



ခက်ခဲသောအချိန်များတွင် သိသောစုကို ကျွေးမွေးခြင်း

သင်သိထားပါသည့်အတိုင်းပင် အစားအစာကောင်းများသည် သိသောစု၏ ကျန်းမာရေးအတွက် အရေးကြီးပါသည်။ ခက်ခဲသောအချိန်များကဖြည့်ဆည်းပေးရန် ကျန်းမာပျော်ရွှင်ရေးအတွက် လိုအပ်သည့်အစားအစာများကိုရရှိရန် ခဲယဉ်းစေနိုင်ပါသည်။ ဤလက်ကမ်းစာစောင်တွင် အထောက်အကူပြုနိုင်သော အာဟာရ အစီအစဉ်များစွာနှင့်ထက်သန်သည့် အချက်အလက်များ ပါရှိပါသည်။

ကျပ်တည်းသောအံ့စရာရိတ်အတွင်း ဝင်အောင် ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်သော ရွေးချယ်မှုများ

Iowa ပြည်နယ် တက္ကသိုလ် ကမ်းလှည့်ကောက်ကုမှု ထပ်တိုးအစီအစဉ်များသည် သင်နှင့်သိသောစုအတွက် ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်သော ရွေးချယ်မှုများ ပြုလုပ်ပေးစေသည့် နည်းပညာများကိုသင်လေ့လာသိစေရန် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။

- သတ်မှတ်နိုင်ခြင်းများတွင် ဝင်ငွေလေးမညွှန်ချက်များနှင့်ထက်သန်သည့်အစားအစာများကို အစီအစဉ်များကိုပေးပါသည်။
- ချိန်ချိန်အတိုင်း၊ ချိန်ချိန်စားသောက်ပါသည် ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်သော ချက်ပြုတ်နည်းများ၊ လုပ်နည်းလမ်းညွှန်ဖိဒီပီများနှင့်ညီညွတ်သောအခြေပြု အာဟာရ အချက်အလက်များ ပါရှိသော အားထားစရာ အခွဲမဲရင်းမမြတ်စေရန် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုဆံ့ဆွေတောရင်းကောင်းမွန်စွာ စားသောက်နည်းကိုလေ့လာရန် ကျွန်ုပ်တို့၏ အခွဲမဲကပ်ပုံကဒ်ခေါင်းလုံးလုပ်ပြု ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝက်ဘ်ဆိုက်ကို ဝင်ရောက်ကြည့်ပါ။

ဆက်သွယ်ရန် အချက်အလက်
 ☎ 800-262-3804 သို့ဖုန်းခေါ်ပါ
 ✨ <https://bit.ly/isu-spend-smart>

အမျိုးသမီးများ၊ မွေးကင်းစကလေးများနှင့် ကလေးငယ်များ (WIC)

WIC သည် မိသားစုများအား ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်သော အစားအစာများ၊ အာဟာရပညာပေးခြင်း၊ နို့တိုက်ကျွေးခြင်း ကူညီမှုနှင့်အခြားကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုများနှင့် များသိလျှင်ပေးမှုများကိုဆောင်ရွက်ပေးသည့် ကြွက်အာဟာရ အစီအစဉ်တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

အရည်အချင်းပံ့ပိုးမှုများ

- ဂုဏ်ထူးဆောင်၊ မီးဖွားပေးသူ၊ နို့တိုက်ကျွေးနေသူ သို့မဟုတ် မွေးကင်းစကလေးများ သို့မဟုတ် အသက် 5 နှစ်အောက် ကလေးများအတွက်
- ဝင်ငွေလေးမညွှန်ချက်များနှင့်ထက်သန်သည့်သူ
- Iowa တွင် နေထိုင်သူ
- ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် အာဟာရဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက် တစ်ခုခုရှိသူ

ဆက်သွယ်ရန် အချက်အလက်

☎ 800-532-1579 သို့မဟုတ် 515-281-6650
 ✨ <https://hhs.iowa.gov/programs/food-assistance/wic-iowa> သို့မဟုတ် www.signupwic.com/

အစားအစာ နှစ်ဆတိုး

လတ်ဆတ်သော သစ်သီးများနှင့်ဖောင်းသီးဟင်းရွက်များဝယ်ယူရန် သင်၏ SNAP EBT ကတ်ဖြင့် \$1 ထပ်တိုးပေးသည့် အစားအစာ နှစ်ဆတိုးတွင် နောက်ထပ် သစ်သီးများနှင့်ဖောင်းသီးဟင်းရွက်များ ဝယ်ယူနိုင်သည့် \$1 ကိုရရှိပါသည်။ အစီအစဉ်ကို Iowa ရဲပူးပေါင်းပါဝင်သော လယ်ယာထွက်ကုန်များ၊ ကုန်စည်များနှင့်ပူးပေါင်း အစားအသောက်ဆိုင်များတွင် ရရှိပါသည်။

ဆက်သွယ်ရန် အချက်အလက်

☎ 515-650-6854
 ✉ info@IowaHealthiestState.com
 ✨ www.doubleupiowa.org

ကျောင်းအာဟာရ အစီအစဉ်များ

နိုင်ငံတော်ကျောင်းနေလယ်စာနှင့်ကျောင်းနံနက်စာ ကျွေးမွေးရေး အစီအစဉ်များသည် အရည်အချင်းပံ့ပိုးသော ကျောင်းသားများအတွက် အခွဲမဲမဟုတ် စျေးလျော့ထားသော အစားအစာများကိုပေးပါသည်။

အရည်အချင်းပံ့ပိုးမှုများ

- ဝင်ငွေလေးမညွှန်ချက်များနှင့်ထက်သန်သည့် သို့မဟုတ် SNAP ကိုလက်ခံရရှိသူ
- ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်သူ၊ အိမ်ရာနှင့်ထွေးစားကလေးငယ် အားလုံး အရည်အချင်းပံ့ပိုးမှုသည်

လျှောက်ထားရန်

သိတောင်း၏ ကျောင်းသို့ဆက်သွယ်ပေးပြီး အခွဲမဲမဟုတ် စျေးလျော့ထားသော အစားအသောက် ရယူရန် လျှောက်လွှာကိုတောင်းခံပါ။
<https://bit.ly/Nutrition-Programs>

နွေရာသီ အစားအစာ အစီအစဉ်များ

ကလေးများသည် ပူးပေါင်းပါဝင်ထားသော ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းများ၌ နွေရာသီအတွင်း အခွဲမဲမဟုတ် စားစားများကို လက်ခံရရှိပါသည်။

အရည်အချင်းပံ့ပိုးမှုများ

- ရပ်တည်နေရာ သို့မဟုတ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ချွတ်ယွင်းချက် ဖြစ်စေသည့်အတွင်း ကျောင်းအစီအစဉ်တစ်ခုတွင် ပါဝင်သော အသက် 18 နှစ်အောက်ကျသူများ သို့မဟုတ် အသက် 18 နှစ်ကျော်သူများ

လျှောက်ထားရန်

☑ 304-304 သို့ “Food” သို့မဟုတ် “Comida” ဟု စာပို့ပါ
 ☎ ဤနံပါတ်များကိုဖုန်းခေါ်ဆိုပါ-
 2-1-1 သို့မဟုတ်
 1-866-3-HUNGRY (1-866-348-6479) သို့မဟုတ်
 1-877-8-HAMBRE (1-877-842-6273)
 ✨ www.fns.usda.gov/meals4kids

Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP)

အဖွဲ့များသည် စုပေါင်းကတ်များ၊ ကုန်စည်များနှင့်လယ်ယာထွက်ကုန်များအခွဲမဲမဟုတ် ပူးပေါင်းပါဝင်ထားသော လက်လီအရောင်းဆိုင်များတွင် စားသောက်ကုန်များ ဝယ်ယူရန် အလက်ထရော့နစ် အကူအညီစားခွဲလွှာဖြင့် (EBT) ကတ်ကိုလက်ခံရရှိပါသည်။

အရည်အချင်းပံ့ပိုးမှုများ

- ဝင်ငွေလေးမညွှန်ချက်များနှင့်ထက်သန်သည့်သူ
- နိုင်ငံသား သို့မဟုတ် တရားဝင်ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်သူ
- အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် မွေးဖွားသော ကလေးအားလုံးသည် ၎င်းတို့၏မိဘများ နိုင်ငံသားမဟုတ်လျှင် ပင် လျှောက်ထားနိုင်ပါသည်။

လူကုန်စည် လျှောက်ထားရန်

☎ 877-347-5678 သို့ဖုန်းဆက်၍ သံဇာနီးအနားရုံ Health and Human Services ၏ တည်နေရာကို မေးမြန်းပါ

အွန်လိုင်းမှ လျှောက်ထားရန်

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

ဖုန်းဖြင့်လျှောက်ထားရန်

☎ Iowa အစားအစာဝေမျှရေးဌာန အသင်းအဖွဲ့တို့နှင့် မှ သဘောကြံအထိ၊ နံနက် 8 နာရီမှ ညနေ 5 နာရီ အတွင်း 855-944-3663 တွင် ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။

