



美国老年人法营养服务

集体和家庭送餐服务负责为 60 岁以上的人群、其配偶以及在某些情况下为 60 岁以下的残疾成年人提供营养和社交帮助。符合条件的个人可获得一顿餐食以及其他服务, 如营养教育、营养咨询、居家服务以及健康和保健计划。该计划基于自愿捐助原则提供膳食。

联系信息

区域老年机构

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

LifeLong Links

☎ 866-468-7887

🌟 <https://lifelonglinks.org>

应急食品

在食品储藏室、避难所和施食处等场所提供免费供餐和食品。

联系信息

☎ 请拨打 2-1-1 帮助热线, 查找距离最近的食物来源

📮 将您的邮政编码发送至 898211

🌟 www.211iowa.org

🌟 请访问 www.feedingamerica.org, 查找当地食品银行的电话号码。然后致电联系食品银行, 查找当地的食物储藏室, 施食处或供餐地点。

根据联邦民权法和美国农业部 (USDA) 民权法规和政策, 本机构禁止基于种族、肤色、民族血统、性别 (包括性别认同和性取向)、宗教信仰、残障情况、年龄和政治信仰的歧视, 或对先前民权活动进行报复或反击。

计划信息可提供英语以外的语言版本。残障人士如需其他沟通方式以获取计划信息 (如盲文、大号字体、录音带和美国手语等), 请联系 (州级或地方) 的福利申请机构。耳聋、重听或有语言障碍的个人可通过联邦中继服务 (800)877-8339 与 USDA 联系。

如需提出计划歧视申诉表, 投诉人应填写 AD-3027 表, 即 USDA 计划歧视申诉表, 该表可从 USDA 任一办事处在线获取:

<https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/ad-3027.pdf>, 方式包括致电 (833) 620-1071 或写信联系 USDA。该信函必须包含投诉人的姓名、地址、电话号码和对所称歧视行为的详尽书面描述, 以便将所称侵犯公民权利的性质和日期告知民权事务助理秘书 (ASCR)。填写的 AD-3027 表或信函必须提交给以下地址: Food and Nutrition Service, USDA, 1320 Braddock Place, Room 334, Alexandria, VA 22314; 或传真至: (833) 256-1665 / (202) 690-7442; 还可发送电子邮件至: FNCSIVILRIGHTSCOMPLAINTS@usda.gov

我们能够 提供帮助

爱荷华州营养计划

本材料由 USDA 补充营养援助计划 (SNAP) 提供资金



Department of Health
and Human Services

Comm. 070(CH) (04/24)
Chinese



供养家庭度过困难时期

众所周知, 优质的食物对于家人的健康至关重要。困难时期会使您难以获取维系家人健康快乐所需的食物。本手册设有相关信息, 其中介绍了多项营养计划能够提供帮助。

做出健康选择应对紧张预算

爱荷华州立大学推广和外贸项目可帮助您学习多种策略, 为您自身和家人做出健康选择。

- 在选定的某些县面向符合收入标准的人群提供项目。
- 花钱聪明。Eat Smart. (明智消费, 明智饮食) 是一项免费资源, 其中设有健康菜品、指导视频以及基于研究的营养信息。欢迎下载我们的免费应用程序并访问机构网站, 学习如何在节约费用的同时保持优质饮食。

联系信息

☎ 请致电 800-262-3804

🌟 <https://bit.ly/isu-spend-smart>

妇女、婴儿及儿童营养补助计划 (WIC)

WIC 是一项营养补助计划, 旨在为家庭提供健康食品、营养教育、母乳喂养支持以及转至其他保健机构的转介服务。

资格条件

- 处于妊娠、产后或哺乳期, 或者育有婴儿/5 岁以下儿童。
- 符合收入标准
- 属于爱荷华州居民
- 存在医疗或营养需求

联系信息

☎ 800-532-1579 或 515-281-6650

🌟 <https://hhs.iowa.gov/programs/food-assistance/wic-iowa> 或 www.signupwic.com/

双倍返还食品费

使用 SNAP EBT 卡, 每花 1 美元购买新鲜水果和蔬菜, 即可得到 1 美元的双倍返还食品费, 从而购买更多水果和蔬菜! 该计划适用于爱荷华州参与的农贸市场、杂货店和食品合作社。

联系信息

☎ 515-650-6854

✉ info@iowaHealthiestState.com

🌟 www.doubleupiowa.org

学校营养计划

全国学校午餐和学校早餐计划旨在面向符合条件的学生提供免费或降价餐食。

资格条件

- 符合收入标准或接受 SNAP
- 所有移民儿童、无家可归儿童和寄养儿童申请

条件

请联系您孩子的所在学校, 提交免费或降价资格申请表。

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

暑假饮食计划

暑假期间, 儿童可在参与该计划的社区获取免费餐食。

资格条件

- 18 岁以下人群, 或患有身体或精神残疾并在学年期间参加学校计划的 18 岁以上人群。

条件

📄 编辑短信 “Food” (食物) 或 “Comida” 发送至 304-304

☎ 拨打以下电话号码:

2-1-1 或
1-866-3-HUNGRY (1-866-348-6479)
或
1-877-8-HAMBRE (1-877-842-6273)

🌟 www.fns.usda.gov/meals4kids

营养 补充援助计划 (SNAP)

参与者将收到一张电子福利金转账卡 (EBT), 用于在参与该计划的零售商处 (包括超市、杂货店和部分农贸市场) 购买食品杂货。

资格条件

- 符合收入标准
- 拥有公民或合法移民身份
- 所有在美国出生的儿童 均可申请, 即使其家长并非美国公民

当面申请

☎ 请致电 877-347-5678 查询您附近的健康和人类服务办事处地点

在线申请

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

电话申请

☎ 请致电爱荷华州食品银行协会, 电话 855-944-3663, 上午 8:00 - 下午 5:00 周一至周五

