



تواصل معنا
مراكز معلومات الأسرة (FRCs) سوف تخدمك وتقدم لك التوجيه
من خلال عملية التطبيق لبرنامج ال CalFresh . اتصل و/أو سجل
الدخول الى:

2-1-1

او

www.MyBenefitsCalWIN.org

للحصول على نصائح ووصفات صحية ، يرجى زيارة المواقع التالية:

www.cachampionsforchange.net

www.harvestofthemonth.com

تناول الطعام بطريقة صحية عند عدم توفر النقود: برنامج التغذية "كال فريش" يزيد كمية الطعام



cal fresh
BETTER FOOD FOR BETTER LIVING
اين يمكنني الذهاب للحصول على مساعدة المتقدمين
لبرنامج CalFresh؟

المنطقة	الهاتف	الوكالة
مستوى الولاية	211	2-1-1 San Diego
مستوى الولاية	858.768.7429	Feeding America
مستوى الولاية	866.350.3663	San Diego Food Bank
مستوى الولاية	619.286.1100	Catholic Charities (College Area)
مركز	619.779.7900	La Maestra Health Clinic
مركز	619.283.1337	Episcopal Refugee Net- work
مركز	619.229.3660 x225	Home Start
مركز	619.286.9052	Alliance for African As- sistance
مركز	619.858.0563	BAME CDC
مركز	858.974.3603	SAY San Diego
مركز	619.231.2828 x102	Catholic Charities Down- town
مركز	858.496.0044	Healthy Start (Military Families)
الشرق	619.741.3045	La Maestra Health Clinic
الشرق	619.303.7806	Heaven's Windows
الشرق	619.440.7616 x218	Neighborhood Healthcare
الشرق	619.631.7400	Chaldean Middle Eastern Social Services
الشرق	619.463.0725	New Seasons Church
شمال	760.753.8300	Community Resource Center
شمال	760.690.5907	Neighborhood Healthcare
شمال	760.489.6380	Interfaith Community Services: Escondido
شمال	760.721.2117	Interfaith Community Services: Oceanside
شمال	760.631.4792	Catholic Charities Vista
جنوب	619.422.9308	CVCC - Beacon
جنوب	619.420.0468	CVCC - Fairwinds
جنوب	619.425.4458	CVCC - Rayo de Esperanza
جنوب	619.691.5301	CVCC - New Directions
جنوب	619.407.4840	CVCC - Open Door



ماذا تعرف عن برنامج CalFresh؟

يحصل الأطفال على وجبات أظفار وغذاء مجانية عندما
يكون الوالدين ضمن برنامج CalFresh.

لاتأخذ اطفالك بعيداً. برنامج CalFresh يساعد أطفالك
في الحصول على الطعام الصحي الذي يحتاجونه.

اذا كنت اعزب او متزوج يمكنك الحصول على فوائد
برنامج CalFresh. و لا يشترط ان يكون لديك أطفال.

يمكنك امتلاك منزل و/أو سيارة وتحصل على
CalFresh.

الأشخاص المسنين يحصلون على متوسط معدل \$53
في الشهر، ولا يشترط ان يكون لديك أطفال للتأهل لذلك.
الأشخاص الذن يحصلون على معظم أشكال الضمان
الأجتماعي هم مؤهلون بالإضافة الى الأشخاص الذن
يتلقون (SSI/SSP) هم ليسوا مؤهلين للحصول على
CalFresh.

انت تساعد مجتمعك ، لان لكل \$5 تستخدمها في CalFresh،
تساعد في توليد ما يقارب الضعف \$9.20 من اجمالي انفاق
المجتمع.

بغض النظر عن وضع الهجرة الخاص بك، يمكنك الحصول على
CalFresh لاطفالك في حال كانوا مواطنين (حاصلين على
الجنسية الأمريكية) او مقيمين دانميين قانونيين، وهذا الشئ لا
يؤثر على اهليتك للحصول على الإقامة القانونية او الجنسية
الأمريكية. لا يسمح مكتب CalFresh بتبادل سجلات الزبون مع
دائرة الهجرة.

أتصل بجمعية المساعدة القانونية في سان دييغو اذا كان لديك اي
أسئلة حول الهجرة على الرقم: 1-877-534-2524

هل عائلتي مؤهلة؟

عدد الأشخاص في الأسرة	1	2	3	4	5	6	7
الدخل الشهري	\$1,946	\$2,622	\$3,300	\$3,976	\$4,652	\$5,330	\$6,006

الان يمكنك التطبيق على الأنترنت! عبر زيارة
www.MyBenefitsCalWIN.org



مثال لاعداد وجبة طعام لأسرة مكونة من اربعة اشخاص

الفاصوليا

- 3 كوب من الشوفان سريع الطبخ - \$0.59
4 تفاح - \$1.89
4 اقداح من الحليب خالي الدسم - \$1.05



- 6 رقائق تورنيا مصنوعة من القمح الكامل - \$1.99
1.5 فلفل احمر - \$0.49
1 طماطم - \$0.43
4/1 بصل - \$0.15
1 علية ذرة - \$0.79
4/3 جبن قليل الدسم - \$1.59
3 ملعقة طعام كزبرة - \$0.49



وجبة خفيفة

- 4 موز - \$0.90

العشاء

- 3 باوند صدر دجاج - \$2.32
1 باوند بطاطا - \$0.88
2 كوب من الفاصوليا الخضراء - \$1.32
3 كوب من الجزر - \$0.52
1 ليمون - \$0.29

المجموع \$15.69

للحصول على معلومات التغذية المهمة، قم بزيارة www.championsforchange.net للحصول على معلومات حول برنامج CalFresh، اتصل بـ 1-2-1 منظمة سان دييغو للصحة والخدمات الإنسانية، منظمة San Diego Hunger Coalition، اتصل بالرقم 211، شبكة صحة ولاية كاليفورنيا، وبرنامج وزارة الزراعة، برامج مساعدة تكميلية، قسم الصحة العامة في كاليفورنيا.

اكل الفواكه والخضراوات في مواسمها تكون اقل كلفة !

فصل الصيف	فصل الربيع	فصل الشتاء	فصل الخريف
العنب البطيخ الخوخ البازلاء الخضراء البطاطا	المنجا السبانخ نبات الهليون الجزر البازلاء	اليوسفي البرتقال البروكلي اللهاية البطاطا الحلوى الأفوكادو	التفاح الكوي العرموط العنب الطماطم القرع الشتوي المندرين يوسفي البطاطا الحلوى الفاصوليا الخضراء القرع
الخس الباقلاء الذرة الطماطم رحيقاني(نوع من الخوخ) الكرز الموز	ثمره البانبا الفراولة المشمش ارضي شوكي الكوسة	الكرنب فروت الجوافة العرموط نبات الخردل	

اشتر المزيد من الطعام الصحي بـكلفة اقل

برنامج CalFresh الكال فريش، او كما يعرف سابقاً ببرنامج الفود ستامب، يساعدك ويساعد عائلتك لشراء الطعام الذي تحتاجه لبناء صحي جيدة.

بأماكنك الحصول على CalFresh و WIC و وجبات الطعام المدرسية.

أستخدم CalFresh لشراء الطعام، يجعلك تستخدم المال الخاص بك لدفع الفواتير.

سوف تحصل على كارد يعمل تماماً مثل الـ Debit Card، والمعروف أيضاً باسم EBT.

بأماكنك شراء بذور النباتات والشتلات النباتية بأستخدام نقود الـ CalFresh.

ننقل الى الجزء الخلفي من الكتيب لمزيد من الحقائق حول برنامج CalFresh

ما الذي تبحث عنه

- اشتر الفواكه والخضراوات في مواسمها؛ فهي اعذب وارخص. في حال لم تكن بموسمها، فان الفواكه والخضراوات المجمدة والمعلبة تعتبر كبدائل جيدة.
- اشتر منتجات المحلات التجارية؛ فهي صحية وجيدة كالأسم التجاري وارخص أيضاً.

العلامة التجارية للمتجر الفاصولياء الخضراء المجمدة	
\$1.99	
16 oz.	\$.12/oz

علامة تجارية اخرى الفاصولياء الخضراء المجمدة	
\$3.09	
16 oz.	\$.19/oz

- تحقق من كلفة الأونص " الاونس" الواحد او الباوند الواحد للحصول على صفقات افضل.
- ابحث عن افضل العروضات على الرفوف السفلية والعلوية.
- ابحث عن سوق المزارعين؛ فأن الفواكه والخضراوات تكون اعذب.
- تأكد من مدة المنتج واستخدمها قبل التواريخ المحددة.
- افرا الملمصق لمعرفة القيمة الغذائية وتكلفة المنتج.
- قبل التواريخ المحددة.



قم بأعداد خطة

- قم بالتخطيط لعمل وجبات لمدة اسبوع بأستخدام الطعام الذي لديك ومن ثم اجعل قائمة بالأشياء التي تحتاجها.
- تسوق لمرة واحدة في الأسبوع.
- قم بطهي واعداد اكثر من وجبة في ان واحد لاستخدامها في وقت لاحق.
- أستخدم الكوبونات وابحث عن التخفيضات على السلع الصحية.
- اذا تسوقت أثناء شعورك بالجوع، تقيد بقائمتك.

تسوق بذكاء لتأكل بذكاء

- اشتر الفواكه والخضراوات. فهي جيدة لجسمك ومحفظتك.
- استخدم اللحوم البديلة في بعض الوجبات مع بروتينات مثل، الفول، البيض، التوفو، و زبدة الفستق.
- اشرب الماء بدلاً من المشروبات المحلاة، فهو مجاناً، وجيد بالنسبة لك.
- تناول الشوفان العادي والارز البني بدلاً من الاغذية سريعة الذوبان.