

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 lwj 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!



KEV QHIA UA KHOOM NOJ HAUS PEB HLIS IB LWM

Ib Phau Ntawv Luam
Tawm txog
HUNGER TASK FORCE

LUB CAIJ NTUJ TSHAV • 2023



COV MENYUAM KAWM NTAWV HAUV THAJ TSAM NO TAU NQI ZOO LOS NTAWM KEV KAWM NTAUB NTAWV TXOG KEV NOJ QAB HAUS HUV

Lub caij ntuj sov no, lub Hunger Task Force tau qhib qhov khoos kas "Cooking with Culture" (ua noj nrog ntau haiv neeg tej khoom noj), ib qho khoos kas rau ntau qib kawm uas qhia tej menyuam ntawm cov Hmoob hauv peb zej zog kawm txog kev noj haus huv. Tau qhia cov menyuam kawm ntawv sau zaub ntawm peb Daim Teb Tsev Kawm Ntawv thiab ua plus mov lawv tus kheej, hauv lub chav kawm ua noj, pab tiv thaiv cov kev mob nkeeg uas thaiv tau xws li mob ntshav qab zib thiab teeb meem ntawm lub plawv uas cuam tshuam tau rau zej zog. Tus coj yog Pasua Chang, Tus Cultural Foods Coordinator, thiab yog muab los ntawm lub Hmong American Peace Academy (HAPA). Qhov khoos kas no mus tau zoo heev thiab lub Hunger Task Force zoo siab muab nthuav mus deb zog.

Thoob xyoo kawm ntawv no, Melanie Foland, tus Child Nutrition Educator, yuav koom tes ua ke nrog cov hoob kawm ntawv hauv thaj tsam no qhia tej menyuam txog kev noj haus huv thiab nyob ua neej huv thaum tseem nyob nruab xyoo kawm ntawv. Cov menyuam kawm ntawv yuav tau mus tom teb Lub Farm, kawm ua noj hauv lub McCarty Education Kitchen thiab yuav mus tsham lawv hauv lub tsev kawm ntawv. Cov xibhwb hauv hoob kawm kuj txhawb lub Hunger Task Force cov khoos kas thaum qhia tej zaj thiab pab teem tej yam ua yam uas lub koom haum pab muab tag nrho cov khoom ua thiab siv.



MELANIE FOLAND
Tus Qhia Kev Noj Haus Huv Rau Tej Me Nyuam

PASUA CHANG
Tus Dhia Hauj lwj Rau Khoom Noj Rau Tej Haiv Neeg

TO TAUB KEV RHO NYIAJ THIAB QHOV UAS CUAM TSHUAM LICAS NTAWM FOODSHARE

Qhov uas txiaj lossis rho nqi ntawm koj pob nyiaj khwv los hu ua KEV RHO NYIAJ. Muab kev pab FoodShare rau tej tsev neeg coob thoob plaws Wisconsin. Tej zaum koj tsev neeg yuav tau kev pab ntxiv yog tias khwv nyiaj los tsis txaus them tej yam uas toob kas. Yog tias koj laus laus, dig muag, lossis muaj ib qho kev ua tsis tau thiab them nyiaj tus kheej los mus them kev kho mob ntau dua \$35 tuaj ib hlis, tej zaum koj rho tau cov nyiaj no ntawm cov nyiaj koj khwv los uas suav siv seb koj txais tau kev pab npaum licas los ntawm FoodShare. Qhov uas suav tias khwv nyiaj tsawg dua los tej zaum yuav muab kev pab FoodShare ntxiv rau koj. Kawm tau ntxiv thiab txais tau kev pab yog tias hu rau peb cov Txhawb FoodShare rau ntawm **414.988.6501** lossis mus tsham **www.HungerTaskForce.org/foodshare**.

LUS SAM XEEB TXOG KEV NOJ QAB HAUS HUV

WIC PAB TAU KOM TEJ ME AB NOJ QAB NYOB ZOO!

Pub khoom rau tej menyuam noj tseem ceeb tshaj rau lub Hunger Task Force lub hom phiaj loj. Haujv ob xyos tom ntej no, peb muaj lub cib fim tshwj xeeb pab cov me ab thiab niam coob ntxiv txais kev pab los ntawm qhov khoos kas Women, Infants and Children. Zoo siab uas muaj ib qho khoos kas pab nyiaj dawb WIC Community Innovation and Outreach (sau luv yog WIC CIAO) los ntawm lub USDA los ntawm Food Research & Action Center, uas yuav pab Hunger Task Force xwv kom thiaj pab tau peb zej zos cov menyuam thiab niam txom nyem tshaj nrhiav tau txaus noj txaus haus suav nrog rau cov mis hmoov.



Lub Hunger Task Force qhov khoos kas no yog ib qho ntawm ntau qhov uas tau xaiv los sim hauv lub tebchaws thiaj ua tau haujlwm tseem no uas mus cuag tib neeg rau tej chaw uas lawv nyob. Peb li haujlwm uas mua cuag tib neeg rau tej chaw uas lawv nyob mas yuav ua hauv Milwaukee Tej haujlwm no yuav pab peb mus cuag luag thiab tsem tej nuj nqi zoo xwv thiaj neeg coob dua rau npe rau qhov khoos kas tseem ceeb no.

Kawm tau ntxiv rau ntawm: www.hellowic.org



REE KUBERA
WIC Outreach Manager
ree.kubera@hungertaskforce.org

Lub Hunger Task Force zoo siab tos txais Ree Kubera tuaj los koom peb ua tus Hunger Task Force WIC Outreach Manager. Ree yuav ua haujlwm mus cuag luag qhia neeg ntxiv paub txog WIC thiaj pab tau neeg coob ntxiv rau npe koom WIC thiab txo kev tsis sib npaug zos ntawm qhov uas pab licas.

Haus dej txaus txhua hnuv tseem ceeb xwv thiaj noj qab nyob zoo.

Khij tawm txhua khob dej koj haus hnuv no.



SIV TAU TEJ KHOOM HAUV TSEV UA EXAWXAIS!

Tej yam uas nyob ib ncig ntawm yus hauv tsev los kuj siv tau theej tej khoom uas nrhiav tau hauv lub gym xws li cov dumbbell thiab cov hlau hnyav nqa.

Cov poom dej puv zoo siv los theej cov dumbbell. Koj pib tau nrog cov poom dej me muaj 500ml ua ntej mam siv cov poom dej 1L lossis 1.5L. Koj kuj siv tau cov poom xub npus lossis kua txiv – ua zoo muab ntxuav zoo ua ntej!

Cov phum qhuav kuj zoo siv pab xyab tes taw ua ntej thiab tom qab ua exawxais. Siv txoj phum saum lub taub hau lossis tom qab nrob qaum, ua zoo xyab tes tew ua ntej ua exawxais.

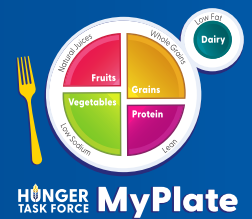
Kuj siv tau **cov hnav txhuv/hmoov mog** thiab! Cov hnav uas ntim khoom ua ntej no yoojyim tuav thiab zoo tsa saum taub hau, zaum khoj ywb thiab txheem cev ntawm tes taw. Cov hnav txhuv loj hnyav li 5kg thiab 10kg, zoo siv kom nyuaj tsawv.

Cov rooj zaum lossis thawv hnyav kuj zoo siv kom ua tau ntxhab thaum txheem ntawm tes taw, ua push-ups, tricep-dips, thiab ntxiv! Siv tej khoom hnyav txawv thiaj nyuaj tsawv rau koj. Cov rooj zaum kuj zoo siv tuav thiaj txheem kom sib npaug zos lossis ua exawxais.



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**.



SIV TXUJ LOM KOM NOJ TAU TEJ YAM QAB HEEV!

Qhov kev noj ntsev ntau cuam tshuam nrog qhov uas mob plawv, mob hlab ntsha paj hlwb txhaws lossis tawg, thiab lwm yam kev mob nkeeg uas kav ntev. Feem ntau ntawm cov ntsev uas peb noj yog los ntawm cov khoom noj ua hauv tuam txhab lossis khoom noj ua ceev, tsis yog tej yam ua noj tom tsev. Qhov uas ua noj tom tsev ntau ua tau rau haj yam noj qab nyob zoo thiab pab tau txuag nyiaj, tiamsis tej zaum nyuaj ua khoom noj tom tsev ntxim qab. Qhov uas ntxiv txuj lom, kua txob thiab lwm yam uas qab txawv ua tau rau ua noj ntxim qab tsis muaj ntsev ntau!



Tej kua txob thiab hmoov qhuav zom: Tej yam yog tau los ntawm lwm feem ntawm tej nroj tsuag, xws li tawv ntoo, tej cag, thiab noob uas tshiab lossis qhuav. Xws li cinnamon, clove, mustard, thiab qhiav. Cov hmoov zom no feem ntau qab tshaj yog tias rau thaum xub pib kiag ua noj.



Txuj lom: Tej nplooj los ntawm tej nroj uas tshiab lossis qhuav. Xws li zaub txig them, thyme, phum hub, lossis dill. Cov txuj lom los qab dua yog tias rau thaum twb yuav ua puas noj tag.



Kua Txob: Cov no muaj xws li jalapeños mus rau serranos, cov kua txob qab heev thiab muaj tej vitamees thiab txo tooj txo hlau tseem ceeb heev. YUav txo kom cov kuv txob tsis ntsim heev, muab cov noob tshem tawm thauv txiav. Xav noj ntsim dua ces kuj rau cov noob nrog thiab.

Txawm tias txiav qhov uas noj ntsev ntau npaum lics ua tau rau haj yam noj qab nyob zoo, tseem yuav tau ntxiv ib qho ntsev me me rau tej khoom ua noj, ntxiv rau tej txuj lom. Yog tias siv cov muaj txuj lom qhuav zom sib xyaw, xyuas daim lo poom seb puas muaj ntsev.

Lub Hunger Task Force Kev Kawm Ntaub Ntawv Txog Kev Noj Qab Haus Huv pab tau cov hluas noj qab haus huv. Lub hom phiaj ntawm qhov khooskas no yog qhia tej yam cov nyom txog kev noj haus huv kom yooj yim rau tsev neeg siv.

PHAU NTAWV TSHIAB TAWM LUB CAIJ NPLOOJ NTOOS ZEEG NO!

PHAU NTAWV UA NOJ RAU TEJ TSEV NEEG NOJ QAB NYOB ZOO

Phau Hunger Task Force Healthy Families Cookbook, uas yuav tawm tshiab lub caij nplooj ntoo zeeg no, muab kev pab ntxaws rau cov menyuum kawm ntawv, tej tsev neeg thiab cov tsev kawm ntawv uas nrog peb koom tes ua ke ua noj yam uas qab thiab yooj yim uas ua rau tej menyuum xav xaiv tej khoom huv noj.

Mus saib Phau Healthy Families Cookbook hauv istawnej thiab kawm tej kev tshiab ua rau txhua puas mov ib phaj MyPlate!

Mus saib tau hauv istawnej rau ntawm: <https://bit.ly/HTFcookbook>



YEES TUS DUAB NO THIAJ THEEJ TAWM TAU **PHAU UA NOJ**



01.

01. Ib Tug Hluas Sawv Cev Txhawb Kev Noj Qab Haus Huv

Hunger Task Force tshaj tawm qhuas Khushi Tanna rau nws txoj haujlwm zoo tshaj rau lub caij ntuj sov no ua peb tus 2023 No Kid Hungry Youth Ambassador! Lub caij ntuj sov no Khushi tau siv sijhawm txhawb ntau txhiab tus hluas noj txiv thiab zaub ntau ntxiv thiaj noj qab haus huv, tseb tau tej ntaub ntawv qhia tej tsev neeg txog peb qhov khoos kas Summer Meals thiab pab tej tsev neeg nrhiav kev pab rau hauv thaj tsam lawv nyob.



02.

02. Kev Koom Tes Ua Ke rau Vitamee D nrog MCW

Hunger Task Force tau koom ua ke nrog Medical College of Wisconsin (MCW) ua ib qho kev tshawb fawb txog Vitamees D thiab tshuaj kawm txog tias cov laus paub npaum licas txog Vitamees D thiab saib nws licas. Tus Community Dietician thiab ib tug kws kawm ua kws kho mob MCW tau mus tsham cov chaw pub khoom noj hauv peb pawg chaw pub khoom noj yam kub ceev xwm thiaj tau nrog cov neeg hauv zej zog tham thiab pub cov lus qhia thiab khoom saj rau lawv.



03.

03. Cog Khoom Noj Raws Haiv Neeg Kev Coj Noj Coj Ua Tom Teb

Lub caij ntuj sov no, lub Hunger Task Force Farm tau cog tej khoom noj ntxiv raws li xav tau! Yuav pab tau peb zej zog no, peb cov neeg ua teb tau cog cov khoom uas xav tau raws li yus haiv neeg li kev coj noj coj ua xws li zaub qhwv Bok Choy, zaub qhwv Napa, thiab cov kua txob ntsuab ntxiv rau 26 yam txiv thiab zaub ntxiv uas yuav hlais sau caij no.



Qhov khoos kas SNAP-Ed yog lub tseem fvv 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 fab 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 lossis mus tsham <https://access.wisconsin.gov>. Tej ntaub ntawv no yog lub USDA Qhov Khoos kas Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP them tsim.

PUAS XAAV TAU COV GAUV 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!

