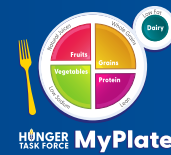


KEV QHIA UA KHOOM NOJ HAUS PEB HLIS IB LWM

Ib Phau Ntawv Luam Tawm txog HUNGER TASK FORCE



LUB CAIJ NPLOOJ NTOOS HLAV • 2025



KEV TSWJ PEB COV ZAUB MOV NOJ KEV NKAG SIAB TXOG LUB HWJ CHIM FAB ZAUB MOV NOJ

Hunger Task Force ntseeg hais tias txhua leej txhua tus muaj cai tau noj cov zaub mov uas zoo rau lub cev yam muaj meej mom. Tab sis nws tsis yog hais txog qhov uas tsuas yog muaj kom txaus noj xwb. Peb kuj tseem yuav tsum tau tswj peb cov zaub mov noj tib si thiab. **Qhov no muab hu ua lub hwj chim fab zaub mov noj.**

Lub hwj chim fab zaub mov noj yuav ua rau cov zej zog muaj lub zog los xaiv cov zaub mov uas lawv cog, lawv cog li cas thiab lawv muab sib faib noj li cas. Nws hais txog:



Kev Xaiv Los Ntawm Peb Tus Kheej: Cov zej zog yuav tsum tau muaj peev xwm xaiv tau cov khoom noj uas tseem ceeb rau lawv thiab lawv txoj kab lig kev cai.



Kev Saib Xyuas Lub Ntiaj Teb: Kev cog khoom noj yuav tsum tau cog mus rau txoj hau kev uas pab tiv thaiv cheeb tsam ib puag ncig peb.



Kev Tau Txais Zaub Mov Noj Yam Ncaj Ncees rau Txhua Tus: Txhua tus neeg yuav tsum tau muaj peev xwm noj qab haus huv zoo rau lub cev uas lawv xav tau.

FARM BILL (TSAB CAI HAIS TXOG KEV UA LIAJ UA TEB) YOG DAB TSI?

Tsab Cai Hais Txog Kev Ua Liaj Ua Teb yog tsoom hwv teb chaws txoj cai lij choj uas siv los txiav txim seb yuav muab npaum li cas nyiaj rau cov khoos kas uas pab kom koj tau txais cov zaub mov uas koj xav tau. Tsab Cai Hais Txog Kev Ua Liaj Ua Teb tso cai muab nyiaj pab rau cov khoos kas xws li SNAP (FoodShare), uas yuav pab koj yuav khoom noj khoom siv, thiab Stockbox. Feem ntau, txoj cai no yuav raug hloov kho tshiab txhua tsib lub xyoo; tsab uas siv tam sim no yuav tag rau xyoo 2025. Yog tias Congress tsis tso cai siv Tsab Cai Hais Txog Kev Ua Liaj Ua Teb tshiab nyob rau lub sij hawm ntawd, los sis yog tias lawv tsis muab nyiaj pab txaus rau cov khoos kas no, ces kuj txhais tau tias yuav muaj kev pab tsawg dua qub tuaj lawm rau koj thiab koj tsev neeg. Qhov ntawd yuav kom muaj coob leej ntau tus ntsib kev tshaib nqhis, tshwj xeeb tshaj mas yog cov me nyuam yaus thiab cov neeg laus. Tsab Cai Hais Txog Kev Ua Liaj Ua Teb txhawb nqa cov

kev pib los txhim kho cov cheeb tsam nyob deb nroog thiab pab cov neeg ua liaj ua teb. Nws yog ib qho tseem ceeb uas Congress yuav ua kom cov khoos kas tseem ceeb no muaj lub zog loj, kom txhua leej txhua tus thiab li muaj zaub mov noj zoo rau lub cev txaus noj.



YEES KOM KAWM PAUB NTAU NTXIV

Lub hwj chim fab zaub mov noj yuav txhawb lub zog loj rau cov zej zog los tsim lawv lub laj txheej zaub mov noj, uas yuav ua kom ntseeg tau tias kev tsim tej zaub mov noj thiab kev muab sib faib noj yog haum raws li yam uas lawv saib muaj nuj nqis, tej kev xav tau fab kev noj haus thiab kab lis kev cai.

Rau cov zej zog Cov Neeg Xeeb Txawm, lub hwj chim fab zaub mov noj muaj kev sib txuas tob nrog lawv txoj kab lis kev cai thiab cov kev coj ua raws keeb kwm. Cov laj txheej zaub mov uas ib txwm muaj dhau los, uas feem ntau yog yuav muaj cov khoom xws li mov qus, kev tu ntsees thiab cov kua suab thaj maple, tau ua ib qho tseem ceeb rau cov zej zog no los tau ntau tiam neeg lawm. Txawm li cas los xij, kev cov nyom fab keeb kwm, xws li kev poob lawv tej liaj ia teb chaws thiab kev tawm tsam cov kev coj ua li ib txwm thaum ub, tau muaj feem cuam tshuam loj rau lawv txoj kev tau txais cov khoom noj tseem ceeb no.

Lub hwj chim fab zaub mov noj yuav txhawb txoj kev cog thiab kev nrhiav zaub mov noj qub rov qab los, uas yuav pab cov neeg ua liaj ua teb thiab cov neeg tsim khoom noj los ntawm cov zej zog no thiab txhawb cov cai uas yuav tiv thaiv lawv txoj cai kom tau txais cov zaub mov no.

Los ntawm kev nkag siab thiab kev txhawb nqa lub hwj chim fab zaub mov noj, ces yog peb lees paub tias kev ruaj ntseg fab zaub mov noj tseeb tiag tsis yog hais txog qhov tsuas yog ua kom muaj zaub mov txaus noj xwb, tab sis kuj tseem hais txog kev muaj lub zog loj los txiav txim siab tias seb cov zaub mov ntawd yog dab tsi, nws tsim tawm los tau li cas thiab muab sib faib noj li cas.

LUS SAM XEEB TXOG KEV NOJ QAB HAUS HUV

KEV UA TIB ZOO XAIV KOM KOJ MUAJ KEV NOJ QAB NYOB ZOO DUA QUB TUAJ

Kev xaiv noj haus kom muaj kev noj qab nyob zoo tsis tas yuav cia kom ua ib qho teeb meem nyuaj. Los ntawm kev siv Tus Qauv Kev Noj Tej Zaub Mov Kom Zoo Rau Lub Cev, koj yuav tuaj yeem ua kom koj lub cev muaj dag zog khov kho, hnov muaj zog dua qub tuaj thiab txhim kho koj txoj kev noj qab nyob zoo tag nrho ib kauj ruam zuj zus.

COV LUS QHIA TXOG KEV NOJ HAUS YAM XYUAM XIM:

Maj Mam Noj Kom Gueb Me Ntsis: Maj mam noj tsis txhob maj, noj kom qab thiab paub txog thaum koj noj tsau lawm.

Npaj Phiaj Xwm Cia Ua Ntej: Npaj cov khoom noj txom ncauj uas muaj txiaj ntsig zoo rau lub cev xws li txiv hmab txiv ntoo, txiv qab rog los sis yogurt.

Yeem Ua Npaug Noj Yam Ntse Ntsuav: Siv cov phaj kom me dua qub los pab yeem qhov npaug ntau tsawg uas yuav noj.

Tus Qauv Kev Noj Tej Zaub Mov Kom Zoo Rau Lub Cev yog dab tsi?

Tus qauv kev noj tej zaub mov kom zoo rau lub cev yog muaj xws li no:



Noj ntau yam txiv hmab txiv ntoo thiab zaub;



Tag nrho tej txhuv nplej xws li cov nplej ntshav thiab cov khaub cij ncuav pias;



Cov proteins muaj roj tsawg xws li taum, nqaij qaib thiab nqaij ntses;



Cov mis nyuj muaj roj tsawg los sis lwm yam mis nyuj kev xaiv;



Rau piam thaj, ntsev thiab cov pav ywj rog kom tsawg.

Qhov tseem ceeb yog kev noj kom sib npaug thiab xwm yeem—kev xaiv noj kom tsawg thiab xyuam xim yog yam yuav ua tau mus raws lub sij hawm. Los ntawm kev xaiv zaub mov noj yam xyuam xim nrog rau kev tau rhais mus-mus los-los hauv koj ib hnuv, yuav ua rau koj noj qab haus huv dua qub tuaj uas kav mus ntev. Pib los ntawm qhov me-me thiab ua kev zoo siab txhua kauj ruam mus rau kev ua kom koj noj qab nyob zoo dua qub tuaj!

RHAIS RUAM MUS RAU LUB CAIJ NPLOOJ NTOOS HLAV UAS MUAJ KEV NOJ QAB NYOB ZOO DUA QUB TUAJ

Ntxiv Ntau Kauj Ruam rau Koj Txoj Kev Ua Dej Num Txhua Hnuv thiab Ua Kom Txhua Kauj Ruam



Kev muab tej dej num fab lub cev los mus ua xyaw rau hauv koj tej dej num niaj hnuv ua yam tsis tu ncuav yog ib qho tseem ceeb rau kev muaj dag zog khov kho; kev taug kev yog ib txoj hau kev yooj yim tshaj plaws thiaj tau txais txiaj ntsig zoo tshaj plaws. Kev taug kev muaj ntau yam txiaj ntsig, xws li pab txhim kho cov hlab ntsha hauv lub plawv, txhim kho kev noj qab nyob zoo fab siab ntsws thiab ua rau ib ce muaj zog dua qub tuaj. Kev taug kev xwm yeem nkaus yuav pab txo qis kev pheej hmoo uas yuav muaj cov kab mob zoo tsis tu qab xws li mob plawv, mob ntshav qab zib thiab qee yam mob khees xaws. Tsis tas li ntawd, kev taug kev kuj tseem yuav txhim kho kev xav, txo kev ntxhov siab thiab txhim kho kev ua lub neej kom zoo tag nrho tib si thiab.

Cov Hau Kev Uas Yuav Ua Kom Tau Mus Ntau Kauj Ruam Dua Qub Tuaj hauv Koj Ib Hnuv

kev zoo tswv yim los ntxiv kom tau mus ntau kauj ruam rau koj tej dej num niaj hnuv uas yuav tuaj yeem pab txhim kho koj txoj kev noj qab haus huv tau. Ntawm no yog qee cov lus qhia:



Nce Theem Ntaiv



Nres Tsheb Kom Deb



Nrog Tej Phooj Ywg los sis Tsev Neeg Taug Kev



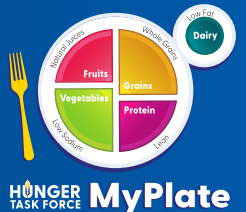
Teeb Moo Quaj Ceeb Toom kom Mus Ncig



Taug Tej Kev Hauv Zej Zog Tej Ncuav Luv-Luv

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**.



COG ZAUB XAM LAV KOJ TUS KHEEJ

Kej cog zaub xam lav koj tus kheej yog ib txoj hau kev yooj yim thiab muaj txiaj ntsig uas yuav tau noj cov zaub xim ntsuab uas tshiab, muaj txiaj ntsig rau lub cev ntxiv rau koj cov zaub mov. Zaub xam lav yog ib txoj kev xaiv zoo rau cov neeg pib ua vaj zaub, vim nws loj sai thiab cog tau txhua lub caij.

Pib Kom Ntxov, Cog Tuab Ntws: Zaub xam lav yuav loj zoo nyob rau cov huab cua txias, yog li thiab li phim cog rau thaum pib lub caij nplooj ntoos hlaw. Koj de tau noj tas li los ntawm kev tseb ib phaum noob tshiab txhua ob peb lub lim tiam.

Kej Cog Rau Hauv Pob Tawb: Lub pob tawb uas muaj chaw xau dej zoo yog ib hom uas zoo tshaj plaws rau kev cog zaub xam lav. Tab txawm yog cov taub ntim mis xwb los, muab txiav ib nrab thiab tho cov qhov rau dej xau xwb ces yeej tuaj yeem yog ib qho kev xaiv zoo lawm.

Kej Cog thiab Kej Tu: Muab cov av chiv cog khoom ntim rau hauv koj lub thawv thiab tseb cov noob zaub xam lav kom sib nrug li 4 nti. Muab lub thawv tso rau ib qho chaw uas raug duab tshav ntuj tag nrho. Tsis txhob cog ncaj thaum lub sij hawm kub-kub heev, vim qhov no yuav ua rau cov zaub xam lav iab.

Kej de: Txiaiv txheej nplooj sab nrauv tawm ib nti ntawm lub hauv paus zaub kom thiab li hlaw es tau de tsis tu ncu. Cov nplooj sab hauv yuav hlaw loj tuaj. Dua ib txoj hau kev, ces de tag nrho tsoob zaub tawm los ntawm kev rho hlo lub hauv paus zaub tawm los. Muab cov zaub xam lav mus tsaug kom huv si hauv cov dej txias ua ntej yuav noj.



MUAB COJ LOS KAUV TEJ KHOOM KAUV ZAUB XAM LAV NOJ

Coj mus ua ib hom sandwich twg noj, xws li peb cov Sandwich Zaub Xam Lav Nqaij Qaib Xyaw Txiv Apple, thiab muab kauv ua lub nkoj zaub xam lav los sis muab qhwv kom noj tau nkg raug hniav! Kej muab cov mov su los kauv rau cov zaub xam lav tshiab noj yuav ua kom muaj txiaj ntsig zoo tshaj plaws thiab yog ib qho kev xaiv noj uas muaj calorie qis!



Zaub Xam Lav Nqaij Qaib Xyaw Txiv Apple

- 3 khob nqaij qaib siav tsuav
- 1 lub txiv apple, muab tsuav (li 1 1/2 khob)
- 1/2 khob dos liab suam
- 2 tsoob txuj lom celery, suam mos-mos
- 1/4 khob raisins
- 1/3 khob mayonnaise
- 1/3 khob mis qaub yogurt
- 2 diav noj mov mustard
- 1/2 diav kas fes ntsev
- 1/2 diav kas fes hwj txob



*Muab txhua yam no coj los sib do.



01.

01. Garden to Plate Yuav Rov Qab Mus rau Cov Chav Kawm Nyob Rau Lub Caij Nplooj Ntoos Hlav No

Hunger Task Force tab tom pib ua nws Lub Khoos Kas Garden to Plate rau Lub Caij Nplooj Ntoos Hlav Xyoo 2025, uas yuav muab kev kawm paub fab kev ua vaj thiab khoom noj khoom haus zoo los mus rau tsib lub tsev kawm ntawv hauv cheeb tsam - uas yuav muaj yim chav kawm thiab ze li ntawm 240 tus tub ntxhais kawm! Txoj dej num no yuav txhawb kom cov me nyuam kawm paub txog kev cög cov khoom noj, kev ua kom txhua puas noj yog puas noj MyPlate thiab lwm yam kev xaiv kom noj qab nyob zoo.



02.

02. Clinton & Bernice Rose Senior Center Tau Txais \$4 Lab Daus Las rau Kev Txhim Kho los ntawm Tus Thawj Tswv Lav Evers

Xöv xwm zoo rau Milwaukee cov neeg laus! Clinton & Bernice Rose Senior Center tau txais \$4 lab daus las los ntawm Tus Thawj Tswv Lav Tony Evers rau kev txhim kho tej yam uas yuav tsum tau txhim kho. Qhov kev nqis peev no yuav txhim kho lub chaw no tej chaw siv chaw nyob, uas yuav ua kom muaj thaj chaw uas muaj kev nyab xeeb dua qub tuaj, xis nyob dua qub tuaj thiab muaj kev sib koom ntau dua qub tuaj rau cov neeg laus.

Lub Chaw no yeej yog ib qho chaw tseem ceeb rau cov neeg laus los lawm ntev lawm, vim muab cov khoos kas pab ua puas noj, chav kawm qoj ib ce tawm dag zog thiab cov dej num fab kev sib cuag nrog tsoom los pab kom cov neeg laus nyob yam dhia rheet thiab muaj kev sib cuag. Qhov nyiaj pab yuav pab txhim kho cov vaj tsev tshiab, txhim kho kev nkag mus siv, thiab nthuav dav cov khoos kas uas pab txhawb nqa kev noj qab haus huv, kev noj qab nyob zoo, thiab kev sib cuag nrog zej tsoom. Qhov no kuj suav nrog ib lub chav kho mob dhau lub koos pis tawj, qhov chaw siv tau rau ntau lub hom phiaj, chav ua noj, chav noj mov thiab chav koos pis tawj uas muaj 12 lub koos pis tawj txawb saum rooj.



03.

03. Southside Community Resource Center Qhib nyob rau ntawm txoj kev Mitchell St.

Hunger Task Force tau muab peb lub Southside Community Resource Center rhais mus nyob rau qhov chaw tshiab thiab dav dua qub tuaj lawm nyob rau ntawm 802 W. Historic Mitchell Street. Vim qhov chaw loj dua qub ib npaug mas, thiaj yooj yim heev rau tej tsev neeg, cov neeg laus, thiab cov tib neeg kom nkag mus siv cov kev pab FoodShare thiab cov peev txheej tseem ceeb. Zoo siab txais tos txhua leej txhua tus!



Voices Against Hunger HUNGER TASK FORCE

Koj puas xav pab kom zoo dua rau koj thiab lwm tus hauv zej zog? JKoom Voices Against Hunger thiab pab saib xyuas txhua tus muaj mov noj txaus. Thaum koom tes, koj yuav kawm txog teeb meem ntsig txog kev tshaib plab thiab faib koj lub tswv yim nrog cov uas txiav txim siab txog tej yam no. Cia peb ua hauj lwm ua ke tsim ib yav tom ntej tsis muaj kev tshaib plab.

www.HungerTaskForce.org/voices



SCAN QR nrog lub koob thajj duab hauv koj lub xov tooj xwv kom kawm txiv los sis koom tes!



Putting Healthy Food
Within Reach

USDA
Supplemental
Nutrition
Assistance
Program

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 ua neej nyob zoo dua.