

لنتحدث عن الوصول إلى الطعام

الطبعة 2 | مكتب الإنصاف الصحي
نشرة إخبارية عن التعليم الصحي



● الطعام للجميع

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

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

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

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% تقريباً. الطعام أحد المتطلبات الأساسية لأجسامنا، ولكنه أيضاً يربطنا بتراثنا، ويعكس قيمنا، ويربطنا بأشخاص وأماكن معينة. الموارد التالية ستساعدنا جميعاً في الوصول إلى أطعمة ميسورة التكلفة ومحضرة ومشبعة ومناسبة لأجسامنا.

● 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 للأسواق 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 تلقائياً 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



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/

توناوندا، ويليامزفيل

East Aurora Co-op: شرق أورورا

Lexington Co-op: له موقعان في بافالو

Salud Market: بافالو

The Market in the Square: سينيكا الغربية

أسواق المزارعين

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

Step Out Buffalo و Visit Buffalo-Niagara و Edible WNY عن مؤسسات

Visit Buffalo-Niagara و Edible WNY و Step Out Buffalo عن المعلومات

منصات المزارع ومتاجر المزارع

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

Erie Grown

erie.gov/eriegrown



شارك

تحكم في تجربتك داخل نظامك الغذائي المحلي.

- ابدأ في زراعة حديقة نباتات في حاويات لتوفير المال الذي تتفقه على الأعشاب والخس على مدار السنة
- حمل تطبيق هاتف ذكي يبيقيك مطالعاً على الوصفات والعروض
- أضف زيارة أحد أسواق المزارعين إلى روتين التسوق الصيفي لديك
- تعلم كيفية تجميد الأطعمة الموسمية وحفظها بشكل سليم
- شارك برأيك حول سياسات الغذاء والتربية مع القادة المحليين

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.

African Heritage Food Co-op

CAO المتنقل

FeedMore شاحنة أسواق المزارعين

MAP المتنقل

Urban Fruits & Veggies سوق

Market 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

محدد موقع مخازن الطعام لدى NYConnects: من الاثنين إلى الجمعة (716) 858-8526

من 9 صباحاً إلى 5 مساءً

اتصل برقم 211

211 WNY



مجلس سياسات الغذاء في مقاطعة بافالو وإيري

مجلس FPC عبارة عن مجموعة من المدافعين عن حقوق المستهلكين، والمتخصصين في أنظمة الغذاء، والمزارعين، والحكومات المحلية، وتمثل 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/BuffaloErieCountyFPC

LITTLE FREE PANTRIES مؤسسة

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 EBT أو SNAP

برنامج المساعدات الغذائية التكميلية للأسر المؤهلة
برنامج SNAP: مركز الاتصالات المحلي (716) 858-7239
برنامج SNAP على الإنترن特 mybenefits.ny.gov

158 Pearl St مقاطعة إيري
Buffalo, NY إدارة الخدمات الاجتماعية
14202 من الاثنين إلى الجمعة من 8:30 صباحاً
إلى 4:00 مساءً

WIC التقدم بطلب للاستفادة من برنامج

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.

(716) 218-1484 Catholic Charities

عزز الاستفادة من معونات SNAP

يقدم برنامج DOUBLE UP FOOD BUCKS دولاراً واحداً (1) مقابل كل دولار واحد (1) من SNAP ينفق على المنتجات الزراعية برنامج الطباخة Double Up Food Bucks متوفّر لدى أسواق المزارعين المشاركة والأسواق المتنقلة ومتاجر الركّن ومتاجر البقالة المملوكة محلياً.



ابحث عن الموقع: doubleupnys.com

تعرف على ما تقدمه مقاطعة إيري

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



زراعة الحدائق المجتمعية

موارد لزراعة طعامك بنفسك

Cornell Cooperative Extension (716) 652-5400

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

كبار السن

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

Go & Dine (716) 858-7639
استلام الوجبات المجمدة
غذاء اللياقة

قسائم 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 Tops مخفضة في متاجر البقالة المحلية مثل متجر

تطبيق Instacart يقبل الآن برنامج SNAP



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

يعتبر 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:

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

ابداً 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 الموسمى طازج أكثر وأذل 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 نشاطاً تجارياً محلياً. اقرأ ما يلي عن موعد بدء حصاد هذه الفاكهة والخضروات الشهيرة في مقاطعة إيري.

الربيع

جريجير
هليون
ثوم معمّر
بصل أحضر
خس

فجل
راوند الحدائق
سيانخ
كرنبات

>> بالإضافة إلى المحاصيل "بعد الشتوية":
تظهر الجذور والأحذير المزروعة فيها في
الخريف، وتصير حلوة ومقرمشة في الربيع

بدايات الصيف

شمnder أحمر
بروكلي
كرنب
سلق
كرز
خضروات الكرنب
خيار
باذنجان
ثوم
كرنب ساقی

مزيج الخس
خضروات الخردل
بازلاء
فلفل
برقوق
فراءلة
قرع الصيف
طماطم
خضروات اللفت
كوسة

أواخر الصيف

بطيخ
تفاح
توت أزرق
ملفووف صيني
كرنب بروكسيل
شمام الكنتالوب
جزر
قرنبيط
كرفس
ذرة
عنب
كرنب أجعد

تفاح
فاصولياء جافة
شمnder أحمر
جزر
كرنب
قرع الشتاء

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 رصيده في بطاقة EBT والإيداعات وأنشطة المعاملات وتغييرات رقم التعريف الشخصي 

تطبيق **Providers** (المعروف سابقاً باسم Fresh EBT) يساعدك في متابعة معونات EBT أو WIC وSSI وSNAP 



مكتب الإنصاف الصحي بمقاطعة إيري

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



هذا منشور من

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

زد الرابط www.erie.gov/health-equity
أرسل لنا بريداً إلكترونياً على HealthEquity@erie.gov

هل تريد أن تعرف المزيد؟



Erie County
Department of
Health



وزارة الصحة بمقاطعة إيري

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؛
- حمل تطبيق هاتف ذكي يبقيك مطلعاً 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

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

مؤسسة WNY 211: تطبيق Food Finder اتصل برقم 211



Q
A

تعرف على مزارعك

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

3 **كيف يمكن أن أشتري؟** اسأل عن الأحجام النموذجية للحاويات (بأينت، كوارت، بيك، بوشل) وجميع فرص الشراء المتاحة لك قبل الشراء. قد تتتوفر 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 التسuir بالجملة.

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.