

ایک مفت اور کم شدہ گھریلو آمدنی کی درخواست کو مکمل کرنا

تمام مطلوبہ فیلڈ (خانے) پُر کریں

1. اگر مطلوبہ خانے خالی ہوں تو آپ کے بچے کا اسکول درخواست پر کارروائی نہیں کر سکے گا۔ یقینی بنائیں کہ جو بھی معلومات ضروری ہیں، ان کے بارے میں سوالات کے لیے درخواست کی ہدایات میں دیے گئے رابطے سے رجوع کریں۔
2. اگر درخواست کے پہلے (1) مرحلے میں "مہاجر"، "بے گھر" یا "گھرسے بھاگا ہوا" کو نشان زد کیا گیا ہے، تو آپ کے بچے کے اسکول کو فوائد دینے سے پہلے مناسب اسکول کے اہلکار سے اس حیثیت کی تصدیق کرنی ہو گی۔

کیا آپ کا بچہ مفت کھانے کے لیے براہ راست تصدیق شدہ ہے؟

3. اگر گھر والوں کو آپ کے بچے کے اسکول سے ایک اطلاعی خط ملا ہے جس میں کہا گیا ہے کہ وہ مفت کھانے کے لیے براہ راست تصدیق شدہ ہیں، تو آپ کو درخواست مکمل کرنے کی ضرورت نہیں ہے کیونکہ آپ کا بچہ خود بخود مفت کھانا حاصل کرنے کا اہل ہے۔ اگر آپ کے پاس براہ راست سرٹیفیکیشن کے بارے میں سوالات ہیں، یا اگر آپ کو گھر کے صرف ایک بچے کے لیے اطلاعی خط موصول ہوا ہے، تو اپنے بچے کے اسکول سے رابطہ کریں۔

کیس نمبرز

4. اگر آپ درخواست کے مرحلہ دو (2) میں کیس نمبر فراہم کر رہے ہیں اور آپ کے گھرانے میں کوئی بھی فرد SNAP اور/یا TANF امداد وصول کرتا ہے، تو آپ کو اپنی درخواست کے ساتھ محکمہ صحت و انسانی خدمات (DHHS) کی طرف سے موصول ہونے والے SNAP اور/یا TANF اہلیت کے لیے "نوٹس آف ڈسٹریکشن" یعنی "فیصلے کا نوٹس" کی ایک کاپی شامل کرنی ہو گی۔ اگر آپ کو DHHS سے "نوٹس آف ڈسٹریکشن" کی ایک کاپی حاصل کرنے کی ضرورت ہے تو 1-844-ASK-DHHS پر رابطہ کریں۔

SNAP = سیلیمنٹری نیوٹریشن اسسٹنس پروگرام (تکمیلی غذائی امدادی پروگرام)
TANF یا FANF = ٹیمپری (یا فنانشل) اسسٹنس فار نیڈی فیملیز
(ضرورت مند خاندانوں کے لیے عارضی (یا مالی) امداد)



کل گھریلو افراد

5. اس بات کو یقینی بنائیں کہ ناموں کی تعداد (بچوں اور بالغوں کے گھریلو ارکان) تیسرے مرحلے (3) میں گھر کے ارکان کی کل تعداد میں شامل ہو۔

USDA ایک مساوی مواقع فراہم کرنے والا، آجر، اور قرض دہندہ ہے۔



LINQ Connect



مزید پریشانی نہیں

اسکول میں نقد رقم
بھیجنے کی ضرورت
نہیں ہے۔ آسانی سے ایک
بار یا بار بار ادائیگیاں
کریں۔



سائن اپ - مفت

صارف دوست پورٹل سائن اپ
کو آسان اور فوری بناتا ہے۔



آسان لاگ ان

ادائیگیوں کا انتظام کرنے،
یاد دہانیاں ترتیب دینے
اور مزید بہت کچھ کرنے
کے لیے ایک مرکزی مقام



فیس آسان کردی

LINQ Connect موبائل
ایپ میں یا آن لائن
سالانہ کتابوں، فیلڈ
ٹریس گریجویشن فیس
اور مزید کی ادائیگی
کریں۔



ڈیش بورڈز

اپنے تمام طلباء کو ایک جگہ پر
دیکھنے کے لیے آسان
اور تفاعلی ڈیش بورڈز۔



وسائل کا مرکز

اپنے طالب علم کے لیے
ادائیگیاں ترتیب دینے میں مدد
کے لیے مددگار ہدایات اور
کارآمد ٹولز تلاش کریں۔

مفت موبائل ایپ ڈاؤن لوڈ

کریں یا ملاحظہ کریں۔

LINQConnect.com



Google Play



Apple Store



Lebanon



SCHOOL DISTRICT

سپرٹنڈنٹ کا دفتر

20 Seminary Hill

West Lebanon, NH 03784

ٹیلی فون: 603-790-8500 فیکس: 603-790-8310

www.sau88.net

Ben Nester، سوڈنٹ سروسز (طلبہ خدمات) کے ڈائریکٹر
Tim Ball، بزنس ایڈمنسٹریٹر (کاروباری منتظم)

Amy Allen، سپرٹنڈنٹ (نگران اعلیٰ)
Karen DuBois، ڈائریکٹر آف اکیڈمکس، انگیجمنٹ اینڈ اپریچیوٹی
(ڈائریکٹر برائے تعلیمی امور، شمولیت اور مواقع)

امریکہ کے محکمہ زراعت (USDA) کے قومی اسکول لنچ پروگرام (NSLP) کے تحت مفت اور کم قیمت والے اسکول کھانوں سے متعلق اکثر پوچھے جانے والے سوالات

اگست 2025

محترم والدین/سرپرست:

Lebanon اسکول ڈسٹرکٹ USDA نیشنل اسکول لنچ پروگرام (قومی اسکول لنچ پروگرام) کے تحت ہر اسکول کے دن صحت بخش کھانا پیش کرتا ہے۔ ناشتے کی قیمت \$2.00 گریڈ پری کنڈرگارٹن سے چہارم تک، \$2.25 گریڈ پانچ سے بارہ تک؛ دوپہر کے دوپہر کے کھانے کی قیمت \$3.95 گریڈ پری کنڈرگارٹن سے چہارم تک، \$4.05 گریڈ پانچ سے بارہ تک ہے۔ آپ کے بچے اس پروگرام کے تحت مفت کھانے یا کم قیمت والے کھانے کے لیے اہل ہو سکتے ہیں۔ اگر آپ کا گھرانہ کم قیمت والے کھانے کے لیے اہل ہوتا ہے، تو ناشتہ کی کوئی قیمت نہیں اور دوپہر کے کھانے کی قیمت \$0.40 ہوگی۔ مفت اور کم قیمت والے کھانے کی درخواست صرف کھانے کی درخواست سے زیادہ ہے، کیونکہ آپ کا اہلیت کا خط آپ کو ضلع اور کمیونٹی میں اضافی فوائد فراہم کر سکتا ہے۔ ان فوائد کی چند مثالوں میں پری اسکول/سمر کیمپ ٹیوشن (فیس) میں کمی، سالانہ کتاب کی فیس، لوسٹ ایجنڈا فیس (طلبہ کی ڈائری یا شیڈیول بک کھو جانے پر جرمانہ)، بوٹیلیٹیز میں کمی (بجلی، گیس یا پانی وغیرہ کے کم کیے گئے اخراجات) اور رکنیت کی فیس میں کمی شامل ہو سکتی ہے۔ ذیل میں آپ کے بچے کی اہلیت کا تعین کرنے کے عمل میں مدد کے لیے کچھ عام سوالات اور جوابات ہیں۔

1. کون مفت یا کم قیمت کا کھانا حاصل کر سکتا ہے؟
- (NH SNAP) اضافی غذائی امداد کا پروگرام یا (NH TANF) ضرورت مند خاندانوں کے لیے عارضی امداد، سے فوائد حاصل کرنے والے گھرانے کے تمام بچے، مفت کھانوں کے اہل ہیں۔
 - فوسٹر بچے (کفالت یافتہ بچے) جو کسی فوسٹر کیئر ایجنسی (فلاحی ادارے) یا عدالت کی قانونی ذمہ داری کے تحت ہیں، وہ مفت کھانوں کے اہل ہیں۔
 - جو بچے اپنے اسکول کے Head Start پروگرام (منصوبہ) میں شرکت کر رہے ہیں، وہ مفت کھانے کے اہل ہیں۔
 - وہ بچے جو بے گھر، گھر سے بھاگے ہوئے، یا مہاجر کی تعریف پر پورا اترتے ہیں وہ مفت کھانے کے اہل ہیں۔
 - بچوں کو مفت یا کم قیمت کا کھانا مل سکتا ہے اگر آپ کے گھرانے کی آمدنی نیچے دیے گئے چارٹ میں وفاقی آمدنی کی اہلیت کے رہنما خطوط کی مقرر کردہ حدود کے اندر ہے۔

بچوں کی غذائی پروگرام کے لیے آمدنی کے رہنما خطوط: 1 جولائی 2025 سے 30 جون 2026 تک

گھرانہ سائز (افراد خانہ کی تعداد)	سالانہ	ماہانہ	دو بار فی مہینہ	ہر دو ہفتے	ہفتہ وار
1	28,953	2,413	1,207	1,114	557
2	39,128	3,261	1,631	1,505	753
3	49,303	4,109	2,055	1,897	949
4	59,478	4,957	2,479	2,288	1,144
5	69,653	5,805	2,903	2,679	1,340
6	79,828	6,653	3,327	3,071	1,536
7	90,003	7,501	3,751	3,462	1,731
8	100,178	8,349	4,175	3,853	1,927
خاندان کے ہر اضافی ممبر (رکن) کے لیے، شامل کریں۔	10,175	818	424	392	196

2. مجھے کیسے پتہ چلے گا کہ میرا بچہ (بچے) بے گھر، ہجرت کرنے والا، یا بھاگا ہوا کے لیئے اہل ہے؟
 ● کیا آپ کے گھرانے کے افراد کے پاس مستقل پتہ نہیں ہے؟ کیا آپ کسی پناہ گاہ، ہوٹل، یا دیگر عارضی رہائش کے انتظامات میں اکٹھے رہ رہے ہیں؟ کیا آپ کا خاندان موسمی بنیادوں پر نقل مکانی کرتا ہے؟ کیا آپ کے ساتھ رہنے والے کوئی بچے ہیں جنہوں نے اپنے سابقہ خاندان یا گھرانے کو چھوڑنے کا انتخاب کیا ہے؟ اگر آپ کو یقین ہے کہ آپ کے گھر کے بچے ان وضاحتوں پر پورا اترتے ہیں اور یہ نہیں بتایا گیا ہے کہ آپ کے بچوں کو مفت کھانے ملیں گے، تو براہ کرم Ben Nester، ڈائریکٹر آف اسٹوڈنٹ سروسز کو 603-790-8500 x1110 یا bnester@sau88.net پر کال یا ای میل کریں۔

3. کیا مجھے ہر بچے کے لیے ایک درخواست بھرنے کی ضرورت ہے؟
 ● نہیں، اپنے گھرانے کے تمام طلباء کے لیے ایک مفت اور کم قیمت والے اسکول کے کھانوں کی درخواست استعمال کریں۔ ہم کسی ایسی درخواست کو منظور نہیں کر سکتے جو مکمل نہیں ہے، لہذا تمام مطلوبہ معلومات کو پُر کرنا یقینی بنائیں۔ مکمل شدہ درخواست کو

واپس کریں اس پر: Shaylee Briggs, 20 Seminary Hill, West Lebanon, NH 03784, 603-790-8500 x1115

4. کیا مجھے ایک درخواست پُر کرنی چاہیے اگر مجھے اس سال اسکول میں یہ کہتے ہوئے ایک خط موصول ہوا ہے کہ میرے بچے (بچوں) کو مفت کھانے کے لیے پہلے سے ہی منظور کیا گیا ہے؟

● نہیں، لیکن براہ کرم جو خط آپ کو ملا ہے اسے غور سے پڑھیں اور ہدایات پر عمل کریں۔ اگر آپ کے گھرانے کے کوئی بچے آپ کی اہلیت کی اطلاع سے غائب تھے، تو رابطہ کریں: Shaylee Briggs, 20 Seminary Hill, West Lebanon, NH 03784, 603-790-8500 x1115, sbriggs@sau88.net فوری طور پر۔

5. کیا میں آن لائن اپلائی کر سکتا ہوں؟

● جی ہاں! اگر آپ قابل ہیں تو آپ کو کاغذی درخواست کے بجائے آن لائن درخواست مکمل کرنے کی ترغیب دی جاتی ہے۔ آن لائن درخواست کے وہی تقاضے ہیں اور آپ سے وہی معلومات طلب کریں گے جو کاغذی درخواست کی ہے۔ آن لائن درخواست کے عمل کو شروع کرنے یا اس کے بارے میں مزید جاننے کے لیے <https://lingconnect.com> پر ملاحظہ کریں۔ اگر آپ کو آن لائن درخواست کے بارے میں کوئی سوال ہے تو رابطہ کریں، Shaylee Briggs, 20 Seminary Hill, West Lebanon, NH 03784, 603-790-8500 x1115, sbriggs@sau88.net

6. میری درخواست گزشتہ سال منظور کی گئی تھی۔ کیا مجھے ایک نئی بھرنے کی ضرورت ہے؟

● جی ہاں درخواست صرف اُس تعلیمی سال اور اِس تعلیمی سال کے پہلے چند دنوں کے لیے صحیح ہے۔ آپ کو ایک نئی درخواست بھیجنی ہوگی جب تک کہ اسکول نے آپ کو مطلع نہ کیا ہو کہ آپ کا بچہ نئے تعلیمی سال کے لیے اہل ہے۔
 7. میں New Hampshire خواتین، شیر خوار بچوں اور بچوں کا غذائی پروگرام (WIC) حاصل کرتا ہوں۔ کیا میرا بچہ (بچے) مفت کھانے حاصل کر سکتا ہے؟

● WIC میں شرکت کرنے والے گھرانوں کے بچے مفت یا کم قیمت والے کھانے کے اہل ہو سکتے ہیں۔ WIC میں شرکت خود بخود آپ کے گھرانے کو مفت یا کم قیمت والے کھانے کے لیے اہل نہیں بناتی ہے۔ براہ کرم آمدنی کی درخواست کے ذریعے کھانوں کے لیے درخواست دیں۔
 8. کیا میں جو معلومات دیتا ہوں اس کی جانچ پڑتال کی جائے گی؟

● جی ہاں ہم آپ سے گھریلو آمدنی کا تحریری ثبوت بھیجنے کے لیے بھی کہہ سکتے ہیں جس کی آپ اطلاع دیتے ہیں۔
 9. اگر میں ابھی اہل نہیں ہوں تو کیا میں بعد میں درخواست دے سکتا ہوں؟

● جی ہاں۔ آپ تعلیمی سال کے دوران کسی بھی وقت درخواست دے سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر، اُن والدین یا سرپرست والے بچے جو بے روزگار ہو جاتے ہیں وہ مفت اور کم قیمت کے کھانوں کے اہل ہو سکتے ہیں اگر گھریلو آمدنی آمدنی کی حد سے کم ہو جائے۔
 10. اگر میں اپنی درخواست کے بارے میں اسکول کے فیصلے سے متفق نہیں ہوں تو کیا ہوگا؟

● آپ کو اسکول کے حکام سے بات کرنی چاہیے۔ آپ اس پر کال یا لکھ کر بھی سماعت کے لیے کہہ سکتے ہیں: Amy Allen, Superintendent of Schools, 20 Seminary Hill, West Lebanon, NH 03784, 603-790-8500 x1107, aallen@sau88.net.

11. اگر میرے گھر میں کوئی امریکی شہری نہیں ہے تو کیا میں درخواست دے سکتا ہوں؟
 ● جی ہاں۔ آپ، آپ کے بچے، یا گھرانے کے دیگر افراد کو مفت یا کم قیمت والے کھانے کے لیے درخواست دینے کے لیے امریکی شہری ہونے کی ضرورت نہیں ہے۔

12. اگر میری آمدنی ہمیشہ ایک جیسی نہیں رہتی ہے تو کیا ہوگا؟

● اس رقم کی فہرست بنائیں جو آپ عام طور پر وصول کرتے ہیں۔ مثال کے طور پر، اگر آپ عام طور پر ہر ماہ \$1000 کھاتے ہیں، لیکن آپ نے پچھلے مہینے کچھ کام چھوڑا اور صرف \$900 کھاتے، تو درج کریں کہ آپ نے ہر ماہ \$1000 کھاتے ہیں۔ اگر آپ کو عام طور پر اوور ٹائم ملتا ہے تو اسے شامل کریں، لیکن اگر آپ صرف کبھی کبھار اوور ٹائم کام کرتے ہیں تو اسے شامل نہ کریں۔ اگر آپ کی نوکری ختم ہو گئی ہے یا آپ کے اوقات کار یا اجرت کم ہو گئی ہے تو اپنی موجودہ آمدنی کا استعمال کریں۔

13. کیا ہوگا اگر گھرانے کے کچھ اراکین کے پاس رپورٹ کرنے کے لیے کوئی آمدنی نہیں ہے؟
 ● ہو سکتا ہے گھرانے کے اراکین کو کچھ قسم کی آمدنی نہ ملے جو ہم آپ سے درخواست پر رپورٹ کرنے کے لیے کہتے ہیں یا ہو سکتا ہے کہ آمدنی بالکل بھی نہ ملے۔ جب بھی ایسا ہوتا ہے، براہ کرم فیلڈ (خانہ) میں 0 لکھیں۔ تاہم، اگر کوئی انکم فیلڈ سادہ یا خالی چھوڑ دیا جاتا ہے، تو ان کو بھی صفر کے طور پر شمار کیا جائے گا۔ براہ کرم آمدنی والے فیلڈز کو خالی چھوڑتے وقت محتاط رہیں، کیونکہ ہم فرض کریں گے کہ آپ ایسا کرنا چاہتے ہیں۔

14. ہم ملٹری میں ہیں؛ کیا ہم اپنی آمدنی کو مختلف طریقے سے رپورٹ کریں؟

● آپ کی بنیادی تنخواہ اور نقد بونس کو آمدنی کے طور پر رپورٹ کیا جانا چاہیے۔ اگر آپ کو آف بیس (فوجی مرکز سے باہر) ہاؤسنگ (رہائش)، خوراک، یا کپڑوں کے لیے کوئی کیش ویلیو الاؤنس (نقد رقم کی سہولت) ملتا ہے، یا آپ کو فیملی سبسٹینس سیلیمنٹل الاؤنس (خاندان کی بنیادی ضروریات کے لیے اضافی رقم) کی ادائیگیاں ملتی ہیں، تو اسے بھی آمدنی کے طور پر شامل کرنا ضروری ہے۔ تاہم، اگر آپ کی رہائش ملٹری ہاؤسنگ پرائیویٹائزیشن انیشیٹیو (فوجی رہائش کو نجی شعبے کے حوالے کرنے کا منصوبہ) کا حصہ ہے، تو اپنے ہاؤسنگ الاؤنس کو بطور آمدنی شامل نہ کریں۔ کوئی بھی اضافی کومپیٹ (جنگی تنخواہ جنگی خدمت پر ملنے والی رقم) جو ڈپلائمنٹ (فوجی خدمات کے لیے مقررہ جگہ بھیجنا) کے نتیجے میں ملتی ہے بھی آمدنی سے خارج ہے۔

15. اگر میرے خاندان کے لیے درخواست پر کافی جگہ نہیں ہے تو پھر؟

● گھر کے کسی بھی اضافی ممبر کو کاغذ کے ایک ٹکڑے پر درج کریں اور اسے اپنی درخواست کے ساتھ منسلک کریں۔ دوسری

درخواست وصول کرنے کے لیے رابطہ کریں، **Shaylee Briggs, 20 Seminary Hill, West Lebanon, NH 03784,**

603-790-8500 x1115, sbriggs@sau88.net

16. میرے خاندان کو مزید مدد کی ضرورت ہے، کیا دیگر پروگرام ہیں جن کے لیے ہم درخواست دے سکتے ہیں؟

● **بھارتی ریزرویشنز میں غذائی تقسیم کا پروگرام (SNAP, TANF, (FDIR)** یا دیگر امدادی فوائد کے لیے درخواست دینے کا طریقہ معلوم کرنے کے لیے، اپنے مقامی امدادی دفتر سے رابطہ کریں یا **603 271-9700** یا **844-275-3447** پر کال کریں۔

17. مجھے درخواست کے نتائج کیسے معلوم ہوں گے؟

● اہلیت کے تعین کے ساتھ ایک خط آپ کو میل کیا جائے گا۔ براہ کرم اس خط کو محفوظ جگہ پر رکھیں کیونکہ آپ اسے ضلع اور کمیونٹی میں اضافی فوائد حاصل کرنے کے لیے استعمال کر سکتے ہیں۔ ان فوائد کی چند مثالوں میں پری اسکول/سمر کیمپ ٹیوشن میں کمی، سالانہ کتاب کی فیس، گمشدہ ایجنڈا فیس، بوٹیلیٹیز میں کمی اور رکنیت کی فیس میں کمی شامل ہوسکتی ہے۔ براہ کرم کاروباری اداروں (بزنسز) کے ساتھ چیک کریں کیونکہ ان کی رعایتیں (ڈسکاؤنٹس) بدل سکتی ہیں۔

اگر آپ کے دیگر سوالات ہیں یا مدد کی ضرورت ہے، تو **Shaylee Briggs** کو **603-790-8500 x 1115** یا **sbriggs@sau88.net** پر کال یا ای میل کریں۔

مخلص،

Shaylee Briggs

Shaylee Briggs، اسسٹنٹ بزنس ایڈمنسٹریٹر

Lebanon اسکول ڈسٹرکٹ - SAU88

20 Seminary Hill

West Lebanon, NH 03784

603-790-8500 x 1115

sbriggs@sau88.net

USDA ایک مساوی مواقع فراہم کرنے والا، آجر، اور قرض دہندہ ہے۔

مفت اور کم قیمت اسکول کے کھانے کے لئے 2025 - 2026 پروٹوٹائپ گھریلو درخواست

www.linqconnect.com پر آن لائن درخواست دیں

فی گھرانہ ایک درخواست مکمل کریں۔ ایک قلم (پنسل نہیں) استعمال کریں۔

Urdu Translation

مرحلہ 1

گھرانے کے تمام افراد جو بچے، شیر خوار اور گریڈ 12 سمیت اور اس تک کے طالب علم ہیں کا اندراج کریں (اگر مزید ناموں کے لئے مزید جگہیں درکار ہوں تو ایک اور کاغذ منسلک کریں)

بچے کا پہلا نام	MI	بچے کا پہلا نام	طالب علم؟ جی ہاں نہیں	گریڈ	بچے کا پہلا نام	MI	بچے کا پہلا نام	طالب علم؟ جی ہاں نہیں	گریڈ

گھرانے کے رکن کی تعریف:
"کوئی بھی جو آپ کے ساتھ رہتا ہو اور آپ کے ساتھ آمدنی اور اخراجات شیئر کرتا ہو، اگرچہ وہ آپ کا رشتہ دار نہ بھی ہو۔"
وہ بچے رضاعی نگہداشت میں ہوں اور وہ بچے کے گھر، تارک وطن یا بھگوزا ہونے کی تعریف پر پورا اترتا ہوں مفت کھانوں کے لئے اہل ہے۔ مزید معلومات کے لئے مفت اور کم قیمت اسکول کے کھانوں کے لئے کیسے درخواست دی جائے پڑھیں۔

مرحلہ 2

هل أي فرد من أفراد العائلة (أنت أيضاً) يشارك حالياً في واحد أو أكثر من البرامج المساعدة التالية: برنامج المساعدة للتغذية التكميلية أو برنامج المساعدة للمعونات المؤقتة أو برنامج توزيع الغذاء في المحميات الهندية؟

اگر نہیں < مرحلہ 3 پر جائے < اگر ہاں > یہاں کیس نمبر لکھیں پھر مرحلہ 4 پر جائیں (مرحلہ 3 مکمل نہ کریں) کیس نمبر:

اس جگہ میں صرف ایک کیس نمبر لکھیں۔

مرحلہ 3

گھرانے کے تمام ارکان کے لئے آمدنی کی اطلاع دیں (اگر آپ نے مرحلہ 2 میں 'ہاں' کا جواب دیا ہے تو اس مرحلے کو چھوڑ کر آگے جائیں)

A. بچوں کی آمدنی
بسا اوقات گھرانے کے بچے آمدنی وصول کرتے یا کما تے ہیں۔ یہاں مرحلہ نمبر 1 میں درج گھرانے کے تمام افراد کی جانب سے وصول کی گئی کل آمدنی شامل کریں

B. گھرانے کے تمام بالغ ارکان (آپ سمیت)
مرحلہ نمبر 1 میں درج گھرانے کے تمام بالغ ارکان (آپ سمیت) درج کریں اگرچہ وہ آمدنی حاصل نہیں کرتے۔ ہر مندرج گھرانے کے رکن کے لئے، اگر وہ آمدنی حاصل کرتے ہیں تو صرف سالم ڈالروں (سینٹ نہیں) میں ہر ذریعہ کے لئے کل مجموعی آمدنی (ٹیکس کٹوتی سے پہلے) کی اطلاع دیں۔ اگر وہ کسی ذریعہ سے آمدنی حاصل نہیں کرتے، تو '0' لکھیں۔ آپ '0' درج کرتے ہیں یا کوئی قطعہ خالی چھوڑتے ہیں، آپ تصدیق کرتے ہیں (حلف اٹھاتے ہیں) کوئی آمدنی نہیں ہے جس کی اطلاع دی جائے۔

بقتہ وار	بقتے میں دو بار	بقتے میں مہینے میں 2 بار	مابقتہ	بچوں کی آمدنی

گھرانے کے بالغ ارکان کا نام (پہلا اور آخری)

بقتہ وار	بقتے میں دو بار	بقتے میں مہینے میں 2 بار	مابقتہ	کام سے آمدنی

عامی امدادی / بچوں کی امداد / گزارا خرچ

بقتہ وار	بقتے میں دو بار	بقتے میں مہینے میں 2 بار	مابقتہ	عامی امدادی / بچوں کی امداد / گزارا خرچ

کتنی دفعہ؟

بقتہ وار	بقتے میں دو بار	بقتے میں مہینے میں 2 بار	مابقتہ	کتنی دفعہ؟

پینشن / ریٹائرمنٹ / تمام دیگر آمدنی

بقتہ وار	بقتے میں دو بار	بقتے میں مہینے میں 2 بار	مابقتہ	پینشن / ریٹائرمنٹ / تمام دیگر آمدنی

اگر کوئی SSN نہیں تو نشان لگائیں

بنيادی اجرت پر کام کرنے والے یا گھرانے کے بالغ رکن کے سوشل سیکورٹی نمبر (SSN) کے آخری چار ہندسے

گھرانے کے کل ارکان (بچے اور بالغ)

کیا آپ پر یقین نہیں کہ یہاں کون سی آمدنی شامل کی جائے؟
صفحہ پلٹائیں مزید معلومات کے لئے "آمدنی کے ذرائع" کے عنوان سے چارٹس کا جائزہ لیں
"بچوں کے لئے آمدنی کے ذرائع" چارٹ بچوں کی آمدنی کے حصے کے حوالے سے آپ کی مدد کرے گا
"بالغوں کے لئے آمدنی کے ذرائع" چارٹ گھرانے کے تمام بالغ افراد کی آمدنی کے حصے کے حوالے سے آپ کی مدد کرے گا۔

مرحلہ 4

رابطہ کی معلومات اور بالغ کے دستخط

"میں تصدیق (عہد) کرتا/کرتی ہوں اس درخواست میں تمام معلومات صحیح ہیں اور تمام آمدنی کی اطلاع دی گئی ہے۔ میں سمجھتا/تی ہوں یہ معلومات وفاقی فنڈز کی وصولی کے سلسلے میں دی گئی ہے اور یہ کہ اسکول کے عہدیدار اس کی تصدیق (پڑتال) کر سکتے ہیں۔ میں آگاہ ہوں کہ اگر میں جان بوجھ کر غلط معلومات دیتا/تی ہوں تو میرا بچہ کھانے کی سہولت سے محروم ہو سکتا ہے، اور میرے خلاف قابل اطلاق ریاستی اور وفاقی قوانین کے تحت مقدمہ چلایا جا سکتا ہے۔"

شہر ریاست زپ اپارٹمنٹ #

بالیغ فرد کا دستخط آج کی تاریخ دن کے وقت کا فون اور ای میل (اختیاری)

مفت اور کم قیمت کے اسکول کے کھانوں کے لئے درخواست کیسے دی جائے

براہ کرم مفت یا کم قیمت کے اسکول کے کھانوں کی درخواست کو بھرنے میں مدد کے لئے ان ہدایات کا استعمال کریں۔ آپ کو فی گھرانہ صرف ایک درخواست جمع کرانے کی ضرورت ہو گی، اگرچہ آپ کے بچوں Lebanon School District میں ایک سے زیادہ اسکولوں میں جاتے ہوں۔ اپنے بچوں کو مفت یا کم قیمت کے اسکول کے کھانوں کے لئے تصدیق کرانے کے لئے درخواست کو مکمل طور پر پر کرنا لازمی ہے۔ براہ کرم ترتیب کے ساتھ ان ہدایات پر عمل کریں! ہدایات کا ہر مرحلہ آپ کی درخواست پر دیے گئے مراحل کے مطابق ہے۔ اگر کسی بھی وقت آپ کو یقین نہ ہو کہ آگے کیا کیا جائے، تو براہ کرم Shaylee Briggs, 603-790-8500 x1115, sbriggs@sau88.net

درخواست پر کرتے ہوئے براہ کرم ایک قلم (پنسل نہیں) استعمال کریں اور واضح لکھنے کی پوری کوشش کریں۔

مرحلہ 1: گھرانے کے تمام افراد جو بچے، شیر خوار اور گریڈ 12 سمیت اور اس تک کے طالب علم ہیں کا اندراج کریں

ہمیں بتائیں کہ آپ کے گھرانے میں کتنے شیر خوار، بچے اور اسکول کے طلباء و طالبات رہتے ہیں۔ آپ کے گھرانے کے حصے کے طور پر ان کا آپ کا رشتہ دار ہونا لازمی نہیں ہے۔

مجھے یہاں کسے درج کرنا چاہیے؟ اس سیکشن کو پر کرتے وقت، براہ کرم اپنے گھرانے میں ان تمام اراکین کو شامل کریں جو:

- 18 سال یا اس سے کم عمر کے بچے ہیں اور ان کی پرورش گھرانے کی آمدنی سے ہوتی ہے؛
- رضاعی انتظام کے تحت آپ کی دیکھ بھال میں ہیں، بے گھر، مہاجر، یا بھگوڑے نوجوان کے اہل پاتے ہیں؛
- Lebanon School District (Hanover Street, Mt. Lebanon, Lebanon Middle, Lebanon High) میں داخل طلباء و طالبات، ان کی عمر سے قطع نظر۔

<p>(D) کیا کوئی بچے بے گھر، تارکن وطن یا بھگوڑے ہیں؟ اگر آپ سمجھتے ہیں کہ اس کے حصے میں درج کوئی اس وضاحت پر پورا اثر تا ہے تو بچے کے نام کے ساتھ "بے گھر، مہاجر، بھگوڑا" خانے پر نشان لگائیں اور درخواست کے تمام مراحل کو مکمل کریں۔</p>	<p>(C) کیا آپ کے لے پالک بچے ہیں؟ اگر مندرجہ جہوں میں سے کوئی لے پالک ہیں تو، بچے کے نام کے آگے "لے پالک بچہ" خانے پر نشان لگائیں۔ اگر آپ صرف لے پالک بچوں کے لئے درخواست دے رہے ہیں تو مرحلہ 1 مکمل کرنے کے بعد پر مرحلہ 4 جانیں۔</p> <p>لے پالک بچے جو آپ کے ساتھ رہتے ہیں آپ کے گھرانے کے ارکان کے طور پر شمار کیے جا سکتے ہیں اور ان کو اپنی درخواست پر درج کیا جانا چاہئے۔ اگر آپ لے پالک اور غیر پالک دونوں بچوں کے لئے درخواست دے رہے ہیں تو، 3 مرحلے پر جانیں۔</p>	<p>(B) کیا بچہ Lebanon School District (Hanover Street, Mt. Lebanon, Lebanon Middle, Lebanon High) میں ایک طالب علم ہے؟ "طالب علم" کے عنوان والے کالم کے نیچے 'ہاں' یا 'نہیں' پر نشان لگائیں ہمیں یہ بتانے کے لئے کہ کون سے بچے Lebanon School District (Hanover Street, Mt. Lebanon, Lebanon Middle, Lebanon High) میں جاتے ہیں۔ اگر آپ نے 'جی ہاں' پر نشان لگایا ہے تو دائیں جانب 'گریڈ' کے کالم میں طالب علم کا گریڈ لکھیں۔</p>	<p>(A) ہر بچے کا نام درج کریں۔ ہر بچے کا نام پرنٹ کریں۔ ہر بچے کے لئے درخواست کی ایک سطر استعمال کریں۔ ناموں کو پرنٹ کرتے وقت، ہر خانے میں ایک حرف لکھیں۔ اگر جگہ ختم ہو جائے تو رک جائیں۔ اگر درخواست پر موجود سطروں کے مقابلے میں بچے زیادہ ہیں تو، اضافی بچوں کے لئے تمام مطلوبہ معلومات کے ساتھ ایک دوسرا کاغذ منسلک کریں۔</p>
--	---	---	---

مرحلہ 2: کیا گھرانے کے کوئی ارکان اس وقت SNAP، TANF، یا FDPIR میں شریک ہیں؟

اگر گھرانے کا کوئی رکن (آپ سمیت) فی الحال درج ذیل امدادی پروگراموں میں سے کسی ایک یا زائد میں شریک ہے تو آپ کا بچہ سکول کے مفت کھانوں کے لئے اہل ہے:

- تکمیلی غذائی امداد پروگرام (SNAP) یا [ریاستی NH SNAP یہاں داخل کریں]۔
- ضرورت مند خاندانوں کے لئے عارضی امداد (TANF) یا [ریاستی NH TANF یہاں داخل کریں]۔
- بھارتی ریزرویشن پر غذائی تقسیم کا پروگرام (FDPIR)۔

<p>(B) اگر آپ کے گھرانے میں سے کوئی درج بالا پروگراموں میں سے کسی میں حصہ لیتا ہے تو:</p> <ul style="list-style-type: none"> • SNAP، TANF، یا FDPIR کے لئے کیس نمبر تحریر کریں۔ آپ کو صرف ایک کیس نمبر فراہم کرنے کے لئے کی ضرورت ہے۔ اگر آپ ان پروگراموں میں سے کسی ایک میں شرکت کرتے ہیں اور آپ کو اپنا کیس نمبر یاد نہیں ہے تو، 1-800-852-3345 X4238 • 1-844-275-3447، 1-603-271-9700 سے رابطہ کریں۔ • مرحلہ 4 پر جانیں۔ 	<p>(A) اگر آپ کے گھرانے میں سے کوئی بھی درج بالا پروگراموں میں سے کسی میں حصہ نہیں لیتا ہے تو:</p> <ul style="list-style-type: none"> • مرحلہ 2 چھوڑ کر مرحلہ 3 پر جانیں۔
---	---

مرحلہ 3: گھرانے کے تمام ارکان کے لئے آمدنی کی اطلاع دیں

میں اپنی آمدنی کی اطلاع کیسے دوں؟

- اس بات کا تعین کرنے کے لئے کہ آیا آپ کے گھرانے کو کوئی آمدنی کی رپورٹ کرنی ہے تو درخواست فارم کی پچھلی طرف پرنٹ کیے گئے "بالغوں کے لیے آمدنی کے ذرائع" اور "بچوں کے لئے آمدنی کے ذرائع" کے عنوان والے چارٹ استعمال کریں۔

مرحلہ 3: گھرانے کے تمام ارکان کے لئے آمدنی کی اطلاع دیں

- تمام رقوم صرف مجموعی آمدنی میں رپورٹ کریں۔ تمام آمدنی سالم ڈالروں میں رپورٹ کریں۔ سینٹ شامل نہ کریں۔
 - مجموعی آمدنی ٹیکس کٹوتی سے قبل وصول کی جانے والی کل آمدنی ہوتی ہے
 - بہت سے لوگ آمدنی وہ رقم سمجھتے ہیں تو وہ "گھر لے کر جاتے ہیں" نہ کہ "مجموعی" رقم کو۔ یقینی بنائیں کہ آپ جو آمدنی اس درخواست میں رپورٹ کرتے ہیں میں سے ٹیکسوں، بیمہ پرمیموں یا آپ کی ادائیگی سے کٹائی گئی دیگر رقوم کو کم نہیں کیا گیا۔
- ایسے خانوں میں جہاں رپورٹ کرنے کے لئے کوئی آمدنی نہیں تو "0" لکھیں۔ آمدنی کے کوئی بھی خانے جو خالی چھوڑے جاتے ہیں کو بھی صفر تصور کیا جائے گا۔ اگر آپ '0' درج کرتے ہیں یا کوئی خانہ خالی چھوڑتے ہیں، آپ تصدیق کرتے ہیں (حلف اٹھاتے ہیں) کہ اطلاع دینے کے لئے کوئی آمدنی نہیں ہے۔ اگر مقامی حکام کو شبہ ہو کہ آپ کے گھرانے کی آمدنی غلط رپورٹ کی گئی ہے تو آپ کی درخواست کی تفتیش کی جائے گی۔
- ہر خانے کی دائیں جانب پڑتال خانے استعمال کرتے ہوئے نشان لگائیں کہ ہر قسم کی آمدن کتنی دفعہ ہوتی ہے۔

A.3 بچوں کی جانب سے کمائی گئی آمدنی رپورٹ کریں

(A) بچوں کی جانب سے کمائی یا وصول ہونے والی تمام آمدنی رپورٹ کریں۔ اپنے گھرانے میں مرحلہ 1 میں درج شدہ تمام بچوں کے لئے اکٹھی مجموعی آمدنی کی اطلاع "بچے کی کل آمدنی" والے خانے میں دیں۔ لے پالک بچوں کی آمدنی تب شامل کریں اگر آپ اپنے باقی گھرانے کے ساتھ مل کر ان کے لئے درخواست دے رہے ہیں۔

بچے کی آمدنی کیا ہے؟ بچے کی آمدنی وہ رقم ہے جو گھرانے سے باہر وصول ہوتی ہے اور جو آپ کے بچوں کو براہ راست ادا کی جاتی ہے۔ کئی گھرانوں میں بچوں کی آمدنی نہیں ہوتی۔

B.3 بالغ افراد کی جانب سے کمائی گئی آمدنی رپورٹ کریں

مجھے یہاں کسے درج کرنا چاہیے؟

- اس سیکشن کو پر کرتے وقت، براہ کرم اپنے گھرانے میں ان تمام اراکین کو شامل کریں جو آپ کے ساتھ رہتے ہوں اور آمدنی اور اخراجات شیئر کرتے ہوں، اگرچہ وہ آپ کے رشتہ دار نہ ہوں اور اگرچہ وہ اپنی آمدنی وصول نہیں کرتے۔
- شامل نہ کریں:
 - جو آپ کے ساتھ رہتے ہیں لیکن آپ کے گھر کی آمدنی سے پرورش نہیں پاتے اور آپ کے گھرانے کی آمدنی میں شریک نہیں ہیں۔
 - بچے اور طالب علم جو پہلے ہی مرحلہ 1 میں درج درج ہیں۔

<p>(ج) عوامی امداد / بچوں کی امداد / گزارا الاؤنس سے آمدنی کی اطلاع دیں آمدنی جو درخواست پر "عوامی امداد/بچوں کی امداد/گزارا الاؤنس" والے خانے میں لاگو ہوتی ہے کو رپورٹ کریں۔ عوامی امدادی وظائف جو چارٹ پر مندرج نہیں ہیں کی نقد رقم کو رپورٹ مت کریں۔ اگر آمدنی بچے کی امداد یا گزارا الاؤنس سے حاصل ہوتی ہے، تو صرف عدالت کے حکم کے مطابق ادائیگیوں کی اصلاح دیں۔ غیر رسمی لیکن باقاعدہ ادائیگیوں کو اگلے حصے میں "دیگر" آمدنی کے طور پر رپورٹ کیا جانا چاہیے۔</p>	<p>(ب) کام سے آمدنی کی اطلاع دیں۔ درخواست پر "کام سے کمائی" والے خانے میں کام کرنے سے ہونے والی تمام آمدنی رپورٹ کریں۔ یہ رقم عام طور پر ملازمت پر کام کرنے سے حاصل ہوتی ہے۔ اگر آپ آزاد پیشہ کاروبار یا فارم کے مالک ہیں، آپ اپنی خالص آمدنی رپورٹ کریں گے۔</p> <p>اگر میں آزاد پیشہ ہوں تو؟ اس کام سے ہونے والی آمدنی کو خالص رقم کے طور پر رپورٹ کریں۔ اس کا حساب آپ کے کاروبار کے چلانے کے اخراجات کو اس کی مجموعی وصولیوں یا محصولات سے تفریق کر کے کیا جاتا ہے۔</p>	<p>(ا) گھرانے کے بالغ اراکین کے نام درج کریں۔ "گھرانے کے بالغ اراکین کے نام (پہلا اور آخری)" خانے میں گھرانے کے ہر رکن کا نام پرنٹ کریں۔ مرحلہ 1 میں درج شدہ کسی بھی گھرانے کے رکن کو یہاں مت درج کریں۔ اگر مرحلہ 1 میں مندرج کسی بچے کی آمدنی ہے، تو مرحلہ 3 حصہ اے میں دی گئی ہدایات پر عمل کریں۔</p>
--	---	---

<p>(ج) اپنے سوشل سیکورٹی نمبر کے آخری چار ہندسے فراہم کریں۔ فراہم کردہ جگہ میں گھرانے کے ایک بالغ رکن کو اپنے سوشل سیکورٹی نمبر کے آخری چار ہندسے درج کرنے چاہیے۔ آپ وظائف کے لئے درخواست دینے کے اہل ہیں اگرچہ آپ کے پاس سوشل سیکورٹی نمبر نہ بھی ہو۔ اگر گھرانے کے کسی بالغ رکن کے پاس سوشل سیکورٹی نمبر نہیں تو، اس جگہ کو خالی چھوڑ دیں اور "اگر کوئی SS # نہیں تو چیک کریں" والے خانے پر نشان لگائیں۔</p>	<p>(ج) گھرانے کا مجموعی سائز رپورٹ کریں۔ "گھرانے کے کل ارکان (بچوں اور بڑے)" خانے میں گھرانے کے کل ارکان کی تعداد درج کریں۔ یہ نمبر مرحلہ 1 اور میں مرحلہ 3 درج گھرانے کے ارکان کی تعداد کے برابر ہونا چاہیے۔ اگر آپ کے گھرانے کے ایسے ارکان ہیں جن کو آپ نے درخواست میں درج نہیں کیا تو واپس جا کر ان کو شامل کریں۔ گھرانے کے تمام ارکان کو درج کرنا انتہائی ضروری ہے، کیونکہ آپ کے گھرانے کا سائز مفت اور تخفیف شدہ کھانوں کے لئے آپ کی اہلیت کو متاثر کرتا ہے۔</p>	<p>(پ) پینشن / ریٹائرمنٹ / تمام دیگر آمدنیوں سے آمدن رپورٹ کریں آمدنی جو درخواست پر "پنشن/ریٹائرمنٹ/تمام دیگر آمدنیوں" والے خانے میں لاگو ہوتی ہے کو رپورٹ کریں۔</p>
--	---	--

مرحلہ 4: رابطہ کی معلومات اور بالغ کے دستخط

تمام درخواستوں پر گھرانے کے ایک بالغ رکن کے دستخط ہونے چاہیے۔ درخواست پر دستخط کر کے، گھرانے کا وہ رکن عہد کرتا/کرتی ہے تمام معلومات سچائی کے ساتھ اور مکمل طور پر رپورٹ کی گئی ہیں۔ اس سیکشن کو مکمل کرنے سے پہلے، برائے مہربانی یہ بھی یقینی بنائیں کہ آپ نے درخواست کی پچھلی طرف دیے گئے پرائیویسی اور شہری حقوق کے بیانات پڑھ لیے ہیں۔

مرحلہ 4: رابطہ کی معلومات اور بالغ کے دستخط

<p>(A) اپنی رابطہ کی معلومات فراہم کریں۔ فراہم کردہ خانے میں اپنا موجودہ پتہ لکھیں اگر یہ معلومات دستیاب ہے۔ اگر آپ کا کوئی مستقل پتہ نہیں ہے، تو یہ آپ کے بچوں کو مفت یا کم قیمت کے اسکول کے کھانوں کے لئے نا اہل نہیں بناتا۔ ایک فون نمبر، ای میل ایڈریس، یا دونوں شیئر کرنا اختیاری ہے، لیکن اگر ہم آپ سے رابطہ کرنے کی ضرورت ہے تو اس سے ہمیں فوری طور پر آپ تک پہنچنے میں مدد ملتی ہے۔</p>	<p>(B) اپنا نام پرنٹ کریں اور دستخط کریں۔ درخواست پر دستخط کرنے والے بالغ فرد کا نام پرنٹ کریں اور وہ شخص "بالغ کے دستخط" والے خانے میں دستخط کرتا ہے۔</p>	<p>(C) آج کی تاریخ لکھیں۔ فراہم کردہ جگہ میں، خانے میں آج کی تاریخ لکھیں۔</p>	<p>(D) بچوں کے نسلی اور قومی شناختیں شیئر کریں۔ درخواست کی پشت پر، ہم آپ کو اپنے بچوں کی نسل اور قومیت کے بارے میں معلومات شیئر کرنے کا کہتے ہیں۔ یہ خانہ پر کرنا اختیاری ہے اور آپ کے بچوں کی مفت اور کم قیمت کے اسکول کھانوں کے لئے اہلیت کو متاثر نہیں کرتا۔</p>
--	---	--	--

کھانے کی قیمت عائد کرنا

اسکول لنچ پروگرام کے کھانے کے قیمت

جب کہ والدین، قانونی سرپرست، اور دیکھ بھال کرنے والے (آنے والے وقت میں "سرپرست") کا خیر مقدم کیا جاتا ہے اور طلباء کو کھانے کے ساتھ اسکول بھیجنے کی ترغیب دی جاتی ہے، ضلع اسکول کے کیفے ٹیریا سے ناشتہ، دوپہر کا کھانا، اور اسکول کے بعد سنیکس خریدنے کا موقع فراہم کرتا ہے۔ ہر کھانا وفاقی غذائیت کے معیارات پر پورا اترتا ہے یا اس سے زیادہ ہے۔ کھانا پیش کیے جانے کے بعد ادائیگی کی توقع کی جاتی ہے۔ ادائیگی نقد، (چیک)، یا کسی قائم شدہ طالب علم کے لنچ اکاؤنٹ میں جمع کردہ فنڈز کے خلاف ڈیبٹ کے طور پر کی جا سکتی ہے۔

قومی اسکول لنچ پروگرام (NSLP) کے تحت، جس میں ضلع حصہ لیتا ہے، اسکول لنچ پروگرام (وہ پروگرام جو ضلع میں تمام اسکول کے کھانے کے انتظامات کو چلاتا ہے) وفاقی قانون کے تحت غیر منافع بخش کے طور پر کام کرنے کے لیے ضروری ہے جس کا ہر مالی سال کے آخر میں بغیر منفی بیلنس کے ختم ہونا ضروری ہے۔ غیر وصول شدہ قرض کو دوسرے فنڈز سے اسکول لنچ پروگرام میں ادا کیا جانا چاہیے۔ لہذا، طلباء کے سرپرستوں کو کھانے کی پوری یا کم قیمت ادا کرنے کی ضرورت ہے اس بات کو یقینی بنانا چاہیے کہ اسکول لنچ پروگرام کو ان کے طالب علم کے کھانے کی ادائیگی کی جائے۔ ضلع کی پالیسی طلباء کے کھانے کے کھاتوں کو مثبت بیلنس میں لانے کی کوششوں کو تیزی سے بڑھانا ہے، ایسے حالات سے بچنے کے لیے جہاں یہ اکاؤنٹس اہم قرض بناتے ہیں۔

طلباء کے کھانے کے اکاؤنٹس

ضلع پوائنٹ آف سیل (یعنی جہاں خریداری کی جاتی ہے) کمپیوٹرائزڈ کھانے کی ادائیگی کا سسٹم یعنی نظام استعمال کرتا ہے جس میں تمام طلباء کا اکاؤنٹ ہوتا ہے۔ طلباء کے سرپرست جو اس نظام کو استعمال کرتے ہوئے کھانا خرید رہے ہوں گے ان سے طلباء کے کھانے کے اکاؤنٹ میں مثبت بیلنس قائم کرنے اور اسے برقرار رکھنے کی ضرورت ہے۔

فنڈز نقد، چیک، یا آن لائن ادائیگی کے ذریعے طالب علم کے لنچ اکاؤنٹ میں جمع کیے جا سکتے ہیں۔ "Lebanon (Lebanon District Food Service) اسکول ضلع خوراک کی خدمات" کو دیے گئے نقد یا چیکس کیفے ٹیریا یا فوڈ سروس آفس کے کیشیئر کو پیش کیے جائیں۔ چیک اس پر بھی میل کر سکتے ہیں: 20 Seminary Hill, West Lebanon, NH 03784 - ضلع آن لائن ادائیگی کے پلیٹ فارم کی خدمات کا استعمال کرتا ہے جو سرپرستوں کو کسی بھی وقت اپنے طالب علم کا بیلنس چیک کرنے کی اجازت دیتا ہے۔ چیک یا آن لائن ادائیگیوں کے استعمال کی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے، کیونکہ ہر ایک ریکارڈ فراہم کرتا ہے۔ سرپرست آن لائن سروس کی طرف سے عائد کی جانے والی کسی بھی فیس کے ذمہ دار ہیں۔ متحدہ امریکہ کے محکمہ زراعت (آنے والے وقت میں "USDA") کی رہنمائی SP 02-2015 کے مطابق، نقد یا چیک کے ذریعے طالب علم کے کھانے کے اکاؤنٹ میں جمع کرنے کے لیے کوئی پروسیسنگ فیس یعنی کاروائی فیس نہیں ہوگی۔

ناکافی فنڈز کے لیے واپس کیے گئے کسی بھی چیک پر لگنے والی بینک فیس سرپرست سے وصول کی جائے گی۔ RSA 358-C کے مطابق، فیس \$25.00 سے زیادہ نہیں ہو سکتی، اور ناکافی فنڈز کے لیے واپس کیے جانے والے چیک کے لیے چارج کی جانے والی فیس کا نوٹس بذریعہ ٹیلی فون یا تحریری نوٹس دیا جائے گا۔

سرپرستوں کو ہر کم اور منفی بیلنس کے نوٹس (آنے والے وقت میں "نوٹس" یا "نوٹسز") میں طالب علم کے کھانے کے اکاؤنٹ کے بیلنس کی توثیق کرنے کے بارے میں معلومات، اس بارے میں خدشات کو دور کرنے کے لیے اکاؤنٹ بیلنس کی درستگی، یا اسکول کے کھانے کے پروگرام کے بارے میں معلومات حاصل کرنا، بشمول فوڈ سروس کا نام، عنوان، دستیاب ہونے کے اوقات، فون نمبر، اور فوڈ سروس ڈائریکٹر کا ای میل ایڈریس شامل ہوں گے۔

طلباء کے کھانے کے اکاؤنٹ کے استعمال کی نگرانی

سرپرست جو اپنے طالب علم کے لیے کھانے کا اکاؤنٹ قائم کرتے ہیں وہ اپنے طالب علم کے ساتھ کسی بھی پابندی کو قائم کرنے کے ذمہ دار ہیں جو سرپرست اکاؤنٹ کے استعمال پر لگانے کا انتخاب کرتے ہیں۔ جب تک سرپرست کی طرف سے پابندی نہ لگائی جائے، ایک طالب علم کھانے کے باقاعدہ انتخاب کے علاوہ "a la carte" (اضافی) اشیاء خرید سکتا ہے۔ طلباء ایک نشست میں اور/یا اسکول کے ناشتے کے بعد ایک سے زیادہ

کھانا خرید سکتے ہیں۔ سرپرستوں کو طالب علم کے کھانے کے اکاؤنٹ کے استعمال کی نگرانی کرنی چاہیے تاکہ اس بات کو یقینی بنایا جا سکے کہ ان کے طالب علم کے لیے کھانا چارج کرنے کے لیے ہر وقت کافی بیلنس دستیاب ہے۔

ضلع کی پالیسی اس بات کو یقینی بنانا ہے کہ طلباء کو صحت بخش کھانوں تک رسائی حاصل ہو اور یہ کہ کوئی طالب علم معیاری اسکول کے کھانے یا اسکول کیفے ٹیریا کے طریقہ کار سے مختلف سلوک کا شکار نہیں ہوگا۔ لہذا، ضلع طلباء کو کھانا خریدنے کی اجازت دے گا، چاہے طالب علم کے کھانے کے اکاؤنٹ میں ناکافی فنڈز ہوں۔ یہ پالیسی کھانے کی تمام پیشکشوں پر لاگو ہوتی ہے جو عام طور پر کیفے ٹیریا، ناشتے اور دوپہر کے کھانے میں دستیاب ہیں۔

بیلنس سٹیٹمنٹس اور نوٹیفیکیشنز یعنی اطلاعات

ضلع اپنے طالب علم کے کھانے کے اکاؤنٹ میں مثبت بیلنس برقرار رکھنے کے لیے سرپرستوں کے ساتھ فعال طور پر کام کرے گا۔ سپرائٹڈنٹ ہر اسکول میں ایک طریقہ کار قائم کرے گا جس میں ضروری ہو گا کہ سرپرستوں کو ایک کم بیلنس سٹیٹمنٹ بھیجا جائے جب بھی طالب علم کے کھانے کے اکاؤنٹ میں بیلنس ایک مقررہ رقم سے کم ہو یا اس سے کم ہو جو عام طور پر کھانے کے ایک ہفتے کے لیے ادا کرنے کے لیے ضروری رقم کا تخمینہ ہوتا ہے، عام طور پر ایلیمنٹری اسکول کی شرح پر پانچ ناشتے اور لنچ کی قیمت کے برابر ہوتا ہے۔

سرپرستوں کو کم اور منفی بیلنس کے نوٹسز (آنے والے وقت میں "نوٹس" یا "نوٹسز") میں یہ معلومات شامل ہوں گی کہ طالب علم کے کھانے کے اکاؤنٹ کے بیلنس کی تصدیق کیسے کی جائے، اکاؤنٹ بیلنس کی درستگی سے متعلق خدشات کو دور کیا جائے، یا اسکول کے کھانے کا پروگرام، بشمول نام، عنوان، دستیاب ہونے کے اوقات، فون نمبر، اور فوڈ سروس ڈائریکٹر کے ای میل ایڈریس سے متعلق معلومات حاصل کی جائیں۔

نوٹس بذریعہ ای میل یا خط بھیجے جائیں گے۔ صرف وہی ضلعی عملہ جنہوں نے وفاقی اور ریاستی قانون کی رازداری کے تقاضوں کے بارے میں تربیت حاصل کی ہے، بشمول اسکول کے کھانے کے پروگراموں کے لیے USDA کی رہنمائی، اور جنہیں بچے کے اکاؤنٹ کے بیلنس اور اہلیت کی معلومات تک رسائی کی ضرورت ہے، غیر ادا شدہ کھانے کی قیمت کے بارے میں سرپرستوں سے بات کر سکتے ہیں۔ رضاکاروں، بشمول

والدین، سرپرست، یا نگہداشت کرنے والے رضاکار، سرپرستوں کے ساتھ غیر ادا شدہ کھانے کے چارجز کے حوالے سے بات چیت کے لیے استعمال نہیں کیے جائیں گے، 42 U.S.C. 1758(b)(6) کے قانون کے مطابق۔

ضلع اس بات کو تسلیم کرتا ہے کہ غیر متوقع مالی مشکلات پیش آتی ہیں اور اس صورت حال میں جمع شدہ قرض کی مقدار کو محدود کرنے کے لیے سرپرستوں کے ساتھ مل کر کام کرے گا۔ ایسا کرنے کے لیے، یہ ضروری ہے کہ سرپرست نوٹس کا جواب دیں اور ضلعی عملے کی کوششوں میں تعاون کریں۔ اچھے برتاؤ اور برابری کا تقاضا ہے کہ وہ لوگ جو ادائیگی کرنے کے قابل ہیں، لیکن جو پیچھے رہ گئے ہیں، انہیں فوری طور پر اپنے طالب علم کے کھانے کے اکاؤنٹ کو ایک مثبت بیلنس میں لانا چاہیے۔ ضلع کے فعال طرز عمل کا مقصد اس بات کو یقینی بنانے میں مدد کرنا ہے کہ طلباء کو صحت مند کھانا ملتا ہے اور سرپرستوں نے اسکول کے کھانے کے پروگرام کے لیئے نمایاں قرض جمع نہیں کیا ہے۔

مفت یا کم قیمت کا کھانا

ضلع ان خاندانوں کے طلباء کو مفت یا کم قیمت پر کھانا فراہم کرنے کے لیے وفاقی طور پر تعاون یافتہ پروگرام میں حصہ لیتا ہے جن کے معاشی حالات کھانے کی ادائیگی کو مشکل بنا دیتے ہیں۔ اہلیت کے لیے آمدنی کے رہنما اصول خاندان کے سائز پر مبنی ہیں اور ہر سال USDA کے ذریعے اپ ڈیٹ کیے جاتے ہیں۔ ضلع اس بات کو یقینی بنائے گا کہ سرپرستوں کو اہلیت کے تقاضوں اور مفت یا کم قیمت والے کھانے کے لیے درخواست کے طریقہ کار کے ساتھ ساتھ اس پالیسی کے تقاضوں سے آگاہ کیا جائے۔

سرپرستوں کو اس پالیسی کی ایک کاپی اور سالانہ تعلیمی سال کے آغاز پر مفت یا کم قیمت کے کھانے کے لیے ایک درخواست میلنگ کے ذریعے یا والدین کی ہینڈ بک میں، تعلیمی سال کے دوران منتقلی کے طالب علم کے اندراج پر، اور ایک جزو کے طور پر بطور طالب علم کے کھانے کے اکاؤنٹ میں منفی بیلنس کو درست کرنے کے لیے ادائیگی کے لیے سرپرستوں کو بھیجے گئے تمام نوٹسز فراہم کیے جائیں گے۔ مفت یا کم قیمت والے کھانوں کی دستیابی کی وضاحت کرنے والے مواصلات میں 7 C.F.R. (وفاقی ضوابط کا مجموعہ) 245.5 کے مطابق وفاقی ضابطے کے لیے درکار تمام عناصر شامل ہوں گے۔ ہر نوٹس میں رابطہ کی معلومات کے ساتھ ضلعی عملے کے ایک رکن کی بھی

شناخت ہوگی، جو سوالات کے جوابات دینے یا سرپرستوں کی مفت یا کم قیمت کے کھانے کے لیے درخواست دینے میں مدد کرنے کے لیے دستیاب ہے۔

جیسا کہ سول رائٹس ایکٹ 1964 اور USDA ہدایات کو مطلوب ہے انگریزی کی محدود مہارت (LEP) کے حامل سرپرستوں کو اس پالیسی اور مفت اور کم قیمت کے کھانے کے پروگرام کے بارے میں معلومات اس زبان میں فراہم کی جائیں گی جسے سرپرست سمجھ سکیں۔ ضلع اس ضرورت کو پورا کرنے کے لیے USDA اور کمیونٹی کے وسائل کا استعمال کرے گا۔ یہ پالیسی اور مفت یا کم قیمت کے کھانے کے پروگرام کے لیے درخواست کے مواد کے لنکس اسکول کی ویب سائٹ پر پوسٹ کیے جائیں گے اور ہر اسکول میں سرپرستوں کے لیے دستیاب کیے جائیں گے۔

ضلع ان طالب علموں کو فعال طور پر اندراج کرے گا جو مفت یا کم قیمت کے کھانے کے پروگرام میں واضح طور پر اہل پائے گئے ہیں۔ ضلع طالب علم کی ممکنہ اہلیت کے کسی بھی ذریعہ سے سیکھنے پر مفت یا کم قیمت کے کھانے کے پروگرام میں اہل طلباء کا اندراج کرنے کی کوشش کرے گا۔ جب اہلیت قائم ہو جائے گی، ضلع وفاقی اور ریاستی قانون کے ذریعے اجازت دی گئی ابتدائی موثر تاریخ کا اطلاق کرے گا۔

ضلع اس پالیسی اور درخواست کے مواد کی ایک کاپی قصبے کے فلاحی دفاتر / انسانی خدمات کے دفاتر اور دیگر مقامی سماجی خدمات کے اداروں کو مفت یا کم قیمت کے کھانے کے لیے فراہم کرے گا جن کا ان سرپرستوں سے رابطہ ہو سکتا ہے جو برطرفیوں یا دیگر مالی مشکلات کا سامنا کر رہے ہیں۔

طلباء جن کے پاس نقد رقم یا مثبت اکاؤنٹ بیلنس نہیں ہے۔

اس بات سے قطع نظر کہ طالب علم کے پاس کھانے کی ادائیگی کے لیے رقم ہے یا اس کے طالب علم کے کھانے کے اکاؤنٹ میں منفی بیلنس ہے، کھانے کی درخواست کرنے والے طالب علم کو تمام طلباء کے لیے دستیاب انتخاب میں سے ایک کھانا فراہم کیا جائے گا۔ صرف تب استثنا ہوگا جہاں طالب علم کے سرپرست نے ضلع کو مخصوص تحریری ہدایت فراہم کی کہ طالب علم کو اسکول لنچ پروگرام کا کھانا فراہم نہ کیا جائے، اور طالب علم کو گھر سے بھیجا گیا کھانا ہے، یا دوسری صورت میں اسے مناسب کھانے تک رسائی حاصل ہے۔ طالب علم کے کھانے کے اکاؤنٹ کی حیثیت کی وجہ سے کسی بھی حالت میں طالب علم کے منتخب کردہ کھانے کو نہیں پھینکا جائے گا۔

یہ سرپرستوں کی ذمہ داری ہے کہ وہ اپنے طالب علم کو گھر سے کھانا فراہم کریں یا اسکول کے تیار کردہ کھانے کی ادائیگی کریں۔ لہذا، ضلع کی پالیسی سرپرستوں کو طالب علموں کے کھانے کے قرض کے بارے میں بات چیت کی ہدایت کرنا ہے۔ جب سرپرست گھر سے بھیجا گیا کھانا فراہم کرنے کا انتخاب کرتے ہیں، تو یہ سرپرستوں کی ذمہ داری ہے کہ وہ اپنے طالب علم کو اسکول کے کھانے کا پروگرام نہ استعمال کرنے کی وضاحت کریں۔

اگر طالب علم کے کھانے کے اکاؤنٹ کا بیلنس صفر سے نیچے آجاتا ہے تو، فوری ادائیگی کی درخواست کرنے والا بیلنس اسٹیٹمنٹ ہر ہفتے کم از کم ایک بار سرپرستوں کو بھیجا جائے گا۔

اگر طالب علم کے کھانے کے اکاؤنٹ کے بیلنس کا قرض \$15.00 یا اس سے زیادہ ہو تو فوری ادائیگی کی درخواست کرنے والا خط US ڈاک کے ذریعے سرپرست کو بھیجا جائے گا، یا سرپرست سے پرنسپل یا نامزد شخص سے فون پر یا ذاتی طور پر رابطہ کیا جائے گا۔ جہاں ضروری ہو، پرنسپل ادائیگی کا شیڈیول ترتیب دے سکتا ہے۔

اگر طالب علم کے کھانے کے اکاؤنٹ کا قرض \$30.00 یا اس سے زیادہ ہو جاتا ہے تو پرنسپل سرپرستوں کے ساتھ میٹنگ کی درخواست کرے گا۔ جب مناسب ہو، پرنسپل کو سرپرستوں کے ساتھ دریافت کرنا چاہیے کہ آیا مفت یا کم قیمت والے کھانے کے لیے درخواست کی تصدیق کی جاتی ہے۔ جہاں مالی مشکلات کے سنگین حالات موجود ہوں اور خاندان مفت یا کم قیمت کے کھانے کا اہل نہیں ہے، ضلع سرپرستوں کے ساتھ مل کر سرکاری اور نجی خیراتی وسائل کی شناخت اور ان میں مشغول ہونے کے لیے کام کرے گا جو خاندان کی مدد کے لیے دستیاب ہیں۔

ایک طالب علم جس کے کھانے کے اکاؤنٹ میں صفر یا منفی بیلنس ہو اسے la carte یعنی اضافی اشیاء خریدنے کی اجازت نہیں ہوگی جب تک کہ خریداری کے وقت ادائیگی نقد یا چیک میں فراہم نہ کی جائے۔

غیر ادا شدہ شدہ قرض

اگرچہ ضلع ابتدائی طور پر اوپر بیان کردہ دیگر راستوں کی پیروی کرے گا، تعاون نہ کرنے والے یا غیر ذمہ دار سرپرستوں کی صورت میں جن کے طالب علم (طالب علموں) کے اکاؤنٹ بیلنس منفی میں جاری ہیں یا تیزی سے منفی ہو رہے ہیں، ضلع ان اکاؤنٹس کے لیے سیول قانونی کارروائی کے ذریعے ادائیگی کرنے کا حق محفوظ رکھتا

ہے، RSA باب 503 کے مطابق بشمول چھوٹے دعووں کی عدالت میں دعویٰ دائر کرنا۔ اس طرح کی کارروائی اس وقت تک نہیں ہوگی جب تک کہ سرٹیفائیڈ میل کا استعمال کرتے ہوئے سرپرستوں کو دو خطوط نہیں بھیجے جائیں، واپسی کی رسید کی درخواست کی جائے۔ ایسے معاملات میں، سپرنٹنڈنٹ کو یہ اختیار دیا گیا ہے کہ وہ جائزہ لے کہ سیول قانونی کارروائی ادائیگی حاصل کرنے میں، وصولی کو جاری رکھنے کے لیے درکار وسائل، اور ایسی کارروائی کو صرف اس صورت میں جاری رکھنا جب ایسا کرنا ضلع کے بہترین مفاد میں ہے۔

سپرنٹنڈنٹ ایسے نان پرافٹ یعنی غیر منافع بخش خیراتی اداروں کی نشاندہی کرنے کی کوشش کرے گا جو ضلع میں فنڈز دینے کے لیے تیار ہیں تاکہ ان طلباء کے کھانے کے اکاؤنٹ میں مثبت بیلنس برقرار رکھنے میں مدد ملے جن کے سرپرست مفت کھانے کے اہل نہیں ہیں اور جو مالی مشکلات کی وجہ سے مستقل طور پر کھانے سے قاصر ہیں۔ طالب علم کے کھانے کے اکاؤنٹ کو مثبت بیلنس میں رکھیں۔ اگر مالی سال کے اختتام پر طلباء کے کھانے کے اکاؤنٹس میں جمع نہ کیے گئے قرض کو، وفاقی ضروریات کو پورا کرنے کے لیے آخری حربے کے طور پر، دیگر ضلعی فنڈز سے اسکول کے کھانے کے پروگرام کو ادا کیا جانا چاہیے، تو سرپرستوں کا غیر ادا شدہ کھانے کے چارجز کا قرض ضلع پر واجب الادا ہوگا۔ ضلع اوپر بیان کردہ پالیسی کو لاگو کرتے ہوئے، سپرنٹنڈنٹ اس بات کا تعین کرے گا کہ آیا مزید جمع کرنے کی کوششیں ضلع کے بہترین مفاد میں ہیں۔ قرض پر جمع کی جانے والی کوئی بھی ادائیگی جو ضلع فنڈز سے ادا کی گئی ہے، ضلع کو جمع کر دی جائے گی۔ تمام قرض کی وصولی کی کوششیں RSA باب C-358، نیو بیمپشائر ان فیئر، دھوکہ دہی یا غیر معقول جمع کرنے کے طریقوں کا ایکٹ کی تعمیل کریں گی۔

عملہ نفاذ کی پالیسی/تربیت

اس پالیسی کی ایک کاپی اور ریفریشر ٹریننگ تمام فوڈ سروس اور اسکول کا عملہ جو طلباء کو کھانا پیش کرنے یا اس پالیسی کو نافذ کرنے کا ذمہ دار ہے کو سالانہ فراہم کی جائے گی۔ ان ذمہ داریوں کے ساتھ نئے عملے کو ان کی ابتدائی تربیت یا واقفیت کے دوران پالیسی کی تحریری کاپی اور پالیسی پر تربیت فراہم کی جائے گی۔ وفاقی تقاضوں کے مطابق، ایک ریکارڈ رکھا جائے گا جس میں دستاویز کی جائے گی کہ نیا عملہ پالیسی اور تربیت حاصل کرتا ہے۔ ریکارڈ میں یہ بھی دستاویز ہونا ضروری ہے کہ تمام

قابل اطلاق عملے کو سالانہ پالیسی اور ریفریشر ٹریننگ کی ایک کاپی موصول ہوتی ہے۔

خصوصی غذائی ضروریات کے طالب علم

اس پالیسی میں کچھ بھی خاص غذائی ضروریات کے حامل طالب علم کو مناسب کھانا فراہم کرنے سے منع نہیں کرتا ہے جیسے کہ ذیابیطس، لیکن ان تک محدود نہیں، بشرطیکہ ان ضروریات کو ہیلتھ پلان، سیکشن 504، یا (IEP) انفرادی تعلیمی منصوبے میں دستاویز کیا گیا ہو۔ اگر کھانا طبی طور پر درکار ہے، اور طالب علم کے پاس طالب علم کے کھانے کے اکاؤنٹ کا بیلنس منفی ہے، یا کھانا خریدنے کے لیے نقد رقم نہیں ہے، تو ضروری غذائی ضروریات پوری کی جائیں گی۔

ان طلباء کے لیے کھانے کی رہائش کی درخواست کرنے کے لیے جن کی غذائی ضروریات قانون کے تحت انہیں رہائش کا اہل بناتی ہیں، فوڈ سروس ڈائریکٹر سے اس فون نمبر 448-1538 (603) پر رابطہ کریں۔

شکایت کے حل کا عمل

ضلع میں اسکول کے کھانے کے پروگرام کی شکایت درج کرانے کے لیے، فون نمبر 448-1538 (603) پر فوڈ سروس ڈائریکٹر سے رابطہ کریں۔

USDA کے ساتھ امتیازی سلوک کی اسکول کے کھانے کے پروگرام کی شکایت درج کرنے کے لیے، USDA پروگرام امتیازی شکایت کا فارم، (AD-3027) آن لائن پر کریں:

<https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/ad-3027.pdf>

اور کسی بھی USDA کے دفتر میں، یا USDA کو ایک خط لکھیں اور خط میں فارم میں مانگی گئی تمام معلومات فراہم کریں۔ شکایت فارم کی نقل کی درخواست کرنے کے لیے، 9992-632 (866) پر کال کریں۔ اپنا مکمل شدہ فارم یا خط USDA کو جمع کروائیں بذریعہ:

(1) میل: U.S. Department of Agriculture

Office of the Assistant Secretary for Civil Rights

1400 Independence Avenue, SW

Washington, D.C. 20250-9410

(2) فیکس: (202) 690-7442; یا

(3) ای میل: program.intake@usda.gov

یہ ضلع مساوی مواقع فراہم کرنے والا ہے۔

بلا امتیاز

یہ ضلع کی پالیسی ہے کہ 7 C.F.R. 245.5(a)(1)(viii) کے مطابق، بچوں کو کھانا کھلانے کے پروگراموں کے عمل میں، کسی بھی بچے کے ساتھ نسل، جنس، رنگ، قومیت، عمر، یا معذوری کی وجہ سے امتیازی سلوک نہیں کیا جائے گا۔ اسکول میں دیگر غیر ادا شدہ چارجز کی موجودگی یا تادیبی وجوہات کی بنا پر طلباء کو کھانے سے انکار نہیں کیا جائے گا۔

نظر انداز کرنے کی رپورٹنگ کے لیے جائزہ

اگر ایک طالب علم جو مفت یا کم قیمت کے کھانے کے لیے نااہل ہونے کا عزم کر چکا ہے، یا جس کے سرپرستوں نے مفت یا کم قیمت کے کھانے کے لیے درخواست داخل کرنے میں تعاون کرنے سے انکار کر دیا ہے، تو اسے مستقل طور پر کھانا فراہم نہیں کیا جاتا، یا تو گھر سے بھیجے گئے کھانے کے ذریعے یا اسکول کے کھانے کے پروگرام کے ذریعے کھانے کی ادائیگی، پرنسپل اس بات کا جائزہ لیں گے کہ آیا بچوں کو نظر انداز کرنے کی رپورٹ نیو ہیمنشائر محکمہ صحت اور انسانی خدمات، بچوں، جوانوں اور خاندانوں کے لیے تقسیم، کو ضروری ہے۔ جیسا کہ RSA 169-C:29-31 کی ضرورت ہے۔

قانونی حوالہ جات

15 U.S.C. § 1692-1695 federal Fair Debt Collection Practices Act (FDCPA)

15 U.S.C. § 1692-1695 (FDCPA) فیڈرل فیئر ڈیبٹ کلیکشن پریکٹسز ایکٹ

42 U.S.C. 1758(b)(6), Use or disclosure of information

42 U.S.C. 1758(b)(6), معلومات کا استعمال یا انکشاف

Civil Rights Act of 1964 & 7 C.F.R. Part 15, Subpart A & B

1964 اور 7 C.F.R. کا سیول حقوق کا ایکٹ حصہ 15، ذیلی حصہ A اور B

2 C.F.R. §200.426

7 C.F.R §210.09

7 C.F.R §210.10

7 C.F.R §210.15

7 C.F.R. §245.5

USDA SP 46-2016 - No later than July 1, 2017, all SFA's operating the Federal school meal program are required to have a written meal charge policy.

USDA SP 46-2016 - جولائی 1، 2017، تمام SFA's جو وفاقی سکول کھانے کے پراگرام کو چلا رہے ان کو لکھائی میں کھانے کے چارج کی پالیسی کی ضرورت ہے۔

USDA Guidance SP37-2016: Meaningful Access for Persons with Limited English Proficiency (LEP) in the School Meal Programs

USDA رہنمائی SP37-2016: سکول کھانے کے پروگراموں میں محدود انگریزی میں مہارت (LEP) والے افراد کے لیئے معنی خیز رسائی

RSA 189:11-a

RSA 358-C, New Hampshire's Unfair, Deceptive or Unreasonable Collection Practices Act;

RSA 358-C، نیو ہیمپشائر ان فیئر، دھوکہ دی یا نا مناسب مجموعہ اقدامات کا ایکٹ؛

NH Dept. of Education Technical Advisory - Food and Nutrition Programs

NH محکمہ تکنیکی ایڈوائزری تعلیم - خوراک اور غذائی پروگرام

پالیسی بھی دیکھیں:

JLCF – Wellness

JLCF - فلاح و بہبود

EF - Food Service Management

EF - خوراک کی خدمات کا انتظام

EFA - Availability and Distribution of Healthy Foods

EFA - صحت مند خوراک کی تقسیم کاری اور دستیابی

EFE - Vending Machines

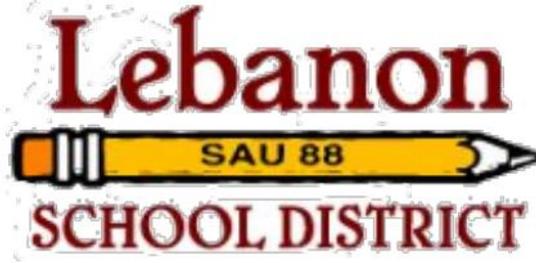
EFE - خودکار مشینیں

لاگو کیا گیا: جون 26، 2024

نظر ثانی شدہ: مئی 20، 2024

لاگو کیا گیا: نومبر 18، 2017

جائزہ لیا گیا: نومبر 1، 2017



پالیسی (حکمت عملی) کتابچہ	کتاب
سیکشن جے - طلباء	سیکشن
تندرستی کی حکمت عملی (Wellness Policy)	عنوان
JLCF	کوڈ
بحال	حیثیت
مئی 10، 2023	لاگو کیا
اپریل 3، 2023	آخری مرتبہ نظر ثانی
لاگو کیا: مئی 12، 2021 نظر ثانی: اپریل 20، 2021 لاگو کیا: نومبر 18، 2017	پچھلی نظر ثانی کی تاریخیں
نظر ثانی: نومبر 1، 2017 لاگو کیا: مئی 27، 2015 نظر ثانی: اپریل 1، 2015 لاگو کیا: اکتوبر 26، 2011 نظر ثانی: ستمبر 30، 2011 لاگو کیا: نومبر 11، 2006	

تندرستی کی پالیسی

درجہ: فوقیت/قانون کا مطالبہ

بورڈ مناسب غذا کی اہمیت اور ترقیاتی طور پر مناسب جسمانی سرگرمی کو صحت مند طرز زندگی کو فروغ دینے، بچپن کے موٹاپے کو کم کرنے اور خوراک سے متعلق دیگر دائمی بیماریوں سے بچاؤ کے طریقوں کے طور پر تسلیم کرتا ہے۔ بورڈ یہ بھی تسلیم کرتا ہے کہ پورے بچے کی صحت اور طالب علم کی کامیابی ایک دوسرے سے جڑی ہوئی ہے۔ اس لیے بورڈ کا مقصد یہ ہے کہ سیکھنے کا ماحول طالب علم کی سمجھ، عقائد، سماجی جذباتی مہارتوں اور عادات پر مثبت اثر ڈالتا ہے کیونکہ ان کا تعلق اچھی غذائیت اور جسمانی سرگرمی سے ہے۔

یہ پالیسی تجارتی خلفشار کو کم کرتے ہوئے اسکول کے دن کے دوران صحت مند کھانے اور جسمانی سرگرمی کے طرز عمل پر عمل کرنے کے لیے تمام طلباء کے لیے ماحول اور مواقع کو یقینی بنانے کے لیے ضلع کے نقطہ نظر کا خاکہ پیش کرتی ہے۔ یہ پالیسی اسکول کے دن کے دوران ضلع کے تمام طلباء اور اسکولوں پر لاگو ہوتی ہے۔

اسکول کے دن کی تعریف یوں کی گئی ہے آدھی رات سے 30 منٹ پہلے تدریسی دن کے اختتام کے بعد تک۔

1۔ طالب علم کی فلاح و بہبود کی مشاورتی کمیٹی (SWAC)

سپرٹنڈنٹ، طالب علم کی فلاح و بہبود کی مشاورتی کمیٹی (SWAC) کے ساتھ مشاورت سے، اسکول بورڈ کی منظوری سے مشروط، ضلع کی فلاح و بہبود کی پالیسی میں اپ ڈیٹس یعنی تازہ ترین معلومات تیار کرنے میں سہولت فراہم کا

رے گا، اور پالیسی کی تعمیل کی نگرانی کرے گا۔ اس کے علاوہ، سپرنٹنڈنٹ اس پالیسی کی تعمیل کو یقینی بنانے میں مدد کے لیے ہر اسکول کے لیے ایک بلڈنگ ویلنس (فلاح و بہبود) کو آرڈینیٹر مقرر کرے گا۔

سپرنٹنڈنٹ ایک نمائندہ "طلباء کی فلاح و بہبود کی مشاورتی کمیٹی (SWAC)" (یا "فلاحی کمیٹی") کو بلائے گا، جس کے کاموں میں اس پالیسی کے نفاذ اور اپ ڈیٹس کا جائزہ لینا اور سفارشات کرنا، اور غذائیت کے فروغ، تعلیم، اور جسمانی سرگرمی کے لیے مخصوص اہداف کا قیام کرنا ہے۔

سپرنٹنڈنٹ یا اس کا/اس کی نامزد کردہ طالب علم فلاح و بہبود مشاورتی کمیٹی (SWAC) کے چیئرپرسن کے طور پر کام کرے گا اور بلڈنگ فلاح و بہبود کو آرڈینیٹرز اور کمیٹی کی خدمت کرنے والے دیگر افراد کی ایک تازہ ترین فہرست بنا کر رکھے گا۔

طالب علم فلاح و بہبود مشاورتی کمیٹی (SWAC) ہر تعلیمی سال میں تین مرتبہ سے کم نہ ملے گی۔

طالب علم کی فلاح و بہبود کی مشاورتی کمیٹی (SWAC) کو ہر اسکول اور کمیونٹی کے تنوع کی نمائندگی کرنی چاہئے، اور جس حد تک ممکن ہو سپرنٹنڈنٹ یا اس کی/اس کا نامزد کردہ، خوراک کا سروس ڈائریکٹر، ہر بلڈنگ کا فلاح و بہبود کو آرڈینیٹر، والدین، طلباء، جسمانی تعلیم کے اساتذہ، صحت کی تعلیم کے اساتذہ، اسکول کے مشیر، اسکول کے منتظمین، اسکول بورڈ کا رکن، صحت کے علاوہ دیگر پیشہ ور افراد، اسکول کی عمارت کے انفرادی نمائندے، اور عوام کے اراکین شامل کرے۔

فلاح و بہبود کی کمیٹی میں عملے کی تقرری سپرنٹنڈنٹ یا اس کی/اس کے نامزد کردہ شخص کے ذریعہ کی جائے گی۔ اسکول بورڈ کا سربراہ اسکول بورڈ ممبر کا تقرر کرے گا۔ بقیہ ممبران، ان کے علاوہ جو سابقہ ہیں، فلاح و بہبود کی کمیٹی کے ذریعہ ان کا تقرر اور منظوری دی جائے گی۔

ایک قانونی کمیٹی کے طور پر، فلاح و بہبود کی کمیٹی میٹنگوں سے متعلق RSA 91-A کی ضروریات کی تعمیل کرے گی۔

II۔ فلاح و بہبود کی پالیسی کا نفاذ، نگرانی، جوابدہی اور کمیونٹی کی شمولیت

A۔ مقاصد

مقصد	شعبہ
ضلع سکھائے گا، حوصلہ افزائی کرے گا، معاونت کرے گا اور صحت مند کھانے کی عادات طالب علموں کے لیے نمونہ بنائے گا جس میں نصاب، ایتھلیٹکس، ہم نصابی، کلب، اور اسکول کی سرگرمیاں شامل ہیں لیکن ان تک محدود نہیں۔	غذائیت کی تعلیم
اسکول روزانہ بصری اور کم از کم ایک سالانہ غذائیت پر مبنی تقریب کے ساتھ اچھی غذائیت کو فروغ دے گا۔ اسکولوں کو اس پالیسی میں بیان کردہ غذائیت کے رہنما ہدایات کی تعمیل اس انداز میں کرنی چاہیے کہ صحت مند کھانے کی عادات کو اپنانے میں سہولت فراہم کی جائے تاکہ سو فیصد تعمیل حاصل ہو اور برقرار رہے۔ پالیسی اور جانچ کا پبلک نوٹیفیکیشن طالب علم اور ملازم ہیڈ بک، ضلعی پیغام، سالانہ رپورٹ، اور ضلع کی ویب سائٹ کے ذریعے سالانہ جاری کرے گا۔	غذائیت کو فروغ دینے اور نوٹیفیکیشن

جسمانی سرگرمی	ضلع طالب علم کی شروع کردہ سرگرمیوں کی حوصلہ افزائی اور مدد کرے گا جو عمر کے لحاظ سے مناسب، بشمول روزانہ جسمانی سرگرمی ہوں۔ ضلع تفریح، اور نوجوانوں کے کھیلوں کے پروگراموں اور ایجنسیوں اور جسمانی سرگرمی کے پروگراموں کی مربوطی اور تکمیل کے لیے کمیونٹی کے ساتھ تعلقات قائم کرے گا۔
فلاح و بہبود کی سرگرمی	اسکول ہر سال کم از کم ایک کمیونٹی فلاح و بہبود کی سرگرمی کو فروغ دے گا۔

B. عمل درآمد کا منصوبہ

ہر بلڈنگ فلاح و بہبود کوآرڈینیٹر، طالب علم کی فلاح و بہبود کی مشاورتی کمیٹی (SWAC) کی مدد سے، بیماریوں کے کنٹرول اور روک تھام کے اسکول ہیلتھ انڈیکس کے مراکز کی بنیاد پر اسکول کی سطح کی تشخیص کرے گا، اس طرح کے پروگراموں کے ذریعے دستیاب ٹولز کا استعمال کرتے ہوئے صحت مند نسل کے اتحاد کے لیے [صحت مند اسکول کا پروگرام](#)، اور ایک ایکشن پلان بنائے گا اور سالانہ ترقیاتی رپورٹ جاری کرے گا۔ ہر تعلیمی سال کی اسکول کی سطح پر جائزہ/رپورٹ 30 ستمبر تک مکمل کر کے سپرنٹنڈنٹ کو فراہم کی جانی چاہیے۔

C. پالیسی کا سالانہ نوٹیفیکیشن

ضلع ہر سال خاندانوں اور عوام کو اس پالیسی کے بارے میں بنیادی معلومات، بشمول اس کے مواد کے، پالیسی میں کوئی بھی اپ ڈیٹ، اور نفاذ کی صورتحال سے آگاہ کرے گا۔ ضلع یہ معلومات ضلع کی ویب سائٹ کے ذریعے دستیاب کرے گا۔ اس معلومات میں فلاح و بہبود کی کمیٹی کی سربراہی کرنے والے ضلعی عہدیدار (یعنی کہ سپرنٹنڈنٹ یا اس کے/ اس کی نامزد کردہ) اور کوئی بھی بلڈنگ فلاح و بہبود کوآرڈینیٹر، کی رابطہ کی معلومات، اس کے علاوہ عوام طالب علم کی فلاح و بہبود کی مشاورتی کمیٹی (SWAC) کے ساتھ کس طرح حصہ لے سکتے ہیں کی معلومات شامل ہوں گی۔

D. سہ سالہ پیشرفت کا جائزہ

ہر تین سالوں میں، طالب علم فلاح و بہبود کمیٹی (SWAC) جائزہ لے گی:

- اس حد تک کہ ضلع کا ہر اسکول فلاح و بہبود کی پالیسی کے مطابق ہے؛
- اس حد تک کہ ضلع کی فلاح و بہبود کی پالیسی کا موازنہ فلاح و بہبود کی ماڈل پالیسیوں سے کیا جاتا ہے۔ اور
- ضلع کی فلاح و بہبود کی پالیسی کے اہداف کے حصول میں ہونے والی پیش رفت کی تفصیل۔

طالب علم کی فلاح و بہبود کی مشاورتی کمیٹی (SWAC) سالانہ اسکول ہیلتھ انڈیکس اور سہ سالہ جائزوں کے نتائج اور/ یا ضلع کی ترجیحات میں تبدیلی؛ کمیونٹی کی ضروریات کی تبدیلی؛ فلاح و بہبود کے اہداف پورے ہونے؛ نئی صحت کی سائنس، معلومات، اور ابھرتی ٹیکنالوجی اور نئے وفاقی یا ریاستی ہدایات یا معیارات جاری کیے جانے کی بنیاد پر ضلع کی فلاح و بہبود کی پالیسی کو اپ ڈیٹ کرنے کے لیے سفارشات پیش کرے گی۔ بورڈ اس طرح کے جائزوں پر حسب ضرورت نظر ثانی اور عمل کرے گا یا جیسا بورڈ مناسب سمجھے۔

E. ریکارڈ مرتب کرنا

سپرنٹنڈنٹ اس پالیسی سے متعلق ریکارڈ اپنے پاس رکھے گا، بشمول کم از کم درج ذیل کے:

- طالب علم کی فلاح و بہبود کی پالیسی؛
- مقامی اسکول کی فلاح و بہبود کی پالیسی کے نفاذ پر تازہ ترین جائزہ

۔ اس بارے میں دستاویزات کہ طالب علم کی فلاح و بہبود کی پالیسی اور پالیسی کی تشخیص کو عوام کے لیے کس طرح دستیاب کرایا گیا ہے/تھا؛

۔ ضروریات کے ساتھ سالانہ تعمیل کی تصدیق کرنے والی دستاویزات کہ طلباء کی فلاح و بہبود کی پالیسی، بشمول اپ ڈیٹس، اور پالیسی کے نفاذ کے بارے میں تازہ ترین جائزہ عوام کے لیے دستیاب کرایا گیا ہے؛ اور

۔ طالب علم کی فلاح و بہبود کی پالیسی کا جائزہ لینے اور اپ ڈیٹ کرنے کی کوششوں کی دستاویزات؛ بشمول کہ کون ہر اپ ڈیٹ میں شامل ہے/ تھا اور وہ طریقے جو ضلع اسٹیک ہولڈرز یعنی شراکت داروں کو طلباء کی فلاح و بہبود کی مشاورتی کمیٹی (SWAC) میں شرکت کرنے کے مواقع سے آگاہ کرنے کے لیے استعمال کرتا ہے۔

F۔ کمیونٹی کی شمولیت، رسائی اور مواصلات

ضلع ان طریقوں کے بارے میں آگاہ کرے گا جس میں طلباء کی فلاح و بہبود کی مشاورتی کمیٹی (SWAC) کے نمائندے اور دیگر افراد اس ضلع کے لیے موزوں مختلف ذرائع کے ذریعے ترقی، نفاذ، اور وقتاً فوقتاً جائزہ لینے اور فلاح و بہبود کی پالیسی کو اپ ڈیٹ کرنے میں حصہ لے سکتے ہیں۔ ضلع والدین/ سرپرستوں کو ان اصلاحات سے جو اسکول کے کھانے میں کی گئی ہیں اور اسکول کے کھانے کے معیارات کی تعمیل، بچوں کے غذائیت کے پروگراموں کی دستیابی اور کس طرح درخواست دینے کے طریقے، اور اسکول کے غذائیت کے معیارات میں صحت بخش ہلکی پھلکی غذائیں کی تفصیل اور ان کی تعمیل کے بارے میں بھی آگاہ کرے گا۔

III۔ غذائیت

A۔ اسکول کے کھانے

ضلع کے اندر تمام اسکول USDA بچوں کی غذائیت کے پروگراموں، بشمول قومی اسکول دوپہر کے کھانے کا پروگرام (NSLP) اور اسکول کے ناشتے کا پروگرام (SBP) میں حصہ لیتے ہیں۔ ضلعی اسکول اسکول کا کھانا پیش کرنے کے لیے پر عزم ہیں جو کہ:

۔ تمام طلباء کے لیے قابل رسائی ہیں؛

۔ بچوں کے لیے دلکش اور پرکشش ہیں؛

۔ صاف اور خوشگوار ماحول میں پیش کیا جاتا ہے؛

۔ صحت مند کھانے اور مشروبات کے انتخاب کو فروغ دیتا ہے؛ اور

۔ مقامی، ریاستی، اور وفاقی قوانین اور ضوابط کے ذریعہ قائم کردہ غذائیت کی موجودہ ضروریات کو پورا کرتا ہے یا اس سے تجاوز کرتا ہے۔ ضلع قابل واپسی اسکول کے کھانے کی پیشکش کرتا ہے جو USDA کے غذائیت کے معیارات پر پورا اترتے ہیں، جو یہاں مل سکتے ہیں:

<https://www.fns.usda.gov/school-meals/nutrition-standards-school-meals>

B۔ عملے کی اہلیت اور پیشہ ورانہ ترقی

اسکول کے غذائیت کے پروگرام کے تمام ڈائریکٹرز، مینیجرز، اور عملہ سالانہ جاری تعلیم/ USDA میں پیشہ ورانہ معیارات میں اسکول کے غذائیت کے پیشہ ور افراد کے لیے تربیت کے تقاضوں کو پورا کریں گے یا اجرت بڑھائیں گے، جو کہ یہاں مل سکتے ہیں:

<https://www.fns.usda.gov/school-meals/professional-standards>

- پانی

بائیڈریشن کو فروغ دینے کے لیے، مفت محفوظ، غیر ذائقہ دار پینے کا پانی ہر اسکول میں تمام طلباء کو ان تمام جگہوں اور اوقات میں دستیاب ہوگا جب اسکول کا کھانا پیش کیا جاتا ہے۔

طلباء کو اسکول میں پانی کی بوتلیں لانے کی اجازت ہوگی جو کہ:

1- ایسے مواد سے بنی ہیں جو آسانی سے ٹوٹنے والا نہیں ہے؛

2- چھلکنے سے بچنے کے لیے جن کے ڈھکن ہیں؛ اور

3- خصوصی طور پر پانی سے بھرے ہوئے ہیں۔

اسکول کے پرنسپل بورڈ کی پالیسی JICD (احاطیاتی فہرست) کے مطابق پانی کی بوتلوں کے غلط استعمال کے لیے طلبہ کو پابند کر سکتا ہے۔

D- مسابقتی کھانے اور مشروبات اور اسکولوں میں انہی کی مارکیٹنگ

"مسابقتی کھانے اور مشروبات" (یعنی، اسکول کے دن کے دوران فروخت اور پیش کیے جانے والے یا فروخت کیے جانے والے کھانے اور مشروبات، لیکن اسکول کے کھانے کے پروگراموں کے علاوہ) کو اسکول کے غذائیت کے USDA صحت بخش ہلکی پھلکی غذائوں پر پورا اترنا چاہیے، جن کی رسائی حاصل کی جا سکتی ہے:

<https://www.fns.usda.gov/school-meals/smart-snacks-school>

یہ معیارات تمام جگہوں اور ان تمام خدمات کے ذریعے لاگو ہوں گے جہاں کھانے پینے کی اشیاء اور مشروبات فروخت ہوتے ہیں، جن میں شامل ہوسکتے ہیں، لیکن محدود نہیں، کیفے ٹیریاز اور وینڈنگ مشینوں کے مختلف قیمتوں کے لا محدود اختیارات۔

سوائے اس کے کہ اس پالیسی میں کہیں اور فراہم کیا گیا ہو، اسکول کے دن کے دوران اسکول کے کیمپس میں طلباء کے لیے مارکیٹ کی جانے والی یا فروغ دینے والی کوئی بھی خوراک اور مشروبات

اسکول کے غذائیت کے معیارات متحدہ امریکہ کے محکمہ زراعت (USDA) صحت مند کھانے کی چیزوں پر پورا اتریں گے یا اس سے زیادہ ہوں گے۔ کھانے اور مشروبات کی مارکیٹنگ کی تعریف اسکولوں میں اشتہارات اور دیگر پروموشنز کے طور پر کی گئی ہے، بشمول، لیکن محدود نہیں:

• برانڈ کے نام، ٹریڈ مارک، لوگو، یا ٹیگز، ماسوائے جب مادی طور پر موجود کھانے یا مشروبات کی مصنوعات یا اس کے کنٹینر پر رکھے جائیں۔

• ڈسپلے، جیسے وینڈنگ مشین کے بیرونی حصے پر۔

• اسکول کے سامان پر کارپوریٹ برانڈ، لوگو، نام، یا ٹریڈ مارک، جیسے مارکیٹ، پیغاماتی بورڈز، اسکور بورڈز (نوٹ: ان اشیاء کی فوری تبدیلی کی ضرورت نہیں ہے؛ تاہم، موجودہ کنٹریکٹس ختم ہونے پر اضلاع اسکور بورڈز یا دیگر پائیدار آلات کو تبدیل یا اپ ڈیٹ کریں گے جب موجودہ معاہدوں کی تجدید کرنی ہو یا اس حد تک جو وقت کے ساتھ مالی طور پر ممکن ہو تاکہ اشیاء مارکیٹنگ کی پالیسی کے مطابق ہوں)۔

• کارپوریٹ برانڈ، لوگو، نام، یا مشروبات پر استعمال ہونے والے کیوں پر ٹریڈ مارک، مینو بورڈ، کولرز، ردی کی ٹوکریاں، اور کھانے کی خدمت کے دیگر آلات؛ نیز پوسٹرز، کتابوں کے سرورق، طالب علموں کے کام کی کتابوں، یا ضلع کی طرف سے دکھائے گئے، تقسیم کیے گئے، پیش کیے گئے یا فروخت کیے جانے والے اسکول کے سامان پر۔

• اسکول کی اشاعتوں یا اسکول کی ڈاک میں اشتہارات۔

• مفت پروڈکٹ کے نمونے، ڈانقہ کے ٹیسٹ، کسی پروڈکٹ کے کوپن، یا کسی پروڈکٹ کی تشہیر کرنے والے مفت نمونے۔

ان کمپنیوں کے لیے کارپوریٹ برانڈ نام، لوگو اور ٹریڈ مارکس ممنوع نہیں ہوں گے جو مصنوعات کی مارکیٹنگ کرتی ہیں جو اسکول کے غذائیت کے معیارات USDA صحت بخش ہلکی پھلکی غذائیں کی تعمیل کرتی ہیں کیونکہ وہ اپنی مصنوعات کی لائن میں کچھ غیر تعمیل شدہ خوراک یا مشروبات کی اشیاء پیش کرتی ہیں۔

اسی طرح، مارکیٹنگ کی پابندیاں لباس یا اظہار کی دیگر مثالوں پر لاگو نہیں ہوتی ہیں جن میں کھانے یا مشروبات کی اشیاء کے لیے برانڈ کی معلومات شامل ہوتی ہیں۔

جیسا کہ ضلع، اسکول کا ایتھلیٹک ڈپارٹمنٹ اور والدین اساتذہ کی انجمنیں موجودہ معاہدوں کی نظر ثانی کرتی ہیں اور نئے کنٹریکٹ پر غور کرتے ہیں، آلات اور مصنوعات کی خریداری (اور تبدیلی) کے فیصلوں کو ضلع کی فلاح و بہبود کی پالیسی کے ذریعہ قائم کردہ قابل اطلاق مارکیٹنگ رہنما خطوط کی عکاسی کرنی چاہیے۔

E- جشن اور انعامات

اسکول کے کیمپس میں اسکول کے دن کے دوران پیش کیے جانے والے تمام کھانے اسکول کے غذائیت کے معیارات USDA صحت بخش ہلکی پھلکی غذائیں پر پورا اتریں گے یا اس سے زیادہ ہوں گے۔ کھانے اور مشروبات کو انعام کے طور پر استعمال نہیں کیا جائے گا یا کسی بھی وجہ سے سزا کے طور پر روکا جائے گا۔ طالب علم کی فلاح و بہبود کی مشاورتی کمیٹی (SWAC) والدین اور اساتذہ کو صحت مند پارٹی کے خیالات کی ایک فہرست فراہم کرے گی، جس میں نان فوڈ جشن کے آئیڈیاز، اور کھانے پینے کی اشیاء اور مشروبات کی فہرست مہیا کرے گی جو صحت بخش ہلکی پھلکی غذائیں کے معیارات پر پورا اترتے ہیں۔ اساتذہ کو ایک ماہانہ سالگرہ منانے کی ترغیب دی جاتی ہے۔

F- کھانے کی فروخت کی رقم جمع کرنا

کھانے اور مشروبات جو اسکولوں کے غذائیت کے معیارات USDA صحت بخش ہلکی پھلکی غذائوں پر پورا اترتے ہیں یا اس سے زیادہ ہیں وہ اسکول کے دن کے دوران اسکول کیمپس میں فنڈ جمع کرنے والوں کے ذریعے فروخت کیے جاسکتے ہیں۔ رقم جمع کرنے والے گروپوں کی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے کہ وہ نان فوڈ یعنی غیر خوراکی فنڈ جمع کرنے والوں کا انتخاب کریں اور صحت مند فنڈ ریزنگ آئیڈیاز پر غور کریں۔ اس دفعہ کے باوجود، ہر اسکول نو بیکنگ سیلز یعنی فنڈ اکٹھا کرنے کی تقریب جہاں گھر میں تیار کردہ یا بازار سے خریدے گئے بیکنڈ آٹمز جیسے کہ کوکیز، کیک، براؤنیز اور دیگر پیسٹریاں فروخت کی جاتی ہیں یا دیگر فنڈ ریزنگ کھانے کی فروخت کی اجازت دے سکتا ہے جو کہ غیر تعمیلی کھانا (یعنی جو سمارٹ اسنیک (صحت بخش ہلکی پھلکی غذائیں)) کے معیارات پر پورا نہیں اترتے، جو سب ایک دن کی مدت سے زیادہ نہیں۔ انفرادی اسکولوں کی طرف رقم جمع کرنے والوں کی کھوج اور نگرانی کی جائے گی۔

G- غذائیت کو فروغ دینا

ضلع پورے اسکول کیمپس میں تمام طلباء کے لیے صحت مند کھانے اور مشروبات کے انتخاب کو فروغ دے گا، اور ساتھ ہی اسکول کے کھانے کے پروگراموں میں شرکت کی حوصلہ افزائی کرے گا۔ اس پروموشن میں شامل ہوں گے۔

- کم از کم ایک یا زیادہ شواہد پر مبنی صحت مند کھانے کے فروغ کی تکنیکوں کا نفاذ اسکول کے کھانے کے پروگراموں میں ان طریقوں کا استعمال کرتے ہوئے جو دوپہر کے کھانے کے کمرے کی بہتر تحریک میں شامل ہیں، جن کو ڈھونڈا جا سکتا ہے:

<https://www.smarterlunchrooms.org/scorecard-tools/smarter-lunchrooms-strategies>

- اس بات کو یقینی بنانا کہ اسکول کے دن کے دوران طلباء کو فروغ دی جانے والی خوراک اور مشروبات سو فیصد اسکول کے غذائیت کے معیارات USDA صحت بخش ہلکی پھلکی غذائوں پر پورا اترتے ہیں۔ فروغ دینے کی اضافی تکنیک جو ضلع اور انفرادی اسکول استعمال کر سکتے ہیں صحت مند نسل کے لیے اتحاد (Alliance for a Healthier Generation) کے صحت مند خوراک کے منصوبہ ساز (Smart Food Planner) کے ذریعے اس پر دستیاب ہیں:

<https://www.healthiergeneration.org/our-work/business-sector-engagement/improving-access-to-address-health-equity/smart-food-planner>

H- غذائیت کی تعلیم

ضلع تمام طلباء کو صحت مند کھانے کی تعلیم، ماڈل، حوصلہ افزائی اور معاونت کرے گا۔

- غذائیت کی تعلیم کو صحت کے نصاب میں شامل کیا جائے گا تاکہ ہدایات ترتیب وار اور معیار پر مبنی ہوں اور طلباء کو صحت مند زندگی گزارنے کے لیے ضروری علم، رویے اور مہارتیں فراہم کریں۔
- اگر کیفے ٹیریا میں کھانا نہیں کھایا جاتا ہے تو غذائیت کی تعلیم کے پوسٹرز ہر اسکول کے کیفے ٹیریا میں، یا اسکول کے مرکزی بلیٹن بورڈ پر آویزاں کیے جائیں گے۔
- یکساں غذائیت کے پیغامات پورے اسکول میں پھیلانے جائیں گے۔ اسکولوں کو غذائیت کی اضافی تعلیم فراہم کرنی چاہیے جو کہ:

- طلباء کو ان کی صحت کو فروغ دینے اور حفاظت کے لیے ضروری علم اور مہارت فراہم کرنے کے لیے ڈیزائن کیا گیا ہے۔
- ریاضی، سائنس، زبان کے فنون، سماجی علوم، اور اختیاری مضامین جیسے مضامین کے ذریعے قابل عمل حد تک کلاس روم کی دیگر ہدایات میں ضم کیا جاتا ہے۔
- اس میں خوشگوار، ترقی کے لحاظ سے مناسب، ثقافتی طور پر متعلقہ، اور حصہ لینے والی سرگرمیاں، جیسے کھانا پکانے کے مظاہرے یا اسباق، پروموشنز، ڈانقہ کی جانچ، فارم کے دورے اور اسکول کے باغات شامل ہو سکتی ہیں۔
- پھلوں، سبزیوں، تمام اناج کی مصنوعات، کم چکنائی اور چکنائی سے پاک ڈیری مصنوعات، اور صحت مند خوراک کی تیاری کے طریقوں کو فروغ دیتا ہے۔
- کھانے کی مقدار اور توانائی کے اخراجات کے درمیان کیلوری کے توازن پر زور دیتا ہے (جسمانی سرگرمی/ورزش کو فروغ دیتا ہے)؛
- اسکول کے کھانے کے پروگراموں، کیفے ٹیریا میں غذائیت کے فروغ کی سرگرمیوں، اسکول کے باغات، فارم ٹو اسکول پروگرام، اسکول کے دیگر کھانے، اور غذائیت سے متعلق کمیونٹی خدمات کے ساتھ روابط جوڑنا؛
- کھانے اور مشروبات کی مارکیٹنگ پر زور دینے کے ساتھ میڈیا کی تعلیم دیتا ہے؛ اور
- اساتذہ اور دیگر عملے کے لیے غذائیت کی تعلیم کی تربیت شامل ہے۔

4- جسمانی سرگرمی

ضلع قومی اور ریاستی معیارات کے مطابق جسمانی تعلیم فراہم کرے گا۔ اسکول کے دن کے دوران جسمانی سرگرمی (بشمول لیکن آدھی چھٹی تک محدود نہیں، کلاس روم میں جسمانی سرگرمی کے وقفے یا جسمانی تعلیم) کو کسی بھی وجہ سے سزا کے طور پر روکا نہیں جائے گا۔

A- کلاس روم میں جسمانی سرگرمی کے وقفے

عام یومیہ نظام الاوقات میں فراہم کردہ کسی بھی آدھی چھٹی کے پیریڈ کے ساتھ، طلباء کو دن بھر فعال رہنے یا کھینچنے کے لیے وقفے وقفے سے مواقع فراہم کیے جائیں گے۔ ضلع اساتذہ کی حوصلہ افزائی کرے گا کہ وہ طلباء کو کم از کم تین دن فی ہفتہ کلاس روم کے دوران اور اس کے درمیان جسمانی سرگرمی کا مختصر تین سے پانچ منٹ کا وقفہ فراہم کریں۔ جسمانی سرگرمی کے یہ وقفے جسمانی تعلیم کی کلاس، چھٹی، اور کلاس کی منتقلی کے پیریڈز کی تکمیل کریں گے، نہ کہ متبادل ہوں گے۔

B۔ اسکول کی سرگرمیوں سے پہلے اور بعد میں

ضلع طلباء کو اسکول کے بعد جسمانی سرگرمیوں میں بین تعلیمی اور اندرونی کھیلوں اور کلبوں کے ذریعے حصہ لینے کے مواقع فراہم کرتا ہے۔

C۔ اسکول تک پیدل چلنا اور بائیک چلانا

ڈسٹرکٹ طالب علموں کو اسکول تک پیدل چلنے یا بائیک چلانے کی حمایت صرف اسی صورت میں کرے گا جب عمارت کے پرنسپل کے ذریعہ محفوظ ہونے کا تعین کیا جائے۔

V۔ طالب علم کی فلاح و بہبود کو فروغ دینے کے لیے دیگر سرگرمیاں

ضلع نہ صرف کیفے ٹیریا یا جسمانی تعلیم اور کھیلوں کی سہولیات میں بلکہ پورے اسکول کی ترتیب میں فلاح و بہبود کی سرگرمیوں کو مربوط کرنے کی کوشش کرے گا۔ ماحولیاتی طور پر غیر زہریلی "سبز" مصنوعات، ری سائیکل شدہ مصنوعات، اور کمپوسٹنگ (خیاتیاتی فضلہ جمع کرنے اور اس کا انتظام کرنے کا عمل) کے استعمال کو بڑھانے کے لیے کوششیں کی جائیں گی جس سے ماحول پر ہمارا اثر کم ہو گا۔ آؤٹ ڈور کلاس رومز کی حوصلہ افزائی کے لیے کوششیں کی جائیں گی۔

اسکول کے باغات اور باغات سے تیار کردہ اشیاء کے استعمال جیسی سرگرمیوں کی حوصلہ افزائی اور فروغ دیا جائے گا۔

VI۔ پیشہ ورانہ تعلیم

جب ممکن ہو، ضلع عملے کو کلاس روم اور سکول میں صحت مند رویوں کو فروغ دینے کے بارے میں علم اور مہارتوں کو بڑھانے کے مواقع اور وسائل پیش کرے گا۔

قانونی

42 U.S.C. 1751, Richard B. Russell National School Lunch Act 42 U.S.C. 1771, Child Nutrition Act of 1966

42 یو ایس سی 1751، Richard B. Russell قومی اسکول لنچ ایکٹ 42 یو ایس سی 1771، 1966 کا چائلڈ نیوٹریشن ایکٹ

Section 204 of Public Law 108-265, Child Nutrition and WIC Reauthorization Act of 2004 The Healthy Hunger-Free Kids Act of 2010

پبلک لاء 265-108 کا سیکشن 204، 2004 کا چائلڈ نیوٹریشن اور WIC ری آٹھرانزیشن ایکٹ 2010 کا ہیلتھی ہنگر فری کڈز ایکٹ

7 C.F.R 210, National School Lunch Program 7 C.F.R 220, School Breakfast Program RSA 189:11-a, Food and Nutrition Programs

7 سی ایف آر 210، قومی اسکول لنچ پروگرام 7 سی ایف آر 220، اسکول ناشتہ پروگرام آر ایس اے 189:11-اے، خوراک اور غذائیت کے پروگرام

N.H. Dept. of Education Administrative Rule Ed 306.04 (a)(20), Wellness

نیو ہیملشائر محکمہ تعلیم کا انتظامی قانون (20) Ed 306.04 (a)، فلاح و بہبود

N.H. Dept. of Education Administrative Rule Ed 306.11 (g), Food and Nutrition Services

نیو ہیملشائر محکمہ تعلیم کا انتظامی قانون (g) Ed 306.11، خوراک اور غذائیت کی خدمات

N.H. Dept. of Education Administrative Rule Ed 306.38 (b)(1)b, Family and Consumer Science Education Program (middle schools)

نیو ہیملشائر محکمہ تعلیم کا انتظامی قانون (1)b Ed 306.38 (b)، خاندانی اور صارفین کی سائنس کی تعلیم کا پروگرام (مڈل اسکولز)

N.H. Dept. of Education Administrative Rule Ed 306.40, Health Education Program

نیو ہیملشائر محکمہ تعلیم کا انتظامی قانون Ed 306.40، صحت کی تعلیم کا پروگرام

باہمی حوالہ جات

[EF - Food Service](#)

EF - خوراک کی خدمات

[IMAH - Daily Physical Activity](#)

IMAH - روزانہ جسمانی سرگرمی

[JLC - Student Health Services and School Nurses](#)

JLC - طالب علم کی صحت کی خدمات اور اسکول کے نرسیں