



## Older Americans Act Nutrition Services

Các dịch vụ bữa ăn tập thể và giao tận nhà cung cấp dinh dưỡng và hòa nhập xã hội cho những người từ 60 tuổi trở lên, vợ/chồng của họ và trong một số trường hợp là những người trưởng thành dưới 60 tuổi bị khuyết tật. Những cá nhân đủ điều kiện nhận được một bữa ăn và tiếp cận các dịch vụ khác như giáo dục dinh dưỡng, tư vấn dinh dưỡng, các dịch vụ để ở lại nhà của họ cũng như các chương trình sức khỏe và thể chất toàn diện. Các bữa ăn được cung cấp trên cơ sở đóng góp tự nguyện.

### Thông Tin Liên Hệ

#### Cơ Quan ở khu vực về Người Cao Niên

🌟 <https://hhs.iowa.gov/programs/programs-and-services/aging-services>

#### (Liên Kết Cuộc Sống Lâu Dài)

☎ 866-468-7887

🌟 <https://lifelonglinks.org>

Tài liệu này được tài trợ bởi Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) của USDA.



## Thực Phẩm Khẩn Cấp

Các bữa ăn và thức ăn miễn phí được cung cấp tại những nơi như tủ đựng thức ăn, nơi trú ẩn và bếp nấu súp..

### Thông Tin Liên Hệ

☎ Gọi đến đường dây hỗ trợ 2-1-1 để tìm tài nguyên về thức ăn gần quý vị nhất

📧 Soạn tin nhắn mã zip của quý vị gửi đến 898211

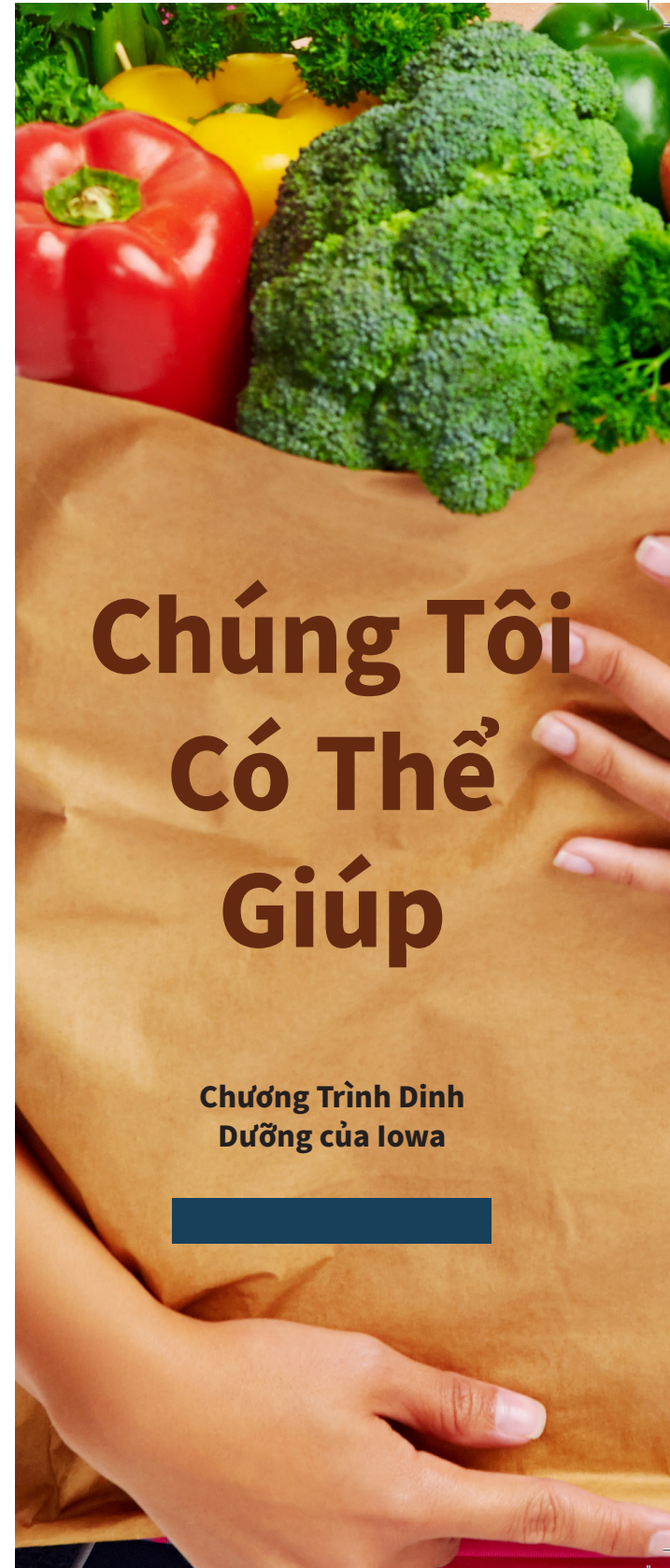
🌟 [www.211iowa.org](http://www.211iowa.org) Truy cập

🌟 [www.feedingamerica.org](http://www.feedingamerica.org) để tìm kiếm điện thoại của ngân hàng thực phẩm tại địa phương của mình. Sau đó gọi cho ngân hàng thực phẩm để tìm tủ đựng thức ăn địa phương, bếp súp hoặc địa điểm có bữa ăn.

quy định và chính sách về quyền dân sự của Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ (USDA) thì thể chế này bị cấm phân biệt đối xử trên cơ sở về chủng tộc, màu da, quốc tịch, giới tính (bao gồm bản dạng giới và xu hướng tình dục), tín ngưỡng tôn giáo, tình trạng khuyết tật, tuổi tác, niềm tin chính trị hoặc sự trả thù hay trả đũa đối với hoạt động dân quyền.

Thông tin chương trình có thể được cung cấp bằng các ngôn ngữ khác ngoài tiếng Anh. Những người bị khuyết tật mà cần các phương tiện liên lạc thay thế để nhận thông tin về chương trình (ví dụ: chữ nổi Braille, chữ in lớn, băng ghi âm, Ngôn ngữ ký hiệu Hoa Kỳ) thì nên liên lạc với cơ quan (tiểu bang hoặc địa phương) nơi họ nộp đơn xin trợ cấp. Những người bị điếc, khiếm thính hoặc khiếm ngôn nói có thể liên lạc với USDA thông qua Dịch Vụ Tiếp Âm Liên Bang theo số (800) 877-8339.

Để nộp hồ sơ khiếu nại về việc phân biệt đối xử theo chương trình, Người khiếu nại nên hoàn thành Mẫu AD-3027, Mẫu Khiếu nại Phân biệt đối xử theo Chương trình của USDA có thể tải trực tuyến từ đường link: <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/ad-3027.pdf>, từ bất kỳ văn phòng USDA nào, hoặc có thể gọi đến (833) 620-1071 hay viết thư gửi tới địa chỉ của USDA. Bức thư phải có tên, địa chỉ, số điện thoại của người khiếu nại và mô tả bằng văn bản về hành động phân biệt đối xử bị cáo buộc với đầy đủ chi tiết để thông báo cho Trợ Lý Bộ Trưởng Dân Quyền (ASCR) về bản chất và ngày của hành vi vi phạm quyền công dân bị cáo buộc. Có thể gửi mẫu AD-3027 hoặc thư đã hoàn thành đến Dịch Vụ Dinh Dưỡng và Thực Phẩm USDA, 1320 Braddock Place, Room 334, Alexandria, VA 22314; hoặc fax: (833) 256-1665 hoặc (202) 690-7442; hoặc email: [FNCSIVILRIGHTSCOMPLAINTS@usda.gov](mailto:FNCSIVILRIGHTSCOMPLAINTS@usda.gov)



# Chúng Tôi Có Thể Giúp

Chương Trình Dinh Dưỡng của Iowa



Department of Health and Human Services

Comm. 070VIET (4/24)  
Vietnamese



### Nuôi Sống Gia Đình Quý Vị trong Thời Điểm Khó Khăn

Quý vị đã biết rằng thực phẩm tốt rất quan trọng với sức khỏe của gia đình mình. Thời điểm khó khăn có thể khiến cho việc nhận thức ăn cần thiết để gia đình được khỏe mạnh và hạnh phúc trở nên khó khăn. Tập sách này bao gồm thông tin về một số chương trình dinh dưỡng có thể hỗ trợ

### Lựa Chọn Lành Mạnh Trên Ngân Sách Hạn Chế

Các chương trình Tiếp Cận và Mở Rộng của Đại Học Bang Iowa có thể giúp quý vị tìm hiểu các chiến lược để đưa ra những lựa chọn lành mạnh cho bản thân và gia đình.

- Các chương trình được cung cấp ở một số quận được lựa chọn dành cho những người đáp ứng các nguyên tắc về thu nhập.
- Chi Tiêu Thông Minh. Ăn Thông Minh. là một nguồn lực miễn phí bao gồm các công thức nấu ăn lành mạnh, video hướng dẫn và thông tin dinh dưỡng dựa trên nghiên cứu. Tải ứng dụng miễn phí của chúng tôi và truy cập trang web của chúng tôi để tìm hiểu về cách ăn uống tốt trong khi vẫn tiết kiệm được tiền.

### Thông Tin Liên Hệ

- ☎ Gọi đến số 800-262-3804
- 👉 <https://bit.ly/isu-spend-smart>

### Phụ Nữ, Trẻ Sơ Sinh & Trẻ Nhỏ (WIC)

WIC là một chương trình dinh dưỡng bổ sung cung cấp cho gia đình thức ăn lành mạnh, giáo dục dinh dưỡng, hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ và giới thiệu đến các cơ quan chăm sóc sức khỏe khác.

### Phục Vụ Cho Những Người

- Người đang mang thai, sau khi sinh, đang cho con bú hoặc đang nuôi con nhỏ hoặc có con dưới 5 tuổi
- Đáp ứng các nguyên tắc về thu nhập
- Sống tại Iowa
- Có nhu cầu về y tế hoặc dinh dưỡng

### Thông Tin Liên Hệ

- ☎ 800-532-1579 hoặc 515-281-6650
- 👉 <https://hhs.iowa.gov/programs/food-assistance/wic-iowa> hoặc [www.signupwic.com/](http://www.signupwic.com/)

### Nhận Thực Phẩm Lên Đến Gấp Đôi

Với mỗi \$1 quý vị mua trái cây và rau quả tươi bằng thẻ SNAP EBT của mình, quý vị sẽ nhận được \$1 Tặng Không mà quý vị có thể mua nhiều trái cây và rau quả hơn! Chương trình có sẵn tại các chợ nông sản, cửa hàng tạp hóa và hợp tác xã thực phẩm ở Iowa.

### Thông Tin Liên Hệ

- ☎ 515-650-6854
- ✉ [info@iowaHealthiestState.com](mailto:info@iowaHealthiestState.com)
- 👉 [www.doubleupiowa.org](http://www.doubleupiowa.org)

### Chương Trình Dinh Dưỡng Ở Trường

Các chương trình Bữa Trưa và Bữa Sáng tại Trường Quốc Gia cung cấp các bữa ăn miễn phí hoặc giảm giá cho các học sinh đủ điều kiện.

### Phục Vụ Cho Những Người

- Đáp ứng các nguyên tắc về thu nhập hoặc nhận SNAP
- Tất cả trẻ em di cư, vô gia cư và con nuôi Đủ Điều Kiện

### Để Nộp Đơn

Liên hệ với trường học của con quý vị và yêu cầu một Đơn Đăng Ký đủ Điều Kiện Miễn Phí hoặc Giảm Giá.

<https://bit.ly/Nutrition-Programs>

### Chương Trình Bữa Ăn Mùa Hè

Trẻ em được nhận các bữa ăn miễn phí trong suốt mùa hè ở cộng đồng tham gia.

### Phục Vụ Cho Những Người

- Những người từ 18 tuổi trở xuống hoặc những người trên 18 tuổi bị khuyết tật về thể chất hoặc tinh thần và tham gia vào một chương trình của trường trong suốt năm học.

### Để Nộp Đơn

- 📄 Gửi tin nhắn “Food” hoặc “Comida” đến số 304-304 Gọi đến các số điện thoại này:
- ☎ 2-1-1 hoặc 1-866-3-HUNGRY (1-866-348-6479) hoặc 1-877-8-HAMBRE (1-877-842-6273)
- 👉 [www.fns.usda.gov/meals4kids](http://www.fns.usda.gov/meals4kids)

### Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP)

Người tham gia nhận thẻ Chuyển Quyền Lợi Điện Tử (EBT) để mua hàng tạp hóa tại các đại lý bán lẻ tham gia, bao gồm siêu thị, cửa hàng tạp hóa và một vài chợ nông sản

### Phục Vụ Cho Những Người

- Đáp ứng các nguyên tắc về thu nhập
- Là công dân hoặc người nhập cư hợp pháp
- Tất cả trẻ em sinh tại Hoa Kỳ có thể nộp đơn ngay cả khi cha mẹ của trẻ không phải là công dân Hoa Kỳ

### Để Nộp Đơn Trực Tiếp

- ☎ Gọi đến số 877-347-5678 để nhận vị trí của văn phòng Y Tế và Dịch Vụ Nhân Sinh gần quý vị

### Để Nộp Đơn Trực Tuyến

- 👉 <https://bit.ly/hhs-services-portal>

### Để Nộp Đơn Qua Điện Thoại

- ☎ Gọi cho Hiệp Hội Ngân Hàng Thực Phẩm theo số 855-944-3663 từ 8:00 sáng - 5:00 chiều Thứ Hai - Thứ Sáu

