



اين يمكنني الذهاب للحصول على مساعدة المتقدمين  
لبرنامج كال فرش (CalFresh) ؟

الوكالة	الهاتف	المنطقة
2-1-1 سان دييغو	211	مستوى الولاية
تغذية امريكا (فيديناك امريكا)	858.768.7429	مستوى الولاية
خدمات الصحة النفسية (MHS)	1.877.470.5463	مستوى الولاية
بنك أطعام سان دييغو (فوود بنك)	866.350.3663	مستوى الولاية
خط انقاذ المقاطعة الشمالية (نورث كاونتي لايف لاين)	760.842.6263	مستوى الولاية
كاتوليك جارتني (منطقة الكلية)	619.286.1100	مستوى الولاية
ميثرو يوناييتد ميثودست منطقة Urban Ministry	619.285.5556	المركز
شبكة الأسقفية للأجانب (ايبسكيل ريفيوجي نيتورك)	619.283.1337	المركز
سوق المزارعين في City Heights	43rd & Wightman	المركز
جيش الانقاذ ( سالفيشن ارمي ) منطقة كروك سنتر	619.269.1430	المركز
SAY San Diego سبي سان دييغو	858.974.3603	المركز
كاتوليك جارتني منطقة Downtown	619.231.2828 x102	المركز
ايدا بصحتك (هيلث ستارت) لعوائل العسكريين	858.496.0044	المركز
الرعاية الصحية المحلية (نايبر هود هيلث كيبير)	619.440.7616 x218	الشرق
جمعية الكلدان والشرق الاوسط للخدمات الاجتماعية	619.631.7400	الشرق
كنيسة المواسم الجديدة (نيو سيزونز جارج)	619.463.0725	الشرق
مركز موارد المجتمع (كومونيوتي ريسورس سينتر)	760.753.8300	الشمال
الرعاية الصحية المحلية (نايبر هود هيلث كيبير)	760.690.5907	الشمال
خدمات الاديان المجتمعية( انترفايث كومونيوتي سيرفيسز) : إسكونديدو	760.489.6380	الشمال
Interfaith Community Services: Oceanside	760.721.2117	الشمال
كاتوليك جارتني فيستا	760.631.4792	الشمال
منظمة المجتمع التعاونية في جولا فيستا (CVCC) منطقة Beacon -	619.422.9308	الجنوب
منظمة المجتمع التعاونية في جولا فيستا (CVCC) منطقة Fairwinds	619.420.0468	الجنوب
منظمة المجتمع التعاونية في جولا فيستا (CVCC) منطقة Es-peranza Rayo de	619.425.4458	الجنوب
منظمة المجتمع التعاونية في جولا فيستا (CVCC) منطقة New Directions	619.691.5301	الجنوب
منظمة المجتمع التعاونية في جولا فيستا (CVCC) منطقة Open Door	619.407.4840	الجنوب

## تناول الطعام بطريقة صحية عند عدم توفر النقود

أطل من مدة برنامج كال فرش  
(CalFresh) و طعام الضمان الغذائي



### 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](http://www.MyBenefitsCalWIN.org)

للحصول على نصائح ووصفات صحية ، يرجى زيارة المواقع التالية:

[www.cachampionsforchange.net](http://www.cachampionsforchange.net)

[www.harvestofthemoth.com](http://www.harvestofthemoth.com)

## ماذا تعرف عن برنامج كال فرش (CalFresh) ؟

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

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

إذا كنت اعزباً او متزوجاً يمكنك الحصول على فوائد برنامج CalFresh. و لا يشترط ان يكون لديك أطفال.

يمكنك امتلاك منزل و/أو سيارة وتحصل على CalFresh.

الأشخاص المسنون يحصلون على متوسط معدل \$53 في الشهر، ولا يشترط ان يكون لديك أطفال للتناهل لذلك.

الأشخاص الذين يحصلون على معظم أشكال الضمان الاجتماعي هم مؤهلون بالإضافة الى الأشخاص الذين يتلقون (SSI/SSP) هم ليسوا مؤهلين للحصول على CalFresh.

الان يمكنك التسجيل عن طريق الانترنت! عبر زيارة

[WWW.MyBenefitsCalWIN.org](http://WWW.MyBenefitsCalWIN.org)



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 قانونين، وهذا الشي لا يؤثر على اهليتك للحصول على الإقامة القانونية او الجنسية الأمريكية. لا يسمح مكتب CalFresh بتبادل سجلات المراجع مع دائرة الهجرة.

اتصل بجمعية المساعدة القانونية في سان دييغو اذا كانت لديك اية 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	\$1,245	\$1,681	\$2,116	\$2,552	\$2,987	\$3,423	\$3,858

مثال لاعداد وجبة طعام لأسرة مكونة  
من أربعة اشخاص

## الفطور

3 كوب من الشوفان سريع الطبخ - \$0.059

4 تفاح - \$1.89

4 اقداح من الحليب خالي الدسم- \$1.05



## الغذاء

**6 رقائق توريتيا مصنوعة من القمح الكامل - \$1.99**

1.5 فلفل احمر - \$0.49

1 طماطم - \$0.43

\$0.15 - 1/4 بصل

1 علبة ذرة - \$0.79

3/4 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**

**تناول الفواكه والخضراوات في مواسمها  
لكونها اقل كلفة !**

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

## اشتر المزيد من الطعام الصحي بكلفة اقل

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

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 بأسم اي بي تي (EBT) بأماكنك شراء بذور النباتات والشتلات النباتية بأستخدام نقود الـ CalFresh.

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

## ما الذي تبحث عنه

- اشتر الفواكه والخضراوات في مواسمها؛ فهي اذنب وارخص. في حال لم تكن بموسمها، فان الفواكه والخضراوات المجمدة والمعلبة تعتبر كبدايل جيدة.
- اشتر منتجات المحلات التجارية؛ فهي صحية وجيدة كالاسم التجاري وارخص ايضاً.

العلامة التجارية للمنتج  
الفاصولياء الخضراء المجمدة

$\$1.99$

---


24 oz.       $\$0.08/\text{oz}$

علامة تجارية اخرى  
الفاصولياء الخضراء المجمدة

$\$3.09$

---

16 oz.       $\$0.12/\text{oz}$

- تحقق من كلفة الاوقية الواحدة أو الرطل (الباون) الواحد للحصول على صفقات افضل.
  - ابحث عن أفضل العروض على الرفوف السفلية والعلوية.
  - ابحث عن سوق المزارعين؛ فأن الفواكه والخضروات تكون اعذب.
  - تأكد من مدة المنتج واستخدامها قبل التواريخ المحددة.
  - اقرا الملصق لمعرفة القيمة الغذائية وتكلفة المنتج.
  - قبل التواريخ المحددة.
- 



## قم بأعداد خطة

- قم بالخطيطة 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 لأستخدامها 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 ومحفظة لك.
- استخدم اللحوم البديلة في بعض الوجبات مع بروتينات مثل، الفول، البيض، التفوف، و زبدة الفستق.
- اشرب الماء بدلاً من المشروبات المحلاة، فهو مجانياً وجيد بالنسبة لك.
- تناول الشوفان العادي والارز البني بدلاً من الاغذية سريعة الذوبان.

للحصول على معلومات التغذية المهمة، قم بزيارة [www.chchampionsforchange.net](http://www.chchampionsforchange.net). للحصول على معلومات حول برنامج CalFresh، اتصل بـ 1-211. منظمة سان دييغو للصحة والخدمات الأساسية، منظمة SanDiego Hunger Coalition، اتصل بالرقم 211، شبكة صحة ولاية كاليفورنيا، ووزارة الزراعة، برامج مساعدة تكميلية، توفر فرص متساوية ومكافئة. قسم الصحة العامة في برنامجي.