



## Программа FoodShare помогает оздоровить штат Wisconsin

### Программа FoodShare Benefits помогает людям с низким уровнем дохода покупать продукты питания

Чтобы получить льготы программы FoodShare, обратитесь с заявлением в агентство социального или гуманитарного обслуживания округа/резервации. Чтобы найти агентство в своем округе, обратитесь в приемную службу по телефону: 1-800-362-3002 или зайдите на наш веб-сайт:

<http://dhfs.wisconsin.gov/medicaid1/contacts/index.htm>. Льготы программы FoodShare предоставляются через пластиковую карточку, называемую Wisconsin QUEST, которой Вы пользуетесь, как обычной кредитной или дебитной банковской карточкой. Эта карточка принимается в большинстве продуктовых магазинов.

### Чтобы иметь возможность получать льготы программы FoodShare, Вы должны:

- Подать заявление
- Пройти собеседование с сотрудником программы FoodShare
- Соответствовать основным правилам программы
- Предоставить подтверждение некоторых данных
- Соответствовать ограничениям по доходу
- Зарегистрироваться для работы (за некоторыми исключениями, такими как то, что Вы являетесь престарелым, инвалидом или родителем ребенка в возрасте до 6 лет, или если Вы работаете более 30 часов в неделю за минимальную ставку заработной платы)

Для участия в программе FoodShare Wisconsin не существует имущественных ограничений.

Люди, которые живут вместе, совместно покупают и готовят пищу, называются «семьей». Супруги и, в большинстве случаев, их дети в возрасте до 22 лет, должны считаться одной семьей.

Большинство видов дохода учитывается. Чтобы определить чистый месячный доход Вашей семьи, суммируются все исчисляемые виды дохода, затем из валовой суммы месячного дохода вычитаются определенные расходы, такие, как расход на жилье, на обеспечение ребенка, алименты, и т.п. Сумма льгот программы FoodShare определяется в зависимости от количества членов семьи и итоговой суммы чистого семейного дохода в месяц.

Если Вы хотите подать заявление на получение льгот программы FoodShare, обратитесь в Ваше местное агентство социального или гуманитарного обслуживания округа/резервации. Если Вы хотите узнать, сможете ли получать льготы программы FoodShare, посетите программу ACCESS на веб-сайте: [access.wisconsin.gov](http://access.wisconsin.gov).

### Что Вы можете купить на льготы программы FoodShare:

Льготы программы FoodShare могут использоваться для покупки:

- Хлебобулочных изделий и сухих завтраков,
- Фруктов и овощей,
- Мяса, рыбы и птицы,
- Молочных продуктов, и
- Растения и семена для выращивания растений, которые после созревания могут употребляться в пищу Вашей семьей.

Льготы программы FoodShare не могут использоваться для покупки:

- Непродуктовых товаров, включая еду для животных, мыло, бумажную продукцию и хозяйственные товары, товары для ухода за животными, зубную пасту и косметику,
- Алкогольных напитков и табака,
- Витаминов и лекарств,
- Любой еды, которая будет съедена в магазине, или
- Горячей еды.

## ВЫБЕРИТЕ ПРОДУКТЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ЗДОРОВОМУ БУДУЩЕМУ НА КАЖДОМ ЭТАПЕ ЖИЗНИ!

### Найдите для себя баланс между едой и физическими занятиями

- Смотрите за тем, чтобы не превышать ежедневную норму потребления калорий.\*
- Занимайтесь физкультурой в течение, по крайней мере, 30 минут, большую часть дней недели
- Вам может потребоваться заниматься физкультурой около 60 минут в день, чтобы предотвратить набирание лишнего веса.
- Чтобы поддерживать вес на достигнутом уровне, Вам может потребоваться заниматься физкультурой, по крайней мере, от 60 до 90 минут в день.
- Детям и подросткам следует заниматься Физкультурой в течение 60 минут каждый день, или большую часть дней (недели).



### Норма потребления жиров, сахаров и соли (натрия)

- Берите большую часть жиров из рыбы, орехов и растительных масел.
- Ограничивайте потребление жиров животного происхождения, таких, как масло, маргарин в пачках, жир для выпечки и сало, также как и продуктов, их содержащих.
- Проверьте наклейки с Пищевой ценностью, чтобы ограничить потребление твердых жиров, трансформированных жиров и натрия.
- Выбирайте продукты и напитки с низким содержанием добавочных сахаров. Добавочные сахара содержат много калорий и небольшое количество питательных веществ, если они вообще присутствуют.

\*Для 2000-калорийной диеты, Вам потребуется нижеприведенное количество калорий каждой пищевой группы.

- Зерна – 6 унций каждый день.
- Овощи – 2 ½ чашки каждый день.
- Фрукты - 2 чашки каждый день.
- Молоко – для детей в возрасте от 2 до 8 лет, требуется 2 чашки в день, для остальных детей – 3 чашки.
- Мясо и бобы - 5 ½ унции каждый день.

Примечание: Чтобы узнать, какое количество калорий требуется Вам, основываясь на Вашем возрасте, поле и уровне активности, зайдите на сайт: [MyPyramid.gov](http://MyPyramid.gov).

Если у Вас есть дополнительные вопросы, обратитесь в приемную службу по телефону: 1-800-362-3002 или зайдите на наш веб-сайт: <http://dhfs.wisconsin.gov/FoodShare/>.

Department of Health and Family Services (DHFS) является работодателем и сервис-провайдером, который предоставляет всем равные условия. Если Вы инвалид и нуждаетесь в предоставлении Вам информации в альтернативном формате, или в ее переводе на другой язык, пожалуйста, позвоните: (608) 266-3465 или (888) 701-1251 (TTY).

По вопросам о гражданских правах, звоните (608) 266-9372 или (888) 701-1251 (TTY). Или, в соответствии с федеральным законом и политикой U.S. Department of Agriculture, в этой организации запрещена дискриминация на почве расовой и национальной принадлежности, цвета кожи, пола, возраста, вероисповедания, политических убеждений или инвалидности. Чтобы подать жалобу по поводу дискриминации, обращайтесь: USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410 или позвоните: (800) 795-3272 (телефон) или (202) 720-6382 (TTY). USDA является работодателем, который предоставляет всем равные условия и возможности.