

در انگلستان، قیمت ها به طور کلی ثابت است. معمولاً معامله یا چانه زنی بر سر قیمت مناسب نیست. قیمت ها می تواند بین مغازه ها متفاوت باشد.

اکثر مردم برای خرید مواد غذایی خود از سوپرمارکت هایی مانند Aldi، ASDA، Iceland، Cooperative، Sainsbury's، Lidl، Tesco و Waitrose خرید می کنند. همه سوپرمارکت ها و مغازه ها برای هر کیسه پلاستیکی هزینه دریافت می کنند. به خاطر داشته باشید که برای جلوگیری از این هزینه ها، ساکهای خرید را با خود ببرید. برخی از سوپرمارکت ها مجموعه کوچکی از غذاهای حلال را میفروشند. به دنبال بسته بندی «حلال» یا در بخش «غذاهای قومی» 'Ethnic Foods' باشید.

### خرید آنلاین

همچنین می توانید مواد غذایی خود را درب منزل تحویل بگیرید. اگر وسیله نقلیه ندارید که شما را به نزدیکترین فروشگاه برساند، این کار ممکن است برایتان مفید باشد. تنها کاری که باید انجام دهید این است که یک حساب رایگان در سوپرمارکت انتخابی خود ثبت کنید و یک کارت نقدی یا اعتباری داشته باشید که می توانید به صورت آنلاین از آن استفاده کنید. معمولاً هزینه ای برای این کار وجود دارد مگر اینکه حداقل مبلغی را خرج کنید. سوپرمارکت های اصلی که در حال حاضر خرید آنلاین را در مناطق ما ارائه می دهند عبارتند از:

Aldi - [www.aldi.co.uk](http://www.aldi.co.uk)  
ASDA - [www.asda.com](http://www.asda.com)  
Iceland - [www.iceland.co.uk](http://www.iceland.co.uk)  
Sainsbury's - [www.sainsburys.co.uk](http://www.sainsburys.co.uk)  
Tesco - [www.tesco.com](http://www.tesco.com)  
Waitrose - [www.waitrose.com](http://www.waitrose.com)

اگر به کسی نیاز دارید که در این باره با شما صحبت کند، با کارمند پشتیبانی جامعه اختصاص داده شده خود صحبت کنید.

### مواد غذایی اسلامی

برای یافتن مغازه هایی که محصولات غذایی اسلامی از جمله محصولات حلال را به فروش می رسانند، لطفاً با یکی از فروشگاه های ذکر شده در زیر تماس بگیرید. اکثر آنها در آکسفورد واقع شده اند، اما اگر مایشین ندارید، ممکن است از طریق وسایل حمل و نقل عمومی قابل دسترسی باشند.

- **Willowbrook Farm:** Hampton Gay, OX5 2QQ Tel. 01865 849957
- **Maroc Deli:** 66 Cowley Rd, Oxford, OX4 1JB Tel: 01865 247707
- **Tahmid stores:** 53 Cowley Road, Oxford, OX4 1HP Tel. 01865 203202
- **Pak Halal meat centre:** 235 Cowley Road, Oxford, OX4 1UH Tel. 01865 790849
- **M.A. News and Halal meat centre:** 112 Cricket Road, Oxford OX4 3DL Tel. 01865 790849
- **Simpli Fresh:** 236-238 Cowley Rd, Oxford, OX4 1UH Tel. 01865 200600
- **Delis Halal Grocery and Butcher:** 131 Cowley Road, Oxford, OX4 1HU
- **Noor Halal meat centre:** 106 Magdalen Road, Cowley, Oxford, OX4 1RG Tel. 01865 722911
- **Eastern and continental store:** 152 Cowley Road, Oxford, OX4 1JJ Tel. 01865 204791
- **YOM:** 140-142 Broadway, Didcot, OX11 8RJ Tel: 01235 812763

### حمایت غذایی

غذا در حال حاضر گران است، اما پشتیبانی زیادی هم وجود دارد. اگر شما یا شخصی که می شناسید برای تامین هزینه غذا مشکلی دارید، خدماتی در جامعه شما وجود دارند که می توانند کمک کنند. بانک های مواد غذایی، انبارهای مواد غذایی، یخچال های محلی همگی نمونه هایی از خدمات غذایی جامعه هستند. شما نمی توانید همه چیز مورد نیاز خود را از طریق شبکه غذایی جامعه دریافت کنید، اما آنها به کمک می کنند پولی برای خود پس انداز کنید.

#### Foodbank چیست و چگونه می توانم به این پشتیبانی دسترسی داشته باشم؟

بانک های مواد غذایی به عنوان یک راه حل کوتاه مدت برای افراد بحران زده، مواد غذاهای اساسی را به افراد نیازمند ارائه می کنند. هر فردی که توسط یک آژانس حرفه ای به آنها معرفی شود می تواند چند ماده غذایی را از بانک مواد غذایی دریافت کند. برخی از بانک های مواد غذایی بدون ارجاع نیز کمک می رسانند. معمولاً یک بسته غذایی دریافت خواهید کرد که حاوی مواد ضروری برای کل خانواده است.

#### انبار غذا food larder چیست و چگونه می توانم به این پشتیبانی دسترسی داشته باشم؟

انبارهای غذا، طرح های عضویت کم هزینه ای هستند که برای همه اشخاص باز هستند و همه می توانند به غذا با قیمت مقرون به صرفه تری دسترسی داشته باشند. هر کسی که بخواهد در هزینه خود صرفه جویی کند و ضایعات مواد غذایی را کاهش دهد، می تواند از انبار غذای محلی خود به غذا دسترسی داشته باشد. اعضا می توانند حداکثر 10 ماده غذایی فاسد نشدنی را در هفته به همراه میوه و سبزیجات تازه از آنجا تهیه کنند.

#### یخچال های محلی community fridges چیست و چگونه می توانم به این پشتیبانی دسترسی داشته باشم؟

یخچال های محلی Community fridges برنامه های اشتراک گذاری مواد غذایی تولید شده توسط افراد جامعه هستند که بر کاهش ضایعات تمرکز دارند. هر کسی می تواند از یخچال محلی خود به غذا دسترسی داشته باشد، هیچ هزینه ثابت نام یا عضویتی وجود ندارد. بسته به اینکه چه سهمی توسط مشاغل محلی و جامعه گسترده تر اهدا شده است، ساکنان یک محله می توانند سهم منصفانه خود را از آنجا بگیرند.

لطفاً به بخش اطلاعات محلی این پاکج خوش آمدگویی برای جزئیات بیشتر در مورد محل ارائه خدمات غذایی محلی و نحوه تماس با آنها مراجعه کنید. کارمند پشتیبانی انجمن شما همچنین می تواند به شما مشاوره داده و شما را با سازمان هایی که ممکن است بتوانند کمک کنند، مرتبط کند.

### پشتیبانی غذایی Food Support

#### • Abingdon Community Fridge

The Health and Wellbeing Centre, Crabtree Place, Abingdon, OX14 3GD

- دوشنبه ها از ساعت 4 الی 4:30، پنجشنبه ها 1 تا 2، شنبه ها 10:30 تا 11:30 صبح باز است
- غذای مازاد را برای جلوگیری از ضایعات مواد غذایی تهیه کنید و برای دسترسی به آنها نیازی به ارجاع ندارید

#### • Abingdon Community Larder

Trinity Church Centre, Abingdon, OX14 1DB

- جمعه ها از ساعت 2 تا 3:30 باز است
- یک طرح عضویت برای دسترسی به مواد غذایی با قیمت کاهش یافته اجرا می کند، برای اطلاعات بیشتر لطفاً مراجعه کنید به:

[www.sofea.uk.com/community-larder/abingdon-community-larder](http://www.sofea.uk.com/community-larder/abingdon-community-larder)

- **Abingdon Foodbank**  
Christ Church, Northcourt Road, Abingdon, OX14 1PL
  - North Foodbank سه شنبه ها و جمعه ها از ساعت 11 صبح تا 1 بعد از ظهر باز است
  - South Foodbank چهارشنبه ها از ساعت 13 تا 14:30 باز است
 Preston Road Community Centre, Midget Close, Abingdon, OX14 5NR  
 نیاز به ارجاع از سوی Community Hub و شوراهای ناحیه Vale of و South Oxfordshire و White Horse یا از سوی مشاوره شهروندان Citizens Advice دارید
  
- **Faringdon Foodbank**  
Town Council Offices, 5 Market Place, Pump House SN7 7HL
  - روزهای دوشنبه، چهارشنبه و جمعه از ساعت 10 صبح تا 12 شب باز است
  - نیاز به ارجاع از سوی Community Hub و شوراهای ناحیه South Oxfordshire و Vale of White Horse یا از سوی مشاوره شهروندان Citizens Advice دارید
 لطفاً برای اطلاعات تماس به وب سایت آنها ([www.faringdon-foodbank.com](http://www.faringdon-foodbank.com)) مراجعه کنید
  
- **Watchfield and Shrivenham Community Larder**  
St Alban's Church, 18 Ironside Drive, Watchfield, SN6 8RL
  - دوشنبه ها 10 صبح تا 12 بعد از ظهر، چهارشنبه ها 12:30 تا 14:30 و جمعه ها 16 تا 18 باز است
  - غذای رایگان ارائه می دهد و برای همه ساکنان آزاد است، بدون نیاز به ارجاع
  - لطفاً برای اطلاعات تماس به وب سایت آنها ([www.watchfield.org](http://www.watchfield.org)) مراجعه کنید
  
- **The Mix Community Fridge**  
15 Mill Street , Wantage, OX12 9AB
  - دوشنبه از ساعت 2 تا 6 بعد از ظهر چهارشنبه از ساعت 10 صبح تا 3 بعد از ظهر شنبه از ساعت 10 صبح تا 1 بعد از ظهر باز است
  - هر کسی می تواند در صورت نیاز غذا از The Mix بگیرد، شما برای دسترسی به آن نیازی به ارجاع ندارید
  
- **The Mix Community Larder**  
Portway Wantage, The Beacon, Portway, Wantage, OX12 9BX
  - جمعه ها از ساعت 2:30 تا 4:30 باز است
  - یک طرح عضویت (3.50 پوند فردی یا 7 پوند برای خانواده + 10 پوند هزینه عضویت) برای دسترسی به مواد غذایی با قیمت کاهش یافته اجرا می کند، برای اطلاعات بیشتر لطفاً مراجعه کنید به [www.sofea.uk.com/community-larder/wantage-community-larder](http://www.sofea.uk.com/community-larder/wantage-community-larder)

## کوپن های شروع سالم Healthy Start

اگر باردار هستید یا فرزند زیر 4 سال دارید، ممکن است واجد شرایط طرح شروع سالم باشید. این طرح می تواند به شما در خرید غذاهای اولیه مانند شیر، میوه و سبزیجات کمک کند.

### چگونه درخواست کنم؟

- فرم را به صورت آنلاین، از طریق وب سایت Healthy Start ([www.healthystart.nhs.uk/how-to-apply](http://www.healthystart.nhs.uk/how-to-apply)) پر کنید، سپس آن را چاپ و امضا کنید یا از قابله یا ویزیت کننده سلامت خود فرم تقاضا بخواهید یا
- برای درخواست فرمی که از طریق پست ارسال میشود، با خط راهنمای Healthy Start (0300 330 7010) تماس بگیرید.