

FREE FOOD PROGRAMS

Good health starts with what you eat. Mothers and those who care for children know “more matters” when it comes to eating fresh fruits and vegetables. Eating fruits and vegetables helps the body stay healthy, have energy, increase concentration, look and feel great!

Food programs can help you stretch your food dollars to purchase fruits, vegetables and other healthy foods. This packet contains information providing details on each of six food programs and how to apply. We invite you to use these programs and join other families in becoming a **Champion for Change** for your family’s health.

Eat Well and Stay Healthy!

Alameda County Nutrition Action Partners

Alameda County Community Food Bank
Alameda County Food Stamp Program
Oakland Head Start

Alameda County Women, Infants, and Children (WIC)
Tiburcio Vasquez Women, Infants, and Children (WIC)
Native American Women, Infants, and Children (WIC)

Alameda County Office of Education
Alameda County Nutrition Services
Oakland Unified School District

Our mission is to increase access, utilization and/or participation of the existing nutrition assistance programs for the food stamp eligible population throughout Alameda County.

These agencies are equal opportunity employers.

Alameda County Food Assistance Programs

Need More Money for Groceries?

You may be eligible for the Supplemental Nutrition Assistance Program! Food stamps can help provide money for nutritious foods for your family.

- A family can earn up to 130% of the Federal Poverty Income Guideline per month and qualify. For example, a family of three can have an income of up to \$1,984 per month before taxes.
- A family of three, for example, could receive up to \$526 in food stamp benefits per month.

For more information or to find out where to apply, call 1-888-999-4772, or visit the website at: www.alamedasocialservices.org. For help in filling out the application, call 1-800-870-3663.

Raising Babies or Children Under Five?

WIC offers nutrition advice; help with breastfeeding; and can provide healthy food. WIC serves pregnant and breastfeeding women, infants, and children under the age of five.

- A family can earn up to 185% of the Federal Poverty Income Guideline per month and qualify. For example, a family of three can have an income of up to \$2,823 per month before taxes.
- A family of three, for example, could receive about \$150 of nutritious foods every month.

Call (510) 595-6400 for more information and to see if you're eligible.

Head Start provides preschoolers of low-income families, nutritious meals and snacks. Call (510) 238-3165 for more information.

Need Food Immediately?

Call the Food Helpline at: 1-800-870-FOOD (3663). The Alameda County Community Food Bank will refer you to a location in your neighborhood where you can get a bag of groceries or a hot meal today.

Have School-Aged Children?

They may be eligible for a free or reduced price breakfast and/or lunch.

- If you or your children currently receive Food Stamps, CalWorks, KinGAP, FDPIR benefits, are foster children or placed in out-of-home care, then they are eligible.

Call your child's school for information about meal programs during the school year.

Summer food programs are also available. Call 1-800-870-3663 for more information.

Alameda County

Ayuda de Programas de Alimentos

¿Necesita Más Dinero para sus Alimentos?

Usted puede calificar para el Programa de Cupones Para Alimentos! Las Estampillas de comida pueden ayudar a proveer dinero para alimentos nutritivos para toda su familia.

- Una familia puede ganar hasta 130% de el Nivel de Pobreza de el Ingreso Federal por mes y calificar. Por ejemplo, una familia de tres personas puede tener ingresos de \$1,984 por mes (antes de impuestos) y calificar.
- Una familia de tres puede recibir hasta \$526 en benéficos de estampillas por mes.

Para aplicar en una oficina cerca de usted, llame al 1-888-999-4772 o visite el la pagina web en: www.alamedasocialservices.org. Si necesita ayuda con la aplicación, llame 1-800-870-3663

¿Criando Niños Menores de Cinco Años?

El Programa le ofrece a las mujeres que están dando pecho consejos sobre nutrición, y comida nutritiva para la madre y los niños menores de cinco años.

- Una familia puede ganar hasta 185% de el Nivel de Pobreza de el Ingreso Federal por mes y calificar. Por ejemplo, una familia de tres personas puede tener un ingreso de \$2,823 por mes (antes de impuestos) y puede calificar.
- Una familia de tres personas puede recibir \$150 de alimentos nutritivos cada mes.

Para aplicar, necesitará una identificación personal, verificación de sus ingresos y de domicilio. Llame a (510) 595-6400 para más información y si usted califica.

Head Start provee a familias de bajos ingresos que tengan niños preescolares con comida nutritiva y bocadillos. Llame a (510) 238-3165 para más información.

¿Necesita Comida Ahora?

Llame a la Línea de Comida: 1-800-870-FOOD (3663). El Banco de Comida le dará información de lugares donde puede obtener una bolsa de alimentos gratuitos y alimentos calientes en el mismo día.

¿Tiene Niños en la Escuela?

Sus niños pueden calificar para recibir desayuno y/o almuerzo gratis o a bajo costo.

- Si usted o sus niños reciben estampillas, o beneficios de CalWorks, KinGAP, FDPIR o si los niños son adoptados o cuidados en casa, ellos califican.

Para más información acerca de los programas de comida durante el año escolar llame a su escuela.

También para programas de comida en el verano llame a 1-800-870-3663 para más información.

Food Stamps

Purpose

The Supplemental Nutrition Program is a nutrition program that can help provide money for nutritious foods for your family. Food Stamps are accepted at most farmer markets and grocery stores. The program uses an easy credit card format called Electronic Benefit Transfer (EBT).

Who is Eligible?

- US citizens (*Except persons receiving SSI/SSP benefits*)
- Most immigrants – Legal Permanent Residents

What Verification is Needed?

- Identification
- Social Security Number
- Proof of Income
- Proof of your assets – bank accounts, etc.
- Proof of expenses – rent, utility bills, childcare, etc.
- Proof of medical expenses (*if over 60 years old*)

What Resources/Income Can I Have?

- Resource maximum \$2000 or \$3000 if someone is 60 years and over.
(*Examples include bank accounts, property owned or retirement accounts.*)
- Income depends on the number of people in the household.

Gross Monthly Income Limit (Subject to change)		
Household Size	Amount	What You Can Get
1	\$1,174	up to \$200
2	\$1,579	up to \$367
3	\$1,984	up to \$526
4	\$2,389	up to \$668
5	\$2,794	up to \$793

For information, call:

1-800-870-3663 or 1-888-999-4772



Estampilla de Comidas

Propósito

El Programa de Cupones Para Alimentos ayuda a la familia a comprar alimentos nutritivos. Las Estampillas de Comida son aceptadas en la mayoría de mercado agrícolas y tiendas de comida. El Programa usa una tarjeta de tipo crédito llamado Transferencia de Beneficios Electrónicos (EBT).

¿Quién es Eligible?

- Ciudadanos Americanos (*Excepto personas que reciben beneficios de SSI/SSP*)
- La mayoría de inmigrantes – Residentes Legales Permanentes

¿Qué Verificaciones se Necesita?

- Identificación personal
- Número de Seguro Social
- Verificación de Ingresos
- Verificación de sus Bienes - cuentas de banco, etc.
- Verificación de gastos – renta, servicios públicos, cuidado de niños, etc.
- Verificación de gastos médicos, si alguien que tiene más de años

¿Recursos/Ingresos Puedo Tener?

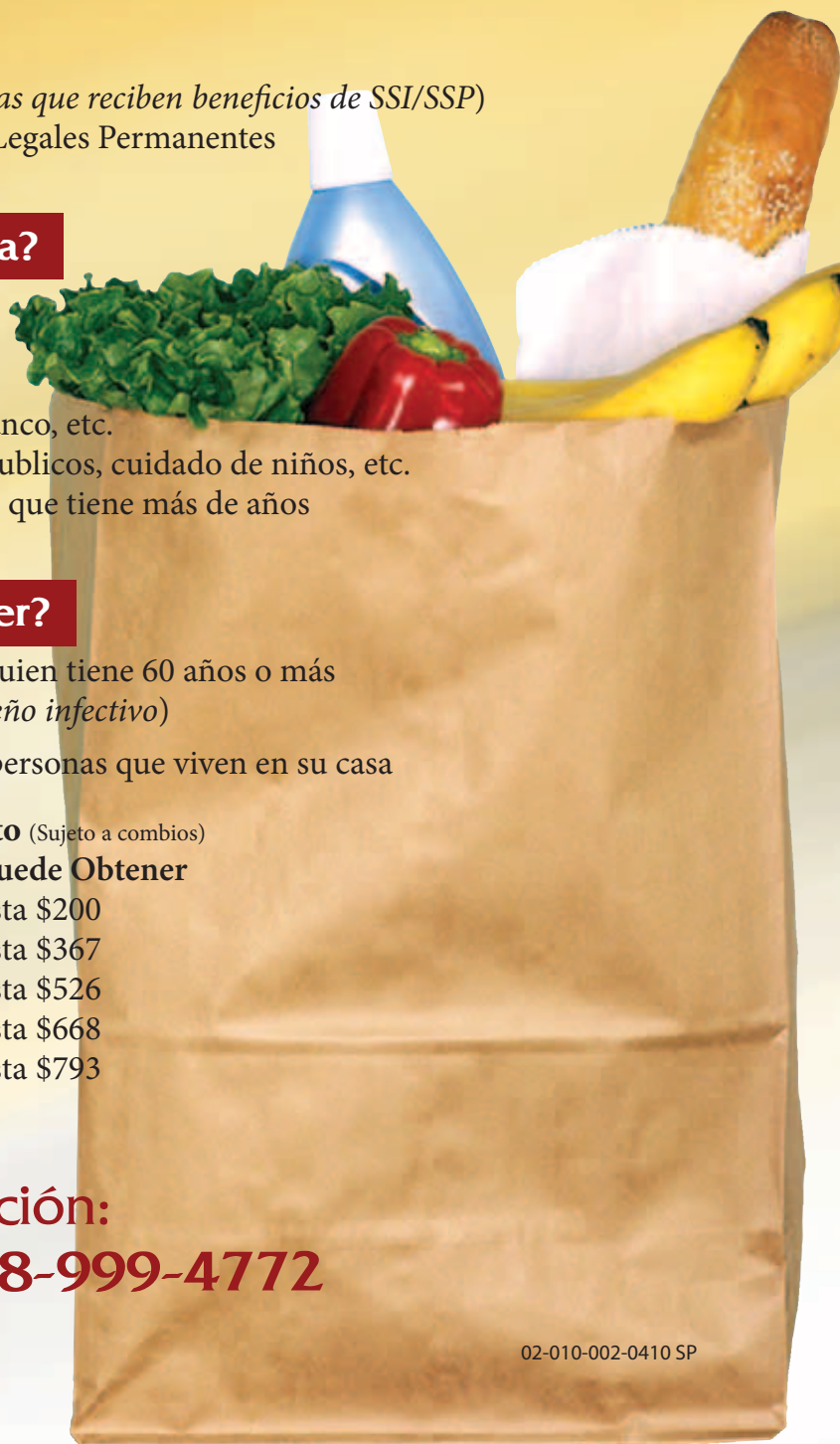
- Máximo de recursos \$2000 o \$3000 si alguien tiene 60 años o más (*Ejemplos incluyen cuentas de banco y dueño infectivo*)
- Los ingresos dependen en el número de personas que viven en su casa

Limite de Ingreso Mensual Bruto (Sujeto a cambios)

Personas en Casa	Cantidad	Lo que Puede Obtener
1	\$1,174	hasta \$200
2	\$1,579	hasta \$367
3	\$1,984	hasta \$526
4	\$2,389	hasta \$668
5	\$2,794	hasta \$793

Para mas información:

1-800-870-3663 o 1-888-999-4772



Women, Infants and Children (WIC)

Purpose

The Women, Infants and Children (WIC) Program is a nutrition program that offers nutrition advice, help with breastfeeding and healthy food for pregnant and breastfeeding women, infants and children under the age of 5. Participants can receive \$50 to \$100 per person in checks for healthy food.

Who is Eligible?

- Low income pregnant or breastfeeding women
- Low income children under 5 years of age

What Verification is Needed?

- Identification
- Proof of address
- Proof of income

Gross Monthly Income (Subject to change)			
Household Size	Amount	Household Size	Amount
1	\$1,670	4	\$3,400
2	\$2,247	5	\$3,976
3	\$2,823		

Add \$577 for each additional person for monthly income.

Call for an appointment (*Spanish speaking services available*)

Alameda County WIC Program Offices	(510) 595-6400
Native American Health Center/Alameda	(510) 814-8440
Axis Community Health Center/Pleasanton	(925) 462-2365
City of Berkeley	(510) 981-5360
East Oakland Health Center	EN (510) 613-2255 SP (510) 613-2257
La Clinica de la Raza	(510) 535-4110
Native American Health Center/Oakland	(510) 434-5300
San Antonio Health Center	EN (510) 272-1502 SP (510) 272-1501
Tiburcio Vasquez Health Center Offices	(510) 471-5913
West Oakland Health Center	(510) 302-3734

Mujeres y Niños (WIC)

Propósito

El Programa WIC es un programa para mujeres y niños menores de 5 años que ofrece consejos de nutrición y comida saludable. Las madres que califican pueden recibir de \$50 a \$100 por persona en cheques para comprar comida saludables.

¿Quién es Eligible?

- Mujeres de bajos ingresos que están embarazadas o dando pechón
- Niños de bajos ingresos menores de 5 años

¿Qué Verificaciones se Necesita?

- Identificación personal
- Verificación de ingreso
- Verificación de domo

Ingreso Grueso Mensual (Sujeto a cambios)			
Personas en Casa	Cantidad	Personas en Casa	Cantidad
1	\$1,670	4	\$3,400
2	\$2,247	5	\$3,976
3	\$2,823		

Agregar \$577 adicional por cada persona para calcular ingreso mensual.

Llame Para Una Cita (Servicios disponibles en Español)

Alameda County WIC Program Offices	(510) 595-6400
Native American Health Center/Alameda	(510) 814-8440
Axis Community Health Center/Pleasanton	(925) 462-2365
City of Berkeley	(510) 981-5360
East Oakland Health Center	EN (510) 613-2255 SP (510) 613-2257
La Clinica de la Raza	(510) 535-4110
Native American Health Center/Oakland	(510) 434-5300
San Antonio Health Center	EN (510) 272-1502 SP (510) 272-1501
Tiburcio Vasquez Health Center Offices	(510) 471-5913
West Oakland Health Center	(510) 302-3734

Emergency Food Services

Purpose

The Alameda County Community Food Bank operates a toll-free Food Helpline that connects callers to emergency food providers in their neighborhoods for same-day free hot meals or bags of food (1-800-870-3663). The Food Bank also offers referrals and application assistance toward food programs, such as Food Stamps, School Meals, and WIC (*Women, Infants and Children*).

Who is Eligible?

- Alameda County residents
- Families and individuals who need help with emergency food

What Verification is Needed?

- One form of ID for every household member (*i.e., driver's license, library card, MediCal card, school ID, etc.*)

What Resources/Income Can I Have?

- Low income and few or no resources

What Happens When I Call the Helpline?

When you call the Food Helpline, press the option for “Food Today”. You will then speak to an operator who will ask you a few questions. Based on your zip code, that operator will search for locations in your neighborhood that are distributing food bags or serving hot meals. The operator will then let you know where to go for help with emergency food that same day. If you are calling for help in applying for other food programs like Food Stamps, let the operator know or press the option for “Food Stamps” at the beginning.

Alameda County Community Food Bank
Food Helpline
1-800-870-3663

Monday thru Friday
9:00 AM - 12:00 PM and 1:00 - 4:00 PM

Servicios de Comida de Emergencia

Propósito

El Banco de Comida Comunitario del Condado de Alameda opera una línea de ayuda para obtener alimentos (1-800-870-3663). El Programa le puede conectar con sitios que distribuyen alimentos gratuitos el mismo día que usted llama. El Banco de Comida también le ofrece información acerca de otros programas de comida como Estampillas para Comida, Alimentos Escolares y WIC (*para Mujeres y Niños*).

¿Quién es Eligible?

- Residentes del Condado de Alameda
- Familias y personas solteras que necesitan ayuda con alimentos de emergencia

¿Qué Verificaciones se Necesita?

- Una identificación personal de cada miembro del hogar (*por ejemplo; licencia de manejo, tarjeta de biblioteca, tarjeta de médico o MediCal, identificación escolar, tarjeta consular, etc.*)

¿Que Recursos o Ingresos Puedo Tener?

- Si Ud es una persona de bajo ingreso o sin ingreso

¿Que Puedo Esperar Cuando Llamo a la Línea de Ayuda?

Cuando usted llame a la Línea de Comida, presione la opción en español y “Línea de Comida”. Un operador bilingüe le hará unas preguntas y le dará información de sitios cerca de usted que le pueden ayudar con alimentos ese mismo día. Si usted llama para información sobre otros programas de alimentos tales como Estampillas para Comida, hágale saber al operador o presione la opción de “Estampillas para Comida” al principio.

El Banco de Comida
Línea de Ayuda
1-800-870-3663

De Lunes a Viernes
9:00 AM - 12:00 PM y 1:00 - 4:00 PM

Head Start

Purpose

Head Start is a child and adult care food program that provides nutritious, well-balanced meals (*breakfast and/or lunch*) and snacks to 0-5 year-old children. Head Start helps to link children to needed services, provide school readiness, and supports prenatal education.

Who is Eligible?

The following qualifies a child for Head Start:

- Children under five years old from low income families;
- Children under five years old with special needs;
- Fostered child, homeless child, or family receiving public assistance;
- Residency in the service area;

What Verification is Needed?

- Proof of birth (*birth certificate, baptismal record, etc.*);
- Proof of annual income (*1040 tax form, CalWORKS printout, SSI statement, employment check stubs, letter from employer, etc.*);
- Proof of residency/homelessness;
- Immunization records

What Resources/Income Can I Have?

Family Size	Gross annual family income limit	
1	\$10,830.00	
2	\$14,570.00	Add \$3,740 for each additional person. (Figures subject to change)
3	\$18,310.00	
4	\$22,050.00	

For information on enrollment to Head Start, please call:

City of Alameda (510) 865-4500

Cities of Albany,
Berkeley & Emeryville (510) 848-9092

City of Oakland (510) 238-3165

Cities of San Leandro,
Hayward & Castro Valley (510) 265-5301

Cities of Fremont,
Newark & Union City (510) 265-5301

Head Start

Propósito

Head Start es un programa de Cuidado de Niños y Adultos que provee comida nutritiva y bien balanceada (desayuno y/o almuerzo) y bocadillos a los niños de 0-5 años. Este programa ayuda a conectar niños con los servicios que necesitan y provee ayuda en la lectura y apoyo para la educación prenatal.

¿Quién es Elegible?

Lo siguiente califica a su niño/a al programa de pre-escolar:

- Ingresos bajos para niños menores de 5 años;
- Niños con necesidades especiales menores de 5 años;
- Niño adoptado, niño sin hogar o la familia recibe asistencia publica;
- Domicilio donde reside.

¿Qué Verificaciones se Necesita?

- Prueba de nacimiento (*certificado de nacimiento, registro de bautismo*);
- Prueba de ingreso anual (*1040 del formulario de impuestos, carta de CalWORKS, la declaración de SSI, talones de cheque de empleo, carta del empleador*);
- Prueba de residencia/desamparo;
- Tarjeta de vacunas

¿Recursos/Ingresos Puedo Tener?

Número de personas en la Familia	Ingreso Anual Bruto	
1	\$10,830.00	
2	\$14,570.00	<i>Agregar \$3,740 por cada persona adicional.</i>
3	\$18,310.00	<i>(Estas cantidades pueden cambiar)</i>
4	\$22,050.00	

Para más información sobre matriculación en pre-escolar comuníquese:

Ciudad de Alameda (510) 865-4500

Ciudades de Albany,
Berkeley & Emeryville (510) 848-9092

Ciudad de Oakland (510) 238-3165

Ciudades de San Leandro,
Hayward & Castro Valley (510) 265-5301

Ciudades de Fremont,
Newark & Union City (510) 265-5301

02-010-006-0410 SP

School Meals

Purpose

The School Meals Program provides nutritious well-balanced meals (*breakfast, lunch and snack*) to children enrolled in K – 12 schools during the school day. The program provides free, reduced price, or paid meals to students based on eligibility information.

Who is Eligible?

The following automatically qualify for no cost meals:

- Homeless students
- Students receiving Food Stamps, FDPIR, CALWorks or KinGap
- Foster children
- Students enrolled in migrant education programs

The following may qualify for free/reduced cost meals based on the scale below):

Household Monthly Income *		Household Monthly Income *	
1	\$1,670	4	\$3,400
2	\$2,247	5	\$3,976
3	\$2,823	* (These numbers could change)	

Where Can I Pick Up Application Packets?

Meal applications must be filled out completely. Pick up and turn application into the district food service office or a school site.

- **Alameda Unified District**
2200 Central Ave., Alameda
(510) 337-7000
- **Emery Unified District**
4727 San Pablo Ave., Emeryville
(510) 601-4000
- **Hayward Unified District**
24411 Amador Street, Hayward
(510) 784-2677
- **Oakland Unified District**
900 High Street, Oakland
(510) 879-8344
- **San Leandro Unified District**
14735 Juniper Street, San Leandro
(510) 667-3500

For food assistance
while schools are out, call:
1-800-870-3663

Comidas en la Escuela

Propósito

El Programa de Comidas en la Escuela provee comida nutritiva y bien balanceada (*desayuno, almuerzo y bocadillos*) a los niños que están matriculados en kinder hasta 12 grado durante horas escolares. El programa es gratis para personas de bajo ingreso. Otras personas califican para pagar una cantidad reducida.

¿Quién es Eligible?

Este beneficio es gratis, si el estudiante:

- No tiene un hogar
- Recibe Estampillas de Comida, FDPIR, CALWorks o KinGap
- Ha sido adoptado
- Participa en el programa para inmigrantes

Lo siguiente puede calificar para Comidas gratis/bajo costo basado en el esquema de abajo:

Numero de Personas en Casa	Ingreso Mensual *	Numero de Personas en Casa	Ingreso Mensual *
1	\$1,670	4	\$3,400
2	\$2,247	5	\$3,976
3	\$2,823		

* (Estos números podrían cambiar)

¿Dónde Puedo Recoger Aplicación?

Recoja y devuelva la solicitud a la oficina del distrito de servicios de comida o a la escuela. La solicitud de Comida debe estar completa.

- **Alameda Unified District**
2200 Central Ave., Alameda
(510) 337-7000
- **Emery Unified District**
4727 San Pablo Ave., Emeryville
(510) 601-4000
- **Hayward Unified District**
24411 Amador Street, Hayward
(510) 784-2677
- **Oakland Unified District**
900 High Street, Oakland
(510) 879-8344
- **San Leandro Unified District**
14735 Juniper Street, San Leandro
(510) 667-3500

Para recibir comidas
gratuitas durante el verano, llame a:
1-800-870-3663

Summer Food Program

Purpose / Propósito:

The Summer Food Program provides children with free nutritious meals and snacks they need to learn, play, and grow, throughout the summer months when they are out of school. Meal sites are located at schools and community centers near you.

El Programa de Almuerzos Gratis Durante el Verano provee a niños comidas y bocadillos nutritivos que necesitan para aprender, jugar, y crecer durante los meses de verano cuando están fuera de la escuela. Los comedores se encuentran en escuelas y centros comunitarios cerca de usted.

Who is Eligible? / ¿Quién es Eligible?

- Youth 18 and younger;
- Persons over age 18 who are mentally or physically disabled and participate in special school programs
- Menores de 18 años;
- Personas mayores de 18 años que están física y mentalmente discapacitadas y participan en programas especiales de la escuela.

What Verification is needed? ¿Qué Verificaciones se Necesita?

- No registration or verification is needed.
- No se requiere registración y no necesita ninguna verificación.

What Recources or Income Can I Have? ¿Qué Recursos o Ingresos Puedo Tener?

- Low income.
- Bajos recursos.



To find a location near you, call:
Para información de un lugar
cercano a usted llame al:

1-800-870-3663

Our thanks...

We thank the following agencies for their generous contributions, which have enabled this packet to be reproduced and distributed to the residents of Alameda County.



City of Oakland
HEAD START



**Native American
Health Center**

