

KEV QHIA UA KHOOM NOJ HAUS PEB HLIS IB LWM

Lub Hunger Task Force Kev Nthuav Tawm

Peb tsis yog los pab yug tib neeg nyob hauv peb lub zej zog xwb, peb tseem pab lawv li kev noj qab haus huv ib Yam, thiab! Hunger Task Force muab Lub Khoos Kas Qhia Khoom Noj Haus zoo heev thiab cog lus yuav muab tej khoom siv los tswj kom muaj kev noj qab nyob zoo. Peb tsom rau muab cov chaw uas txhawb tau kev noj kom nyab xeeb, kev txawj ua noj, muab tswv yim rau kev npaj peev mus yuav kom zoo thiab cov hauv kev siv kom phim rau tej kev ua hauj lwm ub no!



Lub Tsev Tshiab Kev Qhia Ua Noj Haus!

Hunger Task Force tau loj hlob txij li nws pib lub koom haum xyoo 1974. Milwaujee tsuas muaj peb xwb thiab yog lub txhab khoom Noj Pab Dawb thiab Muaj Nyob Hauv Zos thiab loj hlob los ua Wisconsin tus thawj coj tawm tsam t xo kev tshaib nqhis. Txhua hli muaj coob tshaj li 50,000 tus neeg nyob raws Hunger Task Force kev muab pub dawb, muab khoom noj zoo thiab tej kev pab cuam uas txaus siab.

Tsis ntev los no, Hunger Task Force tau tawm cov phiaj xwm yuav hloov chaw nrog rau yuav lub tsev tshiab, loj zog nyob hauv West Milwaukee. Lub tsev no yuav siv los ua lub chaw ua hauj lwm loj nyob rau xyoo 2022. Lub tsev yuav sau txhua tus neeg ua hauj lwm thiab tej chaw rau khoom noj nyob koom ib lub ruv tsev xwb, yuav ua tau hauj lwm zoo tuaj thiab t xo tau cov nqi thauj mus los. Hunger Task Force cov chaw ua hauj lwm loj tshiab yuav txhawb tau lub zej zog kom muaj cov chaw tshiab suav nrog rau Lub Chaw Txais Tos Cov Neeg Tuaj Pab Hauj Lwm, Lub Chaw Qhia Kev Ua Noj Rau Zej Zog thiab Lub Chav Pab Cuam Tus Quha.

Qhov uas raug siab tshaj plaws yuav yog Lub Chaw Qhia Ua Kev Noj Rau Zej Zog, qhov uas yuav yog lub tsev tshiab ntawm peb Lub Khoos Kas Qhia Khoom Noj Haus (Nutrition Education Program). Qhov chaw tshiab yuav kam rau peb los txais tau cov hluas, cov tsev neeg, cov neeg laus, cov neeg ua hauj lwm pab txuas lus rau nev vawj khoom noj thiab cov neeg qhia kev ua khoom noj kom lawv ua neej nyob noj qab nyob zoo. Peb zoo siab kawg uas tau los faib tawm Lub Chaw Qhia Kev Ua Noj Rau Lub Zej Zog nrog rau txhua leej thiab saib mus tom ntej rau kev nthuav dav peb Lub Khoos Kas Qhia Khoom Noj Haus thiab muab qhov chaw qhia kawm rau cov tsev neeg nrog rau lub zej zog.



2



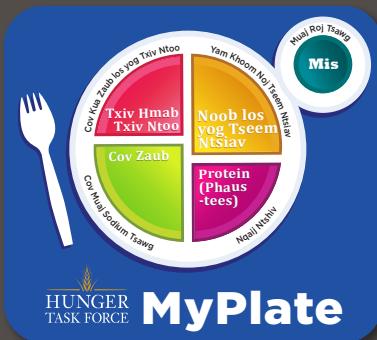
3



4



Khoom Noj Rau Tsev Neeg: Yuav Tau Rov Ua Li Ib Txwm Lawm!



Nrhiav Lo Lus MyPlate

TXIV HMAB TXIV NTOO
COV ZAUB
COV KHOOM UA MIS
YAM YOG NROJ
YAM YOG TSIAJ
COV NOOB NPLEJ
COV PROTEIN
COV NOJ
DEJ
KEV SIV LUB CEV
DAG ZOG



MENYUAM YAUSQHOV KEV SIB TW



Koj puas xav kom tom ntej no tau ua tus thawj ua zaub mov noj? Cov neeg uas lawv ua lawv noj lawv haus feem ntau lawm muaj kev noj qab haus huv zoo dua thiab txuag tau nyiaj ntau dua rau kev yuav khoom noj! Koj tuaj yeem coj tau koj tus me nyuam mus koom lub chaw ua noj haus los ntawm kev yaug cov txiv thiab cov zaub, cia lawv ntsuas cov khoom coj los sib tov - koj cov me nyuam loj zog lawm thiab cov hluas tuaj yeem pab tsuav, chais, txhoov, thiab do. Xa daim duab ntawm koj tus me nyuam tab tom ua noj haus los sis pab hauj lwm hauv lub chav ua mov mus rau nutrition@hungertaskforce.org rau qhov muaj feem tau txais daim npav khoom plig raug nqi \$25 mus siv tau rau Hunger Task Force lub khw uas hloov chaw mus los!

LUB CAIJ NPLOOJ NTOO ZEEG PHIM RAU TXHUA TUS

Ib leeg, nrog ib tus phooj ywg los sis nrog tag nrho tsev neeg - ua kom tau txais txiaj ntsig zoo tshaj ntawm tej huab cua! Taug kev mus raws cov nplooj qhua poob, mus saib vaj txiv apple, los sis mus caij tsheb kauj vab, los sis taug kev ua si. Txhua yam no yog cov hauv kev zoo heev los tsim kev lom zem thaum lub caij nplooj ntoo zeeg uas muaj huab cua zoo.

Nws puas yog no heev uas yuav tawm mus rau sab nraud? Tsis txhob qhib TV saib xwb es thov nyoo! Yog tias koj saib Yam koj nyiam ces koj tuaj yeem taug kev mus ua kiag, nyom npab uas yog siv tes nqa khoom hnyaw (los sis cov poom ua kua khoom noj!) los sis ua kom nkag mus rau hauv lub ntsws qee qhov. Ua kom tag nrho tsev neeg tau los zaum-ua ke los sis nyob ua ke ncua sij hawm so tej kev ua hauj lwm. Cov neeg laus thiab cov me nyuam yaus tsim nyog sim muab sij hawm tsawg kawg yog 30 feeb los ua tej hauj lwm sib txhua hnub los txo qhov pheej hmoo mob plawy, mob ntshav qab zib thiab kev ua rau cim xeeb tsis zoo, thiab txhim kho kom tej txha khov, cim xeeb zoo thiab kev ua neej nyob zoo!

Nyob nyab xeeb! Vim nws yuav tsaus ntuj sai zog lawm, hnav tej khaub ncaws kom muaj qhov ci los sis tej khaub ncaws ntsa. Nga teeb taws thiab ceev faj ib puag ncig - tsis txhob muab koj lub khwb pob ntseg los sis koj lub xov tooj ntawm tes ua poob.



Qhov MyPlate Minute

Cia Kom Pulses ua Qhov Tseem Ceeb!



Koj puas tau paub dua? Cov noob taum, cov noob taum ntsuab thiab cov noob taum lentils yog hu ua "pulses". Nws yog cov noob taum nyob rau cov nroj uas noj tau. Pulses muaj nrog cov noob kidney, noob taum pinto, noob taum dub, noob taum black-eyed, noob taum garbanzo, noob taum ntsuab split, noob taum mung thiab noob taum lentils. Vim nws muaj txab zaub mov ntau heev, thiaj raug muab suav rau yam uas yog zaub los sis nws tuaj yeem raug muab suav tias yog hom nroj muaj txab zaub mov.

Cov noob taum, noob taum ntsuab thiab noob taum lentils muaj cov kua mis dawb ntawv heev, pab tswj tau kev zom zaub mov zoo heev thiab pab tau ua rau koj hnov tsau plab ntev zog. Nws los kuj tseem muaj txab zaub mov iron, zinc, folate thiab potassium. Yog tias koj muab cov noob taum pulses tov nrog koj tej khoom noj tas li, nws yuav pab ua rau t xo tau koj li ntshav siab thiab t xo tau koj qhov pheej hmoo mob plawv thiab mob ntshav qab zib.

Tsis hais koj yuav hau ua kua, muab ywg rau koj tej fawm phav xas taj los sis noj nyos los sis muab nws kib nrog koj li qe nthee noj thaum sawv ntxov los tau - cia noob taum pulses ua koj li khoom noj tseem ceeb hnub no!



NOOB TAUM NTSUAB: KEV KHAWS CIA THIAB KEV UA NOJ

Muab cov noob taum tev plhaub ziab kom qhuav tsuab ib taus rau ntawm txhais tes. Txawv li cov noob taum qhuav, nws tsis tas yuav muab ua kom noo. Nws yog ib qho zoo los xaiv tshem tawm tej tsig pob zeb me los sis tej noob lwm yam, muab yaug kom zoo ua ntej ua noj. Nws yuav ua kua nplaum thaum muab hau lawm, thiab li ua tau kua ntsuab qab heev!

Feem ntawt lawm cov noob taum ntsuab thiab daj siv sib hloov tam los ua khoom noj los tau, cov noob taum ntsuab yuav qab zib qab rog dua cov noob taum daj.

- 1 khob noob taum uas tev lawm qhuav = 2-2 ½ khob siav lawm
- Siv thaj tsam li 3 khob dej
- Muab cia rau qhov chaw ntim uas tsis muaj cua hliv, cov noob taum qhuav uas tev plhaub lawm tuaj yeem muab khaws cia ntev txog 2 xyoos los sis ntev tshaj ntawd.
- Thaum ua siav lawm, cov noob taum uas tev plhaub lawm tuaj yeem muab khaws cia hauv tub txias ntev txog li ib vij los sis muab tsau txias ntev txog li 3 lub hlis.

Cov yim neeg yuav tau txais ntau hnab noob taum lenitls thiab cov noob taum ntsuab thaum mus saib lub chaw khoom noj los sis tau txais lawv li Thawv Khoom Noj. Muaj ntau zaus, cov tsev neeg tsis paub zoo tias yuav npaj li cas los sis khaws tej khoom ua noj haus no li cas. Nicole Weeks, yog peb tus Kws Paub Txog Khoom Noj Muaj Npe Teev Tseg, tau sib sau ntau lub tswv yim thiab ntau cov qauv ua noj los pab rau. Lub caij ntuj sov nov, peb yuav faib Noob Taum thiab Noob Taum Lentil Zauber Xas Lav nrog rau muaj coob tshaj 1400 cov neeg laus tau txais Thawv Khoom Noj. Cov neeg tuaj koom nrog yuav lom zem heev rau cov qauv ua khoom noj thiab cov tswv yim, yog li ntawd peb thiab tab tom yuav faib ib qho rau koj - rau t xo hauv kev zoo los ua kev lom zem rau Lub Vijoj Ua Taum Noj Thoob Teb Chaws, Lub Kaum Ib Hlis Ntuj 14-20!

MUS NRHIAV SAIB NTAU COV QAUV UA KHOOM NOJ NO NYOB
NTAWM PEB LUB VEV XAIB UA KHOOM NOJ!



QAUV UA KHOOM NOJ

Hau Ua Kua Noob Taum Yooj Yim Xwb
Sij Hawm Npaj: 15 feeb | Sij Hawm Ua Kom Siav: 60 feeb | Qhov Ntau Ntawm Pluas Noj: 6

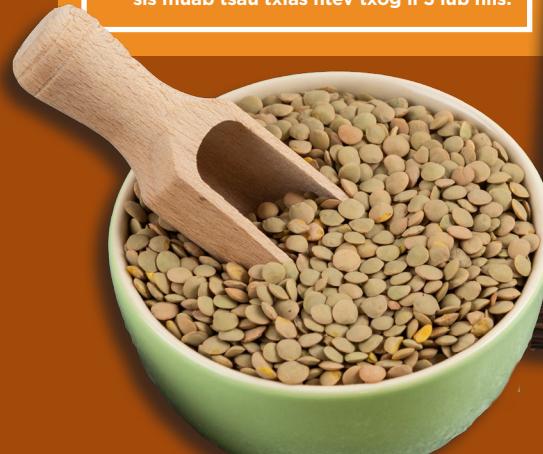
Tus qauv ua khoom noj yooj yim no tsuas siv ob peb yam khoom los sib tov xwb. Ua kom nws nyias zog rau ntawm lub qhov cub thiab lom zem nrog qhov khoom noj zoo thiab khoom noj qab. Siv yam yuav zaub los ua tej khoom noj yog zaub los sis muab nqaj txhov ntxiv rau los sis hnyuv ntxwm los txhawb kom muaj txab nqaj ntau!

Cov Yam Khoom Coj Los Sib Tov

2 cov dos hor nrb, muab txhov kom me-ua toom li ib nti
3-4 plais qjj, txhovo mos mos
2 khob noob taum ntsuab los sis noob taum daj qhuav tev plhaub lawm
1 diav tshuaj yej oregano ziab qhuav
1/2 diav tshuaj yej thyme qhuav
1/4 diav tshuaj yej ntsnev
1/4 diav tshuaj yej hmooj fwj txob
1/8 diav tshuaj yej hot sauce
6 khob kua nqaj qab hau (los sis kua zaub hau)

Cov Kev Qhia Ua

1. Muab ci kom siav rau ntawm lub lauj kaub uas tsis-nplaum maj mam txo qhov kub kom nyob rau qib nrab. Siv sij hawm ntev li 5 feeb ua kom cov dos siav, muab ncu kom ntev loo kom txog thaum cov dos muag-muag lawm.
2. Txhab qjj rau. Muab ncu kom txog thaum siav lawm ntev li 1 feeb.
3. Muab cov noob taum los ncu, tag ntawd txhab kua txuj lom rau, muab cov kua ntsuab hot sauce thiab kua nqaj los sis kua zaub hau rau.
4. Qhib qhov kub kom nyob rau qib nrab thiab coj mus hau.
5. Txo qhov kub mus rau qhov txias. Muab hau khwb thiab cia ncu ntev li 1 xub moos, kom txog thaum cov kua hau tshuav tsawg lawm.
6. Tshem qhov khwb thiab do kom ntxaws ua ntej yuav coj mus rau noj.





KHOOM NOJ RAU COV TSEV NEEG ROV LOS LAW M!

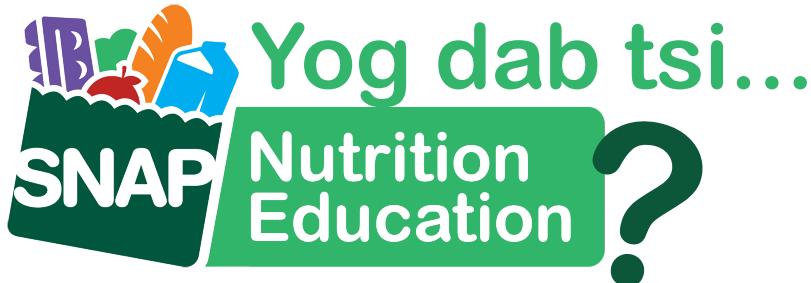


Nyob ntawm Hunger Task Force, cov hnub so ua rau nco txog lub sij hawm tseem ceeb ntawm Milwaukee tej kev ua khoom noj li ib txwm ua: Khoom Noj Rau Cov Tsev Neeg.

Kev tsav coj kev ua khoom noj ib xyoos ib lwm, pab txhawb los ntawm Johnson Controls, coj sawv daws los ua ke los pab rau qhov uas lub zej zog xav tau. Peb lub zog muaj zoo keeb kwm txog kev sib pab Khoom Noj Rau Cov Tsev Neeg dhau los ua ib qho keeb kwm txaus siab ntawm txoj kev coj zoo.

Xyoo tag los, vim muaj kab mob COVID-19 sib kis loj, Hunger Task Force thiaj li nres ib nrab ntawm kev pab khoom noj ib ntus vim tsom rau kev nyab xeeb. Thawj zaug ntawm Kev Pab Khoom Noj Hauv Oos Lais Rau Cov Tsev Neeg tau ua tiav log yam zoo heey, kam rau tib neeg los siv lawv cov koos pis tawj, cov xov tooj thes lej los sis xov tooj los tsav coj kev ua khoom noj thiab muab khoom noj pab rau raws txoj kev uas yooj yim siv ntawm lawv cov tsev neeg.

Lub caij no, Hunger Task Force yog ib lub uas tau txais kev txhawb dej siab nyob txhua qhov chaw hais txog kev tsav coj kev muab khoom noj hauv oos lais thiab muaj khoom plig ua nyiaj ntsuab mus pab txhawb rau kev yuav thiab kev xa tej khoom uas noj qab haus huv thiab tej khoom noj zoo uas yuav pab yug tau cov tsev neeg, cov neeg laus thiab cov me nyuam yaus uas tshaib plab thoob plaws peb lub zej zog ncua sij hawm uas xav tau kev pab. Cov kev pab zoo tam li roj tsheb txhawb rau Hunger Task Force qhov muaj lub zog loj rau kev yuav, pab peb sib sau ua ke ntawm MyPlate cov khoom noj xws li yam zaub muaj ntsev tsawg thiab tej kua uas yog txiv hmab txiv ntoo 100% nyob hauv tej chaw muab khoom noj txhua lub caij nyoog.



Tsoom fwv teb chaws pab nyiaj rau lub khoos kas SNAP-Ed los muab cov cib fim qhia pab txhawb rau kev noj qab haus huv rau cov neeg uas tau txais los sis cov muaj cai tau txais FoodShare. Cov cuab yeej siv qhia no tso rau pab tib neeg kom xaiv tau kev noj qab haus huv zoo zog los nyob kom ua neej zoo zog. Puas xav paub ntxiv txog ntawm peb lub khoos kas? Mus saib www.hungertaskforce.org/snap-education-nutrition los sis sau e-mail rau peb ntawm nutrition@hungertaskforce.org.

Lub chaw hauj lwm no yog lub chaw muab kev pab thiab lub chaw hauj lwm muaj vaj huam sib luag. Qhov Kev Pab Nyiaj Muas Noj (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) yuav muaj kev pab noj haus zoo rau cov neeg txom nyem. Nws yuav pab koj muas tau cov khoom noj haus kom zoo noj dua. Xav paub ntxiv hu rau lub chaw khaiav dej num hauv koj zos ntawm 1-888-947-6583. los sis mus xyuas <https://access.wisconsin.gov>. Cov ntaub ntawv no yog lub USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP ua tus pab nyiaj los tsim tawm.