Community FOOD DRIVE

Approximately 31,230 people, including children and seniors, experience food insecurity in Placer County alone. Please help the Placer Food Security Coalition fight hunger by donating non-perishable food items or donating to the Food Drive Fund for September is Hunger Action Month. All donations will go to the Placer Food Bank.

DROP OFF LOCATION:

SEPTEMBER 8 & 9: 4:00 PM-6:00 PM
SEPTEMBER 10: 11:00 AM - 6:00 PM
SEPTEMBER 11: 11:00 AM - 3:00 PM
GOLD COUNTRY FAIRGROUNDS
GATE 2 ENTRANCE ON FAIRGATE RD.

ONLINE FOOD DRIVE FUND LINK:

HTTPS://DONATE.PLACERFOODBANK.ORG/EVENT/DONATEFOOD/ACCOUNT/1315265/

If you bring an item from the Most Needed Shopping List, you will receive a raffle ticket for prizes!

FOR MORE INFORMATION AND A LIST OF THE MOST NEEDED ITEMS, PLEASE SCAN THE QR CODE. →

PLACER COUNTY FOOD SECURITY COALITION
#FoodForAll #ComidaParaTodos

COMMUNITY FOOD DRIVE

Shopping List of Most Needed Items

PLEASE CHECK TO MAKE SURE THE FOOD IS NOT DAMAGED OR EXPIRED!

*In (), you can find tips of how to choose healthy items to donate.

WHOLE GRAINS

- ❑ Brown or wild rice
- ❑ Quinoa or couscous
- ❑ Wheat berries, amaranth
- ❑ Steel-cut or rolled oats
- ❑ Whole wheat or brown rice pasta
- ❑ Whole-grain cereal (with oats, whole wheat, or brown rice listed as the first ingredient and/or with at least five grams of fiber per serving)
- ❑ Masa Harina
- ❑ Dry Pasta

PROTEINS

- ❑ Canned fish: sardines, tuna or wild salmon packed in water (not oil)
- ❑ Canned beans, legumes: black beans, garbanzo beans, aduki beans, kidney beans, lentils
- ❑ Dry Beans
- ❑ Nuts and seeds: pumpkin seeds, sunflower seeds, almonds, walnuts, cashews
- ❑ Nut butter: natural, non-hydrogenated (low-fat) nut butter such as almond, peanut, macadamia, or tahini butter

FRUITS & VEGETABLES

- ❑ Canned fruit: packed in water (not syrup)
- ❑ Canned vegetables: low-sodium
- ❑ Dried fruits (preferably with no added sugar): blueberries, prunes, cranberries, apples, mangoes, etc.
- ❑ Canned, low-sodium soups

OTHER

- ❑ Green and white tea
- ❑ Herbs and spices to flavor beans and grains: oregano, basil, black pepper, garlic powder, rosemary, thyme, dill, etc.
- ❑ Olive oil, canola oil, sesame oil
- ❑ Baby foods

DROP OFF LOCATION:

Gold Country Fairgrounds
Gate 2 Entrance on Fairgate Road.
September 8th and 9th: 4:00 pm-6:00 pm
September 10th: 11:00 am - 6:00pm
September 11th: 11:00am -3:00pm

PLACER COUNTY FOOD SECURITY COALITION
#FoodForAll #ComidaParaTodos

Colecta de alimentos

EN LA COMUNIDAD

Aproximadamente 31,230 personas, incluyendo niños y ancianos, experimentan la inseguridad alimenticia en el condado de Placer. Por favor ayude a la coalición de seguridad alimentaria del condado de Placer a combatir el hambre, con donar artículos de comida no perecederos o donando al fondo de colecta de alimentos. Septiembre es el mes de tomar acción contra el hambre. Todas las donaciones irán al banco de comida del condado de Placer.

FECHAS Y LUGAR PARA DONAR:

SEPTIEMBRE 8 Y 9: 4:00 PM-6:00 PM
SEPTIEMBRE 10: 11:00 AM - 6:00 PM
SEPTIEMBRE 11: 11:00 AM - 3:00 PM
GOLD COUNTRY FAIRGROUNDS
ENTRADA POR LA PUERTA 2 POR FAIRGATE RD

ENLACE PARA EL FONDO DE LA COLECTA ALIMENTICIA:

HTTPS://DONATE.PLACERFOODBANK.ORG/EVENT/DONATEFOOD/ACCOUNT/1315265/

!Si entregas un articulo de la lista sobre las cosas mas necesitadas, recibirás un boleto para entrar a una rifa para precios!

PARA MAS INFORMACIÓN Y LA LISTA DE LOS ARTICULOS MAS NECESITADOS, POR FAVOR ESCANEA EL CODIGO. →

PLACER COUNTY FOOD SECURITY COALITION
#FoodForAll #ComidaParaTodos

COLECTA DE ALIMENTOS EN LA COMUNIDAD

Lista de compras de los artículos mas necesitados

POR FAVOR REVISE QUE LA COMIDA NO ESTE DAÑADA O EXPIRADA

*En (), puede encontrar consejos de como escoger los artículos mas saludables para donar.

GRANOS ENTEROS

- ❑ Arroz integral o silvestre
- ❑ Quinoa o cuscús
- ❑ Granos de trigo, amaranto
- ❑ Avena cortada o enrollada
- ❑ Pasta de arroz integral
- ❑ Cereal integral (con avena o arroz integral siendo el primer ingrediente y/o con al menos cinco gramos de fibra por porción)
- ❑ Harina
- ❑ Pasta seca

FRUTAS Y VERDURAS

- ❑ Fruta enlatada: empaquetada con agua (no con jarabe)
- ❑ Vegetales enlatados: bajos en sodio
- ❑ Frutas secas (preferibles que no tengan azucares añadidos): arándanos, ciruelas pasas, , manzanas, mangos, etc.
- ❑ Sopas enlatadas bajas en sodio

PROTEINA

- ❑ Pes enlatado: sardinas, atún o salmón silvestre empaquetado en agua (no aceites)
- ❑ Frijoles Enlatados, legumbres: frijoles negros, garbanzos, frijoles aduki, frijoles, lentejas
- ❑ Frijoles secos
- ❑ Nueces y semillas: semillas de calabaza, semillas de girasol, almendras, nueces, anacardo
- ❑ Mantequilla de nueces: natural, no hidrogenado (baja en grasas) como de almendra, maní, macadamia, o de tahini

OTROS

- ❑ Te verde o blanco
- ❑ Hierbas y especias para dar sabor a los frijoles y granos: orégano, albahaca, pimienta negra, polvo de ajo, romero, tomillo, eneldo, etc.
- ❑ Aceite de olivo, aceite de canola, aceite de sésamo
- ❑ Comida para bebe

PUNTO DE ENTREGA:

Gold Country Fairgrounds
Entrada por la Puerta 2 por Fairgate Rd
Septiembre 8 y 9: 4:00 pm-6:00 pm
Septiembre 10: 11:00 am - 6:00pm
Septiembre 11: 11:00am -3:00pm

PLACER COUNTY FOOD SECURITY COALITION
#FoodForAll #ComidaParaTodos

بانک غذایی

محلی

در پلسر کانتی به تنهایی تقریبا حدود سی و یک هزار و دویست و سی نفر شامل کودکان و افراد مسن دچار کمبود غذا هستند. لطفا با اهدای اقلام غذایی فاسد نشدنی به اعتلاف حمایت غذایی پلسر، در جهت مبارزه با گرسنگی کمک نمایید. شما همچنین می توانید وجه نقدی به بانک غذایی پلسر کمک کنید. به خاطر داشته باشید که شهریور، ماه مبارزه با گرسنگی است. تمامی دهش شما به بانک غذایی پلسر می رود.

محل های مورد نظر برای تحویل دادن غذا
هشتم و نهم شهریور: ساعت چهار تا شش عصر

دهم شهریور: یازده صبح تا شش عصر
یازدهم شهریور: یازده صبح تا سه عصر

درب اصلی

GOLD COUNTRY FAIRGROUNDS

لینک مربوط به کمک نقدی به بانک غذا

HTTPS://DONATE.PLACERFOODBANK.ORG/EVENT/DONATEFOOD/ACCOUNT/1315265/

اگر شما اقلامی که بیشتر از همه مورد نیاز است بیاورید یک بلیط قرعه کشی دریافت می کنید.

برای کسب اطلاعات بیشتر و لیست اقلام مورد نیاز لطفا این بارکد را اسکن کنید.

PLACER COUNTY FOOD SECURITY COALITION
#FoodForAll #ComidaParaTodos

بانک غذایی محلی

لیست اقلام غذایی که از همه بیشتر مورد نیاز است.

لطفا از سالم بودن اقلام غذایی که می اورید اطمینان حاصل نمایید. در علامت ()شما نکات مورد نظر در خصوص انتخاب غذاهای سالم برای اهدا را پیدا می کنید.

میوه ها و سبزیجات

میوه های کنسروی که در اب هست نه شربت
سبزیجات کنسروی با سدیم پایین
میوه های خشک که شکر اضافه نداشته باشد از قبیل بلوبری، پرون، کرن بری، سیب،منگو، و غیره
سوپ کنسروی کم سدیم

غلات

برنجقهوه ای
کینوا یا کوس کوس
ویت بری، امارانت (گیاه تاج خروسی)
بلوط
پاستای قهوه ای یا سیاه
سیریال قهوه ای به همراه بلوط ،گندم سیاه، یا برنج قهوه ای یا حداقل پنج گرم از فیبر در. هر وعده غذایی
استای خشک
مازا هرینا

غیره .

چای سبز یا سفید.
ادویه و سبزی های دارویی برای مزه دادن لوبیا و غلات مانند: ریحون ،مرزنگوش، فلفل سیاه، پودر سیر، رزماری، شوید ، اویشن و غیره
روغن زیتون ،روغن کانولا، روغن کنجد
غذای طفل

پروتیین

تن ماهی شامل ماهی سلمون و یا ساردین داخل اب ونه روغن
کنسرو لوبیا شامل لوبیای سیاه، نخود کنسروی، عدس و کنسرو لوبیا قرمز، لوبیای ادزوکی
لوبیای خشک
اجیل و مغزها مثل دانه افتاب گردان، تخم کدو، بادام، گردو، بادام هندی
کره اجیل مثلا کره طبیعی و غیر هیدروژنه بادام، بادام زمینی، کنجد و یا ماکادامیا

محل های مورد نظر برای تحویل دادن غذا
هشتم و نهم شهریور: ساعت چهار تا شش عصر

دهم شهریور: یازده صبح تا شش عصر
یازدهم شهریور: یازده صبح تا سه عصر
درب اصلی
Gold Country Fairgrounds

PLACER COUNTY FOOD SECURITY COALITION
#FoodForAll #ComidaParaTodos