



# مرحبًا، نحن بنك الطعام في غرب أستراليا لدينا بعض المعلومات المهمة لك.

## مواقعنا وساعات العمل

مطار بيرث - 23 طريق أبوت، مطار بيرث  
من الساعة 9:00 صباحًا إلى 3:00 بعد الزوال، من الإثنين إلى  
الجمعة

ألباني - 5 طريق كوكبيرن، ألباني  
من الساعة 8:30 صباحًا إلى 2:30 بعد الزوال، من الإثنين إلى  
الجمعة

بنبري - 5 شارع كليفورد، بنبري  
من الساعة 8:30 صباحًا إلى 2:30 بعد الزوال، من الإثنين إلى  
الجمعة

جيرالدتون - 31 طريق ووبرتون، جيرالدتون  
من الساعة 8:30 صباحًا إلى 2:30 بعد الزوال، من الإثنين إلى  
الجمعة

كالغوري بولدر - 175 شارع فورست، بولدر  
من الساعة 8:30 صباحًا إلى 2:30 بعد الزوال، من الأربعاء إلى  
الجمعة

بيل - الوحدة 1/68 الطريق الاحتياطي، ماندورا  
من الساعة 8:30 صباحًا إلى 2:30 بعد الزوال، من الإثنين إلى  
الجمعة

جميع المواقع مغلقة في أيام العطل الرسمية.

للإطلاع على مواقع Mobile Foodbank، قم  
بزيارة [foodbank.org.au](http://foodbank.org.au)



## كيفية الحصول على إحالة إلى بنك الطعام

قم بزيارة موقعنا الإلكتروني [foodbank.org.au](http://foodbank.org.au)،  
وانقر على "اعثر على الطعام"، وحدد موقع مؤسسة  
خيرية قريبة منك.



أو

عبر الهاتف: اتصل مجانًا بخدمة الإغاثة في حالات  
الطوارئ والحصول على الطعام على الرقم  
1800.979.777  
من الإثنين إلى الجمعة من الساعة 9:30 صباحًا إلى  
5:00 مساءً.



## زيارتك الأولى

يرجى التوجه إلى الاستقبال للحصول على بطاقة الإحالة الخاصة  
بك. باستخدام هذه البطاقة يمكنك التسوق في فروعنا وبنوك  
الطعام المتنقلة، وهي خاصة بك أنت فقط، لا تعرها لغيرك.

يرجى إحضار خطاب الإحالة الخاص بك وبطاقة هوية سارية  
تحمل اسمك وعنوانك. يمكن طباعة الإحالات أو إرسالها بالبريد  
الإلكتروني أو عرضها على هاتفك. إذا كان لديك قسيمة أيضًا،  
فيرجى إخبارنا بذلك.

إذا كانت زيارتك الأولى في بنك الطعام المتنقل، فسوف تتلقى  
بطاقتك عند عودتك في الأسبوع التالي.



إطعام. تثقيف. مؤازرة.



[foodbank.org.au](http://foodbank.org.au)



### الأحكام والشروط

- « المنتجات مخصصة للاستخدام الشخصي فقط، وليست لإعادة البيع أو الاستخدام التجاري
- « يجب أن يتم الدفع عن طريق EFTPOS، ولا يقبل الدفع نقدا
- « حد تسوق الأسبوعي قدره 70 كجم لكل بطاقة
- « قد يتم تطبيق تقييدات على بعض المنتجات
- « لا يسمح لأكثر من شخصين بالغين ممرافقة حامل البطاقة
- « يجب الإشراف على الأطفال في جميع الأوقات
- « يجب ارتداء الأحذية والقمصان والسراويل في جميع الأوقات
- « يرجى التحلي بالاحترام واتباع تعليمات الموظفين والمتطوعين

قد يؤدي عدم الامتثال إلى إلغاء البطاقة.

### قواعد قسيمة الإغاثة في حالات الطوارئ

- « تستخدم مرة واحدة فقط
- « يقتصر الاستخدام على صاحب الاسم على القسيمة
- « لا يمكن استرداد أو إعادة استخدام الرصيد غير المستخدم
- « عند تجاوز المجموع لقيمة القسيمة يجب دفع الفرق عن طريق EFTPOS
- « يجب تقديم بطاقة الهوية عند الاستخدام

### ماذا أحضر معي

يتعين عليك تقديم بطاقة Foodbank WA الخاصة بك في كل مرة تتسوق فيها. قم بإحضار بطاقة EFTPOS الخاصة بك لإجراء عملية الشراء، فنحن لا نقبل الدفع نقدًا. ننصحك بإحضار أكياس أو صناديق التسوق لوضع مشترياتك فيها.

### كيف يتم ذلك؟

متجرنا يشبه السوبر ماركت، مع ممرات للمواد الغذائية ومواد البقالة التي يمكنك الاختيار من بينها. قد لا تجد نفس التنوع الموجود في السوبر ماركت، ولكن لدينا دائماً الأساسيات مثل المعكرونة والأرز واللحوم والفواكه والخضروات.

يتم احتساب السعر غالبًا حسب الوزن. لكننا نقدم أيضًا وجبات وعلبًا مجمدة بأسعار الوحدة.

تبلغ التكلفة في مطار بيرث 1.50 دولارًا للكيلوغرام الواحد لمشتريات البقالة و20 سنتًا للكيلوغرام الواحد من الخبز والحليب الطازج. الفواكه والخضروات مجانية.

في فروعنا الإقليمية، تبلغ التكلفة 1.50 دولارًا للكيلوغرام الواحد للبقالة و50 سنتًا للكيلوغرام الواحد للخبز والحليب الطازج. الفواكه والخضروات مجانية.

بعد التسوق، انتقل إلى منطقة الدفع حيث سيقوم أحد المتطوعين بوزن أغراضك.

تعتمد عروضنا على التبرعات، لذلك يتغير مخزون البضائع وتوفرها.

### بنك الطعام المتنقل الخاص بنا

إذا تعذر عليك الوصول إلى فروعنا، جرب بنك الطعام المتنقل الخاص بنا. والذي يوفر المواد الأساسية والمنتجات الطازجة والمنتجات المجمدة واللحوم والوجبات الجاهزة.

على الرغم من أن تنوع البضائع قد يختلف من أسبوع إلى آخر، لكننا نحرص على توفير الضروريات اليومية.



## سلامة الطعام في بنك الطعام

تحتوي معظم الأطعمة على تاريخ "يفضل استهلاكه قبل" ضمانا للجودة وتاريخ "الاستخدام بحلول" أو "انتهاء الصلاحية" من أجل السلامة.

لدينا ضوابط صارمة حول سلامة الأغذية. نحن نقبل التبرعات فقط قبل تاريخ الاستخدام/انتهاء الصلاحية ونقوم بتوزيعها على الفور.

## الاستخدام بحلول وتاريخ انتهاء الصلاحية

- « علامة واضحة تبين متى يجب استهلاك الطعام
- « تطبق على المواد سريعة التلف مثل الوجبات واللحوم ومنتجات الألبان والأطعمة المطبوخة
- « قد تحتوي الأطعمة التي تتجاوز تاريخ "الاستخدام بحلول" على بكتيريا ضارة وتكون غير آمنة للأكل
- « من غير الآمن الاحتفاظ بالطعام الذي تجاوز تاريخ "الاستخدام بحلول"، حتى لو بدا الأمر مقبولا

## يفضل الاستهلاك قبل

- « تتعلق تواريخ "يفضل الاستهلاك قبل" بجودة الطعام وليس بالسلامة. إذا تجاوز الطعام تاريخ "يفضل الاستهلاك قبل"، فهذا لا يعني أنه غير آمن، ولكنه قد يفقد لونه أو نكهته أو ملمسه.
- « ليس من الخطورة تناول طعام تجاوز تاريخه "يفضل الاستهلاك قبل".
- « غالبا ما يوجد على الأطعمة المعلبة والمنتجات المعبأة والمواد طويلة الأجل والمنتجات والمعكرونة.
- « عادة ما يظل الطعام صالحا لمدة تتراوح من 6 إلى 12 شهرا بعد تاريخ "يفضل الاستهلاك قبل".

## نستطيع توزيع المنتجات خلال هذه الفترات من تواريخ يفضل الاستهلاك قبل:

- « أسبوع واحد: العصير الطازج
  - « أسبوعين: الكريمة المكثفة، الزبادي، الصلصات، حلى الألبان، البيض
  - « 4 أسابيع: القشدة الحامضة، الكريمة الطرية، الجبن الطري
  - « 3 أشهر: اللحم المفروم الخام المجمد، المأكولات البحرية المجمدة، UHT والحليب النباتي
  - « 4 أشهر: الزبدة والسمن والجبن الصلب
  - « 6 أشهر: الوجبات الجاهزة، اللحوم المطبوخة، جميع المنتجات المجمدة الأخرى، المشروبات الغازية، الوجبات المعلبة، صلصة السلطة، مواد الدهن، منتجات رعاية الحيوانات الأليفة (الجافة)
  - « 12 شهرا: جميع اللحوم النيئة المجمدة الأخرى (باستثناء اللحم المفروم)، والخضروات المجمدة، ورقائق البطاطس، والحبوب، وألواح الموسلي، والبسكويت الجاف، والماء، والقهوة، والشاي، والميلو، والدقيق، والسكر، والملح، والأعشاب، ومسحوق الحساء/أساسات الوجبات، والزيوت والمعكرونة والأرز ومنتجات العناية بالحيوانات الأليفة (الرطبة) ومنتجات العناية الشخصية ومنتجات العناية المنزلية
- يجب استهلاك المنتجات خلال هذه التواريخ.

## تذويب المنتجات المجمدة

يجب تذويب المنتجات المجمدة في ثلاجتك وطهيها في نفس يوم تذويبها.

## نصائح لسلامة الطعام

- « اغسل يديك لمدة 20 ثانية بالصابون قبل الطهي وبعد لمس شعرك أو أنفك أو عينيك أو الطعام النيئ أو التدخين أو بعد استخدام المراحيض.
- « اغسل الفواكه والخضروات والأعشاب الطازجة قبل تناولها. لا تغسل اللحوم أو الأسماك أو الدجاج أو البيض. استخدم ألواح تقطيع منفصلة للحوم النيئة والمأكولات البحرية والخضروات. لا تستخدم أي طعام إذا تجاوز تاريخ "الاستخدام بحلول".
- « احتفظ بالطعام بعيدا عن "منطقة الحرارة الخطرة". احفظ الأطعمة المجمدة في الثلاجة في درجة حرارة أقل من 18 درجة مئوية، والأطعمة الباردة في الثلاجة في درجة حرارة أقل من 5 درجات مئوية. حفظ الطعام الساخن في درجة حرارة أعلى من 60 درجة مئوية. قم بتذويب الطعام في الثلاجة أو الميكروويف، وليس على المنضدة أو في الماء.
- « عند تخزين بقايا الطعام الساخنة، قم بتبريدها بعد أن تبرد. احتفظ بها لمدة 2-3 أيام فقط قبل تجميدها أو التخلص منها.
- « انتبه بشكل خاص إلى الأطعمة عالية الخطورة. يجب تخزين هذه الأطعمة بشكل آمن وعدم تناولها بعد مرور تاريخ "الاستخدام بحلول".

## تشمل الأطعمة عالية الخطورة ما يلي:

- « منتجات الألبان مثل الحليب
- « اللحوم النيئة والمطبوخة والمأكولات البحرية
- « السلطات المخلوطة
- « الأرز المطبوخ والمعكرونة
- « الأطعمة التي تحتوي على البيض
- « الوجبات الجاهزة للأكل مثل السندويشات واللفائف والبيتزا





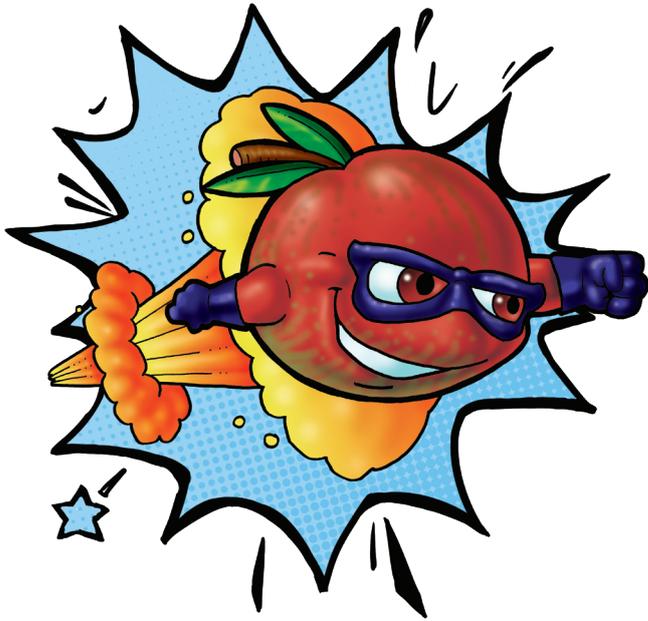
اكتشف المزيد على  
[nom.org.au](http://nom.org.au)

# اكتشف التعلم اللذيذ مدى الحياة مع برامج نوم!

تعلم كيفية تخطيط وطهي وجبات صحية مميّزانية محدودة من خلال وصفاتنا السهلة واللذيذة والصحية.

انضم إلى جلساتنا التفاعلية للحصول على نصائح صحية ومهارات الطبخ، قبل الجلوس لمشاركة وجبة مطبوخة طازجة معًا.

تعلم المهارات الحياتية الأساسية، وخطط لوجبات مغذية ومناسبة للميزانية، واكتشف كيفية التصنيف، القراءة واتخاذ الخيارات الصحية يوميًا.



## أطعمة الأبطال الخارقين

حيث الأطعمة اليومية هي أطعمة الأبطال الخارقين!

ساعد أطفالك على التعرف على الأكل الصحي من خلال الأنشطة الترفيهية وأطعمة الأبطال الخارقين

ابحث عن مجموعة من الصفات الرائعة والصحية واللذيذة التي يمكنك تجربتها.

اكتشف المزيد على

[superherofoodsHQ.org.au](http://superherofoodsHQ.org.au)



إطعام. تثقيف. مؤازرة.

