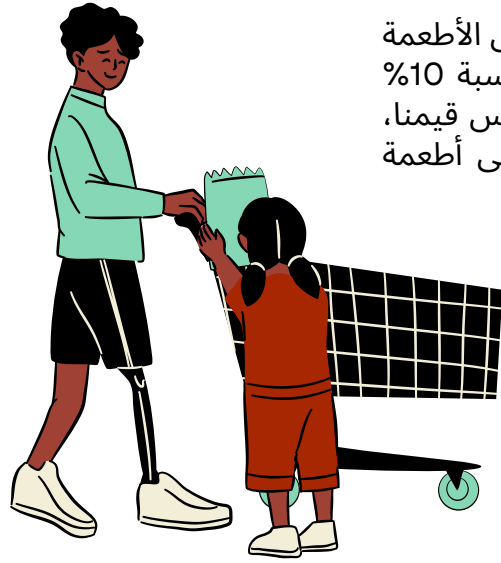


لنتحدث عن

الوصول إلى الطعام

الطبعة 2 | مكتب الإنصاف الصحي

نشرة إخبارية عن التعليم الصحي



هناك أكثر من 104,000 شخص في مقاطعة إيري يعانون من محدودية الوصول إلى الأطعمة الصحية. في عام 2022، من المتوقع أن ترتفع أسعار السلع في متاجر البقالة بنسبة 10% تقريبًا. الطعام أحد المتطلبات الأساسية لأجسامنا، ولكنه أيضًا يربطنا بترائنا، ويعكس قيمنا، ويربطنا بأشخاص وأماكن معينة. الموارد التالية ستساعدنا جميعًا في الوصول إلى أطعمة ميسورة التكلفة ومغذية ومشبعة مناسبة لأجسامنا.

● الطعام للجميع

يتألف نظامنا الغذائي من مزارعين، ومنتجين، ومعبئين، وأسواق مزارعين، ومتاجر كبيرة وصغيرة، وأسواق متنقلة، وطهاة، ومطاعم، وسائقي شاحنات، ومندوبي مبيعات، ومستهلكين (أنت!)، وجامعي نفايات، وغيرهم.

ويكون نظامنا الغذائي منصفًا عندما يحصل كل شخص على الدعم الذي يحتاجه للوصول إلى غذاء:

- طازج وميسور التكلفة وبكميات وفيرة؛
- مغذٍ ومُشبع؛
- يتوافق مع قيمنا الغذائية الشخصية، ويلبي احتياجاتنا الصحية، ويدعم خيارات نظامنا الغذائي.

● دعم شراء الطعام

✍ **بطاقة EBT** (التحويل الإلكتروني للمعونات) عبارة عن بطاقة تصدر للمستفيدين من برنامج SNAP ليدفعوا بها ثمن الطعام. تعمل بطاقة EBT مثل بطاقة الخصم. كما تستخدم بطاقة EBT لبرامج المساعدة المؤقتة الأخرى في نيويورك.

✍ **قسائم أسواق المزارعين** - يصدر برنامج التغذية لأسواق المزارعين في نيويورك (FMNP) في كتيب به قسائم بقيمة 5 دولارات لكبار السن والمستفيدين من برنامج WIC. راجع مكتب WIC الخاص بك أو مركز خدمات كبار السن في مقاطعة إيري للتحقق من الأهلية.

✍ **بطاقة P-EBT** (التحويل الإلكتروني للمعونات المتعلقة بالجائحة) عبارة عن بطاقة تصدر تلقائيًا للأطفال المؤهلين لاستبدال الوجبات التي فاتتهم في الأيام التي أغلقت فيها المدرسة بسبب جائحة كوفيد-19.

✍ **برنامج SNAP** (المساعدات الغذائية التكميلية) يوفر الأموال اللازمة لشراء الطعام على بطاقة EBT. تتحدد الأهلية حسب الدخل وحجم الأسرة والمصروفات الأساسية.

✍ **برنامج VEGGIE Rx** عبارة عن برنامج دعم يعمل بنفس طريقة الوصفة الطبية، ولكنه يستخدم لصرف المنتجات الزراعية. وهو متاح في مراكز الرعاية الصحية المشاركة.

✍ **برنامج WIC** (التغذية التكميلية للنساء والرضع والأطفال) يوفر الأموال اللازمة لشراء أطعمة معينة. تعتمد الأهلية على الدخل وحالة الأسرة. تصدر الأموال على بطاقة WIC.



Erie County
Department of
Health

وزارة الصحة بمقاطعة إيري



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

مكتب الإنصاف الصحي

www.erie.gov/health-equity

ARABIC

موارد

متاجر بقالة محلية

ابحث عن المتاجر المملوكة محلياً أو المملوكة للعمال والتي تركز على الأطعمة المحلية والطازجة وميسورة التكلفة والملائمة ثقافياً، فيما يلي مجرد عدد قليل من متاجر البقالة المحلية في مقاطعة إيري.

Braymiller Market: بافالو وهامبورغ

Buffalo Fresh: بافالو

Dash's Market: بافالو، كلارنس/لانكستر، كنمور/توناواندا، ويليامزفيل

East Aurora Co-op: شرق أورورا

Lexington Co-op: له موقعان في بافالو

Salud Market: بافالو

The Market in the Square: سينيكما الغربية

أسواق المزارعين

توجد أسواق المزارعين في البلديات في مقاطعة إيري. وعادة ما تُقام أسبوعياً، ويقبل الكثير منها بطاقات EBT أو SNAP. والبائعون الأفراد قد يعرضون/يقبلون برامج مساعدات إضافية

وتشارك كل من مؤسسات Step Out Buffalo و

Edible WNY و Visit Buffalo-Niagara المعلومات

عن مواقع الأسواق

منصات المزارع ومتاجر المزارع

توجد عادة على جانب الطريق أو في المزرعة مباشرة. ويقبل بعضها قسائم بطاقات الائتمان وبطاقات EBT أو SNAP وقسائم أسواق المزارعين. وبعضها يقبل الأموال نقدًا فقط.

Erie Grown

erie.gov/eriegrown



متاجر الركن الصحي

مبادرة متاجر الركن الصحي في بافالو عبارة عن مبادرة تعاونية تركز على جلب الطعام الطازج إلى متاجر الأركان. تقبل هذه المتاجر بطاقات EBT وتخزن منتجات زراعية موسمية طازجة.



healthycornerstorewny.org

الأسواق المتنقلة

تجلب الأسواق المتنقلة أطعمة طازجة ميسورة التكلفة إلى الحي الذي تسكن فيه. هذه الأسواق تزور المجتمعات في أنحاء مقاطعة إيري.

سوق African Heritage Food Co-op المتنقل

سوق CAO المتنقل

شاحنة أسواق المزارعين FeedMore

سوق MAP المتنقل

سوق Urban Fruits & Veggies المتنقل

مخازن أطعمة تختلف عن المتوسط

Feed Buffalo: مركز موارد غذائية

(716) 588-0137

عضوية وحلال

Buffalo & Erie County

Library Give & Take Pantries

(716) 858-8900

مُحدّد مواقع مخازن الطعام لدى NYConnects: من الاثنين إلى الجمعة (716) 858-8526

من 9 صباحاً إلى 5 مساءً

اتصل برقم 211

211 WNY

شارك

تحكم في تجربتك داخل نظامك الغذائي المحلي.

- ابدأ في زراعة حديقة نباتات في حاويات لتوفير المال الذي تنفقه على الأعشاب والخس على مدار السنة
- حمّل تطبيق هاتف ذكي يبيّن عليك مطلقاً على الوصفات والعروض
- أضف زيارة أحد أسواق المزارعين إلى روتين التسوق الصيفي لديك
- تعلم كيفية تجميد الأطعمة الموسمية وحفظها بشكل سليم
- شارك بآرائك حول سياسات الغذاء والتنمية مع القادة المحليين

مجلس سياسات الغذاء في مقاطعة بافالو وإيري

مجلس FPC عبارة عن مجموعة من المدافعين عن حقوق المستهلكين، والمتخصصين في أنظمة الغذاء، والمزارعين، والحكومات المحلية، وتتمثل مهمتهم في الدفاع عن الحق في نظام غذائي منصف ومستدام لكافة سكان بافالو ومقاطعة إيري.

اقرأ عن فرص المشاركة في مجلس سياسات الغذاء في مقاطعة بافالو وإيري على الرابط

linktr.ee/BufaloErieCountyFPC



مؤسسة LITTLE FREE PANTRIES

شبكة مساعدات متبادلة من مخازن طعام صغيرة في الأماكن الخارجية مليئة بالطعام ومستلزمات النظافة
ابحث عن "Little Free Pantry 716" على الفيسبوك

الثلاجات المجتمعية

شبكة مساعدة متبادلة من الثلاجات المجتمعية الموجودة في الأماكن الخارجية ويمكن لأي شخص الوصول إليها



buffalocommunityfridges.com

التقدم بطلب للاستفادة من برنامج SNAP أو EBT

برنامج المساعدات الغذائية التكميلية للأسر المؤهلة

برنامج SNAP: مركز الاتصالات المحلي (716) 858-7239

برنامج SNAP على الإنترنت

mybenefits.ny.gov

158 Pearl St
Buffalo, NY
14202

مقاطعة إيربي
إدارة الخدمات الاجتماعية
من الاثنين إلى الجمعة من 8:30 صباحًا
إلى 4:00 مساءً

التقدم بطلب للاستفادة من برنامج WIC

سلع غذائية أساسية للأشخاص المؤهلين من النساء الحوامل وبعد الولادة والرضع والأطفال حتى سن 5

ملحوظة: لا يشترط برنامج WIC الجنسية الأمريكية أو رقم الضمان الاجتماعي أو البطاقة الخضراء أو الإقامة القانونية لتلقي المعونات.

Catholic Charities (716) 218-1484

عزز الاستفادة من معونات SNAP

يقدم برنامج **DOUBLE UP FOOD BUCKS** دولارًا واحدًا (1) مقابل كل دولار واحد (1) من **SNAP** يُنفق على المنتجات الزراعية
البرنامج Double Up Food Bucks متوفر لدى أسواق المزارعين المشاركة والأسواق المتنقلة ومتاجر الركن ومتاجر البقالة المملوكة محليًا.

doubleupnys.com: البحث عن المواقع



زراعة الحدائق المجتمعية

موارد لزراعة طعامك بنفسك

مؤسسة Cornell Cooperative Extension

Extension لمقاطعة إيربي (716) 652-5400

مؤسسة Grassroots Gardens WNY (716) 783-9653
ومؤسسة Buffalo Freedom Gardens

كبار السن

يقدم مكتب **ERIE COUNTY SENIOR SERVICES** العديد من وسائل الدعم للحصول على مواد البقالة والوجبات الجاهزة ومعلومات حول الأكل الصحي

قوائم برنامج Go & Dine

(716) 858-7639

استلام الوجبات المجمدة
غذاء اللياقة

قوائم أسواق المزارعين

(716) 858-8526

توصيل وجبات للمنازل
استشارات تغذية

خدمة شاحنة Going Places Van (716) 858-7433



تطبيقات توفر الوقت والمال

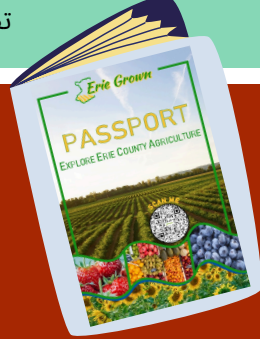
اضغط على الأيقونة لتحميل التطبيق



يوصلك تطبيق Flashfood بعناصر ذات أسعار مخفضة في متاجر البقالة المحلية مثل متجر Tops



تطبيق Instacart يقبل الآن برنامج SNAP



تعرف على ما تقدمه مقاطعة إيربي

مبادرة Erie Grown تساعد الناس على اكتشاف المزارع في مقاطعة إيربي!

إن مكتب الزراعة في مقاطعة إيربي، بالاشتراك مع مؤسسة Cornell Cooperative Extension لمقاطعة إيربي ومنطقة حفظ التربة والمياه، قد أطلق من جديد جواز Erie Grown. يربح المشاركون نقاطًا بزيارتهم لمزرعة أو نشاط تجاري مرتبط بمزرعة مدرج في مبادرة Erie Grown، ويمكنهم الفوز بجوائز.

ويعتبر موقع Erie Grown الإلكتروني موطناً للمعلومات عن مئات المزارع والأسواق المحلية. تعرف على مواسم الزراعة واكتشف أماكن شراء الفواكه أو الخضروات المفضلة لديك. ابحث في Erie Grown عن طريق:

- الفواكه والخضروات
- الاسم التجاري
- طرق الدفع المقبولة
- الموقع

ابدأ اليوم وزر الرابط erie.gov/eriegrownpassport

● حان موسم تناول الأطعمة الطازجة 🌱

المقصود من أن الطعام "في موسمه" أنه يتم حصاده عادةً في هذا الوقت من العام، في هذه المنطقة. الطعام الموسمي طازج أكثر وألذ وأوفر. من غير الضروري أن يسافر الطعام المحلي عبر البلاد (أو العالم!) حتى يصل إلى طبقك. يمكن أن يكون التسوق لشراء الأطعمة الموسمية أرخص، كما أن شراءك له يدعم نشاطًا تجاريًا محليًا. اقرأ ما يلي عن موعد بدء حصاد هذه الفاكهة والخضروات الشهيرة في مقاطعة إيري.

الربيع

فجل
راوند الحقائق
سبانخ
كرنبات
جرجير
هليون
ثوم معمر
بصل أخضر
خس

<< بالإضافة إلى المحاصيل "بعد الشتوية":
تظهر الجذور والأخضر المزروعة فيها في
الخریف، وتصير حلوة ومقرمشة في الربيع

بدايات الصيف

مزيج الخس
خضروات الخردل
بازلاء
فلفل
برقوق
فراولة
قرع الصيف
طماطم
خضروات اللفت
كوسة
شمندر أحمر
بروكلي
كرنب
سلق
كرز
خضروات الكرنب
خيار
بادنجان
ثوم
كرنب ساقى

أواخر الصيف

كرات
بامية
بصل
خوخ
جواقة
بطاطس
عليق
لفت سويدي
فاصوليا خضراء
طماطم
لفت
بطيخ
تفاح
توت أزرق
ملفوف صيني
كرنب بروكسل
شمام الكنتالوب
جزر
قرنبيط
كرفس
ذرة
عنب
كرنب أجعد

الخریف

جزر أبيض
بازلاء
نيقطين
لفت
قرع الشتاء
تفاح
فاصوليا جافة
شمندر أحمر
جزر
كرنب

الشتاء

محاصيل مزروعة بالصوبة الزجاجية ومخزنة



تطبيقات لبرنامج SNAP

يمكن أن تساعد هذه التطبيقات في متابعة
رصيد SNAP الخاص بك وإدارة العديد من
بطاقات EBT و P-EBT على حساب واحد

اضغط على الأيقونة لتحميل التطبيق

تطبيق ConnectEBT يراقب رصيدك في
بطاقة EBT والإيداعات وأنشطة المعاملات
وتغييرات رقم التعريف الشخصي
تطبيق Providers (المعروف سابقًا باسم
Fresh EBT) يساعدك في متابعة معونات
SNAP أو EBT و WIC و SSI والبطالة وغيرها



هذا منشور من مكتب الإنصاف الصحي بمقاطعة إيري



هذا المنشور متاح بـ 5 لغات على موقعنا الإلكتروني وفي شكل مطبوع.

تتمثل رؤية مكتب الإنصاف الصحي بمقاطعة إيري في أن يتمتع الجميع في مقاطعة إيري
بأقصى درجات الصحة والعافية. يقع مكتب لإنصاف الصحي داخل إدارة الصحة بمقاطعة إيري.

زر الرابط www.erie.gov/health-equity

هل تريد أن تعرف المزيد؟

أرسل لنا بريدًا إلكترونيًا على HealthEquity@erie.gov



Erie County
Department of
Health

وزارة الصحة بمقاطعة إيري



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

مكتب الإنصاف الصحي

www.erie.gov/health-equity

Rev. 10.2024

شارك

تحكم في تجربتك داخل نظامنا الغذائي المحلي.

- ابدأ في زراعة حديقة نباتات في حاويات لتوفير المال الذي تنفقه على الأعشاب والخس؛
- حمّل تطبيق هاتف ذكي يبقيك مطلعًا على العروض والوصفات؛
- أضف زيارة أحد أسواق المزارعين إلى روتين التسوق الصيفي لديك؛
- تعلم كيفية تجميد الأطعمة الموسمية وحفظها بشكل سليم؛
- شارك بآرائك حول سياسات الغذاء والتنمية مع القادة المحليين.



اطلع على الرابط - www.erie.gov/health-equity

للحصول على روابط لمزيد من المعلومات

التقدم بطلب للاستفادة من برنامج SNAP أو EBT
برنامج المساعدات الغذائية التكميلية للأسر المؤهلة

مؤسسة WNY 211: تطبيق Food Finder اتصل برقم 211



تعرف على مزارعك

هناك 3 أشياء رئيسية يجب أن تسأل المزارع عنها قبل أن تشتري منه.

1 ماذا تزرع؟ تعرف على المحاصيل التي يزرعها ومتى تكون هذه العناصر "في موسمها" حتى تكون مستعدًا لتخزينها في الوقت المناسب من العام.

2 كيف تزرع؟ اسأل عن الشهادات وأنواع البذور وجودة التربة وأنواع المبيدات الحشرية ومتى تُرش المبيدات حتى تتخذ قرارات مستنيرة بشأن ما تشتريه. إن معرفة المزيد عن طرق النمو ومدة الصلاحية سيعطيك فكرة عما يمكن توقعه وكيفية الاستمتاع بالحصاد على أفضل وجه.

3 كيف يمكن أن أشتري؟ اسأل عن الأحجام النموذجية للحاويات (باينت، كوارت، بيك، بوشل) وجميع فرص الشراء المتاحة لك قبل الشراء. قد تتوفر للمزارعين أسعار جملة أو اشتراكات جملة (تسمى أيضًا CSA). ضع في اعتبارك أن تتسوق لجيرانك أو أن تتعلم كيفية الحفاظ على الطعام لتحقيق أقصى فائدة من التسعير بالجملة.