



## Kas yra Maisto talonų programa?

Maisto talonų programa padeda žmonėms, neturintiems pajamų arba turintiems jų labai mažai, nusipirkti pilnaverčio maisto. Maisto talonai nėra gryniesi pinigai. Jie pateikiami elektronine kortele, kuri, perkant maistą, naudojama kaip įprasta banko kortelė. Daugumoje bakalėjos parduotuvių jas priima.

## Kaip gauti pašalpą maisto talonais ?

Maisto talonų pašalpa suteikiama, atsižvelgiant į jūsų pajamas ir išteklius, pavyzdžiui, santaupas. Kai kurie dalykai, pavyzdžiui, namai, kaip ištekliai neskaičiuojami. Kai kuriose valstybėse vienas automobilis neskaičiuojamas kaip šaltinis. Vyresnio amžiaus žmonėms ir neįgaliesiems taikomos kitokios taisyklės. Jeigu jūs tinkate šiai pašalpai gauti, maisto talonų kiekis priklauso nuo jūsų šeimos narių skaičiaus. Daugiau informacijos galite sužinoti pakalbėję su savo vietos maisto talonų išdavimo įstaigos darbuotoju.

Vienas iš būdų sužinoti, ar galite gauti pašalpą maisto talonais, yra apsilankyti interneto svetainėje, adresu: [www.foodstamps-step1.usda.gov](http://www.foodstamps-step1.usda.gov). Atsakykite į klausimus ir sužinokite, ar galėtumėte gauti šią pašalpą ir kokio dydžio ji galėtų būti. Tačiau norėdami įsitikinti, ar tikrai ją gautumėte, turite rašyti prašymą.

## Kaip prašyti pašalpos maisto talonais?

Jeigu norite prašyti šios pašalpos, jums reikėtų:

- Paskambinti arba nuvykti į vietos maisto talonų išdavimo įstaigą, kur gautumėte paraiškos formą. Ją taip pat galite rasti svetainėje: [www.fns.usda.gov/fsp](http://www.fns.usda.gov/fsp).
- Kiek įmanoma išsamiau užpildykite paraiškos formą. Įrašykite savo vardą, pavardę, adresą ir pasirašykite.
- Gražinkite paraišką vietos įstaigai tiesiogiai, paštu, faksu arba įteikite asmeniškai.
- Surenkite pokalbį. Tai galima padaryti telefonu arba vietoj jūsų gali eiti draugas ar kas nors iš artimųjų.
- Vietos darbuotojams parodykite dokumentus, tokius kaip mokėjimo šaknelės, nuomos arba užstato mokėjimai, mokesčiai už komunalines paslaugas, sąskaitos už vaikų ar pagyvenusių žmonių priežiūrą bei teismo įsakymai dėl paramos vaikui. Vietos įstaigoje jums pasakys, kokių dokumentų ar kitos informacijos reikės.

Peržiūrėjęs jūsų paraišką, vietos įstaigos darbuotojas pasakys, ar galite gauti tokią pašalpą ir kiek galite gauti.

## Kaip rasti savo vietos atitinkamą įstaigą?

Jeigu reikia pagalbos, ieškant vietos maisto talonų išdavimo įstaigos, paskambinkite telefonu: 1-800-221-5689 arba apsilankykite svetainėje, adresu: <http://www.fns.usda.gov/fsp>.

## Ar reikalingas socialinio draudimo numeris?

Taip, jeigu norite gauti pašalpą maisto talonais, reikia turėti socialinio draudimo numerį. Ne visi šeimos nariai turi prisijungti prie programos. Žmonės, kurie nenori pašalpos maisto talonais, neprivalo turėti socialinio draudimo numerio. Tačiau jie turi pateikti informaciją apie savo finansinę būklę.

## Ar galiu gauti pašalpą maisto talonais, jeigu nedirbu?

Taip. Tačiau jeigu galite dirbti, turite ieškoti darbo, pradėti dirbti arba lankyti mokymo kursus.



## Ar pašalpą maisto talonais gali gauti asmenys, kurie nėra valstybės piliečiai?

Galbūt. Paklauskite savo pašalpos maisto talonais skirstymo darbuotojo. Netgi, jeigu jūs negalite gauti pašalpos, ją gali gauti šeimos nariai, gimę šioje šalyje. Pašalpos maisto talonais gavimas neturės jokios įtakos, kai norėsite tapti šios valstybės piliečiu.

## Kur galėčiau gauti daugiau informacijos?

Paskambinkite į vietos pašalpų maisto talonais išdavimo įstaigą.

Skambinkite numeriu: 1-800-221-5689.

Apsilankykite svetainėje: [www.fns.usda.gov/fsp](http://www.fns.usda.gov/fsp).

## Kaip mano šeima galėtų geriau maitintis?

Jūs norite savo šeimai tik geriausio. Jūs norite, kad viskas visiems klostytųsi gerai, kad vaikai augtų ir mokytųsi. Tai įgyvendinti gali padėti maisto talonai, už kuriuos galėsite įsigyti pilnaverčio maisto.



### Štai keli patarimai šeimai apie sveiką mitybą:

- Valgykite įvairių daržovių – nuo tamsiai žalių iki oranžinių, žirnius, pupas.
- Valgykite daug vaisių - šviežių, šaldytų, marinuotų arba džiovintų.
- Kasdien suvalgykite ne mažiau kaip 3 uncijas neskaldytų grūdų, duonos, traškučių, ryžių arba makaronų.
- Rinkitės liesą mėsą ir lieso pieno produktus, kuriuose nedaug riebalų.
- Kasdien reguliariai mankštinkitės.

Daugiau informacijos apie sveiką mitybą rasite svetainėje, adresu: [www.mypyramid.gov](http://www.mypyramid.gov).

**Su maisto talonais Amerika  
yra stipresnė.**



Jungtinių Valstijų žemės ūkio departamentas  
Maisto ir maistingumo tarnyba  
FNS-313  
2006 m. kovo mėn. redakcija

Jungtinių Valstijų žemės ūkio departamentas (USDA) savo programose ir veikloje draudžia bet kokią diskriminaciją dėl rasės, odos spalvos, kilmės, lyties, religijos, amžiaus, neįgalumo, politinių įsitikinimų, seksualinės orientacijos ar šeimos statuso.

**Su maisto  
talonais  
Amerika  
yra stipresnė.**

