



Τι είναι το πρόγραμμα λήψης κουπονιών διατροφής (Food Stamp Program);

Το πρόγραμμα λήψης κουπονιών διατροφής (Food Stamp Program) βοηθά άτομα με χαμηλό εισόδημα ή άπορους να προμηθευτούν είδη θρεπτικής διατροφής. Οι παροχές των κουπονιών διατροφής δεν είναι χρηματικές. Τα κουπόνια διατίθενται σε μορφή ηλεκτρονικής κάρτας η οποία χρησιμοποιείται σαν τραπεζική κάρτα για την αγορά τροφίμων. Τα περισσότερα παντοπωλεία εξαργυρώνουν κουπόνια διατροφής.

Πώς μπορώ να προμηθευτώ κουπόνια διατροφής;

Η επιλεξιμότητα για τη λήψη κουπονιών διατροφής βασίζεται στο εισόδημα και τους πόρους σας, όπως οι καταθέσεις σας, από τους οποίους εξαιρείται όμως η κατοχή κατοικίας. Σε ορισμένες πολιτείες, η κατοχή τουλάχιστον ενός αυτοκινήτου δεν λογίζεται ως πόρος. Για ηλικιωμένους και άτομα με αναπηρίες ισχύουν ειδικοί κανόνες. Εφόσον κριθείτε επιλέξιμοι, οι παροχές τις οποίες δικαιούστε ποικίλλουν ανάλογα με τον αριθμό των μελών της οικογένειάς σας. Για περισσότερες πληροφορίες επικοινωνήστε με την τοπική υπηρεσία έκδοσης κουπονιών διατροφής.

Ένας τρόπος για να διαπιστώσετε εάν δικαιούστε κουπόνια διατροφής είναι να επισκεφθείτε την ηλεκτρονική διεύθυνση www.foodstamps-step1.usda.gov. Για να μάθετε εάν πληροίτε τα κριτήρια για τη λήψη κουπονιών διατροφής καθώς και τον αριθμό των παροχών που δικαιούστε απαντήστε στις ερωτήσεις. Για να είστε όμως σίγουροι, πρέπει να υποβάλετε αίτηση.

Πώς μπορώ να υποβάλλω αίτηση για τη λήψη κουπονιών διατροφής;

Για να υποβάλετε αίτηση, χρειάζεται:

- Να τηλεφωνήσετε ή να επισκεφθείτε την τοπική υπηρεσία έκδοσης κουπονιών διατροφής προκειμένου να προμηθευτείτε το έντυπο της αίτησης για την πολιτεία στην οποία διαμένετε. Αυτό διατίθεται επίσης στη διεύθυνση www.fns.usda.gov/fsp.
- Να συμπληρώσετε όσο το δυνατόν περισσότερα πεδία της αίτησης. Συμπληρώστε το όνομα και τη διεύθυνσή σας και υπογράψτε την αίτηση.
- Να καταθέσετε την αίτηση στην τοπική υπηρεσία έκδοσης κουπονιών διατροφής ηλεκτρονικά ή μέσω ταχυδρομείου, φαξ ή ιδιοχειρώς.
- Να περάσετε εσείς, ή κάποιος φίλος ή συγγενής αντί για εσάς, από συνέντευξη, η οποία μπορεί να γίνει και τηλεφωνικά.
- Να προσκομίσετε στην τοπική υπηρεσία έκδοσης κουπονιών διατροφής ορισμένα έγγραφα όπως αποδείξεις πληρωμής μισθού, αποδείξεις καταβολής ενοικίου ή εξόφλησης δόσεων υποθήκης, λογαριασμούς υπηρεσιών κοινής ωφέλειας, αποδείξεις για δαπάνες μέριμνας παιδιών ή ηλικιωμένων, και δικαστικές εντολές καταβολής διατροφής τέκνων. Οι υπάλληλοι της τοπικής υπηρεσίας έκδοσης κουπονιών διατροφής μπορούν να σας ενημερώσουν σχετικά με το ποια έγγραφα και συμπληρωματικά στοιχεία χρειάζεται να προσκομίσετε.

Αφότου εξετάσει την αίτησή σας, ο αρμόδιος υπάλληλος της τοπικής υπηρεσίας έκδοσης κουπονιών διατροφής θα σας ενημερώσει σχετικά με το εάν πληροίτε ή όχι τα κριτήρια καθώς και με το πόσες παροχές δικαιούστε.

Πώς μπορώ να βρω την τοπική μου υπηρεσία έκδοσης κουπονιών διατροφής;

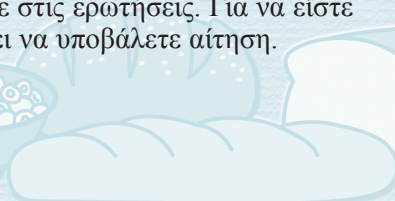
Για να βρείτε την τοπική σας υπηρεσία έκδοσης κουπονιών διατροφής, τηλεφωνήστε στο 1-800-221-5689 ή επισκεφθείτε την ηλεκτρονική διεύθυνση <http://www.fns.usda.gov/fsp>.

Πρέπει να έχω αριθμό κοινωνικής ασφάλισης;

Ναι, για να γίνετε δικαιούχοι των παροχών των κουπονιών διατροφής πρέπει να έχετε αριθμό κοινωνικής ασφάλισης. Όμως, στο πρόγραμμα δεν είναι υποχρεωτικό να συμμετέχουν όλα τα μέλη της οικογένειάς σας. Τα μέλη της οικογένειάς σας που δεν επιθυμούν να συμμετάσχουν στο πρόγραμμα δεν είναι υποχρεωμένα να δηλώσουν αριθμό κοινωνικής ασφάλισης, υποχρεούνται όμως να δηλώσουν τα στοιχεία της οικονομικής τους κατάστασης.

Δικαιούμαι τις παροχές των κουπονιών διατροφής εάν δεν εργάζομαι;

Ναι, αλλά εάν είστε ικανοί για εργασία, πρέπει να αναζητήσετε και να βρείτε εργασία, ή να συμμετάσχετε σε προγράμματα κατάρτισης.



Μπορούν να είναι δικαιούχοι οι νόμιμοι κάτοικοι που είναι υπήκοοι τρίτων χωρών;

Υπό προϋποθέσεις. Απευθυνθείτε στους υπαλλήλους της τοπικής υπηρεσίας έκδοσης κουπονιών διατροφής. Ακόμη και εάν εσείς δεν μπορείτε να είστε δικαιούχοι, όσα μέλη της οικογένειάς σας γεννήθηκαν στη χώρα μπορούν. Η λήψη κουπονιών διατροφής μπορεί να επηρεάσει θετικά τυχόν μελλοντική αίτηση για απόκτηση υπηκοότητας.

Πού μπορώ να βρω περισσότερες πληροφορίες;

Επικοινωνήστε με την τοπική σας υπηρεσία έκδοσης κουπονιών διατροφής.

Τηλεφωνήστε στο 1-800-221-5689.

Επισκεφθείτε την ηλεκτρονική διεύθυνση www.fns.usda.gov/fsp.

Πώς μπορώ να βελτιώσω τη διατροφή της οικογένειάς μου;

Θέλετε το καλύτερο για την οικογένειά σας. Θέλετε να έχουν όλοι καλή υγεία και τα παιδιά σας να μεγαλώνουν και να μαθαίνουν. Οι επιθυμίες αυτές μπορούν να πραγματοποιηθούν με τη βοήθεια των κουπονιών διατροφής για την αγορά ειδών υγιεινής διατροφής.



Μερικές συμβουλές για την καλύτερη διατροφή και την υγεία της οικογένειάς σας:

- Εναλλάσσετε τα λαχανικά στο διατολόγιό σας ...σκούρα πράσινα, πορτοκαλί λαχανικά, μπιζέλια και όσπρια.
- Επικεντρωθείτε στα φρούτα, είτε νωπά είτε κατεψυγμένα, σε κονσέρβα ή αποξηραμένα.
- Τρώτε τουλάχιστον 85 γραμμάρια (3 ουγγιές) δημητριακών, ψωμιού, κράκερ, ρυζιού και ζυμαρικών ολικής αλέσεως κάθε ημέρα.
- Τρώτε άπαχα γεύματα ή γαλακτοκομικά με χαμηλή περιεκτικότητα σε λίπη.
- Εντάξτε τη σωματική άσκηση στην καθημερινή σας ζωή.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την υγιεινή διατροφή επισκεφθείτε την ηλεκτρονική διεύθυνση www.mypyramid.gov.

Τα κουπόνια διατροφής κάνουν την Αμερική πιο δυνατή.

USDA Υπουργείο Γεωργίας των ΗΠΑ
Υπηρεσία Τροφίμων και Διατροφής
FNS-313
Αναθεωρήθηκε τον Μάρτιο του 2006

Το Υπουργείο Γεωργίας των ΗΠΑ (USDA) απαγορεύει σε όλα τα προγράμματα και τις δραστηριότητές του κάθε διάκριση βάσει φυλής, χρώματος, εθνικότητας, φύλου, θρησκευτικών πεποιθήσεων, ηλικίας, αναπηρίας, πολιτικών πεποιθήσεων, γενετήσιου προσανατολισμού και οικογενειακής κατάστασης.

Τα κουπόνια
διατροφής
κάνουν την
Αμερική πιο
δυνατή.

