

ENERGY

is used to make everything we buy:

Se usa la energía para hacer todo que nosotros compramos:

Lub zog yeej siv los ua txhua yam uas peb yuav:



Food

- Some energy in food production comes from the sun, but shipping seed, planting, fertilizing, harvesting, processing, and storage all use energy.
- Eat local, organic, less processed, low on the food chain, and in season.
- Grow your own food, and trade seeds and produce with your neighbors.



Comida

- Parte de la energía utilizada en la producción de comida viene del sol, pero en el transporte de las semillas, la fertilizantes, la cosecha, el procesado, y el plantación, la fertilización, la cosecha, el procesado y el almacenamiento también se utiliza energía.
- Coma comida que es local, orgánica, menos procesada y baja en la cadena alimenticia y que está en temporada.
- Cultive su propia comida e con sus vecinos semillas y productos agrícolas.



Zaub Mov

- Ib txhia zog uas siv tsim ua zaub mov los ntawm lub hnuv, tab sis xa noob, cog, rau chiv, sau qoob, txoj kev ua khoom noj lag luam, thiab cia tag nrho siv zog.
- Noj cov khoom hauv zos, tsis rau chiv, tsawg dua kev ua zaub mov, tsis txhob noj nqaij thiab tej yam uas muaj mis myuj ntau ntau, thiab nyob raws lub caij.
- Cog zaub koj tus kheej thiab sib pauv noob thiab qoob loo nrog cov neeg nyob ze koj.

Clothes



- Buy used whenever possible.
- Purchase “basic” items that can be worn in multiple settings.
- Pass on children’s clothes to friends, family, and charities.
- Choose brands that use renewable energy in their clothes production, and have minimal packaging.

Ropa



- Compre la ropa usada cuando sea posible.
- Compre piezas de vestir básicas que usted puede usar en muchos marcos.
- Deje la ropa de sus hijos a sus amigos, parientes u organizaciones benéficas.
- Elija las marcas de ropa que usan la energía renovable en su producción y el embalaje mínimo.

Khaub Ncaws

- Thaum twg ua tau, yuav tej yam siv lawm
- Yuav cov khoom uas hnab nyob rau hauv ntau qhov chaw.
- Muab me nyuam cov khaub ncaws qub pub rau cov phooj ywg, tsev neeg, thiab cov koom haum sib pab.
- Xaiv cos khoom uas lub koom haum siv zog ua tshiab thiab siv kev ntim tsawg



Leisure



- Check out books, movies and much more from your local library.
- Buy used games and sporting goods.
- Enjoy outdoor activities like walking and swimming—the only energy being used is your own!
- Have a monthly swap with your neighbors to trade books, music and more.

Tiempo Libre

- Tome prestados libros, películas y mucho más de la biblioteca.
- Compre juegos y artículos deportivos usados.
- Disfrute las actividades al aire libre como caminar y nadar—¡que sólo usan su propia energía!
- Tenga un intercambio mensual con sus vecinos para cambiar libros, música y más.



Kev ua si

- Qiv ntawv, duab xis, thiab ntau yam ntxiv los ntawm hauv cov tsev ntawv.
- Yuav teb yam ua si thiab khoom ntaus pob uas qub lawm.
- Txaus siab rau kev ua si sab nraum zoov xws li taug kev thiab ua luam dej – cov zog uas sib ua tej yam no los ntawm koj tus kheej nkaus xwb.
- Ib hlis ib zaug, npaj muaj ib qho kev sib pauv ntawv nyeem, suab paj nruag, thiab ntau yam ntxiv.



Funded by the
Carolyn Foundation

Do It Green!
MINNESOTA
WWW.DOITGREEN.ORG

Financiado por la
Carolyn Foundation

Uas Tau Nyiaj los ntawm
Carolyn Foundation