



ما هو بنك الطعام؟

بنك الطعام هو خدمة مجانية إذ يقوم بجمع وتوزيع الأغذية الأساسية والمواد الضرورية للأشخاص الذين لا يملكون ما يكفيهم من طعام.

هناك العديد من بنوك الطعام وبرامج الأغذية في **Ontario** . وعادة ما تقدّم بنوك الطعام مواد غذائية ومستلزمات تكفي لـ ٢-٣ أيام. يمكنك الاتصال بـ ٢١١ Ontario للحصول على المزيد من المعلومات عن برامج بنك الطعام المحلي.

هل أنا مؤهل للحصول على خدمات بنك الطعام؟

بشكل عام يجب أن تكون ساكناً في محيط المنطقة التي يخدمها بنك الطعام وتملك مقومات أحقية معينة. وبعض بنوك الطعام تتطلب منك حجز موعد مسبق. لذا، قد يجب عليك الاتصال بهم قبل الذهاب.

ماذا يلزمني أن أحضر معي لموعد بنك الطعام؟

عندما تتصل ببنك الطعام سيخبرونك بما تحتاج إلى احضاره معك إلى الموعد. وعموماً قد يطلب منك إحضار:

- اثبات هوية لكل فرد يعيش في منزلك (إذا توفر ذلك)
- ما يثبت عنوان السكن (إن أمكن)
- معلومات عن الدخل والمصروفات (ايصال دفع الإيجار أو فاتورة الكهرباء)

ماذا لو كان عندي متطلبات غذائية خاصة؟

إذا كان لديك مشاكل غذائية خاصة، مثل مرض السكري أو كنت نباتياً، يمكنك إبلاغ موظفي بنك الطعام بذلك. كما أن بعض بنوك الطعام تراعي بعض الفئات الدينية الخاصة ويمكنها أن تلبّي الاحتياجات الغذائية المتعلقة بالديانة مثل الأطعمة الحلال أو الكوشر. إذا اتصلت بـ **Ontario ٢١١** للإحالة ، اذكر لهم حاجاتك الغذائية ليقوموا بتحويلك إلى بنك الطعام الأنسب لك.

تسوق الطعام في حدود الميزانية

تقدم بعض المنظمات المجتمعية برامج لتساعدك في التخطيط لتوفير الوجبات كما تقدم نصائح للتسوق لتمكنك من توفير نقودك والحصول على ما يكفيك من الطعام شهريا.

مرجع

Ontario Association of Food Banks

ما هو بنك الطعام؟

صفحة ٢ من ٢