



### Çfarë është programi i përfitimeve të kuponave ushqimore?

Programi i përfitimeve të kuponave ushqimore ndihmon njerëzit që kanë pak ose aspak të ardhura për të blerë ushqim me vlera të mjaftueshme ushqimore. Kuponat ushqimore nuk janë para në dorë. Ato kanë formën e kartës elektronike që përdoret si karta bankare për të blerë ushqim. Kuponat ushqimore pranohen në shumicën e dyqaneve ushqimore.

### A jam në gjendje që unë të përfitoj kupona ushqimore?

Vendimi nëse mund të përfitoni kupona ushqimore bazohet mbi të ardhurat dhe burimet tuaja siç janë kursimet. Disa gjëra si banesa juaj, nuk llogaritet si burim të ardhurash. Në disa shtete të paktën një nga makinat që keni nuk llogaritet si burim të ardhurash. Egzistojnë edhe rregulla të veçanta për të moshuarit dhe për të pamundurit për të punuar. Nëse ju përfitoni, sasia e kuponave ushqimore që ju takojnë varet nga numri i njerëzve në familjen tuaj. Bisedoni me zyrën tuaj lokale të përfitimeve të kuponave ushqimore për informacion të mëtejshëm.

Një nga mënyrat për të parë nëse mund të përfitoni kupona ushqimore është duke shkuar tek adresa e internetit: [www.foodstamps-step1.usda.gov](http://www.foodstamps-step1.usda.gov). Përgjigjuni pyetjeve për të zbuluar nëse ju keni mundësi për të përfituar dhe sa mund të përfitoni. Por për ta ditur të sigurt, ju duhet të aplikoni.

### Cili është procesi i aplikimit për përfitimin e kuponave ushqimore?

Nëse dëshironi të aplikoni, ju duhet të veproni si më poshtë:

- Telefono ose shko tek zyra lokale e përfitimeve të kuponave ushqimore për të marrë një formular ose gjeni formularin për shtetin tuaj tek adresa e internetit: [www.fns.usda.gov/fsp](http://www.fns.usda.gov/fsp).
- Mbushni formularin me sa më shumë informacion që keni mundësi. Shkruaj emrin dhe adresën tuaj dhe firmoseni.
- Dorëzoni formularin tek zyra lokale nëpërmjet internetit, email-it, faks-it ose në dorë.
- Intervista. Kjo mund të bëhet nëpërmjet telefonit ose ju mund të dërgoni një mik ose njëri familjar në vendin tuaj.
- Tregoji zyrës lokale dokumenta si: faturat e rrogës, pagesat e qerasë ose të huasë së shtëpisë, pagesat e infrastrukturës (ujit, gazit, elektrikut), pagesat për kujdesin e fëmijëve ose të moshuarve, dhe vendimet e gjyqit për pagesën e mbështetjes së fëmijëve. Zyra lokale është në gjendje t'ju tregojë se çfarë letrash dhe informacioni tjetër duhet për tu treguar atyre.

Pasi të vlerësojë aplikimin, punonjësi i zyrës lokale do t'ju njoftojë nëse kualifikoheni dhe se sa përfitime do të merrni.

### Si mund ta gjej zyrën time lokale?

Nëse keni nevojë për të gjetur zyrën lokale të kuponave ushqimore, telefononi 1-800-221-5689 ose mund ta gjeni tek adresa e internetit: <http://www.fns.usda.gov/fsp>.

### A kam nevojë për numër të sigurimeve shoqërore?

Po. Numri i sigurimit shoqëror nevojitet nëse dëshironi përfitime të kuponave ushqimore. Jo të gjithë njerëzit e familjes janë të detyruar që të marrin pjesë në programin e përfitimeve të kuponave ushqimore. Njerëzit që nuk dëshirojnë të marrin përfitimet e kuponave ushqimore, nuk kanë pse të japin numrin e sigurimit shoqëror. Por ata kërkohet që të japin informacionin e tyre financiar.

### A përfitoj unë nga kuponat ushqimore nëse nuk punoj për momentin?

Po. Por, nëse jeni në gjendje për të punuar, ju duhet të kërkoni punë dhe duhet të filloni punë, ose duhet të ndiqni kurse trajnimi.





## A përfitojnë kupona ushqimore jo-qytetarët amerikanë që janë të ligjshëm në Amerikë?

Ndoshta. Pyesni punonjësën e zyrës tuaj të përfitimeve të kuponave ushqimore. Edhe sikur ju të mos përfitoni, njerëzit e shtëpisë që kanë lindur në Amerikë kanë mundësi të përfitojnë. Nëse merrni përfitimet e kuponave ushqimore, kjo nuk ju dëmton nëse dëshironi për tu bërë qytetar amerikan.

## Ku mund të marr më shumë informacion?

Telefoni zyrën lokale të përfitimeve të kuponave ushqimore.

Telefoni 1-800-221-5689.

Në adresën e internetit: [www.fns.usda.gov/fsp](http://www.fns.usda.gov/fsp).

## Si mund të ushqehet familja ime më mirë?

Ju dëshironi më të mirën për familjen tuaj. Ju dëshironi që gjithësecili të jetë i shëndetshëm dhe që fëmijët tuaj të rriten dhe të mësojnë. Përdorimi i përfitimeve të kuponave ushqimore për të blerë ushqime me vlera të mjaftueshme ushqimore për familjen tuaj mund t'ju ndihmojë për të përmbushur këto.



### Provoni këto këshilla për të ndihmuar familjen tuaj të ushqehet më mirë dhe për të qenë të shëndetshëm:

- Përdorni perime të ndryshme me ngjyra jeshile të errëta, ngjyra portokalli, bizele dhe fasule.
- Kini parasysh frutat. Zgjidhni të freskëta, të ngrira, të konservuara ose fruta të thata.
- Konsumoni të paktën 85 ml (3 ounces) drithëra të plota, bukë, biskota, oriz ose makarona çdo ditë.
- Zgjidhni mish me sa më pak dhjam dhe produkte të qumështit që kanë më pak yndyrë.
- Bëjeni aktivitetin fizik zakon të rregullt të ditës suaj.

Për më tepër informacion për të ngrënit e shëndetshëm shko tek adresa e internetit: [www.mypyramid.gov](http://www.mypyramid.gov).

## Kuponat Ushqimore e Bëjnë Amerikën më të Fortë.



Departamenti i Bujqësisë së Shteteve të Bashkuara  
Shërbimi i Ushqimit dhe i Vlerave Ushqimore  
FNS - 313  
Rishikuar në Mars 2006

Departamenti i Bujqësisë së Shteteve të Bashkuara (USDA) ndalon diskriminimin në të gjitha programet e veta që bazohen mbi racën, ngjyrën, origjinën kombëtare, gjininë, besimin fetar, moshën, të pamundurit për të punuar, besimet politike, orientimin seksual, dhe statusin martesor ose familjar.

# Kuponat Ushqimore e Bëjnë Amerikën më të Fortë.