

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 hnuab!



KEV QHIA UA KHOOM NOJ HAUS PEB HLIS IB LWM

Ib Phau Ntawv Luam
Tawm txog
HUNGER TASK FORCE

LUB CAIJ NTUJ TSHAV • 2023



LUB KHOOS KAS RAU NEEG LAUS SENIOR FARMERS' MARKET MUAJ KEV PAB CUAM NTXIV!

Lub Hunger Task Force rov dhia lub Senior Farmers' Market Nutrition Program (SFMNP) rau lub cheeb tsam Milwaukee County. Qhov khoos kas thaum lub caij ntuj sov no muab cov ntawv yuav khoom noj huv rau cov laus uas khwv nyiaj tsawg los rau ntawm cov tshav puam muag khoom noj, cov muag khoom noj ntawm ntug kev thiab cov khoos kas muag zaub thiab txiv ntawm lub zej zog. Xyoo no, cov laus yuav txais tau ib daim ntawv yuav khoom muaj \$35 (cov qub yog \$25), thiab zaum no kuj yuav muab rau tag nrho cov laus uas nrog luag nyob hauv tib lub tsev ua ke – txhua tus neeg laus uas tsim nyog txais thov tau ib xuv ntawv yuav khoom.



Kuj muaj dua ib qho tshiab ntxiv rau khoos kas 2023 no uas yog lub "Harvest Box!" Yog tsis xav mus siv daim ntawv yuav khoom \$35, cov laus xaiv tau txais ib lub thawv "Harvest Box" uas puv cov zaub thiab txiv los ntawm cov neeg ua teb hauv Wisconsin uas muaj nqi \$35. Cov neeg laus yuav tsum cuv npe mam txais tau.

Yuav kawm ntxiv txog cov ntawv yuav khoom noj thiab cov Harvest Box: www.HungerTaskForce.org/seniors



SIB NTSIB & NOJ UA KE NROG COV PLUAS MOV DAWB RAU TAG NRHO TEJ MENYUAM LUB CAIJ NTUJ TSHAV NO

Peb zoo siab tshaj tawm tias yuav rov muaj cov pluas mov dawb thiab huv rau lub caij ntuj tshav no rau tej menyuam thiab hluas muaj 18 xyoo rov hauv thooob peb thaj tsam xyoo no – tag lub caij ntuj tshav no kiag! Tej menyuam thiab hluas "Meet Up" ("Tuaj Sib Ntsib") tau rau kev ua si lom zem tim ntsej tim muag thiab "Eat Up" ("Noj") cov pluas mov dawb thiab huv hauv lawv lub zej zog. Yuav txhawb tau kom tej menyuam muaj cov pluas mov zoo yug lub cev thiab ib qho chaw kawm thiab ua si, cov chaw ua Meet Up and Eat Up thooob Milwaukee muab cov khoos kas muab kev kawm, qhia, thiab ua si kom muaj quag. Cov chaw ua pluas mov ntau muaj tej kev ua si lom zem rau tej menyuam thiab tsev neeg tag nrho. Tag nrho cov pluas mov huv thiab yog ua raws li USDA cov cai. Yuav nrhiav lub chaw ua tej pluas mov lub caij ntuj tshav no ncaj ke, tej tsev neeg yuav tsum ntaus lo lus "FOOD" lossis "COMIDA" mus rau 304-304 lossis mus tsham peb daim qhia kev rau ntawm www.HungerTaskForce.org/summermeals.



LUB KOOM HAUM HUNGER TASK FORCE YOG LUB NROOG MILWAUKEE TIB QHO CHAW PUB MOV DAWB RAU ZEJ ZOG.

LUS SAM XEEB TXOG KEV NOJ QAB HAUS HUV

TEJ ZOO & TEJ TSI ZOO:

TSHIAB, TXIAS KHOV NKOOG & NTIM KAUS POOM

Muaj neeg coob uas ntseeg tias cov txiv thiab zaub tshiab huv dua cov txias khov nkoog lossis ntim kaus poom, tiamsis tsi yog li lawv xav ntawd! Cov txiv thiab zaub tshiab, ntim kaus poom, thiab txias khov nkoog PUAV LEEJ zoo noj. Tej thaum, cov txias khov nkoog lossis ntim kaus poom zoo dua.

TSHIAB	TXIAS KHOV NKOOG	NTIM KAUS POOM
<p>ZOO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Feem ntau qab dua thiab qhov uas hnov licas hauv qhov ncauj zoo dua • Ntxim qab dua • Yuav tau ncaj qha ntawm cov muag ntawm tej tshav puam 	<p>ZOO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Feem ntau pheej yig dua cov tshiab • Txias khov nkoog tom qab de kiag, yog li tej zaum muaj cov khoom zoo yug cev sia dua • Feem ntau raug tsuav ua ntej 	<p>ZOO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Khaws tau cia ntau lub hlis tau ntau xyoo tsi tas yuav muaj tub yees lossis lub txias nkoog • Twb raug tsuav thiab siav lawm • Pheej yig dua cov tshiab lossis txias khov nkoog
<p>TSIS ZOO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Feem ntau kim dua • Lwj sai • Yuav tau yang thiab npaj 	<p>TSIS ZOO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tej zaum tsi ntxim qab li cov tshiab saib thiab hnov txawv zog hauv qhov ncauj • Tsi yooj yim khaws cia yog tsi muaj lub tub yees txias nkoog lossis lub tub yees txias nkoog me 	<p>TSIS ZOO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Muaj sodium thiaj kav ntev • Tsi ntxim qab npaum li cov tshiab ntawm qhov uas hnov licas hauv qhov ncauj, saib licas thiab hnov qab licas

UA KOM LUB CAIJ NTUJ TSHAV PHUAJ PHAIS THIAB LOM ZEM!

Thaum lub caij ntuj sov no, yooj yim dua mus ua si nraum zoov nqus pa huv thiab ntshiab. Qhov uas mus ua si nraum zoov kuj pab tau ntawm sab cev ntaj ntsug thiab sab siab ntsws, tiamsis kuj muaj ob peb yam yuav tsum ua thiaj nyob phuaj phais yog tias yuav siv sijhawm ntau nraum zoov.

Haus dej ntau. Thaum koj ua si lom zem mus nraum zoov lossis nrog koj cov phooj ywg thiab txheeb ze nyob ua ke, yooj yim hnov qab haus dej txaus. Haus dej kom txaus pab koj lub cev nyob txias txaus, thiab tiv thaiv kom txhob kiv taub hau thiab ntog yam uas ua rau mob.

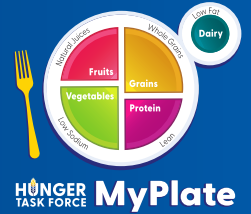
Tiv thaiv koj daim tawv nqaij. Thaum nyob nraum zoov tiv tshav ntuj, txawm yog 10-15 feeb, qhov uas pleev cov tshuaj tiv thaiv tawv nqaij thiab hnav cov khaub ncaws tiv thaiv pab kom daim tawv nqaij txhob raug puas thiab mob khees xaws ntawm daim tawv nqaij. Ua zoo siv cov tshuaj pleev tiv thaiv daim tawv nqaij uas yog SPF-30 lossis siab dua. Nco qab rov pleev txhua ob teev thiaj tiv thaiv koj daim tawv nqaij!

Nyob hauv tus duab ntxoov ntxoo. Thaum twg koj ua tau, kav tsij nyob hauv tsob ntoo qab nws tus duab ntxoov ntxoo lossis hauv qab lub kaus. Txawm tias nyob hauv duab ntxoov ntxoo tsi ua rau tej pa ib ncig ntawm koj txias dua, koj yuav hnov li 10-15 qib txias dua qhov uas tiv tshav kiag.



IB FEEB 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**.



TXO KOJ LI SODIUM

Koj puas tau paub tias txhua hnub cov neeg Amelikas feem coob noj 1,000 milligrams sodium ntau dua qhov uas pom zoo? Thaum feem ntau cov neeg yuav tsum noj tsawg dua 2,300 milligrams tuaj ib hnub, yooj yim dua noj ntau tshaj ntawd thaum tsis noj cov khoom tshab lossis cov uas yuav tim taj laj. Muaj tej kev yooj yim thiab pheej yig txo qhov uas noj sodium ntau npaum licas.

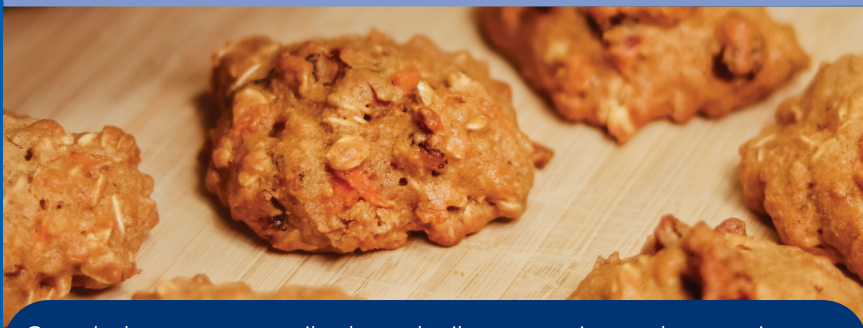
Muab cov zaub thiab taum uas ntim kaus poom yang thiab tso dej seem tawm ua ntej yuav noj. Qhov uas muab cov khoom noj ntim kaus poom yang thiab tso dej pov tseg siv ob peb feeb xwb thiab txo tau cov sodium uas noj li 40%!

Ntxiv zaub lossis cov qoob loo uas muaj tag nrho lub plhaub rau cov kua zaub kua nqaij lossis pluas mov uas txias khov nkoog. Cov khoom noj uas tej tuam txhab ua xws li cov kua zaub kua nqaij uas ntim kaus poom thiab pluas mov txias khov nkoog feem ntau muaj sodium ntau. Thaum ntxiv zaub – xws li cov zaub ntug hauv paus, taum mog, lossis zaub spinach – lossis cov qoob loo uas muaj tag nrho lub plhaub – xws li cov pasta muaj piav kheej lossis cov mov daj – koj ua tau koj ib pluag loj dua ua ob pluag thiab noj ib nrab ntawm cov sodium rau ib pluag.

Sim ntxiv cov kua qaub rau khoom noj thiaj qab dua. Feem ntau cov khoom noj yuav qab dua yog tias ntxiv mentsis kua txiv mabnaus, tawv mabnaus tsuav mos mos, lossis ib qho kua qaub ua ntej kiag yuav noj. Ntxiv cov kua qaub no ua tau kom qab heev tsis ntxiv sodium rau.

IB QHO QHOB NOOM QAB THIAB YOOJ YIM

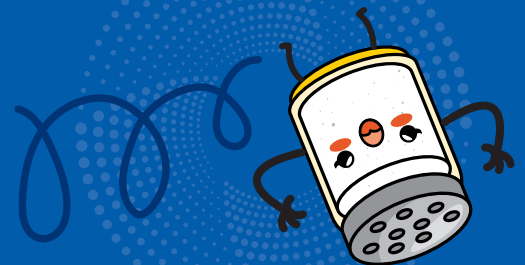
COV COOKIE QAB MUAJ ZAUB NTUG HAUV PAUS



Cov qhob noom no yog ib qho qab zib uas muaj tag nrho cov vitamees thiab khoom yug lub cev zoo uas muaj hauv cov zaub carrot!

LUS QHIA

- Muab lub qhov cub rauv taws kom kub li 350°F. Muab mentsis roj pleev ib daim ci qhob noom lossis muab cov ntawv ci qhob noom tso rau saud.
- Nyob hauv ib lub tais loj, muab cov piam thaj, roj, thiab apple zom sib xyaw ua ke, qe, thiab vanilla. Muab sib xyaw zoo zoo.
- Nyob hauv dua lwm lub tais, muab cov khoom qhuav sib xyaw ua ke.
- Muab cov khoom qhuav thiab cov ntub sib xyaw ua ke. Xyaw cov zaub ntug hauv paus thiab txiv hmab qhuav.
- Siv rab diav tshuaj yej los daus cov txoom puab rau ntawm daim ci qhob noom.
- Muab ci 12 mus txog 15 feeb txog thaum daj tuaj.



KHOOM SIV

- ½ khob piam thaj daj ntim ntom
- ½ khob piam thaj
- ½ khob kua roj zaub
- ½ khob apple zom tsis ntxiv piam thaj
- 2 lub qe
- 1 tsp vanilla
- 1 khob piav dawb zom
- 1 khob piav daj zom
- 1 tsp baking soda
- 1 tsp baking powder
- ¼ tsp ntsev
- 1 tsp cinnamon
- ½ tsp nutmeg
- ½ tsp qhiav zom
- 2 khob old fashioned rolled oats
- 1½ khob zaub ntug hauv paus uas muab tsuav mos mos
- 1 khob txiv hmab qhuav



01.

02.



03.

02.

03. Zaub Mov Yug Cev Txawj Mus Los

Lub Mobile Market yog ib lub taj laj muag khoom noj ntawm laub muaj log uas mus mus los los hauv Milwaukee County rau cov zej zog uas tsis yooj yim rau lawv mus yuav khoom noj tshiab thiab huv. Cov neeg muas khoom siv tau FoodShare tuaj mus muas lawv cov khoom noj los ntawm Mobile Market, thiab nrog rau kev pab nyiaj dawb los ntawm lub tseem fwv loj, tag nrho cov khoom raug luv nqi 50%, uas pab tau cov neeg muas khoom kom tau ntau li ntau tau.

Mus tsham www.HungerTaskForce.org thiaj pom cov sijhawm qhib rau lub Mobile Market.

01. Cov Hoob Qhia Kev Noj Qab Haus Huv Rau Neeg Laus

Peb qhov khoos kas SNAP-Ed muab cov hoob kawm txog kev noj qab haus huv rau cov neeg zej zog uas tsim nyog tau, suav nrog rau cov laus uas yuav txais cov Stockboxes! Lub Hunger Task Force mus tsham cov neeg zej zog nthuav qhia txog tej ntsiab lus xws li MyPlate, yuav ua licas twm tau cov ntawv lo qhia txog kev noj qab haus huv, muas khoom noj siv nyiaj tsawg thiab ntxiv. Sau e-mail tuaj rau peb mam teem ib lub hoob kawm rau koj pab pawg – nutrition@hungertaskforce.org.

02. Lub Tsev Kawm Ntawv Tshav Ua Teb

Nrog rau kev pab los ntawm cov neeg ua teb thiab cov ua haujlwm pub dawb, cov menyuam kawm ntawv tau kawm txog kev cog khoom noj kom txi txiv hauv lub School Garden thiab taug qab txog cov txiv thiab zaub txij thaum cog mus txog thaum mus de. Qhov khoos kas Garden-to-Plate uas lub Hunger Task Force tau saws los siv cov zaub thiab txiv hauv lub School Garden uas ib yam tseem ceeb rau kev qhia ua mov noj hauv The Farm lub chav qhia kev ua mov noj. Thaum lub caij ntuj tshav yuav cog ib lub vaj muaj 28 lub thaj uas muaj cov txiv thiab zaub ntau uas haum ntau haiv neeg.



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 uas neej nyob zoo dua.



Qhov chaw haujlwm no yog qhov chaw muab kev pab cuam uas muab cib fim sib npaug zog. Qhov Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) muab kev pab ntawm fob kev noj mov rau cov neeg khwv nyiaj tsawg los. Nws pab tau koj yuav khoom noj zoo yuglub cev thiaj tau noj huv dua. Yuav kawm ntxiv, tiv tauj lub hoob kas ncaj ke tshaj ntawm [1.888.947.6583](tel:1888.947.6583) lossis mus tsham <https://access.wisconsin.gov>. Tej ntau ntawv no yog lub USDA Qhov Khoos kas Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP them tsim.

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

Peb pab neeg nyob tos pab koj! Yuav kawm ntxiv txog lus qhia ua mov thaum siv khoom ntawm chaw khaws mov thiab khoom Stockbox, cov cib fim kawm (nyeem daim ntawv lo 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 McCarty Education Kitchen, ces tiv tauj rau Hunger Task Force.

Xa email tuaj rau peb: nutrition@hungertaskforce.org

RAWS PEB QAB!

