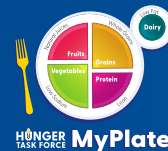


KEV QHIA UA KHOOM NOJ HAUS PEB HLIS IB LWM

Ib Phau Ntawv Luam
Tawm txog
HUNGER TASK FORCE



**HUNGER
TASK FORCE**
FREE & LOCAL

LUB CAIJ NPLOOJ NTOOS ZEEG • 2025



UA KOM TXHUA PLUAS NOJ MUAJ TXIAJ NTSIG

Siv Koj Pob Nyiaj Kom Txhob Kub Teg Kub Taws nrog Kev Npaj Phiaj Xwm Rau Pluas Noj thiab Kev Yuav Khoom Yam Ntse Ntsuav

Kev ua noj hauv tsev tsis tas yog ib yam nyuaj los sis kim. Nrog kev npaj phiaj xwm me ntsis thiab kev yuav khoom yam ntse ntsuav, ces koj yuav tuaj siv koj pob nyiaj tau yam tsis kub teg kub taws, tsis nkim zaub mov pov tseg, thiab yeej tau noj puas mov zoo rau lub cev thiab qab txhua hnub. Txawm hais tias koj yuav ua zaub mov rau ib tse noj, ua rau ib leeg noj, los sis lwm tus neeg los xij, tsuas yog siv ob peb kau ruam yooj-yooj yim xwb ces yeej ua tau rau tus txheej txheem yooj yim thiab lom zem dua qub tuaj lawm. Pib txij ntua li kev tsim txoj phiaj xwm puas noj rau ib lub lim tiam kom teev cov npe khoom yam ua tib zoo xav, kev hloov pauv me ntsis yuav ua rau muaj kev cuam tshuam loj rau koj lub hnab nyiaj thiab koj txoj kev noj qab nyob zoo.



Tsim Txoj Phiaj Xwm

Kev muaj ib txoj phiaj xwm puas noj yuav ua rau koj npaj, txo kev nkim zaub mov noj pov tseg thiab pab kom koj ua tau raws li pob peev nyiaj.

Tshuaj xyuas koj chav ua noj. Saib seb twb muaj dab tsi lawm nyob rau hauv koj lub tub rau khoom noj, tub yees thiab lub freezer.

Sau koj cov puas noj. Npaj koj puas tshais, puas su thiab puas hmo rau tag nrho lub lim tiam.

Xav ua ntej. Xaiv cov zaub mov uas koj xav sim noj, xav seb koj yuav tsum siv sij hawm ua noj ntev npaum li cas thiab tsis txhob hnob qab khaws tej khoom seem! Kev ua zaub mov ntau-ntau puas tseg cia yuav txuag tau lub sij hawm rau yav tom qab ntawm lub lim tiam tau.



Sau Ib Daim Ntawv Teev Npe

Ib daim ntawv teev npe yuav ua rau koj mus raws kab ke thiab ua tau raws pob peev nyiaj. Txhaws kis khoob ntawm yam uas koj muaj thiab yam uas koj xav tau.

Npaj koj cov npe khoom raws hom khoom. Kev muab cov khoom los teev ua pawg xws li cov zaub, cov khoom mis nyuj thiab cov txhuv nplej yuav ua rau koj txoj kev taug tau mus sai dua thiab tau txais txiaj ntsig zoo dua qub tuaj.

Siv cov nyiaj pab los ntawm FoodShare yam ntse ntsuav. Siv cov nyiaj pab los ntawm FoodShare kom muaj txiaj ntsig siab tshaj plaws los ntawm kev yuav cov khoom noj khoom haus uas muaj txiaj ntsig zoo thiab kev npaj cov puas noj uas zoo sib haum.

Nrhiav cov khoom luv nqi txhua lub lim tiam thiab khaws cov coupons tseg. Npaj koj cov puas noj yam xav txog cov khoom luv nqi thiab txo nqi tshwj xeeb.

LUS SAM XEEB TXOG KEV NOJ QAB HAUS HUV

UA KOM COV KHOOM NOJ **TSHIAB**, MUAJ KEV NYAB XEEB THIAB YOOJ YIM

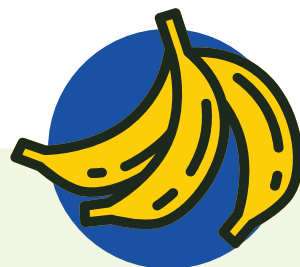
Kev ua noj hauv tsev tsis tas yog ib yam nyuaj los sis kim. Nrog kev npaj me ntsis phiaj xwm thiab kev yuav khoom yam ntse ntsuav, koj yuav txuag tau nyiaj, nkim zaub mov noj kom tsawg thiab tau noj cov puas noj muaj txiaj ntsig zoo mus tag nrho lub lim tiam. Ib txoj hau kev zoo tshaj plaws kom txuag tau nyiaj ces yog kev npaj koj cov puas noj los ntawm kev yuav cov khoom tshiab, thiab muaj raws caij nyoog. Cov Zaub thiab Txiv Hmab Txiv Ntoo uas muaj raws lub caij nyoog feem ntau yuav raug nqi tsawg dua, qab dua thiab muaj ntau yam kuab zaub mov zoo dua.



Muab cov berries, pob kws los sis cov zaub nplooj ntsuab **TSAU TXIAS** cia tau noj rau tom qab.



Muab cov khoom no **UA NOJ** los ntawm kev hau los sis kib ua ntej yuav lwj.



Muab cov txiv hmab txiv ntoo uas siav dhau lawm los sis tsau txias **ZOM** ua kua txiv haus.

KEV NYOB YAM NOJ QAB NYOB ZOO YOG PIB LOS NTAWM KEV NTXUAV TES KOM HUV

Lub caij muaj kab mob ua npaws thiab mob khaub thuas los txog lawm, tab sis koj tiv thaiv tau thaum siv xab npum thiab dej!

Kev noj cov zaub mov zoo thiab nyob dhia rhes yeej pab tau, tab sis kev ntxuav koj ob txhais tes kuj yog ib txoj hau kev uas yooj yim tshaj plaws thiab muaj zog tshaj plaws los tiv thaiv kab mob. Tsuas yog siv 20 vib nas this (los sis ntev li kev hu txoj nkauj Happy Birthday ib lwm xwb) yeej tiv thaiv tau koj thiab koj tsev neeg lawm.

Siv dej huv los ntxuav koj ob txhais tes.



Muab xab npum los txhuam kom ua npuas—xib teg, qaum tes, cov nkhib ntiv tes thiab hauv koj cov kis rau tes.



Yaug dej thiab muab txoj phuam huv los so kom qhuav.

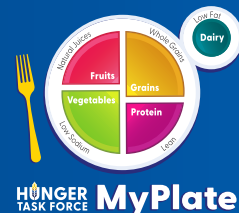
Tsis muaj lub dab ntxuav tes nyob ze puas yog? Siv cov tshuaj ntxuav tes uas muaj cawv tim xyaw yam tsawg kawg 60%—tab sis tsuas yog thaum tsis muaj xab npum thiab dej nkaus lawm xwb. Tshuaj ntxuav tes yuav ntxuav tsis tau cov av los sis qee yam kuab tshuaj zoo ib yam li kev ntxuav tes. Thov kom koj noj qab nyob zoo, muaj dag zog khov kho, thiab nkag rau lub caij no yam dawb huv!





IB FEED TXOG KEV NOJ QAB HAUS HUV

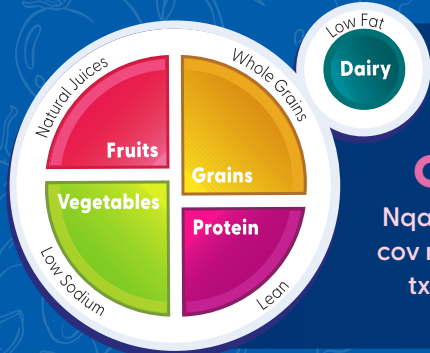
Lub **Hunger Task Force** tus qauv **MyPlate** muaj khoom noj uas xum los ntawm tsib qho khoom noj tibi: **Cov protein, txiv, zaub, thiab tej nplej** thiab **mog**.



QHOV TSEEB HAIS TXOG COV PAV YWJ ROG UAS ZOO RAU LUB CEV

Koj puas paub tias koj lub cev xav tau cov pav ywj rog kom ua hauj lwm tau hauv txhua hnub? Cov pav ywj rog uas zoo rau lub cev yuav tiv thaiv koj lub plawv thiab koj lub hlwb. Muaj ntau hom pav ywj rog uas yuav tsum tau paub, tshuaj xyuas tau hauv qab no:

- **Cov pav ywj rog uas tsis khov yooj yim** yog muaj nyob hauv tej zaub thiab nqaij ntses thiab yuav txo tau txoj kev pheej hmoo yuav ua rau koj mob plawv thiab pab kom koj lub cev nqus tau cov vitamins tseem ceeb. Yuav tau ntxiv cov no rau koj cov khoom noj txhua hnub! Cov no suav nrog:
Cov pav ywj rog uas tsis khov yooj yim yog tsis tim xyaw lwm yam yog muaj nyob rau hauv cov roj olive, txiv roj, noob txiv thiab avocados.
Cov pav ywj rog uas tsis khov yooj yim los ntawm kev tim xyaw ntau yam yog muaj hauv cov nqaij ntses salmon, ntses tuna, cov flaxseeds thiab walnuts.
- **Cov pav ywj rog uas khov tau yooj yim** yog muaj nyob rau hauv cov nqaij rog, butter thiab cov mis feem ntau. Cov no yog noj me ntsis xwb yeej tsis ua cas.
- **Cov pav ywj rog uas tsis zoo rau lub cev** yog muaj nyob hauv ntau cov khoom kib roj los sis cov khoom noj ntim hnab. Ua tiag zam tsis txhob noj hom pav ywj rog no kiaq li.



MYPLATE THIAB COV PAV YWJ ROG UAS ZOO RAU LUB CEV

COV PROTEINS

Nqaij ntses salmon, ntses tuna, cov nqaij nyuj uas noj zaub, cov txiv roj thiab cov noob txiv.

ZAUB

Txiv avocados, olives, roj olive thiab taum pauv daj.

COV TXHUV NPLEJ

Cov khoom uas siv wheat tag nrho, oats thiab flaxseed.

COV KHOOM NOJ LUB CAIJ NPLOOJ NTOOS ZEEG

Sam roj rau koj lub cev hauv ib hnub nrog cov khoom noj ntxiv dag zog uas muaj fiber!

Cov Khoom Tim Sib Xyaws:

- ½ khob cov oats siav sai
- ¼ khob roj txiv laum huab xeeb los sis roj txiv roj raws li xaiv
- ¼ kho taub dag zom
- ½ txiv apples liab, muab chais thiab suam ua yej daim plaub fab
- ½ diav cinnamon

Cov Lus Qhia:

Muab cov txiv apples uas suam ua daim tso rau hauv daim ntawv ci thiab muab ci kub 300 ° F txog 15-20 feeb. Muab cia kom txias.

Muab cov oats, roj txiv laum huab xeeb, taub dag zom, cov txiv apples ci, thiab cinnamon coj los do tim ua ke kom txog thaum nplaum-nplaum lawm.

Muab puab ua tej lub qe qaum me-me. Muab tsau txias thiab khaws cia rau hauv lub tub yees li 10 feeb.

***MyPlate Tus Qauv Qhia Kev Ua Noj**





01.

01. Kev Ua Ib Lauj Kaub Zaub Noj Uas Qab Yam Tsis Txaus Ntseeg

Hunger Task Force, uas yog koom tes nrog Southwest Suburban Health Department, nyuam qhuav teeb tsa One-Pot-Wonders (Lauj Kaub Zaub Noj Uas Qab Yam Tsis Txaus Ntseeg) hauv West Allis, uas yog ib chav kawm txog cov khoom noj khoom haus zoo uas tsim tshwj xeeb rau cov neeg laus uas ua noj rau ib los sis ob leeg noj. Lub khoos kas no tau hais txog pluas noj uas nqi pheej yig uas ua tau hauv ib lauj kaub los sis ib yiaj, uas yuav ua rau tsis tau muab ntxuav lauj kaub thiab ho tseem ua kom qab thiab zoo rau lub cev tib si. Cov neeg tuaj koom tau kawm paub tej kev paub me ntswb me ntsis thiab cov khoom rau xyaw raws caij nyoog yeej ua kom ua tau pluas noj hauv tsev uas zoo rau lub cev uas yooj yim ua thiab qab xis ncauj tib si.



02.

02. Lub Khoos Kas Garden to Plate ntawm The Farm

Thaum lub caij ntuj sov, muaj ze li ntawm 40 tus tub ntxhais kawm los ntawm cov khoos kas kawm caij ntuj sov hauv cheeb tsam tau tuaj koom peb Lub Khoos Kas Garden to Plate Caij Ntuj Sov nyob rau ntawm the Farm. Pib txij ntua li kev txhim kho lawv cov qauv tes kev ua noj thaum npaj cov Meatball Gumbo mus txog ntua kev sau tej khoom noj ntau dua 300 phaus los ntawm lub vaj hauv tsev kawm ntawv, cov tub ntxhais kawm tau koom nrog yam tau nqis tes ua tiag-tiag tag nrho. Cov tub ntxhais kawm tau kawm paub txog txoj hau kev cog, sau qoob, thiab npaj cov zaub mov noj uas haum rau MyPlate thiab tau txais txoj kev paub uas muab txoj kev noj haus kom zoo rau lub cev txuas rau qhov chaw uas tau cov zaub mov los.

03. Cov Neeg Xyaum Hauj Lwm Hauv SNAP-Ed Txhawb Pab Kev Qhia Paub Txog Khoom Noj Khoom Haus Zoo rau Lub Caij Ntuj Sov No

Hunger Task Force muaj lus zoo siab ua tsaug los teeb tsa SNAP-Ed tus neeg xyaum hauj lwm Megan McCarty thiab Annastasia McClain rau lub caij ntuj sov no uas tau txhawb pab kev qhia paub txog khoom noj khoom haus zoo hauv lub zej zog. Megan tau rov qab tuaj ua lub xyoo thib ob lawm, uas tau siv lub dag zog thiab txoj kev mob siab rau cov chav kawm ua noj, kev ua cov qauv zaub mov thiab cov peev txheej kev kawm hauv oos lais. Annastasia, uas nyuam qhuav pib nws txoj kev kawm txog cov khoom noj khoom haus zoo hauv lub zej zog, tau qhia nws cov qauv tes qhia kev ua noj thiab kev txhawb pab hauv chav kawm, uas ua rau muaj kev cuam tshuam mus ntev rau cov tsev neeg thoob plaws Milwaukee.



03.



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!



USDA

Supplemental
Nutrition
Assistance
Program

Putting Healthy Food
Within Reach

Qhov khoos kas SNAP-Ed yog lub tseem fwv 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.