# [Insert School District Letterhead]

# [Insert School District Letterhead]

आदरणीय आमाबुवा/अभिभावक ज्यू:

विद्यार्थीहरूलाई अध्ययनको क्रममा स्वस्थ भोजनहरू आवश्यक पर्छ । **[Name of School/School District] [Name of School/School District]**  ले प्रत्येक स्कूल लाग्ने दिनमा स्वस्थ भोजनहरू प्रदान गर्दछ । बिहानको खाजा खाएबापत **[$]** लाग्छ**[cost of paid breakfast $]**; दिउँसोको खाना खाएबापत **[$]** लाग्छ **[cost of paid lunch $]**। **तपाईंको विद्यार्थी नि:शुल्क वा मूल्य कम गरिएका भोजनहरूका लागि योग्य हुन सक्छ ।** मूल्य कम गरिएका भोजनहरू परिवारहरूलाई निःशुल्क रूपमा प्रदान गरिन्छ ।

**यदि तपाईंले अगस्ट 19, 2022 सम्म यो फाराम पेश गर्नुभयो भने तपाईं समर 2022 महामारी-EBT (P-EBT) सुविधाका लागि पनि योग्य हुन सक्नुहुन्छ ।** यो घरमा खाद्यान्नका निम्ति भुक्तानी गर्नमा मद्दत गर्नका लागि प्रति बच्चा $391 को एक पटकको सुविधा हो । यदि तपाईंको विद्यार्थी जुन 2022 मा स्कूलमा भर्ना भएका थिए भने यो फारामले तपाईं योग्य भएको देखाएमा तपाईंले यो सुविधा प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ । **[Delete after August 19] [Delete after August 19]**

यो प्याकेटमा निःशुल्क वा मूल्य घटाइएका भोजनहरूका लागि आवेदनका साथै निर्देशनहरू पनि समावेश छन् । यसमा तपाईंलाई सहयोग गर्नका लागि सामान्य प्रश्न र तिनीहरूको जवाफ पनि समावेश गरिएका छन् ।

तपाईं **[link for electronic application, if offered, or delete this sentence]** मा अनलाइन फाराम भर्न पनि सक्नुहुन्छ **[link for electronic application, if offered, or delete this sentence]**।

तपाईंले उपलब्ध गराउनुभएको जानकारी गोप्य रहन्छ । हामी तपाईंको जानकारी गोप्य राख्नका लागि कडा संघीय नियमहरूको पालना गर्छौँ ।

यदि तपाईंसँग अन्य प्रश्नहरू छन् वा तपाईंलाई मद्दत आवश्यक पर्छ भने कृपया **[phone number]**मा फोन गर्नुहोस् **[phone number]**।

भवदीय,

**[Signature]**

**[Signature]**

**USDA गैरभेदभावको कथन**

संघीय नागरिक अधिकार कानून र अमेरिकी कृषि विभाग (USDA) नागरिक अधिकारका नियमन तथा नीतिहरूका अनुसार, यो संस्थालाई जाति, वर्ण, राष्ट्रिय मूल, लिङ्ग (लैङ्गिक पहिचान तथा लैङ्गिक अभिव्यक्तिसहित), अपाङ्गता, उमेर वा पूर्व नागरिक अधिकारसम्बन्धी गतिविधिका लागि प्रतिशोध वा प्रतिकारका आधारमा भेदभाव गर्नबाट निषेध गरिएको छ ।

कार्यक्रमबारे जानकारी अङ्ग्रेजीबाहेक अन्य भाषाहरूमा उपलब्ध गराउन सकिने छ । कार्यक्रमसम्बन्धी जानकारी प्राप्त गर्नका लागि वैकल्पिक सञ्चार माध्यमहरू (उदाहरण, ब्रेल, ठूलो प्रिन्ट, अडियोटेप, अमेरिकी साङ्केतिक भाषा) आवश्यक पर्ने अपाङ्गता भएका मानिसहरूले कार्यक्रमको प्रबन्ध मिलाउन जिम्मेवार राज्य वा स्थानीय एजेन्सी वा USDA को TARGET सेन्टरलाई (202) 720-2600 (भ्वाइस र TTY) मा वा संघीय रिले सेवामार्फत USDA लाई (800) 877-8339 मा सम्पर्क गर्नुपर्छ ।

कार्यक्रममा भेदभावसम्बन्धी उजुरी दायर गर्नका लागि, उजुरीकर्ताले AD-3027, USDA Program Discrimination Complaint Form (कार्यक्रम भेदभाव उजुरी फाराम) भर्नुपर्छ, जुन <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/USDA-OASCR%20P-Complaint-Form-0508-0002-508-11-28-17Fax2Mail.pdf> मा अनलाइनमा, कुनै पनि USDA कार्यालयबाट, (866) 632-9992 मा फोन गरेर वा USDA को ठेगानामा पत्र लेखेर प्राप्त गर्न सकिन्छ । पत्रमा कथित नागरिक अधिकारको उल्लङ्घनको प्रकृति र मितिबारे नागरिक अधिकारहरूका लागि असिस्टेन्ट सेक्रेटरी (ASCR) लाई सूचित गर्नका लागि पर्याप्त विवरणमा उजुरीकर्ताको नाम, ठेगाना, टेलिफोन नम्बर र कथित भेदभावपूर्ण कार्यको लिखित विवरण अनिवार्य रूपमा समावेश गरिएको हुनुपर्छ । पूरा भरिएको AD-3027 फाराम वा पत्रलाई निम्न माध्यमद्वारा USDA मा पेश गरिनुपर्छ:

1. पत्राचार:
U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410; वा
2. फ्याक्स:
(833) 256-1665 वा (202) 690-7442; वा
3. इमेल:
[program.intake@usda.gov](http://mailto:program.intake@usda.gov/)

यो समान अवसर प्रदायक संस्था हो ।

# [Insert School/District Letterhead][Insert School/District Letterhead]

**बारम्बार सोधिने प्रश्नहरू**

1. निःशुल्क वा मूल्य घटाइएका भोजनहरू कसले प्राप्त गर्न सक्छ ?
	1. **3SquaresVT (SNAP) वा रिच अप (TANF)** बाट सुविधाहरू प्राप्त गरिरहेका घरपरिवारका सबै बालबालिकाहरू नि:शुल्क भोजनहरूका लागि योग्य हुन्छन् ।
	2. फोस्टर स्याहार एजेन्सी वा अदालतको कानुनी जिम्मेवारीअन्तर्गत रहेका फोस्टर बालबालिकाहरू नि:शुल्क भोजनहरूका लागि योग्य हुन्छन् ।
	3. आफ्नो स्कुलको हेड स्टार्ट कार्यक्रममा सहभागी भएका बच्चाहरू नि:शुल्क भोजनहरूका लागि योग्य हुन्छन् ।
	4. **घरबारविहीन, घरबाट भागेको** वा **आप्रवासी**को परिभाषासँग मिल्दोजुल्दो अवस्थामा रहेका बालबालिकाहरू नि:शुल्क भोजनहरूका लागि योग्य हुन्छन् ।
	5. यदि तपाईंको घरपरिवारको आय संघीय आय योग्यता निर्देशिकाहरूका सीमाहरूभित्र छ भने बालबालिकाहरू निःशुल्क वा मूल्य घटाइएका भोजनहरूका लागि योग्य हुन सक्छन् । तपाईंको घरपरिवारको आय यो चार्टका सीमाहरू वा तीभन्दा तल पर्छ भने तपाईंका बालबालिकाहरू निःशुल्क वा मूल्य घटाइएका भोजनहरूका लागि योग्य हुन सक्छन् ।

| शैक्षिक वर्ष 2022-2023 का लागि संघीय आय योग्यता निर्देशिकाहरू |
| --- |
| **घरपरिवारको आकार** | **वार्षिक** | **मासिक** | **महिनामा दुई पटक** | **हरेक दुई हप्तामा** | **साप्ताहिक रूपमा** |
| 1 | 25,142 | 2,096 | 1,048 | 967 | 484 |
| 2 | 33,874 | 2,823 | 1,412 | 1,303 | 652 |
| 3 | 42,606 | 3,551 | 1,776 | 1,639 | 820 |
| 4 | 51,338 | 4,279 | 2,140 | 1,975 | 988 |
| 5 | 60,070 | 5,006 | 2,503 | 2,311 | 1,156 |
| 6 | 68,802 | 5,734 | 2,867 | 2,647 | 1,324 |
| 7 | 77,534 | 6,462 | 3,231 | 2,983 | 1,492 |
| 8 | 86,266 | 7,189 | 3,595 | 3,318 | 1,659 |
| प्रत्येक अतिरिक्त परिवार सदस्यका लागि, निम्न थप्नुहोस् | 8,732 | 728 | 364 | 336 | 168 |

1. मेरा बालबालिका घरबारविहीन, आप्रवासी वा घरबाट भागेको रूपमा योग्य हुन्छन् भनी मैले कसरी थाहा पाउन सक्छु ? के तपाईंको घरपरिवारका सदस्यहरूसँग स्थायी ठेगाना छैन ? के तपाईंहरू आश्रय, होटल वा अन्य अस्थायी आवास व्यवस्थामा सँगै बसिरहनुभएको छ ? के तपाईंको परिवार मौसमी रूपमा बसाइ सरिरहन्छ ? के तपाईंसँग आफ्नो पहिलेको परिवार वा घरपरिवार छोड्ने निर्णय गरेका कोही बालबालिका बस्छन् ? यदि तपाईंलाई आफ्नो घरमा रहेका बालबालिकाहरू यी विवरणहरू पुरा गर्छन् र तपाईंका बालबालिकाले निःशुल्क भोजनहरू प्राप्त गर्ने छन् भनी बताइएको छैन भने कृपया **[school, homeless liaison or migrant coordinator] लाई फोन वा इमेल गर्नुहोस् [school, homeless liaison or migrant coordinator]।**
2. के मैले हरेक बच्चाका लागि छुट्टाछुट्टै आवेदन भर्नुपर्छ ? पर्दैन । आफ्नो घरपरिवारका सबै विद्यार्थीहरूका लागि निःशुल्क र मूल्य घटाइएका स्कूल भोजनका सम्बन्धमा एउटै आवेदन प्रयोग गर्नुहोस् । हामी अपूरो आवेदन स्वीकृत गर्न सक्दैनौँ, त्यसेले आवश्यक सबै जानकारी भर्न नबिर्सनुहोस् । पूरा भरिएको आवेदन यहाँ फिर्ता गरिदिनुहोस्: **[name, address, phone number] [name, address, phone number]।**
3. यदि मैले मेरा बालबालिकाहरू यो शैक्षिक वर्षका लागि निःशुल्क भोजनहरूका लागि पहिले नै स्वीकृत छन् भन्ने पत्र प्राप्त गरिसकेको छु भने के मैले आवेदन भर्नुपर्छ ? पर्दैन, तर कृपया तपाईंले प्राप्त गर्नुभएको पत्र ध्यानपूर्वक पढ्नुहोस् र निर्देशनहरूको पालना गर्नुहोस् । यदि तपाईंको घरपरिवारका कुनै पनि बालबालिका योग्यता सूचनामा छुटेका छन् **[name, address, phone number, e-mail]** भने तत्कालै **[name, address, phone number, e-mail]**  लाई सम्पर्क गर्नुहोस् ।
4. मेरो बच्चाको आवेदन गत वर्ष स्वीकृत भएको थियो । के मैले नयाँ आवेदन भर्नुपर्छ ? पर्छ । तपाईंको बच्चाको आवेदन उक्त शैक्षिक वर्ष र यस शैक्षिक वर्षको पहिलो केही दिनका लागि मात्र काम लाग्छ । स्कूलले तपाईंको बच्चा नयाँ शैक्षिक वर्षका लागि योग्य छन् भनेर भनेको अवस्थामा बाहेक तपाईंले अनिवार्य रूपमा नयाँ आवेदन पठाउनुपर्छ । यदि तपाईंले नयाँ आवेदन पठाउनुभएन र त्यसलाई स्कूलद्वारा स्वीकृत गरिएन वा तपाईंका बालबालिका नि:शुल्क भोजनहरूका लागि योग्य छन् भनी सूचित गरिएको छैन भने तपाईंको बच्चालाई भोजनहरूका लागि पूरै शुल्क लगाइने छ ।
5. यदि मेरो घरपरिवारमा कोही अमेरिकी नागरिक छैनन् भने के मैले आवेदन पेश गर्न सक्छु ? सक्नुहुन्छ । निःशुल्क वा मूल्य घटाइएका भोजनहरूका लागि आवेदन दिन तपाईं, तपाईंका बालबालिका वा परिवारका अन्य सदस्यहरू अमेरिकी नागरिक हुन जरुरी छैन ।
6. मैले WIC प्राप्त गर्छु । के मेरा बालबालिका निःशुल्क भोजनहरूका लागि योग्य छन् ? WIC मा सहभागी भएका घरपरिवारका बालबालिकाहरू निःशुल्क वा मूल्य घटाइएका भोजनहरूका लागि योग्य हुन सक्छन् तर भोजनसम्बन्धी आवेदन भने पेश गर्ने आवश्यक पर्ने छ । कृपया एउटा आवेदन पठाउनुहोस् ।
7. के मैले दिने जानकारीको जाँच गरिने छ ? हामी तपाईंलाई तपाईंले जानकारी दिनुभएको घरपरिवारको आयको लिखित प्रमाण पठाउन सम्पर्क गर्न सक्ने छौँ ।
8. यदि म अहिले योग्य छैन भने, के मैले पछि पुन: आवेदन दिन सक्छु ? सक्नुहुन्छ, तपाईं शैक्षिक वर्षभरि जुनसुकै समयमा पनि आवेदन दिन सक्नुहुन्छ । उदाहरणका लागि, यदि घरपरिवारको आय सीमाभन्दा तल झरेमा बेरोजगार आमाबुवा वा अभिभावकका बालबालिकाहरू निःशुल्क र मूल्य घटाइएका भोजनहरूका लागि योग्य हुन सक्छन् । यदि तपाईंको आय शैक्षिक वर्षको क्रममा घटेमा कृपया नयाँ आवेदन पेश गर्नुहोस् । यदि तपाईंको आय बढेमा तपाईंले नयाँ आवेदन पेश गर्न जरुरी हुँदैन ।
9. यदि म मेरो आवेदनका सम्बन्धमा स्कूलले गरेको निर्णयसँग असहमत भएमा के हुन्छ ? तपाईंले आफ्नो स्कूलका अधिकारीहरूसँग कुरा गर्नुपर्छ । तपाईंले : **[name, address, phone number, e-mail] [name, address, phone number, e-mail]** मा फोन गरेर वा पत्र लेखेर पनि सुनुवाईको माग गर्न सक्नुहुन्छ ।
10. मेरो आय सधैँ समान रहँदैन भने के गर्ने ? तपाईंले सामान्यतया प्राप्त गर्ने रकम सूचीबद्ध गर्नुहोस् । उदाहरणका लागि, यदि तपाईंले प्रत्येक महिना सामान्यतया $1,000 कमाउनुहुन्छ तर गत महिना केही काम छुटाएको कारण $900 मात्र कमाउनुभएको छ भने आफ्नो प्रति महिनाको आय $1,000 लेख्नुहोस् । यदि तपाईं सामान्यतया ओभरटाइम गर्नुहुन्छ भने सो बापतको आय पनि उल्लेख गर्नुहोस् तर यदि तपाईं कहिलेकाहीँ मात्र ओभरटाइम गर्नुहुन्छ भने त्यसलाई समावेश नगर्नुहोस् । यदि तपाईंले रोजगारी गुमाउनुभएको छ वा तपाईंको कार्य समय वा ज्याला कम गरिएको छ भने आफ्नो हालको आय उल्लेख गर्नुहोस् ।
11. यदि तपाईंको घरपरिवारका केही सदस्यको उल्लेख गर्नका लागि कुनै पनि आय छैन भने के गर्ने ? घरपरिवारका सदस्यहरूले हामीले आवेदनमा उल्लेख गर्न भनेका केही प्रकारका आयहरू प्राप्त नगर्न सक्छन् वा कुनै पनि आय प्राप्त नगर्ने पनि हुन सक्छन् । जुनसुकै बेला पनि यस्तो हुँदा कृपया उक्त क्षेत्रमा ‘0’ लेख्नुहोस् । यद्यपि, यदि कुनै पनि आयको क्षेत्र खाली छोडिन्छ भने त्यसलाई पनि शून्यको रूपमा गणना गरिने छ । कृपया आयका क्षेत्रहरूलाई खाली छोड्दा ध्यान पुर्‍याउनुहोस् किनभने हामीले तपाईंले त्यसो गर्न खोज्नुभयो भनी अनुमान लगाउने छौँ ।
12. हामी सेनामा काम गर्छौँ । के हामीले हाम्रो आय फरक तरिकाले उल्लेख गर्नुपर्छ ? तपाईंको आधारभूत तलब र नगद बोनसलाई अनिवार्य रूपमा आयको रूपमा उल्लेख गरिनुपर्छ । यदि तपाईंले अफ-बेस आवास, खाद्यान्न वा कपडाका लागि कुनै नगद मूल्यको भत्ता प्राप्त गर्नुहुन्छ वा पारिवारिक निर्वाह पूरक भत्ता भुक्तानीहरू प्राप्त गर्नुहुन्छ भने त्यसलाई अनिवार्य रूपमा आयको रूपमा समावेश गरिनुपर्छ । यद्यपि, यदि तपाईंको आवास सैन्य आवास निजीकरण पहलको हिस्सा हो भने आफ्नो उक्त आवास भत्तालाई आयको रूपमा समावेश नगर्नुहोस् । युद्ध क्षेत्रमा तैनाथबाट हुने थप कुनै पनि युद्ध भुक्तानीलाई पनि आयमा राखिँदैन ।
13. यदि मेरो परिवारको जानकारी लेख्नका लागि आवेदनमा पर्याप्त ठाउँ छैन भने के गर्ने ? घरपरिवारका थप सदस्यहरूको विवरण छुट्टै कागजमा सूचीबद्ध गरेर आफ्नो आवेदनसँगै संलग्न गरेर पठाउनुहोस् । दोस्रो आवेदन प्राप्त गर्नका लागि **[name, address, phone number, e-mail] लाई [name, address, phone number, e-mail] सम्पर्क गर्नुहोस् ।**
14. मेरो परिवारलाई थप मद्दत आवश्यक पर्छ । के हामीले आवेदन दिन सक्ने अरू कुनै कार्यक्रम छन् ? तपाईंको परिवारलाई खाद्यान्न उपलब्ध गराउनमा मद्दत गर्नका लागि धेरै कार्यक्रमहरू छन् !
	1. 3SquaresVT ले तपाईंलाई किराना पसल, कृषक बजार र अनलाइनमा खाद्यान्न किन्नमा मद्दत गर्न सक्छ । 3SquaresVT का सुविधाहरू हरेक महिना EBT कार्डमा जम्मा हुन्छन् जसले डेविट कार्डजसरी नै काम गर्छ । **3SquaresVT** वा अन्य सहयोग सुविधाहरूका लागि कसरी आवेदन दिने भनी थाहा पाउन <https://dcf.vermont.gov/mybenefits> मा जानुहोस् वा **1-800-479-6151 मा फोन गर्नुहोस् । तपाईंले VFBSNAP टाइप गरी 85511 मा टेक्स्ट म्यासेज पनि पठाउन सक्नुहुन्छ ।**
	2. **यदि तपाईं गर्भवती वा पाँच वर्षमुनिको बच्चाको स्याहारकर्ता वा आमा वा बुवा हुनुहुन्छ भने WIC ले स्वस्थ खाद्यान्नका साथ सहयोग गर्न सक्छ । VTWIC टाइप गरी 85511 मा टेक्स्ट म्यासेज पठाउनुहोस् वा 1-800-464-4343 मा फोन गर्नुहोस् ।**
	3. **मद्दत गर्न सक्ने कार्यक्रमहरूका बारेमा थप थाहा पाउन 2-1-1 मा फोन गर्नुहोस् । यदि तपाईंलाई तत्काल खाद्यान्न आवश्यक परेको छ भने 2-1-1 ले पनि सहयोग गर्न सक्छ । 2-1-1 कल सेन्टर दिनमा 24 घण्टा/सातामा सातै दिन उपलब्ध छ ।**