



## Што е Програма за бонови за храна?

Програмата за бонови за храна им помага на луѓе со мали или без никакви приходи да купуваат здрава храна. Боновите за храна не се пари. Тие се во форма на електронска картичка која може да се користи исто како кредитна картичка за купување храна. Повеќето продавници за храна ги примаат боновите.

## Дали јас може да добијам бонови за храна?

Може да добиете бонови за храна ако ги исполнувате условите за одобрување кои се базираат врз вашите приходи и парични средства, како на пример пари на штедна сметка. Некој имот, како на пример вашата куќа, не се смета за парично средство. Во некои држави најмалку еден автомобил не се смета како парично средство. Постојат посебни правила за пензионери и инвалиди. Доколку ги исполнувате условите, вредноста на бонови за храна која може да ја добиете ќе зависи од тоа колку членови го сочинуваат вашето семејство.

Еден начин да проверите дали ги исполнувате условите за добивање на бонови за храна е да ја посетите следната страна: [www.foodstampsstep1.usda.gov](http://www.foodstampsstep1.usda.gov). Одговорете ги прашањата за да дознаете дали ги исполнувате условите и колку одприлика може да добиете. Меѓутоа, за да дознаете со сигурност, морате да аплицирате.

## Како да аплицирам за бонови за храна?

Доколку сакате да аплицирате за бонови за храна, треба да го направите следното:

- Јавете се или појдете во локалната канцеларија за бонови за храна за да добиете апликација или побарајте апликација за вашата држава на следната страна: [www.fns.usda.gov/fsp](http://www.fns.usda.gov/fsp).
- Пополнете ја апликацијата колку можете подетално, ставете го вашето име, адреса и потпис.
- Испратете ја апликацијата до локалната канцеларија - преку интернет, по пошта, факс, или пак доставете ја лично.
- Закажете интервју. Ако не можете да дојдете лично, постои можност да разговарате со службеникот по телефон или може некој роднина или пријател да отиде наместо вас.
- Приложете документи како на пример: потврди за примена плата, уплати за кирија или хипотека, сметки за комуналии, сметки за трошоци за нега на деца или постари лица и судски налози за издржување деца. Службеникот во локалната канцеларија ќе ви каже кои документи треба да ги имате со вас.

Откако вашата апликација е разгледана, службеникот од локалната канцеларија ќе ве извести дали молбата е одобрена и колку бонови за храна ќе добиете.

## Како да ја најдам мојата локална канцеларија?

За да дознате каде е вашата локална канцеларија за бонови за храна, јавете се на овој телефонски број: 1-800-221-5689 или посетете ја оваа интернет страна: <http://www.fns.usda.gov/fsp>.

## Дали ќе ми треба број на социјално осигурување?

Да, мора да имате број на социјално осигурување ако сакате да добиете бонови за храна. Не мора сите членови на вашето семејство да учествуваат во програмата за бонови за храна. Оние членови кои не сакаат да добиваат бонови за храна не мора да достават број на социјално осигурување. Меѓутоа, мора да достават податоци за нивната финансиска состојба.

## Може ли да добијам помош ако не работам?

Да, меѓутоа доколку сте работоспособни, мора да барате работа, да прифаќате понуди за работа или да одите на курсеви.



## Можат ли лица без државјанство но со легален статус да добијат бонови за храна?

Постои можност да добиете бонови за храна. Разговарајте со службеникот за бонови за храна во врска со тоа. Доколку вие не можете да добиете, членовите на вашето семејство што се родени во земјава можат да добијат бонови за храна. Примањето на бонови за храна нема да ви биде пречка за добивање на државјанство.

## Каде можам да добијам повеќе информации?

Јавете се во вашата локална канцеларија за бонови за храна: 1-800-221-5689 или посетете ја следната интернет страна: <http://www.fns.usda.gov/fsp>.

## Како може моето семејство да се храни поздраво?

Го сакате само најдоброто за вашето семејство. Сите да бидат здрави и децата да растат и да учат. Користејќи ги овие бонови за купување на здрава храна си го овозможувате тоа.



Еве неколку совети кои ќе ви помогнат да си обезбедите добра исхрана и добро здравје:

- Јадете разновиден зеленчук – зелен зеленчук, зеленчук со портокалова боја, грашок и грав.
- Јадете доста овошје. Купувајте свежо, замрзнато, конзервирано или суво овошје.
- Секојдневно јадете најмалку 3 унци зрнести житарици, леб, двопек, ориз и тестенини.
- Купувајте месо и млеко со помалку маснотии.
- Бидете физички активни секој ден.

Повеќе информации за здрава исхрана може да се најдат на следната интернет страна: [www.mypyramid.gov](http://www.mypyramid.gov).

**Боновите за храна ја прават  
Америка посилна.**



Министерство за земјоделие на Соединетите Држави  
Служба за храна и исхрана  
FNS-313  
Ревидирано во март 2006

УСДА не врши дискриминација во сите свои програми и активности врз основа на раса, боја на кожата, националност, пол, религија, возраст, инвалидитет, политичка припадност, сексуална ориентација и брачна состојба.

**Боновите  
за храна  
ја прават  
Америка  
посилна.**

