

Kuv Kev Npaj Plus Noj (My Meal Plan)



QHOV POM ZOO RAU KUV NOJ NTAU NPAUM CAS TXHUA HNUB NTAWM:

- txiv hmab txiv ntoo yog _____ khob
- zaub yog _____ khob

Siv daim ntawv taw qhia (chart) no los mus npaj koj cov plus noj thiab khoom txom ncauj ib hnuv. Koj lub hom phiaj yog kom muaj cov khob txiv hmab txiv ntoo thiab zaub uas nws haum rau koj. Thaum koj ua tiav koj qhov kev npaj lawm, kos lub voj voos rau ntawm cov khoom noj uas yog txiv hmab txiv ntoo thiab zaub los yog muaj txiv hmab txiv ntoo thiab zaub nyob hauv, thiab ua kom paub tseeb tias koj ua tau raws li koj cov hom phiaj.

Cov Plus Noj

Khoom Txom Ncauj (Nyob ntawm nyiam)

PLUAS TSHAIS:	KOOM TXOM NCAUJ THAUM SAWV NTXOV:
PLUAS SU:	KOOM TXOM NCAUJ THAUM TAV SU:
PLUAS HMO:	KOOM TXOM NCAUJ THAUM TSAUS NTUJ:

Yog xav tau lus qhia txog CalFresh, hu rau 1-877-847-3663. Them nyiaj pab tuaj ntawm USDA SNAP-Ed, ib qho chaw muab kev pab cuam thiab yog ib tus tswv hauv lwm muab vaj huam sib luag. Mus saib www.CaChampionsForChange.net kom tau cov lus qhia txog kev noj qab haus huv.