

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 hnuv!



KEV QHIA UA KHOOM NOJ HAUS PEB HLIS IB LWM

Ib Phau Ntawv Luam
Tawm txog
HUNGER TASK FORCE

LUB CAIJ NO • 2024



COV PLUAS NOJ HAUV TSEV KAWM NTAWV: NTXIV ZOG RAU LUB HLWB THIAB LUB CEV
Rau ntau tus me nyuam, cov puas noj hauv tsev kawm ntawv yog tib puas noj zoo pab kom noj qab haus huv uas lawv txais tau txhua hnuv tsis tu ncu nkaus xwb. Cov puas noj no tshwj xeeb heev, pab tau txoj kev loj hlob ntawm lawv lub cev thiab kev txawj ntse, muaj kev feem xyuam nrog lawv txoj kev kawm ntawv, kev mloog lus, thiab kev huaj vam. Tu siab ntau, kev tshaib nqhis ntawm cov me nyuam tseem yog ib qho teeb meem loj hauv peb lub xeev. Qhov no ua tau teeb meem loj rau lawv txoj kev noj qab haus huv, kev nyob zoo, thiab kev ua tau zoo hauv tsev kawm ntawv. Cov puas noj hauv tsev kawm ntawv zoo li ib yam yug txoj sia rau cov me nyuam no.

Lub koom haum Community Eligibility Provision (CEP) yog ib txoj hau kev yooj yim pab rau txhua tus me nyuam kawm ntawv kom muaj pluag tshais thiab su noj yam tsis tau them nyiaj. CEP yog ib qhov kev pab xaiv ua tau thiab kam rov nyiaj rov qab rau cov tsev kawm ntawv uas muaj feem txais tau thiab cov koog tsev kawm ntawv koom rau hauv tas nrho ob qho khoos kas National School Lunch Program thiab School Breakfast Program uas muaj siab xav los muab cov puas noj dawb hauv tsev kawm ntawv rau txhua tus me nyuam kawm hauv cov tsev kawm ntawv nyob rau koog zos txom nyem yam tsis tas yuav tau ua daim ntawv thov kom pub puas noj dawb los sis txo tus nqi kom pheej yig.

Hunger Task Force tawm suab rau CEP hauv xeev Wisconsin, ua hauj lwm los pab ua kom txhua tus me nyuam muaj txoj hau kev los mus tau cov zaub mov zoo kom lawv thiaj li vam meej. Koom nrog Txoj Kev Pab No! Kev sib koom tes ua ke, peb yuav tsim tau lub neej yav pem suab uas yuav tsis muaj ib tug me nyuam twg hauv xeev Wisconsin tshaib plab. Kawm ntxiv nyob ntawm: www.HungerTaskForce.org/school-meals.

PUB TSHAIS ZOO NOJ KOM NOJ QAB HAUS HUV RAU COV ME NYUAM HAUV ZEJ ZOG

Yuav tshwm sim rau lub lim tiam ua txog puas tshais noj National School Breakfast Week (Lub Peb Hlis Ntuj [March] 4-8, 2024), lub Wisconsin School Breakfast Challenge yog ib qho khoos kas tsim los txhawb kom muaj kev lom zem, kev noj qab haus huv, thiab koom hauv tsev kawm ntawv qhov khoos kas ua txog plaus tshais School Breakfast Program ntxiv thooob lub xeev. Qhov kev ua noj yog los txhawb cov tsev kawm ntawv kom siv cov tswv yim ua los txhawb cov txiaj ntsim zoo los ntawm qhov uas noj puas tshais pab ua kom noj qab haus huv nram tsev kawm ntawv. Hunger Task Force Cov Tsev Kawm Ntawv koom nrog cov me nyuam kawm ntawv, cov kws ua hauj lwm hauv tsev kawm ntawv, cov niam txiv, thiab cov tswv cuab hauv lub zej zog los tsim kom tsim tau ib qhov chaw muaj kev lom zem thiab tos txais zoo rau thaum noj tshais. Kawm ntxiv ntawm: www.HungerTaskForce.org/school-breakfast/



LUS SAM XEEB TXOG KEV NOJ QAB HAUS HUV

Nws yeej nyuaj rau yus mus tom khw muag khoom noj thaum lub caij ntuj no. Qhov no yeej muaj tseeb vim hais tias thaum yus laus zuj zus tuaj ces yus lub cev tsis tshua muaj zog lawm thiab nyuaj rau yus tiv no. Ntawm no yog tej co tswv yim los pab kom koj cov khoom noj tshiab kav ntev dua thiab pab kom tsis txhob tau mus tom khw muag khoom noj ntau zaug rau lub caij no.



Xaiv cov khoom noj uas paub tias yuav kav ntev dua. Cov no muaj xws li txiv apples, cov zaub lauj pwm liab, dos, zaub qhwv, qej, qos yaj ywm, taub squash thiab cov zaub muab khov dej.



Muab cov zauj lauj pwm liab rau dej thaum muab tim cia. Dej yuav pab kom cov cag ntawm hom zaub no tsis txhob qhuav.



Yaug koj cov txiv hmab txiv ntoo nrog ib feem kua vinegar thiab peb feem kua dej. Kua vinegar pab tua cov kab mob ntawm cov khoom noj los cheem kom txhob tuaj pwm thaum cov dej pab ua kom cov txiv hmab txiv ntoo tseem qab li qub. Nco ntsoov yaug thiab muab ua kom qhuav tom qab



Npog thiab muab cov zaub ntsuab ntim cia. Npog nrog ib daim ntaub qhuav thiab ntim cov zaub ntsuab rau hauv hnab yas/tais kom ruaj. Zaub ntsuab yuav tsis lwj thiab daj yooj yim thaum cov dej raug nqus mus los ntawm daim ntaub qhuav thaum qhov muab ntim cia cheem kom txhob muaj dej ntxiv nkag mus.



Tso koj cov khoom noj rau lub thawv rau khoom hauv tub yeas (crisper). Lub thawv rau khoom hauv tub yeas (crisper) yog tsim los pab tswj cov cua mus los thiab kom txhob muaj dej nkag tau. Sim cais koj cov txiv hmab txiv ntoo thiab zaub rau nyias ib qho chaw. Yog koj tsuas muaj ib lub thawv rau khoom hauv tub yeas (crisper) xwb, siv nws los rau cov zaub ntsuab thiab ntim lwm yam khoom noj, xws li txiv apples, cov txiv duaj, thiab dib pag, rau lwm qhov chaw hauv tub yeas.



Muab koj cov txiv lws suav thau tawm hauv tub yeas los thiab muab cia kom tus cag tuaj hauv qab. Qhov uas muab cov txiv lws suav cia kom tus cag tuaj hauv qab no yuav pab ua kom kav ntev dua vim hais tias cov cag yog qhov uas siav qeeb tshaj thaum muab lawv tso rau hauv ib chav uas sov yuav pab ua kom nws ntxhib thiab qab dua.



FEB
2♥24

AMERICAN HEART MONTH

Ib Lub Sij Hawm Zoo Los Ua Kom Lub Plawv Noj Qab Haus Huv rau TXHUA Tus Neeg Tsis Hais Muaj Hnub Nyoog Li Cas

Lub Ob Hlis Ntuj yog lub American Heart Month, ib lub sij hawm los koom tes ua kom tsoom neeg paub txog txoj kev noj qab haus huv ntawm lub plawv thiab txhawb kom txhua tus neeg tsis hais muaj pes tsawg xyoo xaiv cov kev pab ua lawv lub neej kom noj qab haus huv. Ntawm no yog tej co kauj ruam yooj yim uas koj ua tau los pab kom koj lub plawv noj qab haus huv thiab muaj zog tuaj rau thaum lub hlis ua kev zoo siab txog lub plawv, thiab tom qab ntawd:

Rau cov tsev neeg uas muaj me nyuam, ua tej yam kom lom zem thiab tej yam kev ua si uas txhawb nqa txoj kev ua ev xaws xais pab rau lub cev thiab kev noj zaub mov pab kom noj qab haus huv. Txhawb kev ua si sab nraum zoov, tsev neeg mus taug kev, thiab noj cov pluas noj zoo uas tsis muaj cov zaub mov rau ntau yam rau thiab rau suab thaj ntau. Thaum ua zaub mov noj yuav tsum kom tsev neeg los ua mov ua ke thiab sim ua ib yam khoom noj tshiab hauv peb phau ntawv qhia ua noj Hunger Task Force Healthy Families Cookbook uas muaj cov khoom noj khoom haus uas zoo rau lub plawv xws li txiv hmab txiv ntoo, zaub thiab lwm yam hmoov pias.

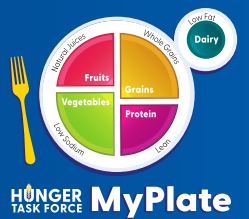
Rau cov neeg laus, yuav tsum tau mus kuaj taug qab ntxiv nrog ib tug kws kho mob los ntsuam xyuas koj lub plawv kom noj qab haus huv thiab tswj xyuas lwm yam kab mob. Yuav tsum txav lub cev mus los ntawm txoj kev ua tej yam ev xaws xais yooj yim xws li taug kev, yoga thiab ua luam dej. Xaiv cov zaub mov zoo rau lub cev los ntawm qhov uas noj tej khoom noj uas muaj cov proteins tsis muaj nqaij rog, muaj cov carbohydrates ntau, thiab cov rog uas zoo. Nco ntsoov, nws tsis ntxov dhau los sis lig dhau rau koj los nqes tes ua kom koj lub plawv noj qab haus huv. Ua tej yam me me xwb los yeej pab tau ntau heev rau txoj kev tswj kom lub plawv noj qab haus huv rau ntau xyoo yav pem suab.





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**.



MYPLATE RAU LUB XYOO TSHIAB

Raws li lub caij nyooq hloov mus rau lub xyoo tshiab, ntau haiv neeg nyias muaj nyias kab lis kev cai nyob thoob lub qab ntuj yuav ua kev zoo siab rau lub sij hawm pib dua tshiab no thiab ua kev zoo siab nrog lawv tej kab lis kev cai. Txawm tias cov zaub mov nyias txawv nyias lawm ib yam los - los ntawm Mekas cov nqaij ham thiab zaub ntsuab mus rau Yiv Pooj cov fawm soba thiab zaub ntses kib roj - lawv puav leej muaj ib qho zoo ib yam: txoj kev siv qhov MyPlate model. Los ntawm txoj kev ntxiv cov khoom noj muaj protein, zaub, txiv hmab txiv ntoo, thiab hmoov pias rau hauv lawv puas noj haus rau lub Xyoo Tshiab, cov kab lis kev cai yuav hwm tau lawv txoj kev cai dab qhuas nrog rau cov puas noj uas zoo thiab qab heev los mus pab kom lub cev noj qab nyob zoo thiab kaj siab. Txawm yog ib taig fawm Kaus Lim jabchae nrog cov zaub muaj xim ntau sib xyaw ua ke thiab kua qab heev, los sis ib tais kua taum hau Italian thiab zaub ci, MyPlate cia rau txoj kev nthuav tawm kab lis kev cai nrog rau txoj kev txhawb kom noj cov zaub mov uas zoo sib npaug thiab zoo rau lub cev thaum lub sij hawm ua kev zoo siab no.

UA PLUAS MOV SAI THIAB YOOJ YIM

FAWM JABCHAE TSIS MUAJ NQAIJ RAU



Japchae yog ib hom fawm kib Kaus Lim uas nrov npe heev muab cov fawm siv qos yaj ywm qab zib los ua, zaub thiab nceb.

- 1 pob fawm qos yaj ywm qab zib (fawm ntshiab)
- 2 dia (teaspoons) roj noob sesame
- 1 dia (tablespoon) roj zaub
- 2 lub qej, txhoov kom mos
- 1 lub dos loj nruab nrab, hlais tej daig me me thiab phua ua ib sab
- 6 lub nceb shitake, hlais ua tej daig me me
- ½ kua txob tswb liab, hlais nyias nyias ua tej daig.
- 1 lub zaub lauj pwm liab loj nruab nrab, hlais ua tej daig me
- ½ phaus zaub ntsuab spinach me, txhoov me ntsis
- 3 tug dos ntsuab, txhoov
- 1 dia (tablespoon) noob sesame (nyob ntawm seb puas nyiam rau)

Kua Fawm Japchae

- ½ phaus zaub ntsuab spinach me, txhoov me ntsis
- 3 tug dos ntsuab, txhoov
- 1 dia (tablespoon) noob sesame (nyob ntawm seb puas nyiam rau)

SIM UA TAIS MOV NO!

Ntxiv cov protein kom ntau los ntawm qhov ntxiv nqaij nyug hlais ua tej daig, qaib los sis taum paj. Ua kom cov protein siav tso rau ntawm ib sab, ces mam li tov rau hauv lub yias wok los sis lub yias skillet tom qab cov zaub pib siav lawm.

COV LUS QHIA

Hau cov fawm raws li lub hnav qhvv cov lus qhia ua. Tso dej yang thiab ntxuav cov fawm nrog dej txias. Yog cov fawm nws ntev heev, txiav ua ob los sis peb ya.

Hliv 2 dia (teaspoon) roj noob sesame rau cov fawm thiab muab sib tov. Muab tso ntawm ib sab.

Muab cov khoom siv los sib xyaw ua kua Japchae thiab muab sib tov txog thaum cov suab thaj yaj tag. Muab tso ntawm ib sab.

Hauv lub yias wok los sis lub yias tob skillet tso saum qhov cub npiv siab, ntxiv roj, qej thiab dos. Kib li ntawm 2 feeb, los sis txog thaum cov dos siav siav.

Ntxiv cov nceb, kua txob tswb, cov zaub lauj pwm liab thiab kib li ntawm 3-4 feeb txog thaum cov zaub muag tiam sis tseem tawv me ntsis.

Ntxiv cov fawm thiab zaub ntsuab spinach. Tov xyaw ua ke kom zoo.

Tov cov kua jabchae rau, ua kom nws xyaw zoo zoo nrog cov fawm thiab zaub ua ke.

Tso cov dos uas muab txhoov thiab noob sesame rau. Noj thiab xis!



01.

01. Hunger Task Force Zoo Siab Tos Txais USDA tuaj rau MKE

Cindy Long, USDA's Food & Nutrition Services Administrator, tau mus ncig xyuas Hunger Task Force, tham txog tsoom fwv cov khoos kas rau kev noj qab haus huv, koom rau hauv cov kev nthuav tawm txog zaub mov noj raws kab lis kev cai hauv lub chaw McCarty Education Kitchen thiab hwm cov thawj coj hauv Wisconsin rau lawv tes hauj lwm ua los pub zaub mov rau cov me nyuam noj. Qhov mus ncig saib no txhawb qhov Biden-Harris Administration txoj kev koom siab ua kom cov puas noj hauv tsev kawm ntawv zoo rau kev noj qab haus huv, suav nrog kev nqes tes ua kom mus muab tau thiab txhawb ke



02.

02. Cov Dib Qaub no yog cov Dib Qaub Tseem Ceeb Kawg

Nyob ntawm lub teb Hunger Task Force Farm, cov neeg ua hauj lwm pub dawb sau cov dib cog tuaj kawg ntawm lub vaj School Garden thiab siv lawm los ua ntau hom dib qaub nrog ntau cov pawg neeg ntawm tsev kawm ntawv hauv zos. Cov me nyuam kawm ntawv sim ua ntau hom dib qaub, kawm txog ntau hom txuj lom spices thiab herbs uas siv tau los rau cov dib qaub kom hnov qab thiab tsim lwm hom kev hnov qab tshiab, ib txoj kev ua kom cov khoom noj tshiab qab.



03.

03. Cov Chav Kawm Ua Noj Txhawb Cov Me Nyuam Xyuam Ua Noj

Kev koom tes nrog lub chaw West Allis Health Department, Hunger Task Force zoo siab tos txais cov tsev neeg hauv zej zog tuaj rau lub chaw McCarty Education Kitchen rau cov chav kawm ua noj rau me nyuam yaus nrog tus kws ua zaub mov Chef Johnny Clark. Cov koom nrog npaj thiab saj tau ib hom puas mov noj qab heev thiab muab sib xyaw los ua ke. Cov tsev neeg kuj tseem txais tau phau ntawv qhia ua noj Hunger Task Force Healthy Families Cookbook, cov cuab yeej siv thiab cov khoom siv los tsim hom zaub mov yooj yim, qab heev nram tsev.



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 hauj lwm 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 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!

