



## บริการโภชนาการ สำหรับผู้สูงอายุชาวอเมริกัน

บริการจัดส่งอาหารถึงบ้านแบบรวม โดยจัดเตรียมโภชนาการและการเข้าถึงคอมพิวเตอร์สำหรับผู้ที่มีอายุ 60+ ปี คู่สมรสของผู้สูงอายุ หรือในบางกรณี ผู้ใหญ่ที่อายุยังไม่ถึง 60 ปีที่มีความพิการ ผู้ที่มีสิทธิ์ จะได้รับมี้อาหารและเข้าถึงบริการ อื่นๆ เช่น การให้ความรู้ด้านโภชนาการ ที่ปรึกษาด้านโภชนาการ บริการต่างๆ เพื่อ คงอยู่ในบ้านของตัวเอง และโปรแกรมสุขภาพและ สุขภาวะ มี้อาหารที่จัดให้ได้มาจาก เงินที่ได้รับบริจาคโดยสมัครใจ

### ข้อมูลติดต่อ

หน่วยงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุในพื้นที่

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

ลิงค์ LifeLong

866-468-7887

<https://lifelonglinks.org>

เอกสารฉบับนี้ได้รับเงินทุนโดย Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) ของ USDA



## อาหารฉุกเฉิน

มี้อาหารและอาหารฟรีจัดเตรียมให้ ้น ที่ต่างๆ เช่น โรงอาหาร ที่พิภ และ คริวซูป

### ข้อมูลติดต่อ

☎ โทรสายด่วน 2-1-1 เพื่อสอบถาม แหล่งแจกอาหารใกล้บ้านคุณ

📄 ส่งรหัสไปรษณีย์ของคุณไปยัง 898211

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

🌟 เข้าไปที่ [www.feedingamerica.org](http://www.feedingamerica.org) เพื่อค้นหา หมายเลขโทรศัพท์สำหรับธนาคารอาหาร ในพื้นที่ของคุณ จากนั้น โทรหาธนาคารอาหารเพื่อค้นหา โรงอาหาร คริวซูป หรือ ที่แจกอาหารในพื้นที่ของคุณ

ตามกฎหมายสิทธิพลเมืองส่วนกลางและกฎระเบียบและนโยบายด้านสิทธิพลเมืองของกระทรวงเกษตรแห่งสหรัฐอเมริกา (USDA) สถาบันนี้ห้ามมิให้มีการเลือกปฏิบัติเนื่องจากเชื้อชาติ สีผิว ชาติกำเนิด เพศ (รวมถึงอัตลักษณ์ทางเพศและสรีรวิทยาทางเพศ) ความเชื่อทางศาสนา อายุ ความทุพพลภาพ ความเชื่อทางการเมือง หรือการแก้แค้นหรือเอาคืนสำหรับกิจกรรมสิทธิพลเมืองก่อนหน้านี้

ข้อมูลโปรแกรมอาจได้รับการจัดทำเป็นภาษาอื่นนอกเหนือจากภาษาอังกฤษ ผู้ที่มีความพิการที่ต้องการวิธีการอื่นในการสื่อสารเพื่อรับข้อมูลของโปรแกรม (เช่น อักษรเบรลล์ ตัวอักษรขนาดใหญ่ เทปเสียง ภาษามืออเมริกัน) ควรติดต่อหน่วยงาน (ของรัฐหรือของท้องถิ่น) ที่ไปสมัครรับสิทธิประโยชน์ ผู้ที่หูหนวก ฟังลำบาก หรือมีความพิการด้านการพูด อาจติดต่อ USDA ผ่านบริการถ่ายทอดการสื่อสารของรัฐบาลกลางที่ (800) 877-8339

หากต้องการส่งคำร้องเรื่องการเลือกปฏิบัติ ควรกรอกแบบฟอร์มคำร้อง AD-3027 แบบฟอร์มคำร้อง การเลือกปฏิบัติของโปรแกรม USDA ซึ่งรับได้ทางออนไลน์ที่ <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/ad-3027.pdf>, จากสำนักงาน USDA ทุกแห่ง, โทรติดต่อ (833) 620-1071 หรือโดยการเขียนจดหมาย จ่าหน้าของถึง USDA จดหมายต่อระบุชื่อ ที่อยู่ หมายเลขโทรศัพท์ของผู้ร้องเรียน และคำอธิบายเป็นลายลักษณ์อักษร เกี่ยวกับการกระทำเลือกปฏิบัติที่กล่าวหาโดยระบุรายละเอียดให้เพียงพอ เพื่อแจ้งผู้ช่วยเหลือการสำหรับสิทธิพลเมือง (ASCR) เกี่ยวกับการกระทำและวันที่ของการละเมิดสิทธิพลเมืองที่กล่าวหา แบบฟอร์ม AD-3027 ที่กรอกแล้วหรือจดหมายต้องส่งไปที่ Food and Nutrition Service, USDA, 1320 Braddock Place, Room 334, Alexandria, VA 22314; หรือโทรสาร: (833) 256-1665 หรือ (202) 690-7442; หรืออีเมล: [FNCSIVILRIGHTSCOMPLAINTS@usda.gov](mailto:FNCSIVILRIGHTSCOMPLAINTS@usda.gov)



# เราช่วย ได้

โปรแกรมโภชนาการ IOWA



Department of Health and Human Services

Comm. 070TH (4/24)  
Thai



## การหาเลี้ยงครอบครัวของคุณ ในช่วงเวลาที่ยากลำบาก

คุณรู้อยู่แล้วว่าอาหารที่ดี สำคัญต่อสุขภาพของครอบครัวของคุณ ช่วงเวลาที่ยากลำบาก ทำให้การหาอาหาร ที่จำเป็นเพื่อให้ครอบครัวของคุณ มีสุขภาพดีและมีความสุขอาจทำได้ยาก สมุดปกเล่มนี้มี ข้อมูลเกี่ยวกับโปรแกรมโภชนาการมากมายที่ช่วยคุณได้

## ตัวเลือกที่ดีต่อสุขภาพ เมื่องบประมาณจำกัด

โปรแกรมสุขภาพนอกและส่วนขยาย ของมหาวิทยาลัยรัฐ Iowa สามารถช่วยคุณ เรียนรู้กลยุทธ์ ในการเลือกสิ่งที่ดีต่อสุขภาพ เพื่อตัวคุณเองและครอบครัวของคุณ

- โปรแกรมให้บริการเฉพาะในบางเทศมณฑล สำหรับผู้ที่มีรายได้น้อยกว่าเกณฑ์
- ใช้จ่ายอย่างชาญฉลาด กินอย่างชาญฉลาด เป็นแหล่งข้อมูลฟรี ที่มีสูตรอาหารที่ดีต่อสุขภาพ วิดีโอแนะนำวิธี และ ข้อมูลโภชนาการอิงตามการวิจัย ดาวันโหลดแอปฟรีของเราและเข้าไปที่ เว็บไซต์เพื่อเรียนรู้วิธีการกินที่ดี ในขณะที่ประหยัดเงินไปด้วย

## ข้อมูลติดต่อ

☎ โทร 800-262-3804

👉 <https://bit.ly/isu-spend-smart>

## ผู้หญิง ทารกและ เด็ก (WIC)

WIC คือโปรแกรมโภชนาการเสริม ที่จัดหาอาหารที่ดีต่อสุขภาพ การให้ความรู้ทางโภชนาการ การสนับสนุนนมแม่ และการแนะนำหน่วยงานการดูแลสุขภาพอื่นๆ ให้แก่ครอบครัว

## คุณสมบัติ

- ผู้หญิงตั้งครรภ์ หลังคลอดบุตร ให้นมบุตร หรือ มีเด็กทารกหรือเด็กอายุไม่เกิน 5 ขวบ
- มีรายได้น้อยกว่าเกณฑ์
- อาศัยอยู่ในรัฐ Iowa
- มีความจำเป็นทางการแพทย์หรือโภชนาการ

## ข้อมูลติดต่อ

☎ 800-532-1579 หรือ 515-281-6650

👉 <https://hhs.iowa.gov/programs/food-assistance/wic-iowa> หรือ [www.signupwic.com/](http://www.signupwic.com/)

## ทวีคูณงบประมาณอาหาร

สำหรับทุก \$1 ที่คุณใช้จ่ายไปกับผักผลไม้สด ด้วยบัตร SNAP EBT ของคุณ คุณจะได้รับเงินอีก \$1 จากโครงการทวีคูณงบประมาณอาหาร ให้คุณนำไปใช้จ่ายกับผักผลไม้ได้เพิ่มขึ้นอีกเท่าตัว! โปรแกรมนี้ ให้บริการในตลาดชาวสวนร้านของชำและสหกรณ์อาหาร ที่เข้าร่วมในรัฐ Iowa

## ข้อมูลติดต่อ

☎ 515-650-6854

✉ [info@iowaHealthiestState.com](mailto:info@iowaHealthiestState.com)

👉 [www.doubleupiowa.org](http://www.doubleupiowa.org)

## โปรแกรมโภชนาการ ในโรงเรียน

โปรแกรมอาหารกลางวันในโรงเรียนและ อาหารเช้าในโรงเรียนแห่งชาติจัดเตรียมอาหารฟรี หรืออาหารลดราคาให้กับนักเรียนที่มีคุณสมบัติ

## คุณสมบัติ

- มีรายได้น้อยกว่าเกณฑ์หรือได้รับ SNAP
- นักเรียนที่ย้ายถิ่นฐาน นักเรียนไร้บ้าน และนักเรียนอุปถัมภ์ ทุกคนที่มีคุณสมบัติ

## การสมัคร

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

## โปรแกรมอาหารฤดูร้อน

เด็กๆ ได้รับอาหารฟรีในช่วงฤดูร้อน ในชุมชนที่เข้าร่วม คุณสมบัติ

## คุณสมบัติ

- ผู้ที่อายุไม่เกิน 18 ปีหรือ ผู้ที่อายุมากกว่า 18 ปีที่พิการทางร่างกาย หรือสติปัญญาและเข้าร่วมในโปรแกรม โรงเรียนในช่วงปีการศึกษา

## การสมัคร

📄 ส่งข้อความ “Food” หรือ “Comida” ไปที่หมายเลข 304-304

☎ โทรหมายเลขเหล่านี้: 2-1-1 หรือ 1-866-3-HUNGRY (1-866-348-6479) หรือ 1-877-8-HAMBRE (1-877-842-6273)

👉 [www.fns.usda.gov/meals4kids](http://www.fns.usda.gov/meals4kids)

## Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP)

ผู้เข้าร่วมจะได้รับบัตรโอนสิทธิประโยชน์อิเล็กทรอนิกส์ (EBT) เพื่อซื้อของใช้ได้ที่ร้านค้าปลีกที่เข้าร่วม รวมถึง ซูเปอร์มาร์เก็ต ร้านของชำ และ ตลาดชาวสวนบางแห่ง

## คุณสมบัติ

- มีรายได้น้อยกว่าเกณฑ์
- บินพลเมืองหรือผู้อพยพที่ถูกกฎหมาย
- ดึกทุกคนที่เกิดในสหรัฐอเมริกา สามารถสมัครได้แม้ว่า พ่อแม่จะไม่ใช้พลเมือง

## การสมัครด้วยตนเอง

☎ โทร 877-347-5678 เพื่อสอบถาม ที่ 'อยู่' สำนักงาน Health and Human Services ใกล้บ้านคุณ

## การสมัครทางออนไลน์

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

## การสมัครทางโทรศัพท์

☎ โทรติดต่อสมาคมธนาคารอาหาร Iowa ที่ 855-944-3663 ตั้งแต่ 8:00 น. - 17:00 น. วันจันทร์ - วันศุกร์

