

Lub koom haum Hunger Task Force tsis ua mov rau cov neeg hauv peb lub zej zog xwb- peb pab lawv haj yam noj qab haus huv thiab!

Lub koom haum Hunger Task Force muaj Lub Khoos Kas Kev Kawm Txog Khoom Noj Khoom Haus uas muaj txiaj ntsig zoo uas siv zog los muab cov cuab yeej uas muaj txig ntsig txhawm rau los txhawb txoj kev ua neej nyob kom noj qab haus huv.

Peb ua hauj lwm kom faib kev pab cuam uas txhawb nqa kev noj zaub mov qab, kom txawj ua mov noj, kev yuav khoom kom thiaj tsis kim thiab tej kev kom thiaj es xaws xais txhua hnub!

**HUNGER  
TASK FORCE**  
FREE & LOCAL

# KEV QHIA UA KHOOM NOJ HAUS PEB HLIS IB LWM

Ib Phau Ntawv Luam  
Tawm txog  
HUNGER TASK FORCE

LUB CAIJ NTUJ NO XYOO • 2023



## UA KOM QOQB LOO TOM TEB MUAJ SIJ HAWM LOJ HLOB NTEV ZOG

Nyob rau hauv lub caij no nyob tom Hunger Task Force Daim Teb, cov liaj teb "mus pw." Nov txhais hais tias yuav cog qoob loo hauv teb uas yuav pab kom cov av tsis raug nqa mus ntawm huab cua. Txawm yog peb sau qoob loo thaum lub caij pib no los, peb cov neeg ua teb tseem muaj peev xwm cog ib co zaub rau hauv av thiab tseem sau tau ib co zaub tshiab rau cov tsev neeg Milwaukee vim peb muaj ob lub tsev cog qoob loo.

Cov tsev cog qoob loo yog ib co tsev uas muab ntaub yas tuab los npog kom thiaj khaws tshav ntuj. Qhov huab cua rau hauv cov tsev no feem ntau yog 40 degree sov dua nraum zoov thiab yuav cia peb cov neeg ua teb tom Daim Teb sau tau ntau tshaj 400 phaus zaub ntsuab thiab zaub ntug hauv paus.

Lub koom haum Hunger Task Force kuj tau ntxiv ob lub vaj rau hauv Lub Chav Ua Mov McCarty Education. Cog tau zaub txwb thiab lwm hom zaub tas xyoo thiab yuav siv thaum ua mov noj rau tub ntshais kawm ntawv, cov neeg saib xyuas chaw khaws mov thiab cov koom haum koom tes hauv zej zog pom.



## MUAJ MOO ZOO KAWG! LUB TXHEEJ XWM BADGER BOX TSEEM YUAV NTXIV MUS RAU XYOO 2023

Tus Tswv Xeev Evers thiab Cov Koom Haum Department of Agriculture thiab Trade & Consumer Protection tau pub \$5 lab kom txhawb lub txheej xwm Badger Box mus rau xyoo 2023. Cov nyiaj \$5 lab no, uas tau txais los ntawm Txoj Cai American Rescue Plan Act, yuav pab txhawb lub txheej xwm Badger Box kom thiaj pab cov chaw pem teb, chaw hauv plawv nroog, thiab Chaw rau Neeg Qhab thoob lub xeev Wisconsin.

Lub koom haum Hunger Task Force tau pib lub txheej xwm Badger Box thaum xyoo 2022 kom pub mov rau tsev neeg thaum phaum mob tseem kis thoob lub ntiaj teb thiab kuj tau pab txhawb nqa Wisconsin cov neeg ua teb. Badger Box yog ib qho yeej kiag rau Lub Xeev Mis Nyuj no thiab yog ib lo lus teb Wisconsin rau kev tshaib plab!



# LUS SAM XEEB TXOG KEV NOJ QAB HAUS HUV

## XAIV ZAUB MOV UAS MUAJ ROG ZOO

Thaum hais txog rog hauv zaub mov mas, qhov tseem ceeb tshaj yog hom rog uas koj noj. Yav tas los tib neeg ntseeg hais tias yim tsawg rog yim zoo, hos ziag no kev tshawb fawb qhia peb hais tias cov rog zoo tseem ceeb thiab pab txhawb yus txoj kev noj qab nyob zoo. Rog kuj pab peb tsau plab thiab muab tshuaj Vitamin E rau peb. Txhob caiv mov rog, yuav tau noj cov rog uas zoo thiab caiv cov rog "phem". Rog yog ib feem tseem ceeb ntawm kev noj qab nyob zoo. Xaiv cov mov uas muaj unsaturated fats, thiab caiv cov mov uas muaj saturated fat ntau thiab txhob noj cov rog trans fat. (Chaw nrhiav: [www.hsph.harvard.edu](http://www.hsph.harvard.edu))

### Cov Rog Unsaturated Fats



Cov zaub mov uas muaj rog zoo pab kom thiaj tsis raug kab mob thiab muaj xws li roj zaub (xws li txiv roj, canola, paj hnuv, soy, thiab pob kws), cov txiv ntseej thiab ntsees.

### Cov Rog Saturated Fats



Yuav tau noj cov rog saturated fat xyuam xim. Cov zaub mov uas muaj rog saturated fat muaj xws li nqaij liab, mis nyuj npas taws, tshij thiab mis nyuj khov. Ib co roj ntawm zaub xws li txiv maj phaib kuj muaj rog saturated fat ntau.

### Cov Rog Trans Fats



Cov zaub mov uas muaj rog trans fat ntau ua kom muaj feem raug kab mob, txawm yog noj tsawg tsawg xwb. Cov rog trans fat no muaj nyob rau hauv mov uas muab kib, mov uas lub tshuab tsim thiab npas taws cuav margarine.

## MUAB KEV TU SIAB NTAWM LUB CAIJ NO NTIAB TAWM

Cov hnuv thaum lub caij no puas ua kom koj xav vov pam thiab nyob ntawd txog thaum lub ntuj sov tuaj dua? Kawm kom paub seb yuav ua tau li cas kom thiaj muaj kev zoo siab txawm yog cov hnuv lub zog thiab tsaus zog?

**Noj mov uas yug lub cev.** Thaum koj ua tau, yuav tau noj zaub, txiv ntseej, noob taum, txiv hmab txiv ntoo thiab nplem ntxiv. Koj thiaj tau cov tshuaj vitamin, mineral thiab nqaij protein txuas kom thiaj muaj zog tuaj.

**Rau siab exercise.** Thaum koj es xaws xais ces koj lub cev yuav tsim ib co tshuaj khes mis uas pab koj zoo siab thiab pab kom thiaj tsis txhawj xeeb pes tsawg.

**Nrhiav phooj ywg thiab siv sij hawm nyob ua ke.** Thaum nyob ze tsev neeg, phooj ywg, thiab neeg zej zog ua tau rau koj zoo siab tuaj thiab pab kom koj muaj siab xav ua cov khoom uas koj nyiam ua.

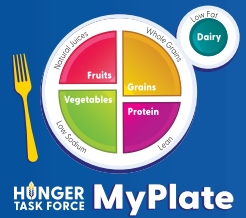
**Pw tsaug zog ntev txaus.** Kev pw tsaug zog pab kom lub cev rov qab kho li qub. Yog ib lub sij hawm rau koj lub cev thiab lub paj hlwb rov zoo dua. Yog pw ntev tsis txaus los ntev dhau yuav kom chim siab sai, thiab kom lub cim xeeb tsis zoo thiab ua kom nyuaj xav thiab nyuaj tsom kwm.





# IB FEEB TXOG KEV NOJ QAB HAUS HUV

Lub koom haumHunger Task Force MyPlate tus yam ntxwv muaj zaub mov ntawm tag nrho tsib qho hom mov: **nqaij**, **txiv hmab txiv ntoo**, **zaub**, **nplem** thiab **mis nyuj**.



## KEV NOJ QAB HAUS HUV THAUM SAIB NTSOOV NYIAJ TXIAG

Kev noj qab haus huv thaum saib ntsoov nyiaj txiag tsis txhais hais tias yus noj khoom khib nyiab xwb. Kev noj cov txiv hmab txiv ntoo, cov zaub thiab cov nqaij yeej tseem ceeb rau kev noj qab nyob zoo, tiam sis kev yuav cov no yuav kim heev. Tej zaum yuav tau ua raws li cov lus sam xeeb nram qab no kom thiaj tseg nyiaj me ntsis rau koj tsev neeg.

**Xyuam xim xaiv koj cov thooj nqaij.** Thaum yuav nqaij, yuav cov thooj nqaij uas tsis kim heev, xws li ncej puab qaib tsis yog qaib hauv siab. Cov thooj nqaij npua uas pheej yig zog muaj xws li xub pwg npua los sis chuck es yog yuav maj mam muab rhaub ces yuav qab heev. Cov nqaij uas nyiaj zog muaj nqaij ntau dua! Thiab yog koj xav, cov noob taum kuj pheej yig dua nqaij.

**Muab koj cov txiv hmab txiv ntoo tso hauv tub yees txias.** Txhob muab cov uas tsis tau noj pov tseg, muab tso hauv tub yees txias! Cov txiv hmab ntoo khov yuav qab heev thaum muab xyaw ua smoothie, cov zaub zoo rau cov casserole, kua los yog thaum muab kib ua ke.

**Siv cov ntawv txo nqi, yuav thaum muag pheej yig thiab cuv npe mus koom pab koom tes.** Kav tsij mus rau lub khw muag zaub mov Outpost Natural Foods kom thiaj txo tus nqi 50% thaum siv koj daim npav FoodShare Quest; yuav luag tag nrho cov kws muag zaub mov muaj cov ntawv fai fab txo nqi; yuav koj cov zaub ntawm cov neeg ua teb lub khw muag zaub mov; cuv npe kom thiaj txais cov ntawv txo nqi hauv lub thawv txais tsab ntawv thiab ib sij saib cov ntawv moo seb cov khw muag zaub mov puas muaj nqi txo.

### KHOOM NOJ ME & YOOJ YIM

TSHIJ NACHO RAU COOB TUG NEEG NOJ



*Yog ib qho zoo thaum neeg coob tuaj koom ua ke, thiab kav tsij saib qhov khoom ntsw mov rau hauv uas siv khoom noj ntawm Stockbox xws li cov txiv lws suav hauv poom, cov noob taum dub thiab pob kws.*

### KHOOM SIV

- 1 pob tshij cream cheese (8 oz.)
- 1 pob noob taum dub
- 1 phaus CSFP (Stockbox) tshij, uas muab txhoov lawm
- 2 diav teaspoon hmoov dos
- 2 diav teaspoon hmoov qij

Siv lub xov tooj ntawm tes los yees qhov QR kom thiaj tau lus qhia rau qhov mov no & kawm seb yuav ua tau li cas hauv ib zaj nam!



### LUS QHIA

- Muab lub qhov cub rauv taws kom kub li 350°F.
- Muab ib pob tshij cream cheese pleev rau ib lub tais iav qhov hauv qab.
- Ces muab cov noob taum nchuav rau saum cov tshij cream cheese.
- Hauv ib lub tais, muab cov txiv lws suav uas hlais lawm xyaw nrog txuj lom hmoov qij thiab dos.
- Muab cov kua txiv lws suav hliv rau saum cov noob taum.
- Muab ib co tshij nchuav rau saud.
- Muab tso hauv qhov cub tau 20-25 feeb los yog txog thaum tshij yaj tas lawm.
- Muab noj nrog cov chips



01.

### 01. Ib Lub Chav Kom Koj Thiaj Noj Qab Nyob Zoo!

Peb cov phooj ywg nyob tom lub koom haum Harley-Davidson nyuam qhuav qhia lawv cov neeg ua hauj lwm rau hauv Lub Chav Ua Mov McCarty Education nyob rau hauv Hunger Task Force. Lub chav no, uas lub koom haum Harley-Davidson Asian Professional Resource Group txhim tsa, tau qhia cov neeg uas tuaj koom kom paub ua fawm kaub thiab cov khoom noj dumpling Suav. Qab kawg!



02.

### 02. Txoj Kev Ua Mov Zoo Nkauj

Lub Chav Ua Mov McCarty Education nyob tom Hunger Task Force nyuam qhuav muab kho kom zoo nkauj tuaj! Ua tsaug rau Tus Kws Kos Duab Lauren McClone Design, uas nim no cov tub ntxhais kawm ntawv, cov neeg laus, thiab lwm cov neeg qhua thiaj kawm paub ua mov thiab noj mov yam li noj qab haus huv nyob rau hauv peb lub chav ua mov qhia ntaub ntawv uas zoo nkauj heev!



03.

### 03. Lub Koom Haum Hunger Relief Federation Ntiav Neeg Ua Hauj Lwm Tshiab

Lub Koom Haum Hunger Relief Federation, uas tau txhim tsa los ntawm Hunger Task Force thaum xyoo 2016, nquag ua hauj lwm kom tus qauv Free-Local-Independent thiaj dav zog thiab nyuam qhuav hloov Lub Txheej Xwm Badger Box kom muab pub rau lwm cov koom haum hauv lub xeev Wisconsin uas pab neeg tshaib plab. Tsis ntev tas los, lub koom haum Hunger Relief Federation tau ntiav neeg tswj hwm tshiab - Mark Lisowski tau koom lub koom haum ua Tus Neeg Txhim Kho Hunger Relief Federation, thiab Brandon Savage ua Tus Neeg Tswj Hwm Hunger Relief Federation tshiab.



Lub Txheej XwmSNAP-Ed Program uas txais nyiaj txiag ntawm tsoom fwv ua hauj lwm kom pab qhia ntaub ntawv kom noj qab haus huv rau cov neeg uas txais kev pab cuam yuav zaub mov. Cov cuab yeej qhia ntaub ntawv no siv zog kom pab neeg txhob txwm xaiv noj qab nyob zoo thiab noj qab haus huv kom thiaj ua neej nyob yam muaj kuab heev.



Lub koom haum no yog ib lub koom haum tsis xaiv neeg los xaiv ntsej muag. Lub Txheej Xwm Supplemental Nutrition Assistance Program kev pab cuam rau cov tib neeg uas muaj nyiaj tsawg. Lub txheej xwm no pab tau koj yuav zaub mov zoo kom thiaj noj qab haus huv. Kom thiaj kawm ntxiv, tiv tauj mus rau qhov chaw ua hauj lwm hauv koj lub zej zog thaum hu

#### PUAS XAAV TAU COV QAUV UA KHOOM NOJ HAB LUG QHA UA KHOOM NOJ?

**Peb pawg pag nyob no kom pab koj!** Kom tau ntaub ntawv ntxiv txog lus qhia ua mov thaum siv khoom ntawm chaw khaws mov thiab khoom Stockbox, cov cib fim kawm ntawv (nyeem daim ntawv piav, yuav zaub mov thaum nyiaj ti tes ti taw, thiab ntxiv), kev npaj mus xyuas Daim Teb los yog teem caij tuaj koom peb ib lub chav kawm ua mov hauv Lub Chav Ua Mov McCarty Education, ces tiv tauj tuaj rau Hunger Task Force.

Xa email tuaj rau peb:  
[nutrition@hungertaskforce.org](mailto:nutrition@hungertaskforce.org)

#### SOJ QAB SAIB PEB!

