจะได้รับขึ้นอยู่กับจำนวนคนในครอบครัวของคุณ ถ้าคุณต้องการข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อสำนักงานแสตมป์อาหารในท้องที่ของคุณ

วิธีหนึ่งในการตรวจสอบว่าคุณมีสิทธิ์รับสวัสดิการแสตมป์อาหารได้หรือไม่คือ ไปที่เว็บไซต์ www.foodstamps-step1.usda.gov และตอบคำถามในเว็บไซต์นั้นเพื่อดูว่าคุณมีสิทธิ์รับสวัสดิการได้หรือไม่ และจำนวนสวัสดิการที่คุณจะสามารถรับได้ แต่หากคุณต้องการทราบอย่างแน่ชัด คุณจะต้องสมัครขอรับสวัสดิการ

ฉันจะสมัครขอรับสวัสดิการแสตมป์อาหารได้อย่างไร

ถ้าคุณต้องการสมัคร คุณจะต้องดำเนินการดังต่อไปนี้

- โทรศัพท์ถึงหรือไปที่สำนักงานแสตมป์อาหารในท้องที่ของคุณเพื่อขอใบสมัคร หรือไปที่เว็บไซต์ www.fns.usda.gov/fsp เพื่อขอใบสมัครสำหรับรัฐของคุณ
- กรอกใบสมัครโดยให้ข้อมูลมากที่สุดเท่าที่คุณจะทำได้ กรอกชื่อและที่อยู่ของคุณ และเซ็นชื่อในใบสมัคร
- ส่งใบสมัครที่กรอกเสร็จแล้วไปยังสำนักงานในท้องที่ โดยคุณสามารถส่งทางออนไลน์ ทางไปรษณีย์ โทรสาร หรือไปยื่นด้วยตัวคุณเองที่สำนักงาน
- การสัมภาษณ์ สามารถทำได้ทางโทรศัพท์ หรือคุณสามารถให้เพื่อนหรือญาติไปแทนคุณได้
- แสดงหลักฐานต่างๆ เช่น ต้นข้าวเช็คเงินเดือน หลักฐานการจ่ายค่าเช่าบ้านหรือค่าผ่อนบ้าน บิลค่าสาธารณูปโภค บิลค่าสถานเลี้ยงเด็กหรือดูแลผู้สูงอายุ และคำสั่งศาลเกี่ยวกับการจ่ายค่าเลี้ยงดูบุตร สำนักงานในท้องที่สามารถบอกให้คุณทราบว่า คุณจะต้องแสดงเอกสารและข้อมูลอะไรบ้าง

หลังจากที่ทบทวนใบสมัครของคุณแล้ว เจ้าหน้าที่ของสำนักงานในท้องที่จะแจ้งให้คุณทราบว่า คุณมีคุณสมบัติเหมาะสมที่จะรับสวัสดิการแสตมป์อาหารหรือไม่ และถ้ามี คุณจะได้รับสวัสดิการเป็นจำนวนเท่าใด

ฉันจะทราบได้อย่างไรว่าสำนักงานในท้องที่ของฉันอยู่ที่ไหน

ถ้าคุณต้องการความช่วยเหลือในการหาว่าสำนักงานแสตมป์อาหารในท้องที่ของคุณอยู่ที่ไหน กรุณาโทรศัพท์ถึงหมายเลข 1-800-221-5689 หรือไปที่เว็บไซต์ <http://www.fns.usda.gov/fsp>

ฉันต้องมีหมายเลขประกันสังคมหรือไม่

ถ้าคุณต้องการรับสวัสดิการแสตมป์อาหาร คุณต้องมีหมายเลขประกันสังคม ไม่จำเป็นว่าทุกคนในครัวเรือนของคุณจะต้องเข้าร่วมในโปรแกรมนี้ ผู้ที่ไม่ต้องการรับสวัสดิการแสตมป์อาหารไม่จำเป็นต้องให้หมายเลขประกันสังคม แต่จะต้องให้ข้อมูลเกี่ยวกับการเงินของตน

ฉันจะสามารถรับสวัสดิการแสตมป์อาหารได้หรือไม่ ภายใต้นี้ฉันไม่ทำงาน

ได้ แต่ถ้าคุณสามารถทำงานได้ คุณต้องหางานเข้าทำงาน หรือเข้ารับการฝึกอบรม



ผู้ผ่านกาด้อย่างถูกกฎหมายแต่ไม่ได้เป็น พลเมืองของสหรัฐฯ สามารถรับสวัสดิการ แสดมปอาหารได้หรือไม่

อาจได้ กรุณาสอบถามเจ้าหน้าที่แสดมปอาหารของคุณ
แมว่าคุณอาจไม่ได้รับสวัสดิการ แต่สมาชิกในครัวเรือน
ของคุณที่เกิดในประเทศนี้อาจมีสิทธิ์รับสวัสดิการได้
การรับสวัสดิการแสดมปอาหารจะไม่มีผลเสียกับคุณ
ถ้าคุณต้องการสมัครเป็นพลเมืองของสหรัฐฯ

ฉันจะขอข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ไหน

โทรศัพท์ถึงสำนักงานแสดมปอาหารในท้องที่ของคุณ

โทรศัพท์ถึงหมายเลข 1-800-221-5689

ไปที่เว็บไซต์ www.fns.usda.gov/fsp

ครอบครัวของฉันจะมีอาหารการกินที่ดีขึ้นได้ อย่างไร

คุณต้องการสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับครอบครัวของคุณ
คุณต้องการให้ทุกคนมีความเป็นอยู่ที่ดี และให้บุตร
ของคุณเจริญเติบโตและเรียนรู้สิ่งต่างๆ การใช้แสดมป
อาหารเพื่อซื้ออาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายให้แก่
ครอบครัวของคุณสามารถทำให้ความต้องการของคุณ
เป็นจริงขึ้นมาได้



ลองใช้เคล็ดลับเหล่านี้เพื่อช่วยให้ครอบครัวของคุณมี
อาหารการกินที่ดีและมีสุขภาพที่ดีขึ้น

- รับประทานผักหลายๆ ชนิด เช่น ผักสีเขียวเข้ม
สีส้ม พืชตระกูลถั่ว และถั่วชนิดต่างๆ
- เน้นอาหารจำพวกผลไม้ ไม่ว่าจะเป็นผลไม้สด
แช่แข็ง ผลไม้กระป๋อง หรือผลไม้แห้ง
- รับประทานธัญพืช ขนมอบึง ขนมอบึงกรอบ ข้าว
หรือพาสต้าที่ไม่ขัดขาวทุกวันอย่างน้อยวันละ 3
ออนซ์
- เลือกรับประทานเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน และผลิตภัณฑ์
จากนมที่มีไขมันต่ำ
- ออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการทานอาหารที่มี
ประโยชน์ กรุณาไปที่ www.mypyramid.gov

แสดมปอาหารทำให้อเมริกา แข็งแรงขึ้น

USDA กระทรวงเกษตรแห่งสหรัฐอเมริกา
บริการอาหารและโภชนาการ
FNS-313
แก้ไขเดือนมีนาคม 2006

กระทรวงเกษตรแห่งสหรัฐฯ (U.S. Department of Agriculture หรือ USDA)
ห้ามการเลือกปฏิบัติโดยพิจารณาที่เชื้อชาติ สีผิว แหล่งกำเนิด เพศ ศาสนา
อายุ ภาวะทุพพลภาพ ความเชื่อทางการเมือง วิธีทางเพศ และสถานภาพการ
สมรสหรือทางครอบครัวของบุคคล ในโปรแกรมและกิจกรรมทั้งหมดของ
กระทรวงฯ

แสดมปอาหาร ทำให้อเมริกา แข็งแรงขึ้น

