

ZEEG HAUV KEV NOJ QAB HAUS HUV

Lub caij nplooj ntoos zeeg no, Pawg Kev Kawm Ntaub Ntawv Txog Kev Noj Qab Haus Huv ntawm Hunger Task Force zoo siab faib zaj qhia ua mov uas yooj yim, zoo noj thiab khwb tag nrho lub hom phiaj tawm Hunger Task Force MyPlate. Tos txais lub caij nplooj zeeg cov txuj lom nrog tej puas mov uas txhawb nqa koj kev noj qab nyob zoo thiab kev kaj siab lug!

**Diav = Tbsp
diav me = tsp**

KHOOM SIV

- 2 phaus zaub (nplooj collard, qos turnip, txuj lom mustard)
- 2 kua txob jalapeño, tsis muaj noob thiab txiav
- 2 diav me txiv roj roj
- 1 lub dos, txiav
- 2 Diav qej, txhib me me
- 2/3 khob kua nqaij tsawg ntsew
- 3 Diav kua iab txiv avpaus
- 1 Diav puam thaj xim av

ZAJ QHIA UA MOV LOS NTAWM:
Carmen Baldwin, NDTR
Tus Qhia Kev noj Haus Huv Rau Zej Zog



COV ZAUB NTSUAB PEB HOM

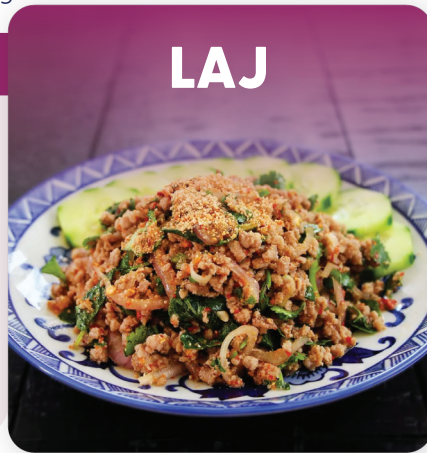
COV LUS QHIA

Yaug cov zaub ntsuab, tshem cov kav nplooj thiab ntuag los txhoov cov nplooj kom ntev li 1-2 nti. Rauv taws rau lub yias thiab tso roj rau haud. Muab cov dos, qej, thiab kua txob jalapeño rau lub yias thia ci mus txog thaum muag - kwv li 3-4 na this. Muab kua nqaij, kua iab thia puam thaj rau lub yias. Ua npuas. Muab lub qhov kub qis thiab xyaw cov zaub ntsuab. Muab khwb thiab cia nws ua npuas, ib sij do mus txog thaum muag - kwv li 12-15 na this. Faib kiag - vam tias koj yuav nyiam heev!

KHOOM SIV

- 1 phaus nqaij (qaib, nyuj los qaib ntxhws)
- 1 Diav txhuv nplaum
- 2 Diav nab pas
- 2 Diav kua txiv qaub
- 1 Diav piam thaj
- Zaub xam lav nplooj tshiab (rau faib)
- 1-2 Diav kua txob hmoov
- 3-4 lub dos xim ntsuab, hlais me me
- 1 lub dus xim liab, hlais me me
- 1 khob puam hub tshiab
- 1 khob zaub txhwb tshiab, txiav

ZAJ QHIA UA MOV LOS NTAWM:
Pasua Chang, MS, RDN
Tus Kws Paub Kev Noj Haus Huv



LAJ

COV LUS QHIA

Ci ziab txhuv hauv lub yias mus txog thaum daj tuaj tom qab ntauw zom ua hmoov ntxhib. Ci nqaij hauv lub yias. Do kom sib tov nab pas, kua txiv qaub, puam thaj thiab kua txob hmoov mus txog thaum puam thaj yaj. Xyaw nqaij, dos xim ntsuab, dos xim liab, puam hub thiab zaub txhwb hauv ib lub tais loj. Nchuav kua ntauw saum cov txoom thiab xyaw. Muab hmoov nplej saum zaub xam lav thiab xyaw ntxiv. Muab nplooj xam lav saum lub tais loj thiab daus laj saum nplooj.

KHOOM SIV

- 4 khob txiv cherry, txiav thiab tsis muaj noob
- 3/4 khob tag nrho hmoov nplej (flour)
- 3/4 khob nplej oat txoj kev qub
- 3 Diav piam thaj xim av
- 1/4 khob piam thaj
- 1 Diav cornstarch
- 1/2 diav me vanilla
- 3 Diav mis nyuj npas taws yaj

ZAJ QHIA UA MOV LOS NTAWM:
Melanie Foland
Tus Qhia Kev Noj Haus Huv Rau Tej Me Nyuam



TXIV CHERRY NTXUAG NPLEJ OAT

COV LUS QHIA

Muab lub qhov cub rauv taws kom kub li 350°F. Hauv ib lub tais, do puam thaj thiab hmoov pob kws. Muab cov txiv cherry thiab kua vanilla rau lub tais. Muab sib xyaw zoo zoo. Nchuav cov txiv no rau hauv ib daim ci qhov noom luaj li 8x8. Hauv lwm lub tais, do hmoov nplej, nplej oat thiab puam thaj xim av mus txog thaum ntxhib nrog cov pawg tsawg. Muab cov nplej oat nchuav rau saum cov txiv txoom. Muab ci 30-45 na this, los yog mus txog thaum cov kua txiv tuaj npuas thiab cov nplej oat rau saud daj tuaj. Muab cov seem tshuav uas tsis tau noj tso hauv tub yees ua ntej dhau 2 teev.

LUS SAM XEEB TXOG KEV NOJ QAB HAUS HUV

Nutrition Facts

8 servings per container
Serving size 2/3 cup (55g)

Amount per serving
Calories 230

% Daily Value*

Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 240mg	6%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Siv Daim Lo Qhia Txog Tej Yam Yug Lub Cev Thiab MyPlate Los Mus Pab Xaiv Tej Yam Uas Huv Dua



NYEEM COV NTAWV QHIA LO KHOOM NOJ - Yuav Tsim Pe Tsawg

Ib qho yuav tsim pe tsawg yog ib txoj kev ntsuav ib pluag mov uas feem coob noj thaum zaum noj mov, thiab nws tseem ceeb lawv txheej txheem no qab xwv kom kav yus txoj kev noj calorie (khalaulis) thiab muaj kev noj qab hauv huv uas sib npaug zoo. Pib los ntawm saib zaj yuav tsim pes tsawg saum daim ntawv qhia noj qab haus huv, uas qhia koj seb cov ntaub ntawv noj qab haus huv nraws nraim li zaub mov no npaum li cas. Qhov no pab tau koj txiav txim siab seb tej puas mov pes tsawg koj noj tiag tiag piv qhov yuav tsim pes tsawg uas zaj ntawd qhia.

Tom qab ntawd, saib qhov tseeb noj qab haus huv uas muaj calorie, rog, protein thiab piam thaj (nab ntas) hauv txhua qhov yuav tsim pe tsawg. Piv txwv, yog daim ntawv hais tias ib qho yuav tsim pe tsawg yog 1 khob thiab koj noj 2 khob, koj yuav tsum ntsuav ob npaug raws li daim ntawv hais. Quav ntsej feem puas % ntawm tej ua noj tuaj ib hnuv, uas qhia muaj txhua khoom zoo yug lub cev npaus li cas rau txhua hnuv. Thaum koj to taub qhov tseem ceeb no ntawm daim ntawv qhia noj qab haus huv, koj xaiv noj mov zoo dua, tswj npluas loj npaum li cas thiab pom zoo tias koj thia koj tsev neeg yuav txais khoom zoo yug lub cev txaus tsis ntau dhau.

Kawm tau ntxiv ntawm: www.fda.gov/NewNutritionFactsLabel



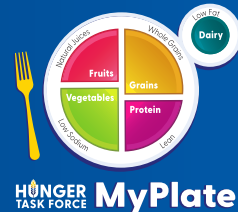
TEJ KEV UA SI LUB CAIJ NPLOOJ NTOO ZEEG KOJ PEB NOJ QAB NYOB ZOO

Txawm yog huab cua hloov no yuav txwv koj tej kev ua si nyiam tshaj thaum lub caij sov, qhov tseem ceeb yog muaj tej kev ua si tsis tu ncuva (thiab lom zem) kom koj lub cev rau siab txav thaum lub caij nplooj ntoo zeeg. Nov yog cov tswv yim zoo ua si exawxais thaum da huab cua zoo nkauj lub caij nplooj ntoo zeeg.

- Sau hus nplooj sab nraud.** Txoj kev sau nplooj pab muaj zog hauv koj lub cev sab saud, sab qab thiab lub plab. Txoj kev sau nplooj hloov tau rau cov me nyuam thia cov neeg laus huv tib si.
- Mus sau txiv avpaus los sis taub.** Txhawb nqa cov kws ua teb hauv zej zog los ntawm xyuas lawv daim teb thiab lub vaj tsob ntoo txiv ntoo. Nqa hnyav me ntsis los ntawm sau taub los sis ib lub hnuv txiv avpaus mus tsev.
- Tsim ib qho nrhiav khoom lom zem sab nraud.** Nrhiav nplooj, noob ntoo, pas ntoo, thiab lwm yam ntawm lub caij nplooj ntoo zeeg. Ib qho nrhiav khoom lom zem yuav kom koj txav lub cev thiab tsoom ntsoov ib lwm lub hom phiaj thaum koj ua si 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 tibs: **Cov protein, txiv, zaub, thiab tej nplej** thiab **mog**.



ZAJ QHIA TXOJ KEV UA MOV ZOO NOJ KOM SOV

Thaum huab cuab tab tom no, kev txawj ntse siv txhua txoj kev ua kom sov yuav rais los ua tus yawm sij ua mov qab kawg thiab zoo noj. Txawm yog yus npaj ua kua nqaij nyuj los kua zaub paj tshij, lwm txoj kev ua mov kom sov pab tau koj ua mov lom zem thiab tsis muaj xwm txheej huv tib si. Txoj kev ua mov kom sov ua kom txuj lom qab kawg, tsis tas li ntawd kuj pab yus tsis muaj mob muaj nkees los ntawm zaub mov. Muaj peb hom tseem ceeb ua mov kom sov - sov ziab, sov ntub, thiab txua ob hom kom sov - txhua hom muaj lwm txoj kev ua mov qab.

TXOJ KEV KOM SOV ZIAB:

Baking (Cub Ziab): Feem ntau txoj kev no yus ci zaub mov hauv lub qhov cub kub tsis tsawg li 300°F.

Grilling (Ci Saum Hlau): Feem ntau txoj kev no yus ua mov kom sov los ntawm qhov kub uas ncaj qha thiab muaj zog hauv qab.

Roasting (Cub Qeeb): Txoj kev no siv qhov kub ncaj qha thiab zoo tshaj rau daim nqaij loj thiab zaub tawv.

Sautéing (Ci nrog Roj): Txoj kev no siv lub yias kub, ua kom sov nrog cov roj me los sis butter (mis nyuj npas taws).

Hluav Taws Xob Phaj Kub: Txoj kev no siv txoj hlau rig los sis lub tais uas kub los ntawm hluav taws xob. Zoo rau chav ua mov me me!



TXOJ KEV KOM SOV NTUB:

Poaching (Raus Npuas Dej): Txoj kev no yog thaum yus raus zaub mov hauv dej kub 160-180°F; feem ntau neeg siv txoj kev no rau qe thiab ntses.

Simmering (Ua Npuas Dej): Txoj kev no yog thaum yus maj mam ua kom kub hauv dej kub tsis haus.

Boiling (Raus Npuas Dej Loj): TYus siv txoj kev no ua mov muaj zog thiab tawv ib yam li tej lub taum, nplej zom, thiab zaub tawv.

Steaming (Ci Cua Dej): Txoj kev no siv cua dej kom sov.



TXOJ KEV UA MOV TXUA OB HOM KOM SOV:

Braising (Npuas Dej Me Me): Txoj kev no yog thaum yus rhaub daim nqaij loj hauv dej ntiav hauv tais uas khwb.

Stewing (Npuas Qeeb): Txoj kev no zoo heev ua daim nqaij tawv los sis zaub tawv kom mos.



01.

01. Cov Neeg Kawm Hauj Lwm Txhawv Nqa thiab Tshaj Tawm Noj Qab Haus Huv

Xyoo no Hunger Task Force zoo siab coj peb tug neeg kawm hauj lwm uas ua tus yawm sij tseem ceeb tshaj tawm txoj kev noj qab haus huv rau cov txwj laug hauv Milwaukee thiab npaj Npluas Lub Caij Sov pab cuam rau cov me nyuam hauv zej zog. Vim lawv txoj kev rau siab ua thiab kev zoo siab, Nadia, Nina thiab Ashlyn txhawb nqa peb txoj hauj lwm pub zaub mov noj qab nyob zoo nrog txoj kev meej mom thiab txhawb nqa kev koom tes hauv zej zog, kev kawm ntaub ntawv txog kev noj qab haus huv thiab faib npluas mov. Ua tsaug rau cov neeg kawm hauj lwm no rau lawj txoj hauj lwm zoo lub caij sov no.



02.

02. Cov Menyuum Kawm Ntawv Hauv Thaj Tsam no tau Nqi Zoo los ntawm Kev Kawm Ntaub Ntawv txog Kev Noj Qab Haus Huv

Lub caij sov no, qhov khoos kas "Ua Mov nrog Kab Lis Kev Cai" txhawb nqa cov me nyuam Milwaukee muaj txawj ntse rau lub neej. Dhau rau lub as thiv, cov tub txhais kawm ntawv mus xyuas daim teb sau txiv hmab txiv ntoo thiab sau qoob loo hauv Lub Tsev Kawm Ntawv Lub Vaj, kawm txoj ua liaj ua teb ntawm peb cov kws ua teb thiab muaj txawj ntse tshiab hauv chav xyuum ua mov. Lub hom phiaj no uas siv txhais tes tau txawb nqa kev noj qab haus huv thiab qhia tus qauv MyPlate, cia cov kws ua mov tawg paj txi txiv komzoo.



03.

03. Hunger Task Force Zoo Siab Tos Txais Tus Qhia Kev Noj Haus Huv Rau Tej Me Nyuam

Hunger Task Force zoo siab tos txais Carmen Baldwin, peb tus Tus Qhia Kev Noj Haus Huv Rau Tej Me Nyuam tshiab. Carmen, ib tug Kws Noj Qab Hauv Huv thiab Noj Zaub Mov Zoo, mauj plaub xyoo kev txawj ntse ntawm Kuv Qhov Xaiv Wisconsin. Hauv nws txoj hauj lwm, Carmen tsim zaj qhia ua mov, coj sab laj ua mov rau cov neeg uas tsim nyog txais SNAP dhau Hunger Task Force txoj kev nhriav mov rau xwm txheej ceev thiab coj MyPlate txoj kev kawm ntaub ntawv txog kev noj qab haus huv. Carmen kuj yog ib tug tswv cuab hauv MATC Pawg Noj Qab Haus Huv.



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 thaj duab hauv koj lub xov toj xwv kom kawm txiv los sis koom tes!



USDA

Supplemental
Nutrition
Assistance
Program

Putting Healthy Food
Within Reach

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.