

July 2007

What's In Your Cupboard?

Food Stamp Program

The Food Stamp Program in Oregon can help you buy food. If you are eligible, you'll get an Oregon Trail Card to use at the grocery store. Paper Food Stamp coupons aren't used any more. You may be able to get Food Stamps if:

- You work full or part time
- You do not work
- You are on welfare or other programs
- You are elderly or disabled and have a small income
- You don't make enough money to feed your family

If you qualify for the program, you'll get benefits within 30 days of turning in the first part of the application. In some cases, you can get Food Stamps earlier, within seven days. Be sure to tell the Oregon Department of Human Services (DHS) if you need to get Food Stamps soon or if you have another kind of emergency.

For information on the Food Stamp Program, call Oregon SafeNet:

Metro area: 503-988-5858
1-800-SAFENET (723-3638)

Summer Food Safety



More people get food-borne illness during summer. Why? Bacteria like the heat, and people leave food out more often. Here are some tips for keeping food safe:

Keep hot foods hot and cold foods cold. Use ice packs and a cooler if you have them. If you don't, use a strong cardboard box with a lid to pack your food. You can fill plastic containers with water and freeze them solid. Put these in the box next to foods, especially meats, salads and dairy foods, to keep them cold. Put your food box in a shady place, out of the heat.

Kid-Friendly Treats

- *Roll banana chunks in yogurt and crushed cereal; freeze.
- *Mix lemon yogurt with a little orange juice and milk; shake or stir and drink like a milkshake.
- *Spread peanut butter and grated carrots on a tortilla; roll up and slice.

For information on how to get emergency food for your family, call Oregon Food Bank: 1-800-777-7427

Julio 2007

¿Qué hay en su despensa?

Estampillas de Comida

El Programa de Estampillas de Comida en Oregon puede ayudarlo a comprar comida. Si usted es elegible, usted obtendrá una tarjeta "Oregon Trail Card" que podrá usar en las tiendas de comida. Los billetes de Estampillas de Comida ya no se usan, ahora se usa la tarjeta.

Usted puede conseguir Estampillas de Comida si:

- Usted trabaja tiempo completo o medio tiempo
- Usted no trabaja
- Usted está recibiendo ayuda del gobierno (Welfare) o de otros programas
- Usted es mayor de edad o discapacitado y recibe pocos ingresos
- Usted no gana suficiente dinero para alimentar a su familia

Si usted califica para el programa, usted recibirá beneficios dentro de los 30 días después de entregar la primera parte de la aplicación. En algunos casos, usted puede recibir las Estampillas de Comida más temprano, dentro de los 7 primeros días. Asegúrese de decir en el Departamento de Servicios Humanos (DHS) si usted necesita las Estampillas de Comida pronto o si usted tiene otro tipo de emergencia. Para información sobre el Programa de Estampillas llame a Oregon SafeNet:

Condado de Multnomah 503-988-5858
1-800-SAFENET (1-800-723-3638)

Bocadillos especiales para niños

- *Cubra pedazos de plátano con yogur y cereal machacado y congele.
- *Unte crema de cacahuete y zanahoria rallada en una tortilla; enróllela y corte en tajadas.

Comida sana en el verano



Más personas se enferman por causa de alimentos contaminados en el verano. ¿Por qué? Por las bacterias producidas por el calor y porque las personas dejan comida afuera del refrigerador con más frecuencia. Los siguientes consejos le ayudarán a mantener una comida sana:

Mantenga caliente la comida caliente y fría la que es fría. Use paquetes de hielo y una nevera pequeña si tiene una. Si no tiene, use una caja de cartón fuerte con tapa para guardar la comida. Se pueden llenar vasijas de plástico con agua y congelarlas hasta que estén sólidas, para luego ponerlas en la caja junto a la comida, especialmente junto a las carnes, las ensaladas y a los productos lácteos para mantenerlos fríos. Ponga esta caja de alimentos en un lugar con sombra, lejos del calor.

Para información de cómo obtener recursos de comida de emergencia para su familia, llame al Banco de Comida de Oregon al 1-800-777-7427