



XIN CHÀO, CHÚNG TÔI LÀ FOODBANK WA

Chúng tôi có một số thông tin quan trọng dành cho quý vị.

Làm thế nào để được giới thiệu đến Foodbank



Hãy truy cập trang web foodbank.org.au của chúng tôi, nhấp vào "Find Food" và tìm kiếm tổ chức từ thiện gần đó.

HOẶC



Gọi điện thoại: Gọi điện miễn phí đến Emergency Relief and Food Access Service qua số 1800 979 777
Từ Thứ Hai - Thứ Sáu, 9:30 sáng - 5:00 chiều.

Đối với lần đầu tiên quý vị đến đó

Vui lòng đến Quầy lễ tân để nhận thẻ giới thiệu của quý vị. Với thẻ này, quý vị có thể mua sắm tại các chi nhánh cũng như tại các xe Mobile Foodbank (các điểm Phân phát Thực phẩm Di động) của chúng tôi. Thẻ này chỉ được sử dụng riêng cho quý vị, vui lòng không cho người khác mượn.

Xin vui lòng mang theo giấy giới thiệu và giấy tờ tùy thân hợp lệ có tên và địa chỉ của quý vị. Giấy giới thiệu có thể được in, gửi qua email hoặc được lưu trên điện thoại của quý vị. Nếu quý vị cũng có phiếu mua hàng, vui lòng cho chúng tôi biết.

Nếu Mobile Foodbank là nơi quý vị đến trong lần đầu tiên, quý vị sẽ nhận được thẻ của mình khi trở lại vào tuần sau đó.

Địa điểm và giờ mở cửa của chúng tôi

Sân bay Perth - 23 Abbott Road, Perth Airport
9:00 sáng - 3:00 chiều, từ Thứ Hai đến Thứ Sáu

Albany - 5 Cockburn Road, Albany
8:30 sáng - 2:30 chiều, từ Thứ Hai đến Thứ Sáu

Bunbury - 5 Clifford Street, Bunbury
8:30 sáng - 2:30 chiều, từ Thứ Hai đến Thứ Sáu

Geraldton - 31 Webberton Road, Geraldton
8:30 sáng - 2:30 chiều, từ Thứ Hai đến Thứ Sáu

Kalgoorlie-Boulder - 175 Forrest Street, Boulder
8:30 sáng - 2:30 chiều, từ Thứ Tư đến Thứ Sáu

Peel - Unit 1/68 Reserve Drive, Mandurah
8:30 sáng - 2:30 chiều, từ Thứ Hai đến Thứ Sáu

Tất cả các chi nhánh đều đóng cửa vào các ngày lễ.



Đối với các điểm Mobile Foodbank, hãy truy cập foodbank.org.au.

Mua sắm cùng chúng tôi



Những thứ cần mang theo

Quý vị cần xuất trình thẻ Foodbank WA trong mỗi lần mua sắm. Hãy mang theo thẻ EFTPOS của quý vị để mua hàng, chúng tôi không chấp nhận thanh toán bằng tiền mặt.

Chúng tôi khuyến khích quý vị mang theo túi mua sắm hoặc hộp để đựng các mặt hàng tạp hóa.

Dịch vụ này hoạt động như thế nào?

Cửa hàng của chúng tôi giống như một siêu thị với nhiều lối đi và quầy kệ thực phẩm cũng như các mặt hàng tạp hóa để lựa chọn. Quý vị có thể thấy rằng các mặt hàng không được đa dạng như siêu thị, tuy nhiên, chúng tôi vẫn luôn có đủ các nhu yếu phẩm như mì ống, gạo, thịt và trái cây cũng như rau củ.

Chúng tôi thường tính giá cả theo trọng lượng. Tuy nhiên, chúng tôi cũng cung cấp các món ăn đông lạnh và gói đồ ăn với mức giá riêng.

Tại sân bay Perth, giá tạp hóa là 1,50/kg. Bánh mì và sữa tươi là 20 cent/kg. Trái cây và rau quả là miễn phí.

Tại các chi nhánh trong khu vực của chúng tôi, giá hàng tạp hóa là \$1,50/kg. Bánh mì và sữa tươi là 50 xu/kg. Trái cây và rau quả là miễn phí.

Sau khi mua sắm, hãy đến quầy thanh toán và tại đó, một tình nguyện viên sẽ cân các mặt hàng mà quý vị muốn mua.

Những mặt hàng của chúng tôi phụ thuộc vào các khoản quyên góp, vì vậy các loại hàng và số lượng có thể không được cố định.

Dịch vụ Mobile Foodbank của chúng tôi

Nếu việc đi đến các chi nhánh cửa hàng của chúng tôi là không thuận tiện đối với quý vị, hãy thử dịch vụ Mobile Foodbank của chúng tôi. Tại đây, chúng tôi cung cấp các loại thực phẩm cơ bản, sản phẩm tươi sạch, các mặt hàng đông lạnh, protein và các bữa ăn làm sẵn.

Mặc dù sự đa dạng của các loại mặt hàng có thể khác nhau hàng tuần, chúng tôi vẫn luôn cố gắng cung cấp các nhu yếu phẩm hàng ngày.

Điều khoản và Điều kiện

- » Các mặt hàng chỉ được sử dụng cho mục đích cá nhân, không bán lại hoặc sử dụng cho mục đích thương mại
- » Việc thanh toán phải được thực hiện qua EFTPOS, không chấp nhận thanh toán bằng tiền mặt
- » Mỗi thẻ có giới hạn mua sắm hàng tuần là 70kg
- » Mức giới hạn này có thể áp dụng cho một số mặt hàng
- » Một người giữ thẻ không được phép đi cùng với nhiều hơn hai người lớn
- » Luôn luôn giám sát trẻ em
- » Phải luôn mang giày dép, mặc quần áo
- » Xin hãy tôn trọng và làm theo hướng dẫn của nhân viên và tình nguyện viên

Thẻ có thể bị hủy nếu quý vị không tuân thủ.

Quy định về Phiếu Cứu trợ Khẩn cấp

- » Chỉ sử dụng một lần
- » Chỉ những cá nhân có tên trên phiếu mua hàng mới được sử dụng
- » Số dư chưa sử dụng không thể được hoàn lại hoặc tái sử dụng
- » Khi tổng số tiền vượt quá giá trị phiếu mua hàng, khoản chênh lệch sẽ phải được thanh toán bằng EFTPOS
- » Giấy tờ tùy thân phải được xuất trình khi sử dụng phiếu



Nuôi dưỡng. Giáo dục. Ủng hộ.

An toàn Thực phẩm, Thời gian Sử dụng Khuyến nghị và Hạn sử dụng

An toàn thực phẩm tại Foodbank

Hầu hết các loại thực phẩm đều có ngày "Best Before" (ngày sử dụng khuyến nghị) để đảm bảo chất lượng sản phẩm và ngày "Use By" (ngày sử dụng cuối cùng) hoặc ngày "Expiry" (ngày hết hạn) để đảm bảo an toàn khi sử dụng.

Chúng tôi luôn có các biện pháp kiểm soát an toàn thực phẩm nghiêm ngặt. Chúng tôi chỉ chấp nhận các mặt hàng được quyên góp trước ngày sử dụng cuối cùng/ngày hết hạn và phân phối chúng đến các điểm bán ngay lập tức.

Ngày Sử dụng Cuối cùng và ngày Hết hạn

- » Là những chỉ dẫn quan trọng cho biết khi nào thực phẩm cần phải được tiêu thụ
- » Áp dụng cho các mặt hàng dễ hỏng như các bữa ăn làm sẵn, thịt, sữa, thực phẩm đã nấu chín
- » Thực phẩm đã qua ngày 'Use By' có thể chứa vi khuẩn gây hại và không an toàn khi ăn
- » Không nên giữ các thực phẩm đã qua ngày 'Use By', kể cả khi chúng trông vẫn còn ổn

Ngày Sử dụng Khuyến nghị

Ngày 'Best Before' là ngày đảm bảo chất lượng thực phẩm chứ không phải đảm bảo về mặt an toàn khi sử dụng. Nếu thực phẩm đã qua ngày 'best before', điều đó không có nghĩa là thực phẩm không còn an toàn nữa, tuy nhiên, thực phẩm có thể mất màu, hương vị hoặc kết cấu ban đầu.

- » Không cần phải lo lắng khi sử dụng thực phẩm đã qua ngày 'best before'.
- » Thường được tìm thấy trên các thực phẩm đóng hộp, sản phẩm đóng gói, mặt hàng có hạn sử dụng lâu dài, sản phẩm nông sản và mì ống.
- » Thực phẩm thường vẫn có thể được sử dụng bình thường trong khoảng thời gian từ 6 đến 12 tháng sau ngày 'best before'.

Chúng tôi có thể phân phối các mặt hàng nằm trong các khoảng thời gian thuộc ngày Sử dụng Khuyến nghị sau:

- » **1 tuần:** nước ép trái cây tươi
- » **2 tuần:** kem phết, sữa chua, nước chấm, món tráng miệng từ sữa, trứng
- » **4 tuần:** kem chua, kem tươi, phô mai mềm
- » **3 tháng:** thịt xay đông lạnh, hải sản đông lạnh, sữa tiết trùng UHT và sữa có nguồn gốc từ thực vật
- » **4 tháng:** bơ, bơ thực vật, phô mai cứng
- » **6 tháng:** bữa ăn làm sẵn, thực phẩm protein đã nấu chín, tất cả các sản phẩm đông lạnh khác, nước ngọt, đồ ăn đóng hộp, nước sốt salad, phết, thức ăn (khô) cho thú cưng
- » **12 tháng:** tất cả các loại thịt sống đông lạnh khác (không bao gồm thịt xay), rau củ đông lạnh, khoai tây chiên, ngũ cốc, thanh ăn museli, bánh quy khô, nước, cà phê, trà, milo, bột mì, đường, muối, rau thơm, bột canh/thực phẩm được chế biến sẵn dạng bột, dầu, mì ống, gạo, thức ăn (lông) cho thú cưng, đồ dùng cá nhân, sản phẩm vệ sinh nhà cửa

Quý vị nên sử dụng các mặt hàng trong những ngày này.

Rã đông các mặt hàng đông lạnh

Các mặt hàng đông lạnh nên được rã đông trong tủ lạnh của quý vị và nấu chín trong cùng ngày rã đông.

Các mẹo an toàn thực phẩm

- » Rửa tay bằng xà phòng trong 20 giây trước khi nấu ăn và sau khi quý vị chạm vào tóc, mũi, mắt, thức ăn sống, hút thuốc hoặc sau khi sử dụng nhà vệ sinh.
- » Rửa sạch trái cây tươi, rau củ và rau thơm trước khi ăn. Không cần rửa thịt, cá, thịt gà hoặc trứng. Dùng tấm lót riêng cho thịt sống, hải sản và rau củ. Không sử dụng bất kỳ thực phẩm nào nếu đã quá ngày 'Use By'.
- » Tránh bảo quản thực phẩm ở 'nơi có nhiệt độ không phù hợp'. Bảo quản thực phẩm đông lạnh trong tủ đông ở nhiệt độ dưới -18°C, thực phẩm lạnh trong tủ lạnh ở nhiệt độ dưới 5°C. Bảo quản thực phẩm nóng ở nhiệt độ trên 60°C. Rã đông thực phẩm trong tủ lạnh hoặc lò vi sóng, không để ngoài quầy hoặc ngâm trong nước.
- » Khi bảo quản thức ăn nóng còn thừa, hãy giữ lạnh sau khi chúng đã ngừng bốc hơi. Chỉ giữ được từ 2-3 ngày trước khi đông lạnh hoặc vứt bỏ.
- » Hãy đặc biệt cẩn thận với các loại thực phẩm có nguy cơ gây ngộ độc cao. Những thực phẩm này nên được bảo quản an toàn và không được ăn sau khi đã quá ngày "Use By".

Các loại thực phẩm có nguy cơ gây ngộ độc cao bao gồm:

- » Các sản phẩm từ sữa như sữa
- » Thịt và hải sản sống cũng như đã nấu chín
- » Salad trộn sẵn
- » Cơm và mì ống đã nấu chín
- » Thực phẩm có chứa trứng
- » Các bữa ăn làm sẵn như bánh mì kẹp, bánh cuộn và pizza



Khám phá trải nghiệm học tập đầy hương vị của cuộc sống với chương trình nom! của chúng tôi

Học hỏi cách lên kế hoạch và nấu các bữa ăn lành mạnh với mức chi tiêu hợp lý cùng các công thức nấu ăn vô cùng đơn giản, ngon miệng và lành mạnh của chúng tôi.

Tham gia các buổi tương tác của chúng tôi để biết thêm những lời khuyên về sức khỏe cũng như kỹ năng nấu nướng trước khi ngồi vào bàn và cùng nhau thưởng thức một bữa ăn nóng hổi.

Học các kỹ năng sống thiết yếu, lên kế hoạch cho các bữa ăn phù hợp với túi tiền mà vẫn đảm bảo dinh dưỡng, tìm hiểu cách đọc nhãn dán trên thực phẩm và đưa ra các lựa chọn hỗ trợ sức khỏe hàng ngày.



Tìm hiểu thêm tại
nom.org.au

Superhero Foods®

Là nơi các thực phẩm hàng ngày trở thành *Siêu anh hùng Thực phẩm!*

Giúp trẻ nhỏ tìm hiểu về việc ăn uống lành mạnh thông qua các hoạt động vui chơi và các nhân vật *Siêu anh hùng Thực phẩm* của chúng tôi.

Tìm kiếm và trở tài nấu ăn với một loạt các công thức tuyệt đỉnh, siêu ngon, bổ dưỡng và phù hợp với túi tiền.

Tìm hiểu thêm tại
superherofoodsHQ.org.au

