

# 确保吃得上饭





在新西兰,我们生产的 kai(食物) 足够养活我们所有的人。但这并不意味着其价格易于承受。

物价上涨和就业不稳定会使人们更难买得起食品。






## 什么是粮食不保障?

粮食不保障可能意味着:

-  挨饿或吃不饱,食物耗尽,又没有钱购买更多食物
-  不得不选择更便宜或不太健康的食品
-  父母挨着饿以便让他们的孩子能吃上饭
-  天天忧愁担心怕没有足够的食物养活您的家人。



## 粮食不保障的影响

-  它是健康饮食的主要障碍。它迫使人们用廉价的深加工食品来果腹。
-  它会影响健康并导致长期健康状况,例如肥胖、糖尿病、心脏病和某些癌症。
-  它会影响儿童的生长和发育,并导致健康和教育问题。



有用的链接请见下一页。





## 提供帮助的地方



### 食品和紧急支持

- **奥克兰市宣教团** — 救急食品、衣物和寝具 (09) 303 9200
- **曼努考县** — 食品和紧急支持服务
- **Waitakere 社区支持** 连接西奥克兰食品银行
- **Dignity** — 免费提供经期用品。021 175 9454
- **家庭服务机构名录** — 食品银行、食品包和社区服务。
- **Paerangi** — kai (食物) 和食品银行。还以毛利语和新西兰手语提供信息。
- **Pasifika Proud** — 食品银行列表, 包括以太平洋岛民语言提供的支持。
- **Pātaka Kai** — 由居民自发组织的本地免费食品分发点
- **救世军** — 救急食品和衣物、帮助受援者说话和介绍他们去其他可提供帮助的地方。
- **新西兰食品银行目录** — 本地食品银行和社区服务的列表。
- **Vision West 社区信托基金** — 救急食品和支持服务。(09) 818 0700
- **工作和收入局 (WINZ)** — 支持和就业服务。0800 559 009
- **Zero Hunger Collective** — 提供有 māra kai (社区果菜园)、pātaka kai (社区食品储藏室)、社区膳食和食品银行。



### 预算和援助服务

- **受益人援助和信息服务 (BAIS)** — 信息和援助服务, (09) 444 9543
- **基督徒反贫困** — 债务问题辅导 0508 227 111
- 联合受益人联盟 (CBU) — 为受益人提供援助服务(09) 376 4760
- **Money Talks (谈谈钱)** — 预算指导服务0800 345 123



## 了解更多:

[www.healthify.nz/keeping-kai-on-the-table](http://www.healthify.nz/keeping-kai-on-the-table)