पुराना अमेरिकी अधिनियम पोषण सेवाहरू

जम्मा हुने र घरमा डेलिभर गरिने खाना सेवाहरूले 60+ उमेरका मानिसहरू, तिनीहरूको जीवनसाथी, र केही अवस्थामा, अपाङ्गता भएका 60 वर्षभन्दा कम उमेरका वयस्कहरूलाई पोषण र समाजीकरण प्रदान गर्दछ। योग्य व्यक्तिहरूले खाना पाउँछन् र अन्य सेवाहरू जस्तै पोषण शिक्षा, पोषण परामर्श, उनीहरूको घरमा रहन सेवाहरू र स्वास्थ्य र कल्याण कार्यक्रमहरूमा पहुँच पाउँछन्। खाना स्वैच्छिक योगदानको आधारमा उपलब्ध गराइन्छ।

सम्पर्क जानकारी

वृद्धावस्थामा क्षेत्र एजेन्सी

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

LifeLong लिंक

- 866-468-7887
- https://lifelonglinks.org

आपतकालीन खाना

खाना प्यान्ट्री, आश्रय र सूप किचिन जस्ता ठाउँहरूमा निःशुल्क खाना र खाना उपलब्ध गराइन्छ।

सम्पर्क जानकारी

- तपाईंको नजिकको खानाको स्रोत पत्ता लगाउन 2-1-1 हेल्पलाइनमा कल गर्नुहोस् तपाईंको जिप कोड
- 898211 मा टेक्स्ट गर्नुहोस्।
- www.211Iowa.org
- आफ्नो स्थानीय खाद्य बैंकको फोन नम्बर फेला पार्न www.feedingamerica.org मा जानुहोस्। त्यसपछि स्थानीय खाना प्यान्ट्री, सूप भान्सा वा भोजन साइट फेला पार्न फूड बैंकलाई कल गर्नुहोस्।

यो सामग्री USDA को पूरक पोषण सहायता कार्यक्रम (SNAP) द्वारा वित्त पोषित गरिएको थियो।

संघीय नागरिक अधिकार कानून र अमेरिकी कृषि विभाग (U.S. Department of Agriculture) (USDA) नागरिक अधिकार नियमहरू र नीतिहरू अनुसार, यस संस्थालाई जाति, रंग, राष्ट्रिय मूल, लिङ्ग (लैङ्गिक पहिचान र यौन झुकाव सहित), धार्मिक , असक्षमता, उमेर, राजनीतिक विश्वासवा पूर्व नागरिक अधिकार गतिविधिको लागी बदला वा बदला आस्थाको आधारमा भेदभाव गर्न निषेध गरिएको छ।

कार्यक्रम जानकारी अंग्रेजी बाहेक अन्य भाषाहरूमा उपलब्ध गराउन सकिन्छ। कार्यक्रम जानकारी (जस्तै, ब्रेल, ठूलो प्रिन्ट, अडियोटेप, अमेरिकी साङ्केतिक भाषा) प्राप्त गर्नका लागि सञ्चारको वैकल्पिक माध्यम चाहिने अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूले लाभको लागि आवेदन गरेको एजेन्सी (राज्य वा स्थानीय) लाई सम्पर्क गर्नुपर्छ। बहिरा, सुन्न नसक्ने वा बोल्ने असक्षमता भएका व्यक्तिहरूले संघीय रिले सेवा मार्फत USDA लाई (800) 877-8339 मा सम्पर्क गर्न सक्छन्। कार्यक्रम भेदभाव उजुरी दर्ता गर्न, उजुरीकर्ताले फारम AD-3027, USDA कार्यक्रम भेदभावउजुरीफारमभर्नुपर्छजुनअनलाइनमाप्राप्तगर्नसकिन्छ: https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/ad-3027.pdf, कुनै पनि USDA कार्यालयबाट, (833) 620-1071 मा कल गरेर वा USDA लाई सम्बोधन गरिएको पत्र लेखेर। पत्रमा उजुरीकर्ताको नाम, ठेगाना, टेलिफोन नम्बर र कथित भेदभावपूर्ण

कार्यको लिखित विवरण नागरिक अधिकारका लागि सहायक सचिव (Assistant Secretary for Civil Rights) (ASCR) लाई कथित नागरिक अधिकार उल्लङ्घनको प्रकृति र मितिको बारेमा जानकारी गराउन पर्याप्त विवरण समावेश हुनुपर्छ। पूरा भएको AD-3027 फारम वा पत्र खाद्य र पोषण सेवा, USDA, 1320 Braddock Place, Room 334, Alexandria, VA 22314 मा पेश गर्नुपर्नेछ; वा फ्याक्स: (833) 256-1665 वा (202) 690-7442; वा इमेल: FNSCIVILRIGHTSCOMPLAINTS@usda.gov

IOWA
Department of Health
and Human Services

Comm. 070(NE) (04/24)
Nepali

हामी मद्दत गर्न सक्छौं

आयोवा पोषण कार्यक्रम

कठिन समयमा आफ्नो परिवारलाई खुवाउने

तपाईंलाई पहिले नै राम्रो खाना थाहा छ तपाईंको परिवारको स्वास्थ्यका लागि महत्त्वपूर्ण छ। कठिन समयहरूले तपाईंको परिवारलाई स्वस्थ र खुसी हुन आवश्यक पर्ने खाना पाउन गाह्रो बनाउन सक्छ। यस पुस्तिकामा धेरै पोषण कार्यक्रमहरूको बारेमा जानकारी छ जसले मद्दत गर्न सक्छ।

कडा बजेटमा स्वस्थ विकल्पहरू

आयोवा स्टेट युनिभर्सिटी एक्सटेन्सन र आउटरिच कार्यक्रमहरूले तपाईंलाई आफ्नो र तपाईंको परिवारका लागि स्वस्थ छनौटहरू गर्न रणनीतिहरू सिक्न मद्दत गर्न सक्छ।

- आय निर्देशनहरू पूरा गर्नेहरूका लागि चयन गरिएका काउन्टीहरूमा कार्यक्रमहरू प्रस्ताव गरिन्छ।
- स्मार्ट खर्च गर्नुहोस्। स्मार्ट खानुहोस्। स्वस्थ रेसिपी, कसरी गर्ने भिडियो र अनुसन्धानमा आधारित पोषण जानकारीका साथ एक निःशुल्क स्रोत हो। हाम्रो निःशुल्क एप डाउनलोड गर्नुहोस् र पैसा बचत गर्दा राम्रोसँग कसरी खाने भनेर जान्नका लागि हाम्रो वेबसाइटमा जानुहोस्।

सम्पर्क जानकारी

कल 800-262-3804

https://bit.ly/isu-spend-smart

महिला, बालक र बच्चा (WIC)

WIC एक पूरक पोषण कार्यक्रम हो जसले परिवारहरूलाई स्वस्थ खाना, पोषण शिक्षा, स्तनपान सहयोग र अन्य स्वास्थ्य सेवा एजेन्सीहरूलाई रेफरलहरू प्रदान गर्दछ।

योग्यताहरू

- गर्भवती, सुत्केरी, स्तनपान वा शिशु वा 5 वर्ष मुनिका बच्चाहरू
- आय दिशानिर्देशहरू पूरा गर्नुहोस्
- आयोवामा बस्ने
- चिकित्सा वा पोषण आवश्यकता छ

सम्पर्क जानकारी

800-532-1579 वा 515-281-6650

https://hhs.iowa.gov/programs/food-assistance/wic-iowa or www.signupwic.com/

फूड बक्स दोब्बर गर्नुहोस्

तपाईंले आफ्नो SNAP EBT कार्ड मार्फत ताजा फलफूल र तरकारीहरूमा खर्च गर्नुहुने प्रत्येक $1 को लागि, तपाईंले डबल अप फूड बक्समा $1 पाउनुहुन्छ जुन तपाईंले थप फलफूल र तरकारीहरूमा खर्च गर्न सक्नुहुन्छ! कार्यक्रम सहभागी किसान बजार, किराना पसल र आयोवामा खाद्य सहकारीहरूमा उपलब्ध छ।

सम्पर्क जानकारी

515-650-6854

info@IowaHealthiestState.com

www.doubleupiowa.org

विद्यालय पोषण कार्यक्रमहरू

नेशनल स्कूल लंच र स्कूल ब्रेकफास्ट कार्यक्रमहरूले योग्य विद्यार्थीहरूलाई निःशुल्क वा सस्तो मूल्यको खाना उपलब्ध गराउँछन्।

योग्यताहरू

- आय दिशानिर्देशहरू पूरा गर्नुहोस् वा SNAP प्राप्त गर्नुहोस्
- सबै प्रवासी, घरबारविहीन र पालनपोषणका बालबालिकाहरू योग्य हुन्छन्

आवेदन दिनका लागि

आफ्नो बच्चाको विद्यालयमा सम्पर्क गर्नुहोस् र निःशुल्क वा कम मूल्य योग्यता आवेदन अनुरोध गर्नुहोस्।

https://bit.ly/Nutrition-Programs

ग्रीष्मकालीन भोजन कार्यक्रमहरू

बालबालिकाहरूले सहभागी समुदायहरूमा गर्मीको समयमा निःशुल्क खाना पाउँछन्।

योग्यताहरू

- 18 वर्ष वा सोभन्दा कम उमेरका व्यक्तिहरू वा 18 वर्षभन्दा माथिका व्यक्तिहरू जसले शारीरिक वा मानसिक असक्षमता पाएका छन् र विद्यालय वर्षमा विद्यालय कार्यक्रममा भाग लिन्छन्।

आवेदन दिनका लागि

304-304 मा "खाना" वा "कोमिडा" पाठ गर्नुहोस्

यी नम्बरहरूमा सम्पर्क गर्नुहोस्:
2-1-1 वा
1-866-3-HUNGRY (1-866-348-6479) वा
1-877-8-HAMBRE (1-877-842-6273)

www.fns.usda.gov/meals4kids

पूरक पोषण सहायता कार्यक्रम (SNAP)

सहभागीहरूले सुपरमार्केट, किराना पसल र केही किसान बजारहरू लगायत सहभागी खुद्रा विक्रेताहरूबाट किराना सामानहरू किन्नका लागि इलेक्ट्रोनिक बेनिफिट ट्रान्सफर (EBT) कार्ड प्राप्त गर्छन्।

योग्यताहरू

- आय दिशानिर्देशहरू पूरा गर्नुहोस्
- नागरिक वा कानूनी आप्रवासी हुनुहोस्
- संयुक्त राज्य अमेरिकामा जन्मेका सबै बालबालिकाले आफ्ना अभिभावक नागरिक नभए पनि आवेदन दिन सक्छन्

व्यक्तिका रूपमा आवेदन दिन

तपाईंको नजिकैको स्वास्थ्य र मानव सेवा कार्यालयको स्थानका लागि 877-347-5678 मा कल गर्नुहोस्।

अनलाइन आवेदन भर्न

https://bit.ly/hhs-services-portal

फोन मार्फत आवेदन दिन

आयोवा फूड बैंक एसोसिएसनमा कल गर्नुहोस् 855-944-3663 बिहान 8:00 देखि 5:00 बजे सम्म सोमबार - शुक्रबार