

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!



KEV QHIA UA KHOOM NOJ HAUS PEB HLIS IB LWM

Ib Phau Ntawv Luam
Tawm txog
HUNGER TASK FORCE

LUB CAIJ NPLOOJ NTOOS HLAV • 2023



HUNGER TASK FORCE ZOO SIAB TOS TXAIS TUS KWS QHIA KEV NOJ QAB HAUS HUV TSHIAB

Erin Breggeman tau los koom Hunger Task Force ua ib Tug Kws Qhia Kev Noj Qab Haus Huv Rau Zej Zog. Nws mob siab qhia kev noj thiab ua mov noj kom huv. Erin yug hauv Wisconsin no, thiab tau lav ntawv Qhia Kev Noj Qab Haus Huv los ntawm UW-Stevens Point thiab tau txais kev cob qhia ua haujlwm ntawm Viterbo University ua ntej nws tau mus qhia kev noj qab haus huv los ntawm ib qho pab nyiaj dawb SNAP-Ed rau lub University of Missouri. Erin yog ib tug kws cuv npe qhia kev noj qab haus huv, uas yog yam uas yuav tau lav ntawv 4 xyooos thiab raug luag saib xyuas xyaum ua haujlwm tau 1,200 teev.

Ua Tus Kws Qhia Kev Noj Qab Haus Huv Rau Zej Zog mas Erin yuav muab kev pab tshaj lij ntawm kev pab noj qab haus huv thiab tej tswvyim siv MyPlate rau cov chaw pab khoom noj thiab cov chaw pab neeg tsis muaj tsev nyob. Erin yog tus tshaj lij pab tsim tej ntaub ntawv txog kev noj qab haus huv rau lub Hunger Task Force thiab lub Hunger Relief Federation, uas yog tsim thiab qhia tej kev ua mov noj kom haum ib haiv neeg twg tej kev coj noj coj ua nrog rau tej khoom pab, khoom noj pab siab dawb paug, thiab tej txiv thiab zaub uas lub Hunger Task Force faib tawm.



COV NYIAJ FOODSHARE UAS PAB NTXIV UAS TAU PIB THAUM NRUAB PHAUM COVID TAU TAG LAWV

FoodShare yog ib qho khoos kas tseem fwv loj thiab yog Wisconsin qhov kev pab txo kev tshaib plab thib ib. Thaum nruab phaum mob COVID, txhua tsev neeg tau txais nyiaj FoodShare ib hlis ob zaug. Thawj qhov nyiaj hlis yog tsev neeg "Nyiaj FoodShare Uas Ib Txwm Txais," es qhov nyiaj hlis thib ob yog "Nyiaj COVID FoodShare Ntxiv." Pib lub Peb Hlis xyoo 2023, cov nyiaj pab COVID tau tag lawm, thiab txij no mus cov uas txais cov nyiaj FoodShare tsuas yuav txais nyiaj hlis ib hlis ob zaug.

Koj thov tau FoodShare, hwjxwm koj qhov kev txais kev pab, xyuas seb muaj nyiaj npaum lidas thiab cev ntaub ntawv hauv istawnej ntawm [access.wisconsin.gov](https://www.access.wisconsin.gov), yog hu xovtooj ntawm 877-415-5164 lossis nkag hauv lub app hauv xovtooj ACCESS. **NCO NTSOOV:** Cov FoodShare uas tsis tau siv tag yuav ntxiv rau lub hlis tom ntej. Yuav tsum ib sij pauv tus lej PIN rau ntawm koj daim npav EBT kom tiv thaiv koj cov kev pab.

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 KHOOM NOJ MUAJ PROTEIN: Tej Los Ntawm Tsiaj Lossis Tej Los Ntawm Qoob Loo

Cov nqaij ntshiv los ntawm tsiaj thiab cov los ntawm qoob loo yeej yog ib feem ntawm kev ua pluas noj huv tibsi. Siv cov lej no los mus xam seb yuav tau muaj protein npaum lidas tuaj ib hnuv: **Lub cev muaj pestsawg phaus x 0.4 = yuav tsum noj pestsawg gram protein tuaj ib hnuv.**

Cov neeg uas xaiv tsis noj khoom los ntawm tsiaj tseem noj tau kom huv thiab sib npaug zos yam uas muab protein txaus txhua hnuv. Txawm koj noj tej khoom los ntawm tsiaj muaj protein los tsis muaj, ua zoo noj tej yam protein kom sib txawv cuag ncuva thiab tau tej yam khoom zoo yug lub cev ntau sib txawv.

Tej Protein Los Ntawm Tsiaj

- Tej zaum muaj tej roj uas zoo ntau (tej roj tsis khov)
- Muaj Vitamees D ntau
- Yooj yim dua zom thiab ntxaum



Tej Protein Los Ntawm Tsiaj + Protein Los Ntawm Qoob Loo Tib Si

- Muaj tej khoom zoo yug lub cev
- Pab tau lub cev ua nqaij ntshiv
- Txhawb tau kom lub cev kom ntaus tau kab mob zoo
- Muaj tej Vitamees B & E, iron, magnesium thiab zinc



Protein Los Ntawm Qoob Loo

- Muaj fiber ntau
- Muaj roj khov tsawg
- Muaj vitamees B-9 ntaub (folate)
- Pheejiyig
- Tsis txov ntiag teb ntau pestsawg



LUB TSWV YIM UA EXAWXAIS RAU LUB CAIJ NPLOOJ NTOOS HLAV: **THAUM XUB PIB UA ME ME!**

Puas nyuaj rau koj pib ua lossis ua exawxais cuag ncuva lub caij nplooj ntoos hlav no? Peb pub ib qho tswvyim – **pib rhais tej kauj ruam me.**

Yog tias nyuaj rau koj pib ua raws li ib qho kev npaj ua exawxais lossis ua cuag ncuva, tsis yog koj tibleeg xwb thiab ua li no. Koj twb paub tias muaj tej taj thawj ntau heev uas zoo ua exawxais—ua kom haj yam tuaj zog, pab kom siab ntsws nyob zoo, pab tau tsaug zog zoo thiab txo tau kev ntxhov siab, hnyav siab, thiab kev nyuaj siab. Qhov uas ua exawxais mentsis xwb yeej dua uas tsis ua hlo li. Pib ua me me xwb ces mam maj mam ua ntau zuj zus mus.

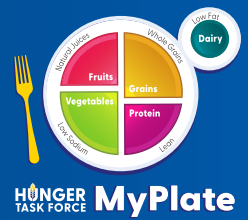
Sau teev cia tej yam uas koj nyiam ua xws li mus kev, aerobics, tennis, ntaus basketball hauv laub lossis mus kawm ua ntawm tsev koj siab lossis lub tshav ua si rau ib tsoom neeg zej zog. Yuav ua ntau zuj zus mus, ntxiv ib yam ntawm tej uas koj xav tias yuav lom zem uas koj mam sim seb puas nyiam. Koj haj yam yuav ua exawxais yog koj xaiv ua tej yam uas koj nyiam.

Thaum xub pib mas ua ib hnuv kaum feeb xwb. Txhua ob peb lub lim tiam, mam ntxiv tsib mus rau kaum feeb mus txog thaum koj ua exawxais qhov tsawg kawg nkaus yog 30 feeb feem ntau tej hnuv. Ua li lub tswvyim no thaum twg nyuaj rau koj pib ua exawxais. Tej zaum koj yuav xav tsis thoob tias ua me me li no xwb thiab yuav pab tau ntau heev tom qab tau ntev loo.



IB FEEB TXOG KEV NOJ QAB HAUS HUV

Lub koom haum **Hunger 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**.



XAIV TEJ PROTEIN NOJ UAS HUV

Feem ntau tej khoom noj haum tau zoo hauv tus qauv MyPlate, txawm tias qee yam zoo dua noj me me xwb. Muaj ntau yam protein zoo yug lub cev thiab qab xaiv uas koj noj tau cuag ncu, thiab qee yam uas ntev loo mam noj ib zaug xwb.

Noj cov protein los ntawm tej qoob loo kom ntau zog. Tej protein los ntawm tej qoob loo xws li taum, taum mog thiab noob taum yog tej khoom noj zoo heev uas muaj protein thiab pheejyig dua tej khoom noj muaj protein los ntawm tsiaj. Sim noj tej khoom protein los ntawm tej qoob loo mam noj puas thiab khoom txom ncauj tsis muaj nqaij ib lub lim tiam ib zaug xwv kom thiaj tau noj fiber ntau zog thiab txo qhov uas noj tej roj khov.

Noj tej protein los ntawm tej nqaij ntshiv cuag ncu. Tej protein los ntawm tej nqaij ntshiv xws li nqaij ntses, qaib, qaib ntxhw, thiab qe yeej muaj protein ntau thiab tej yam zoo yug lub cev thiab muaj tej roj khov tsawg. Sim siv tej nqaij qaib ntxhw lossis qaib zom hauv tej puas mov uas koj nyiam heev tshaj los theej cov nqaij nyuj thiab noj tau puas uas muaj protein ntau thiab muaj roj khov tsawg zog.

Noj nqaij liab tsawg. Tej nqaij liab xws li nqaij nyuj thiab nqaij yaj muaj protein thiab tej khoom yug lub cev zoo tiamsis kuj muaj tej roj khov ntau. Txwv tsis noj nqaij liab ntau tshaj 3 ooj ib lub lim tiam ob zaug. Thaum mus yuav tej nqaij liab, mus nrhiav kom tau cov uas ntshiv 90% lossis siab dua.

UA PLUS MOV SAI THIAB YOOJ YIM NQAIJ NYUJ NTXUAG ZAUB PAJ NTSUAB



Yees tus duab QR yuav tau tej kev qhia ua noj ntxiv thiab saib yeeb yaj kiab qhia ua ib kauj ruam rau ib kauj ruam zuj zus thiab!



KHOOM SIV

Qhov qauv ua noj no muaj tej protein los ntawm tsiaj uas ntshiv ntau, fiber, thiab tej vitamees thiab txo tooj txo hlau ntau zoo pab kom noj nyob zoo!

LUS QHIA

- Kib cov nqaij nyuj nrog qhiav thiab hmoov aji hauv lub yias kom kub thasmabdas.
- Muab tej piam thaj daj, tej kua taum pauv, hmoov pob kws, roj, kua txob thiab dej sib xyaw hauv ib lub tais.
- Ntxiv cov kua rau cov nqaij nyuj thiab muab kib 5 feeb. Ntxiv cov zaub paj ntsuab thiab kib txog thaum mos.
- Noj tej nqaij nyuj ntxuag zaub paj ntsuab nrog cov mov daj siav lossis lwm yam uas tseem muaj plhaub tag nrho.

- 3/4 phaus nqaij nyuj zom
- 1/4 tsp qhiav tsuav mos mos
- 3/4 tsp hmoov aji
- 4 Tbsp piam thaj daj
- 3/4 khob kua taum pauv muaj ntsev tsawg zog
- 2 Tbsp kua roj noob hnav lossis txiv olive
- 2 Tbsp hmoov pobkws zom mos mos (cornstarch)
- 1/2 khob dej lossis kua zaub lossis nqaij
- 3/4 tsp tej daim noob kua txob liab qhuav
- 4 khob zaub paj tsuav
- 3 khob mov daj siav



01.

01. Cov Thawj Dhia Haujlwm Ntawv Kev Kawm Noj Huv

Yav tas los nws yog tus xyaum kawm ua haujlwm nrog SNAP-Ed, hos zaum no lub Hunger Task Force zoo siab tos txais Pasua Chang rov qab los koom peb Pab Pawg Qhia Kev Noj Qab Haus Huv. Thaum Pasua tseem tab tom kawm kom tau nws daim Master of Science Degree in Nutrition and Dietetics lub caij nplooj ntoos hlaw no ntawm Mount Mary University, nws kuj pab lub Hunger Task Force rhawv ib qho kev npaj txhawb cov koog thaj tsam no muab cov puas mov ua haum ntau haiv neeg tej kev coj noj coj ua. Lub caij ntuj sov no, Pasua yuav hwjxwm ib qho khoos kas rau ntau lub lim tiam nrog cov kawm ntawm lub Hmong American Peace Academy (HAPA) thiab yuav qhia kev kawm noj qab haus huv, kev txhawb ua exawxais thiab coj cov qauv ua puas mov uas haum ntau haiv neeg tej kev coj noj coj ua.



02.

02. Ua Kom Txhua Pluas Mov Yog Pluas MyPlate

Lub Hunger Task Force yeej npuab siab rau qhov uas yuav muab tej khoom noj huv rau peb pab pawg chaw pab khoom noj, tej khoos kas ua puas mov, thiab tej chaw pab neeg tsis muaj tsev nyob. Peb Tus Kws Qhia Kev Noj Qab Haus Huv kuj muab cov ntawv tshaj tawm rau cov uas nrog peb koom tes ib xyoos plaub zaug txog lub Hunger Task Force MyPlate Model thiab tej cib fim sim tej qauv ua puas mov thiab qoob loo raws caij haiv chav ua noj.



03.

03. Tsim Tej Qhov Qauv Ua Noj Huv

Lub Hunger Task Force twb npaj yuav luam tawm peb phau ntawv "Healthy Families Cookbook" tshiab dua ib zaug-yuav tawm lub caij ntuj sov no- thiab tau sim cov qauv uas noj no hauv lub McCarty Education Kitchen. Yav tas los nws hu ua phau Healthy Kids Cookbook. Zaum no qhov kev pab no yuav muaj nees kaum plaub qhov qauv ua noj uas ua tau sai, yooj yim, thiab pheej yig zog rau tag nrho tsev neeg.



Qhov khoos kas SNAP-Ed yog lub tseem fww 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 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!

