



## سلام، ما **FOODBANK WA** هستیم اطلاعات مهمی برایتان داریم.

### مکان‌ها و ساعات کاری ما

**Perth Airport - 23 Abbott Road, Perth Airport**

9.00 صبح تا 3.00 بعد از ظهر، دوشنبه تا جمعه

**Albany - 5 Cockburn Road, Albany**

8.30 صبح تا 2.30 بعد از ظهر، دوشنبه تا جمعه

**Bunbury - 5 Clifford Street, Bunbury**

8.30 صبح تا 2.30 بعد از ظهر، دوشنبه تا جمعه

**Geraldton - 31 Webberton Road, Geraldton**

8.30 صبح تا 2.30 بعد از ظهر، دوشنبه تا جمعه

**Kalgoorlie-Boulder - 175 Forrest Street, Boulder**

8.30 صبح تا 2.30 بعد از ظهر، چهارشنبه تا جمعه

**Peel - Unit 1/68 Reserve Drive, Mandurah**

8.30 صبح تا 2.30 بعد از ظهر، دوشنبه تا جمعه

همه شعبه‌ها در تعطیلات عمومی بسته می‌باشند.

برای پیدا کردن محل‌های باجه‌های سیار  
Foodbank، به سایت [foodbank.org.au](http://foodbank.org.au)  
مراجعه کنید.



### نحوه گرفتن ارجاعیه به Foodbank

به وبسایت ما [foodbank.org.au](http://foodbank.org.au) رفته، روی  
"پیدا کردن Food" کلیک کنید تا یکی از خیریه‌های  
نزدیک خودتان را بیابید.



یا

به صورت تلفنی: تماس رایگان با خدمات امداد  
اضطراری و دسترسی به غذا با شماره



**1800 979 777**

دوشنبه تا جمعه از 9.30 صبح تا 5.00 بعد از ظهر.

### برای اولین بازدیدتان

لطفاً برای دریافت کارت ارجاعیه خود به «پذیرش» بروید. با  
این کارت می‌توانید از شعبه‌ها و باجه‌های سیار Foodbank  
خرید کنید. این کارت فقط مختص شما می‌باشد، لطفاً آن را به  
دیگران قرض ندهید.

لطفاً نامه ارجاعیه و کارت شناسایی معتبر که شامل نام و  
آدرس‌تان باشد را همراه بیاورید. ارجاعیه‌ها را می‌توانید چپ  
یا ایمیل کنید یا از روی گوشی خود نشان دهید. اگر کوپن هم  
دارید، لطفاً به ما اطلاع دهید.

اگر اولین بازدیدتان از باجه سیار Foodbank باشد، وقتی  
هفته بعد برگشتید کارت خود را دریافت خواهید کرد.



تأمین غذا. آموزش. حمایت.





## شرایط و ضوابط

## چه چیزی همراه داشته باشید

باید هر بار در هنگام خرید کارت Foodbank WA خود را نشان دهید. کارت EFTPOS خود را برای خرید همراه داشته باشید، پول نقد قبول نمی‌کنیم.

توصیه می‌کنیم کیسه یا ساک خرید برای قرار دادن مواد غذایی همراه داشته باشید.

## روال آن چگونه است؟

فروشگاه ما مثل یک سوپرمارکت است، که راهروهایی برای انتخاب غذا و خواربار دارد. ممکن است تنوع به اندازه سوپرمارکت نباشد، اما همیشه مواد اولیه مانند ماکارونی، برنج، گوشت و میوه و سبزیجات را داریم.

اغلب بر اساس وزن هزینه را حساب می‌کنیم. با این حال، وعده‌ها و بسته‌های غذایی منجمد با قیمت جداگانه را نیز ارائه می‌دهیم.

در فرودگاه پرث، اقلام غذایی به ازای هر کیلوگرم 1.50 دلار و برای هر کیلوگرم نان و شیر تازه 20 سنت قیمت دارند. میوه و سبزیجات رایگان است.

در شعب منطقه ای ما، اقلام خوراکی به ازای هر کیلوگرم 1.50 دلار و برای هر کیلوگرم نان و شیر تازه 50 سنت قیمت دارند. میوه و سبزیجات رایگان است.

پس از خرید، به قسمت تسویه بروید تا یکی از داوطلبان اقلام غذایی‌تان را وزن کند.

پیشنهادهای ما به کمک‌های مالی بستگی دارد، بنابراین موجودی و در دسترس بودن تغییر می‌کند.

## باجه سیار Foodbank ما

اگر دسترسی به شعب ما دشوار است، باجه سیار Foodbank ما را امتحان کنید. این باجه‌ها مواد اولیه روغنی، محصولات تازه، اقلام منجمد، پروتئین‌ها و وعده‌های غذایی آماده را ارائه می‌دهند.

با اینکه تنوع محصولات ممکن است هر هفته متغیر باشد، هدف ما این است که اقلام ضروری روزمره را موجود داشته باشیم.

- « محصولات فقط برای استفاده شخصی می‌باشد، و نه فروش مجدد یا استفاده تجاری
- « پرداخت‌ها باید از طریق EFTPOS انجام شود، فروش نقدی نداریم
- « محدودیت خرید هفتگی 70 کیلوگرم به ازای هر کارت وجود دارد
- « ممکن است برای برخی اقلام محدودیت‌هایی اعمال شود
- « بیش از دو بزرگسال نمی‌تواند با صاحب کارت همراه باشد
- « همیشه بر کودکان نظارت داشته باشید
- « همیشه باید کفش، لباس و شلوار پوشیده باشید
- « لطفاً محترمانه رفتار کنید و دستورالعمل‌های کارکنان و داوطلبان را دنبال کنید
- عدم رعایت موارد فوق می‌تواند به لغو کارت منجر شود.

## قوانین کوپن امداد اضطراری

- « فقط یک بار مصرف
- « استفاده به شخص صاحب نام کوپن محدود است
- « موجودی استفاده نشده قابل استرداد یا استفاده دوباره نیست
- « وقتی جمع مبلغ از ارزش کوپن بیشتر شود، مابه التفاوت باید با EFTPOS پرداخت گردد
- « کارت شناسایی باید در زمان استفاده نشان داده شود



## ایمینی غذایی در Foodbank

اکثر مواد غذایی یک تاریخ "بهترین زمان مصرف" برای کیفیت و یک تاریخ "انقضا" برای ایمینی دارند.

ما کنترل‌های سختگیرانه‌ای در مورد ایمینی مواد غذایی داریم. اقلام اهدایی را قبل از رسیدن تاریخ بهترین زمان مصرف/انقضا قبول کرده و فوراً آنها را توزیع می‌کنیم.

## بهترین زمان مصرف و تاریخ انقضا

« علامت ضروری تاریخ که نشان می‌دهد چه زمانی یک غذا باید مصرف شود

« برای اقلامی که زود فاسد می‌شوند مانند وعده‌های غذایی، گوشت، لبنیات، غذاهای پخته شده استفاده می‌شود

« غذایی که تاریخ "انقضای" آن گذشته باشد ممکن است حاوی باکتری‌های مضر بوده و خوردن آن مطمئن نباشد

« نگهداری مواد غذایی که تاریخ "انقضای" آن گذشته است، ناامن است، حتی اگر سالم به نظر برسد

## بهترین زمان مصرف

تاریخ‌های "بهترین زمان مصرف" به کیفیت غذا مربوط می‌شود، نه ایمینی آن. اگر تاریخ "بهترین زمان مصرف" غذا گذشته باشد، بدین معنی نیست که ناامن است، بلکه ممکن است رنگ، طعم و مزه یا بافت خود را از دست بدهد.

« خوردن غذایی که تاریخ "بهترین زمان مصرف" آن گذشته باشد خطرناک نیست.

« این تاریخ معمولاً روی غذاهای کنسروی، محصولات بسته‌بندی شده، اقلام دارای تاریخ مصرف طولانی، فرآورده‌های غذایی و پاستا وجود دارد.

« خوردن غذا معمولاً به مدت 6 تا 12 ماه پس از گذشتن تاریخ "بهترین زمان مصرف" موردی ندارد.

## ما می‌توانیم اقلام را در طی این مدت از زمان بهترین تاریخ مصرف توزیع کنیم:

« 1 هفته: آبیوه تازه

« 2 هفته: خامه غلیظ، ماست، دیپ، دسرهای لبنی، تخم مرغ

« 4 هفته: خامه ترش، خامه نرم، پنیر نرم

« 3 ماه: گوشت چرخ کرده خام منجمد، غذاهای دریایی منجمد، UHT و شیرهای گیاهی

« 4 ماه: کره، مارگارین، پنیر سفت

« 6 ماه: غذاهای آماده، پروتئین پخته شده، سایر محصولات منجمد، نوشابه، غذاهای کنسرو، سس سالاد، چاشنی، مراقبت از حیوانات خانگی (خشک)

« 12 ماه: انواع دیگر گوشت منجمد خام (به استثنای گوشت چرخ کرده)، سبزیجات منجمد، چیپس، غلات، موسلی، کلوچه خشک، آب، قهوه، چای، میلو، آرد، شکر، نمک، گیاهان دارویی، سوپ‌های پودری/پایه‌های مواد غذایی، روغن‌ها، پاستا، برنج، مراقبت از حیوانات خانگی (مرطوب)، مراقبت شخصی، محصولات مراقبت از خانه

شما باید اقلام را در مدت این تاریخ‌ها مصرف کنید.

## یخ زدایی اقلام یخ زده

اقلام یخ زده باید در یخچال شما یخ‌زدایی شوند و در همان روزی که یخ‌زدایی می‌شوند طبخ شوند.

## نکات ایمینی غذایی

« قبل از آشپزی و پس از تماس دست با مو، دماغ، چشمان، غذای خام، سیگار کشیدن، یا پس از استفاده از توالت دست‌های خود را به مدت 20 ثانیه با صابون شستشو دهید.

« میوه و سبزیجات تازه و مواد گیاهی را قبل از خوردن شستشو دهید. گوشت، ماهی، مرغ یا تخم‌مرغ را شستشو ندهید. برای گوشت خام، غذاهای دریایی و سبزیجات از تخته‌های خردکن جداگانه استفاده کنید. اگر تاریخ "انقضای" غذایی گذشته است از آن استفاده نکنید.

« غذا را خارج از "محدوده خطر دمایی" نگهداری کنید. غذای منجمد را در فریزر در دمای کمتر از 18- درجه سانتی‌گراد، و غذای سرد را در یخچال در دمای کمتر از 5 درجه سانتی‌گراد نگهداری کنید. غذای گرم را در دمای بالای 60 درجه سانتی‌گراد نگه دارید. غذا را در یخچال یا مایکروویو، نه روی پیشخوان یا داخل آب، یخ‌زدایی کنید.

« هنگام نگهداری باقیمانده غذای داغ، پس از آنکه دیگر بخار نکنند، آنها را در یخچال قرار دهید. قبل از فریز کردن یا دور ریختن آنها فقط به مدت 2-3 روز آن را نگهداری کنید.

« مخصوصاً مراقب غذاهای پرخطر خود باشید. این غذاها بایستی به صورت ایمن نگهداری شده و پس از سپری شدن تاریخ "انقضایشان" خورده نشوند.

## غذاهای پرخطر شامل این موارد است:

« محصولات لبنی مثل شیر

« گوشت‌های خام و پخته و غذای دریایی

« سالادهای از قبل میکس شده

« برنج و پاستای پخته شده

« غذای حاوی تخم‌مرغ

« وعده‌های غذایی آماده مثل ساندویچ، لقمه و پیتزا





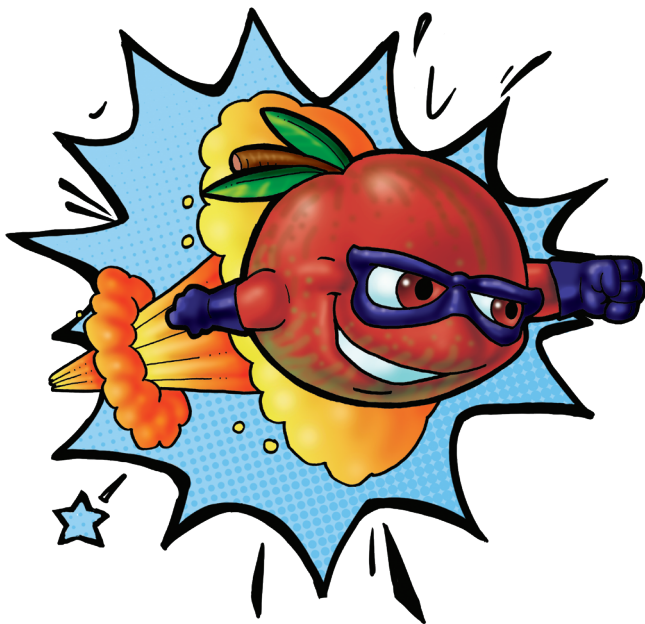
بیشتر بدانید در  
[nom.org.au](http://nom.org.au)

## یادگیری خوشمزه برای زندگی را با برنامه‌های نوم! ما پیدا کنید

با دستورالعمل‌های تهیه آسان، خوشمزه و سالم ما، نحوه برنامه‌ریزی و طبخ غذاهای سالم را با بودجه کم بیاموزید.

قبل از اینکه بنشینید و یک غذای تازه پخته شده را با هم میل کنید، در جلسات تعاملی ما برای نکات بهداشتی و مهارت‌های آشپزی شرکت کنید.

مهارت‌های ضروری زندگی را بیاموزید، وعده‌های غذایی مقرون به صرفه و مغذی را برنامه‌ریزی کنید، نحوه برچسب خوانی و انتخاب‌های سالم روزانه را بیاموزید.



## Superhero Foods®

جایی که غذاهای روزمره Superhero Foods هستند!

از طریق فعالیت‌های سرگرم‌کننده و شخصیت‌های Superhero Foods، به بچه‌ها کمک کنید تا درباره تغذیه سالم بیاموزند.

طیف وسیعی از دستورالعمل‌های تهیه غذای مقرون به صرفه، سالم و خوشمزه را برای امتحان کردن پیدا کنید.

بیشتر بدانید در  
[superherofoodsHQ.org.au](http://superherofoodsHQ.org.au)



تأمین غذا. آموزش. حمایت.

