

Xav zoo zoo ntxog koj cov dej hau:



Xaiv cov mis nyuj ua muaj rog tsawg los ua ib yam khoom haus tau los pab txhawb lub cev



Mus rau [CalFreshHealthyLiving.org](https://www.CalFreshHealthyLiving.org) rau kev qhia uas zaub mov noj los txhawb zog.

Kev pab los ntawm USDA SNAP, ib lub koom haum muab kev pab sib luag thiab kev txais tij neeg ua haum lwm ncaj ncees.

Xav zoo zoo ntxog koj cov dej hau:

Xaiv cov quas
tuam ua tsi
muaj suab thaj
thaib muaj mis
nyuj los ua ib
yam khoom
haus tau los
pab txhawb
lub cev



**Mus rau CalFreshHealthyLiving.org rau kev qhia uas zaub
mov noj los txhawb zog.**

Kev pab los ntawm USDA SNAP, ib lub koom haum muab kev
pab sib luag thiab kev txais tij neeg ua haum lwm ncaj ncees.

Xav zoo zoo ntxog koj cov dej hau:

Xaiv cov quas tuam ua tsi muaj suab
thaj thaib muaj mis nyuj los ua ib yam
khoom haus tau los pab txhawb lub cev



**Mus rau CalFreshHealthyLiving.org rau kev qhia uas zaub
mov noj los txhawb zog.**

Kev pab los ntawm USDA SNAP-Ed, ib lub koom haum muab kev
pab sib luag thiab kev txais tij neeg ua haum lwm ncaj ncees.

Xav zoo zoo ntxog koj cov dej hau:

Siv tswv yim.

Muab txiv
hmab txiv
ntoo thiab
zaub dos
(herbs) los
xyaws nrog
dej haus kom
laj siab!



CalFresh
HEALTHY LIVING

**Mus rau CalFreshHealthyLiving.org rau kev qhia uas zaub
mov noj los txhawb zog.**

Kev pab los ntawm USDA SNAP, ib lub koom haum muab kev
pab sib luag thiab kev txais tij neeg ua haum lwm ncaj ncees.

Xav zoo zoo ntxog koj cov dej hau:

Siv tswv yim.
Muab txiv
hmab txiv ntoo
thiab zaub
dos (herbs) los
xyaws nrog dej
haus kom laj
siab!



CalFresh
HEALTHY LIVING

**Mus rau [CalFreshHealthyLiving.org](https://www.CalFreshHealthyLiving.org) rau kev qhia uas zaub
mov noj los txhawb zog.**

Kev pab los ntawm USDA SNAP, ib lub koom haum muab kev
pab sib luag thiab kev txais tij neeg ua haum lwm ncaj ncees.