



नमस्ते, हम FOODBANK WA हैं

हमारे पास आपके लिए कुछ महत्वपूर्ण जानकारी है।

FOODBANK के लिए रेफरल कैसे प्राप्त करें



हमारी वेबसाइट foodbank.org.au पर जाएँ, "खाना ढूँढें" पर क्लिक करें और अपने पास की एक चैरिटी का पता लगाएँ।

या



फोन: एमर्जेन्सी रिलीफ एंड फूड एक्सेस सर्विस को 1800 979 777 पर नि:शुल्क कॉल करें सोमवार-शुक्रवार सुबह 9.30 बजे से शाम 5.00 बजे तक।

अपनी पहली विज़िट पर

अपना रेफरल कार्ड प्राप्त करने के लिए कृपया रिसेप्शन पर जाएँ। इस कार्ड से आप हमारी शाखाओं और मोबाइल फूडबैंक से खरीदारी कर सकते हैं। यह केवल आपके लिए है, कृपया इसे दूसरों को उधार न दें।

कृपया अपने नाम और पते के साथ अपना रेफरल पत्र और वैध ID लाएँ। आप रेफरल को प्रिंट कर सकते हैं, ईमेल कर सकते हैं या अपने फोन पर दिखा सकते हैं। अगर आपके पास कोई वाउचर भी है तो कृपया हमें बताएँ।

यदि आपकी पहली विज़िट किसी मोबाइल फूडबैंक पर है, तो आपको अपना कार्ड अगले सप्ताह वापस लौटने पर प्राप्त होगा।

हमारी लोकेशंस और खुलने का समय

पर्थ एयरपोर्ट - 23 एबट रोड, पर्थ एयरपोर्ट
सुबह 9.00 बजे से दोपहर 3.00 बजे तक, सोमवार से शुक्रवार

अल्बानी - 5 कॉकबर्न रोड, अल्बानी
सुबह 8.30 बजे से दोपहर 2.30 बजे तक, सोमवार से शुक्रवार

बनबरी - 5 क्लिफोर्ड स्ट्रीट, बनबरी
सुबह 8.30 बजे से दोपहर 2.30 बजे तक, सोमवार से शुक्रवार

गेराल्डटन - 31 वेबबर्टन रोड, गेराल्डटन
सुबह 8.30 बजे से दोपहर 2.30 बजे तक, सोमवार से शुक्रवार

कलगोर्ली-बोल्डर - 175 फॉरेस्ट स्ट्रीट, बोल्डर
सुबह 8.30 बजे से दोपहर 2.30 बजे तक, बुधवार से शुक्रवार

पील - यूनिट 1/68 रिजर्व ड्राइव, मंडुराह
सुबह 8.30 बजे से दोपहर 2.30 बजे तक, सोमवार से शुक्रवार

सार्वजनिक छुट्टियों पर सभी लोकेशंस बंद रहती हैं।



मोबाइल फूडबैंक की लोकेशंस के लिए, foodbank.org.au पर जाएँ।

हमारे साथ खरीदारी



क्या लाना है

हर बार खरीदारी करते समय आपको अपना Foodbank WA कार्ड दिखाना होगा। खरीदारी करने के लिए अपना EFTPOS कार्ड लेकर आएं, हम नकद स्वीकार नहीं करते हैं।

हमारा सुझाव है कि आप अपना किराने का सामान रखने के लिए शॉपिंग बैग या बक्से लाएं।

यह कैसे काम करता है?

हमारी दुकान एक सुपरमार्केट की तरह है, जिसमें चुनने के लिए खाना और किराने का सामान उपलब्ध है। हो सकता है कि आपको सुपरमार्केट जैसा विविध सामान न दिखे, लेकिन हमारे पास बुनियादी चीजें जैसे पास्ता, चावल, मीट और फल और सब्जियाँ हमेशा उपलब्ध रहते हैं।

हम अक्सर वजन के हिसाब से पैसे लेते हैं। हालाँकि, हम अलग-अलग कीमत पर फ्रोज़न मील और पैकेज भी पेश करते हैं।

पर्थ हवाई अड्डे पर, किराने के सामान के लिए यह \$1.50/किग्रा और ब्रेड और ताज़ा दूध के लिए 20 सेंट/किग्रा है। फल और सब्जियाँ निःशुल्क हैं।

हमारी क्षेत्रीय शाखाओं में, किराने के सामान के लिए यह \$1.50/किग्रा और ब्रेड और ताज़ा दूध के लिए 50 सेंट/किग्रा है। फल और सब्जियाँ निःशुल्क हैं।

खरीदारी के बाद, चेकआउट पर जाएँ जहाँ एक वालंटियर आपकी चीज़ों का वजन करेगा।

हमारी पेशकश दान पर निर्भर करती है, इसलिए स्टॉक और उपलब्धता बदलती रहती है।

हमारा मोबाइल फूडबैंक

यदि हमारी शाखाओं तक पहुँचना कठिन है, तो हमारे मोबाइल फूडबैंक को आजमाएँ। यह पैंटी की मूल चीज़ें, ताज़ा चीज़ें, फ्रोज़न आइटमें, प्रोटीन और खाने के लिए तैयार भोजन प्रदान करता है।

हालाँकि सामान साप्ताहिक रूप से भिन्न हो सकता है, हमारा लक्ष्य रोजमर्रा की आवश्यक चीज़ें उपलब्ध कराना है।

नियम और शर्तें

- » चीज़ें केवल व्यक्तिगत उपयोग के लिए हैं, पुनः बिक्री या व्यावसायिक उपयोग के लिए नहीं
- » भुगतान EFTPOS के माध्यम से किया जाना चाहिए, कोई नकद बिक्री नहीं
- » साप्ताहिक खरीदारी सीमा 70 किलो प्रति कार्ड है
- » कुछ चीज़ों पर सीमाएँ लागू हो सकती हैं
- » एक कार्डधारक के साथ दो से ज़्यादा वयस्क नहीं जा सकते
- » हर समय बच्चों की निगरानी करें
- » जूते, शर्ट, पैट हर समय पहने होने चाहिए
- » कृपया सम्मानजनक रहें और कर्मचारियों और वालंटियरों के निर्देशों का पालन करें

अनुपालन न करने पर कार्ड रद्द किया जा सकता है।

एमर्जेन्सी रिलीफ वाउचर के नियम

- » केवल एक उपयोग के लिए
- » उपयोग केवल वाउचर के नाम-धारक तक ही सीमित
- » अप्रयुक्त शेष राशि वापस या पुनः उपयोग नहीं की जा सकती
- » जब कुल वाउचर मूल्य से अधिक हो जाता है, तो अंतर का भुगतान EFTPOS के साथ किया जाना चाहिए
- » उपयोग के समय ID दिखाना आवश्यक है



खिलाओ। शिक्षित करो। समर्थन करो।

खाद्य सुरक्षा, बेस्ट बिफोर और यूज़ बाय डेट

फूडबैंक में खाद्य सुरक्षा

अधिकांश खाद्य पदार्थों में गुणवत्ता के लिए "बेस्ट बिफोर" और सुरक्षा के लिए "यूज़ बाय" या "एक्सपायरी" डेट होती है।

खाद्य सुरक्षा को लेकर हमारे नियंत्रण सख्त हैं। हम केवल यूज़ बाय/एक्सपायरी डेट से पहले दान स्वीकार करते हैं और उन्हें तुरंत वितरित करते हैं।

यूज़ बाय/ एक्सपायरी डेट

- » एक महत्वपूर्ण तिथि मार्कर जो दर्शाता है कि खाद्य पदार्थ कब तक खाए जाने चाहिए
- » तैयार खाना, मीट, डेयरी, पकी हुई चीज़ों जैसे ज़्यादा जल्दी खराब होने वाले पदार्थों पर लागू
- » 'उपयोग तिथि' यानी 'यूज़ बाय' डेट पार होने के बाद खाद्य पदार्थों में हानिकारक बैक्टीरिया हो सकते हैं और वे खाने के लिए असुरक्षित हो सकते हैं
- » ऐसे खाद्य पदार्थ जो अपनी 'यूज़ बाय' डेट पार कर चुके हैं को रखना असुरक्षित है, भले ही वह ठीक लगे

बेस्ट बिफोर

'बेस्ट बिफोर' तिथियाँ खाद्य पदार्थों की गुणवत्ता के बारे में हैं, सुरक्षा के बारे में नहीं। यदि कोई खाद्य पदार्थ अपनी 'बेस्ट बिफोर' तिथि पार कर चुका है, तो इसका मतलब यह नहीं है कि वह असुरक्षित है, लेकिन वह अपना रंग, स्वाद या बनावट खो सकता है।

- » 'बेस्ट बिफोर' डेट पार होने के बाद खाद्य पदार्थ खतरनाक नहीं होता।
- » यह अक्सर डिब्बाबंद खाद्य पदार्थों, पैक किए गए उत्पादों, लंबे समय तक चलने वाली वस्तुओं, उपज और पास्ता पर पाई जाती है।
- » 'बेस्ट बिफोर' डेट के बाद चीज़ें आम तौर पर 6 से 12 महीनों तक ठीक रहती हैं।

हम बेस्ट बिफोर डेटों की इन अवधियों के भीतर चीज़ों को वितरित करने में सक्षम हैं:

- » **1 सप्ताह:** ताज़ा जूस
- » **2 सप्ताह:** गाढ़ी क्रीम, दही, डिप्स, डेयरी डेसर्ट, अंडे
- » **4 सप्ताह:** खट्टी क्रीम, सॉफ्ट क्रीम, नरम पनीर
- » **3 महीने:** फ्रोज़न कच्चा कीमा, फ्रोज़न सी फूड, UHT और पौधों पर आधारित दूध
- » **4 महीने:** मक्खन, मार्जरीन, हार्ड चीज़
- » **6 महीने:** तैयार खाना, पका हुआ प्रोटीन, अन्य सभी फ्रोज़न उत्पाद, सॉफ्ट ड्रिंक्स, कैंड मील्स, सैलड ड्रेसिंग, स्प्रेड, पेट केयर (सूखा)
- » **12 महीने:** अन्य सभी कच्चे फ्रोज़न मीट (कीमा छोड़कर), फ्रोज़न सब्जियाँ, चिप्स, अनाज, मुस्ले बार, ड्राई कुकीज़, पानी, कॉफी, चाय, माइलो, आटा, चीनी, नमक, हर्ब्स, पाउडर वाले सूप/मील बेस, तेल, पास्ता, चावल, पेट केयर (गीला), पर्सनल केयर, घर का सामान

आपको इन तिथियों के अंदर ही खाद्य पदार्थों का सेवन करना चाहिए।

फ्रोज़न चीज़ों को डीफ्रॉस्ट करना

फ्रोज़न चीज़ों को अपने फ्रिज में डीफ्रॉस्ट करना चाहिए और डीफ्रॉस्ट होने वाले दिन ही पकाया जाना चाहिए।

खाद्य सुरक्षा संबंधी सुझाव

- » खाना पकाने से पहले और अपने बालों, नाक, आंखों, कच्चे खाद्य पदार्थों को छूने, धूम्रपान करने या शौचालय का उपयोग करने के बाद अपने हाथों को साबुन से 20 सेकंड तक धोएं।
- » खाने से पहले ताज़े फलों, सब्जियों और हर्ब्स को धोएं। मीट, मछली, चिकन या अंडे न धोएं। कच्चे मीट, सीफूड और सब्जियों के लिए अलग-अलग चॉपिंग बोर्ड का उपयोग करें। यदि किसी खाद्य पदार्थ की 'यूज़ बाय डेट' बीत चुकी है तो उसका उपयोग न करें।
- » खाने की चीज़ों को 'खतरे की तापमान ज़ोन' से बाहर रखें। फ्रोज़न फूड को फ्रिज़र में -18°C से नीचे रखें, ठंडी चीज़ों को 5°C से कम तापमान वाले फ्रिज में रखें। गर्म चीज़ों को 60°C से ऊपर रखें। खाने को फ्रिज या माइक्रोवेव में डीफ्रॉस्ट करें, काउंटर पर या पानी में नहीं।
- » बचे हुए गर्म खाने को भाप निकलना बंद होने के बाद ही फ्रिज में रखें। फ्रिज़ या डिस्पोज़ करने से पहले इसे केवल 2-3 दिनों के लिए रखें।
- » अपने जल्दी खराब होने वाले खाद्य पदार्थों का विशेष ध्यान रखें। इन खाद्य पदार्थों को सुरक्षित रूप से स्टोर किया जाना चाहिए और उनकी 'यूज़ बाय डेट' निकलने के बाद उन्हें खाया नहीं जाना चाहिए।

जल्दी खराब होने वाले खाद्य पदार्थों में शामिल हैं:

- » डेयरी उत्पाद जैसे दूध
- » कच्चे और पके हुए मांस और सीफूड
- » प्रीमिक्स्ड सलाद
- » पके हुए चावल और पास्ता
- » अंडे वाली चीज़ें
- » सैंडविच, रोल और पिज़्जा जैसी खाने के लिए तैयार चीज़ें



हमारे nom! कार्यक्रमों के साथ जीवन के लिए स्वादिष्ट सीखने की खोज करें!

हमारे आसान, स्वादिष्ट और स्वस्थ व्यंजनों के साथ बजट पर स्वस्थ भोजन की योजना बनाना और पकाना सीखें।

एक साथ ताज़ा पका हुआ खाना खाने बैठने से पहले, स्वास्थ्य संबंधी सुझावों और खाना पकाने के कौशल के लिए हमारे इंटरैक्टिव सत्र में शामिल हों।

आवश्यक जीवन कौशल सीखें, बजट अनुकूल और पौष्टिक भोजन की योजना बनाएँ, लेबल पढ़ने का तरीका जानें और दैनिक स्वास्थ्य विकल्प चुनें।



और जानकारी प्राप्त करने के लिए
nom.org.au

Superhero Foods®

जहाँ रोजमर्रा के खाने की चीज़ें Superhero Foods हैं!

मज़ेदार गतिविधियों और हमारे Superhero Foods के पात्रों के माध्यम से बच्चों को स्वस्थ भोजन के बारे में सीखने में मदद करें।

आज़माने के लिए बेहतरीन, बजट अनुकूल, स्वस्थ और स्वादिष्ट व्यंजनों की एक श्रृंखला पाएँ।

और जानने के लिए
superherofoodsHQ.org.au

