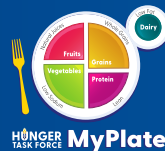


KEV QHIA UA KHOOM NOJ HAUS PEB HLIS IB LWM

Ib Phau Ntawv Luam
Tawm txog
HUNGER TASK FORCE



**HUNGER
TASK FORCE**
FREE & LOCAL

LUB CAIJ NTUJ SOV • 2025



PIB LUB CAIJ NTUJ SOV UAS MUAJ KEV NOJ QAB NYOB ZOO NTAWM NO!

Cov Khoos Kas Lub Caij Ntuj Sov Pab Pub Zaub Mov Rau Koj thiab Koj Tsev Neeg

Lub caij ntuj sov yuav muaj huab cua sov thiab so tsev kawm ntawv, tab sis tej zaum kuj ua rau muaj kev nyuaj dua qub tuaj rau qee tsev neeg thiab cov neeg laus txog kev muaj nyiaj txaus yuav khoom noj khoom haus. Xov xwm zoo – muaj kev pab rau koj lawm! Cov khoos kas khoom noj khoom haus zoo no yuav pab kom koj thiab cov neeg koj hlub thiaj tau txais cov zaub mov noj tshiab, zoo rau lub cev mus thoob plaws lub caij ntuj sov.

Cov Nyiaj Yuav Khoom EBT Lub Caij Ntuj Sov rau Koj Cov Me Nyuam

Cov Nyiaj EBT Lub Caij Ntuj Sov muab nyiaj \$120 rau ib tug me nyuam rau qee tsev neeg coj mus yuav khoom noj thaum lub caij ntuj sov. Muab hais nthuav dav, cov me nyuam uas muaj cai tsim nyog tau txais vim khwv tau nyiaj tsawg yuav tau txais kev lees paub ncaj nraim los sis muaj cai tsim nyog tau txais raws kev faib hom rau lub tsev kawm cov puas noj pub dawb los sis luv nqi (FRP) yuav muaj cai tsim nyog tau txais Cov Nyiaj EBT Lub Caij Ntuj Sov. Cov nyiaj txiaj ntsig no los siv tau nyob rau txhua qhov chaw uas txais cov nyiaj FoodShare. Kawm paub ntau ntawm www.HungerTaskForce.org/SummerEBT.

Summer Meals: Pluas Noj Pub Dawb rau Txhua Tus Me Nyuam Yaus

Cov me nyuam yaus thiab cov tub ntxhais hluas (18 xyoo rov hauv) txais tau cov puas noj thiab khoom noj txom ncauj pub dawb, zoo rau lub cev thoob plaws lub caij ntuj sov dhau los ntawm Lub Khoos Kas Summer Meals. Cov puas noj pub dawb yog muaj nyob rau ntawm cov chaw thoob plaws hauv Nroog Milwaukee, xws li cov chaw ua si hauv cheeb tsam, tsev kawm ntawv thiab cov chaw hauv zej zog. Hais txog rau cov tsev neeg uas nyob hauv cov cheeb tsam nyob deb nroog, ces kuj yuav xaiv nqa cov zaub mov noj mus tsev (tsis tuaj koom noj ua ke) tau. Kawm paub ntau ntawm: www.HungerTaskForce.org/summer-meals.

Daim Npav Yuav Khoom Tom Cov Khw Neeg Ua Liaj Ua Teb: Cov Npav Yuav Khoom Dawb rau Cov Khoom Tshiab

Dhau los ntawm Senior Farmers' Market Nutrition Program (SFMNP), cov neeg muaj hnuv nyoog uas muaj cai tsim nyog tau txais yuav txais tau cov npav yuav khoom uas muaj nyiaj \$25 uas yuav siv tau rau cov khoom tshiab ntawm qee lub khw thiab chaw muag cov khoom liaj teb. Cov npav yuav khoom yog yuav muab raws li qhov leej twg xub tuaj ces xub tau kom txog thaum cov khoom tag! Kawm paub ntau ntawm www.HungerTaskForce.org/seniors. Cov tsev neeg WIC (cov poj niam cev xeeb tub, cov niam yug me nyuam tshiab, cov me nyuam mos liab thiab cov me nyuam me) txais tau daim ntawv yuav khoom rau WIC Farmers' Market Nutrition Program rau cov txiv hmab txiv ntoo, zaub thiab tshuaj ntsuab tshiab. Kom thiaj ua ntawv thov WIC daim npav yuav khoom, tiv tauj rau WIC lub chaw hauj lwm uas nyob ze koj.

Market Match Cov Nyiaj Bonus: Nyob rau ntawm ntau lub kiab khw rau cov neeg ua liaj ua teb, “Market Match” yuav pab tau kom koj yuav khoom tau ntau txog ob npaug thaum koj yuav txiv hmab txiv ntoo thiab zaub uas yog siv koj cov nyiaj txiaj ntsig FoodShare (SNAP)! Nws txhais tau tias yog kev ua kom muaj cov zaub mov tshiab, zoo rau lub cev ntau dua qub tuaj rau koj tsev neeg.

LUB HUNGER TASK FORCE YOG MILWAUKEE TIB QHO **CHAW PAB KHOOM NOJ** DAWB UAS NCAJ KE.

LUS SAM XEEB TXOG KEV NOJ QAB HAUS HUV

YAM ZOO THIAB YAM TSIS ZOO: COV KHOOM TSHIAB, TXIAS KHOV, NTIM KAUS POOM THIAB QHUAV



TSHIAB

YAM ZOO

- Feem ntau yuav tsw qab thiab mos muag tshaj plaws
- Ntsia zoo ntxim siab tshaj plaws
- Yuav tau ncaj qha los ntawm cov neeg muag khoom hauv cov khw neeg ua liaj ua teb

YAM TSIS ZOO

- Kim dua
- Lwj sai dua
- Yuav tsum tau ntxuav thiab npaj



TXIAS KHOV

YAM ZOO

- Feem ntau pheej yig dua cov tshiab
- Muab tsaus txias kias tam siv tom qab de, yog li cov khoom yuav muaj cov kuab zaub mov zoo ntau dua
- Twb muab suam thiab npaj tag lawm

YAM TSIS ZOO

- Tej zaum yuav tsis ntxim siab thiab mos muag tsawg dua qub
- Tsis khaws tau yooj yim yog tsis muaj lub tub txias los sis qhov chaw tsau khoom txias me-me



NTIM KAUS POOM

YAM ZOO

- Khaws cia tau ntau lub hlis los sis ntau xyoo yam tsis siv tub yees los sis tub txias
- Twb suam thiab ua siav lawm
- Feem ntau tus nqi yuav pheej yig dua cov tshiab los sis cov tsau txias

YAM TSIS ZOO

- Muaj ntsev las rau kev khaws cia kom txhob lwj
- Feem ntau yuav mos muag, muaj xim xoo thiab tsw qab tsawg dua



QHUAV

YAM ZOO

- Yog txoj kev xaiv yooj yim—tsis tas yuav tau npaj
- Cov txuj ci kev tsau txias, muab lam cua, ziab tshav thiab nqus cua khaws tau cov kuab khoom noj tau ntau dua qub tuaj

YAM TSIS ZOO

- Ceev faj tsam muaj kev rau piam thaj ntxiv thiab rau cov khoom kom txhob lwj—xaiv qhov kev xaiv uas tsuas muaj txiv hmab txiv ntoo los sis zaub ua cov khoom xyaw nkaus xwb

KEV UA KOM LUB CAIJ NTUJ SOV MUAJ KEV NYAB XEEB THIAB LOM ZEM!

Kev ua kom ua lub neej nyob dhia rhes mus thawm xyoo yog qhov tseem ceeb rau koj txoj kev noj qab haus huv, tab sis lub caij ntuj sov hauv Midwest kuj tseem ua rau kev qoj ib ce mus los haj yam muaj kev lom zem tshaj qub tuaj thiab! Nrog rau kev muaj hnub ntev, tshav ntuj, thiab huab cua sov, nws yog lub sij hawm zoo los sim cov hauv kev tshiab rau kev ua si sab nraum zoov. Tsuas yog nco ntsoov nyob kom muaj kev nyab xeeb—pleev tshuaj tiv duab tshav thiab haus dej kom ntau txaus kom tsis txhob muaj dej tsis txaus hauv lub cev.

Tiv thaiv koj daim tawv nqaij. Xaiv cov tshuaj tha pleev tiv duab tshav uas tsis pub tsawg tshaj 30 SPF los tiv thaiv cov yeem UV. Xav txog txhua qhov chaw uas yuav tsum tau tiv thaiv. Qee qhov chaw uas pheej nquag tsis nco qab txog yog muaj xws li: tawv taub hau, sab qaum ntsej thiab qab ntsej, tawv muag, xwb qwb, qaum caj npab, xub pwg, qaum taw thiab pob luj taws.

Haus dej kom lub cev muaj dej txaus. Kev haus dej kom lub cev muaj dej txaus yog ib qho tseem ceeb mus thawm hnub, tsis yog thaum lub sij hawm muaj kev siv dag zog nkaus xwb. Cov lus qhia yooj yim ces yog haus dej kom tau npaum li ib nrab ntawm koj lub cev hnyav xam ua ounces hauv txhua hnub. Piv txwv li, yog tias koj hnyav 150 phaus, ces ua tiag haus dej yam tsawg kawg yog 75 ounces, uas yog thaj tsam li 9 khob. Yuav pab yog muab faib haus los ntawm kev haus 3 khob yav sawv ntxov, 3 khob yav tav su, thiab 3 khob yav tsaus ntuj.

Nyob rau tej hnub kub-kub thaum koj tawm hws ntau, koj **rov tau cov dej kom muaj electrolyte rau koj tus kheej haus dej haus yam yooj yim** los pab kom koj lub cev haum xeeb.

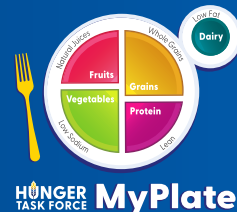


**8–16 ounces
dej** + **1 txaum
tes ntsev** + **1 txaum tes
piam thaj** + **½ lub txiv
theej kab,
tso kua**



IB FEED TXOG KEV NOJ QAB HAUS HUV

Lub **Hunger Task Force** tus qauv **MyPlate** muaj khoom noj uas xum los ntawm tsib qho khoom noj tibs: **Cov protein, txiv, zaub, thiab tej nplej** thiab **mog**.



ROV XAV DUA TSHIAB TXOG YAM KOJ HAUS THIAB HAUS DEJ KOM LUB CEV MUAJ DEJ TXAUS!

Kev haus dej kom lub cev muaj dej txaus tsis yog ib yam uas yuav dhuav! Txawm tias kev haus dej kom ntau txaus yuav yog ib qho chiv keeb zoo los xij los, kuj muaj ntau txoj hauv kev uas lom zem thiab muaj txiaj ntsig zoo los txhawb cov dej uas koj haus mus thawm hnub. Mus saib cov lus qhia zoo tswv yim hauv qab no ua kom koj lub cev noj qab nyob zoo, muaj dag zog thiab ua kom hnob dhia rhees!

Ua kom koj cov dej qab nrog cov ntshiab tsw qab. Rau ob peb nplais txiv hmab txiv ntoo xws li txiv theej kab, txiv berries, dib, los sis mint rau koj cov dej kom hnob tsw qab ntxim haus. Qhov no tsis yog tsuas yuav ua kom kev haus dej ntxim siab dua qub tuaj xwb, tab sis koj haj tseem yuav tau txais txiaj ntsig los ntawm kev ntxiv me ntsis cov vitamins thiab antioxidants no rau thiab.

Noj cov khoom noj uas muaj dej ntau. Noj txom ncauj tej txiv hmab txiv ntoo thiab zaub uas muaj dej ntau xws li dib liab, dib, txiv kab ntxwv, thiab cov txiv pos npuab. Cov khoom noj no pab tau kom koj lub cev xav tau dej thiab kuj ho tseem muab cov kuab zaub mov zoo tseem ceeb tib si.



SAM ROJ RAU KOJ LUB CEV NROG COV NTXHIAB TSW QAB THIAB COV KHOOM MUAJ DEJ NTAU

Nyob kom txias thiab dhia rhees nrog tus qauv rau lub caij ntuj sov no, ntim cov txiv hmab txiv ntoo uas muaj dej ntau xws li dib liab thiab dib. Cov zaub xam lav no muaj dej ntau thiab muaj cov kuab khoom noj tseem ceeb.

Cov Dib Liab thiab Dib Sib Do nrog Feta Cheese

Cov Khoom Sib Xyaws Ua Xam Lav:

- 4 khob dib liab, chais ua daim plaub fab
- 2 khob dib, chais ua nplais
- ¼ khob dos liab, chais nyias-nyias
- ¼ khob feta cheese, tso mos-mos*
- 2 Tbsp mint, tsuav mos-mos
- 2 Tbsp basil, tsuav mos-mos

Cov Khoom Ua Kua Xam Lav:

- 3 Tbsp kua txiv theej kab (li 1 lub txiv theej kab)
- 1 Tbsp roj olive
- Ntsev thiab hwj txob ua kom qab

*Sim siv cov cotija, ricotta los sis halloumi los hloov cov feta los tau!





01.

Garden Club Yuav Pab Kom Lub Vaj Cog Xyoob Ntoos Tawg Paj Zoo Nkauj nyob ntawm The Farm

Xyoo no, Hunger Task Force zoo siab uas tau koom tes nrog Garden Club of Greater Milwaukee los saib xyuas lub vaj cog xyoob ntoos ntawm School Garden ntawm The Farm. Lub vaj no yog siv los ua chav kawm nraum tshav puam rau cov tub ntxhais kawm hauv cheeb tsam hauv lub khoos kas Garden to Plate thiab tsim qhov chaw tos txais tej kab muv thiab lwm yam kab nqus zib paj uas pab kom peb cov txiv hmab txiv ntoos thiab zaub loj hlob. Nrog kev txhawb pab los ntawm Garden Club, lub vaj cog xyoob ntoos yuav rau tsim kho los mus ua qhov chaw kev kawm thiab ua vaj tsev rau cov kab nqus zib paj tau nyob tib si.



02.

02. Hunger Task Force Zoo Siab Txais Tos Tus Kws Qhia Tshiab

Leah Kostos, MBA, RDN thiab LDN, tau los koom nrog Hunger Task Force tam li yog Tus Kws Qhia Txog Cov Khoom Noj Haus Zoo Hauv Zej Zog tshiab. Kev los ua lub luag hauj lwm no, nws yuav txhawb nqa lub chaw hauj lwm no txoj kev siv zog los kawm txog cov zaub mov noj zoo los ntawm kev qhia cov chav kawm txog cov zaub mov noj zoo hauv zej zog ntawm Milwaukee County Senior Centers thiab cov chaw hauj lwm hauv zej zog, coj qhia cov chav ua noj thiab faib cov qauv zaub mov noj ntawm cov chaw noj zaub mov hauv zej zog. Leah muaj kev paub kev pom dhau los tam li ib tug kws saib xyuas kev noj zaub mov uas muaj ntaub ntawv teev npe nyob rau fab kev noj qab haus huv. Nws kawm tiav qib bachelor rau fab kev noj zaub mov thiab cov kev pab cuam khoom noj khoom haus zoo rau kev kho mob thiab kawm tiav qib master rau fab kev tuav tswj thiab kev tswj hwm kev lag luam.



03.

03. Cog Coj Khoom Noj Tshiab nrog Yam Koj Muaj nyob hauv Tsev

Kev ua vaj hauv tsev yeej tsis kim los sis tsis siv chaw ntau npaum li cas. Kev siv cov thawv uas yus tsim yus coj los ua vaj yog ib txoj hauv kev zoo los cog cov zaub me thiab cov tshuaj ntsuab tshiab, yam siv khoom tsawg-tsawg xwb. Saib ib puag ncig koj lub tsev. Koj muab tau lub plhuaj taub ntim dej, lub thawv rau khau los sis lub kaus poom ntim kua zaub coj los ua qhov chaw cog zaub! Nws yog ib txoj hauv kev uas lom zem, nqi pheej yig thaum rov muab tej yam uas koj twb muaj lawm coj los siv dua ib tom thiab cog tej zaub noj tshiab nrog yam uas koj muaj hauv tsev. Koj puas paub txog cov nyiaj pab SNAP uas siv tau los yuav tej noob zaub?



Voices Against Hunger HUNGER TASK FORCE

Koj puas xav pab kom zoo dua rau koj thiab lwm tus hauv zej zog? JKoom Voices Against Hunger thiab pab saib xyuas txhua tus muaj mov noj txaus. Thaum koom tes, koj yuav kawm txog teeb meem ntsig txog kev tshaib plab thiab faib koj lub tswv yim nrog cov uas txiav txim siab txog tej yam no. Cia peb ua hauj lwm ua ke tsim ib yav tom ntej tsis muaj kev tshaib plab.

www.HungerTaskForce.org/voices



SCAN QR nrog lub koob thajj duab hauv koj lub xov tooj xwv kom kawm txiv los sis koom tes!



Qhov khoos kas SNAP-Ed yog lub tseem fww loj dhia thiab muab cov cib fim kawm txhawb kev coj ua neej noj qab haus huv rau cov neeg uas txais lossis tsim nyog tau txais FoodShare. Cov kev kawm no pab tibneeg xaiv ua tej yam ua pab kom noj qab haus huv thiab coj ua neej nyob zoo dua.