



Cov Khoom Noj Kom Loj Hlob

• THAUM YUG MUS TXOG RAU THAUM MUAJ 6 HLI •

Mis Kas Lub Tsev Kawm Txog Menyuum Yaus (American Academy of Pediatrics) xav kom pub niam mis nkaus xwb rau menyuum liab noj thawj thawj rau lub hlis thiab kom pub niam mis rau menyuum noj mus txuas ntxiv kom yam tsawg li ntawm 12 lub hlis los sis ntev tshaj ntawd.

KHOOM NOJ		THAUM YUG MUS TXOG RAU THAUM MUAJ 4 HLI	4 HLI TXOG 6 HLI	COV TSWV YIM PUB ME NYUAM
NIAM MIS LOS SIS COV MIS MOS UAS MUAJ IRON		Pub niam mis: Thaum xav noj 8-12+ zaug Mis mos: 0 mus rau 1 hlis 14 mus rau 24 ooj mus rau 4 hlis 22 mus rau 32 ooj	Pub niam mis: 5+ zaug Mis mos: 26-39 ooj	Cov menyuum mos liab yuav tsum tau kua mis los sis cov mis mos uas muaj iron hauv thawj lub xyoos. Lub raj mis tsuas yog rau cov kua mis, mis mos los sis dej nkaus xwb. Kev loj hlob ceev yog cov sij hawm thaum uas koj tus menyuum noj niam mis los sis mis mos ntau dua niaj zaus. Kev loj hlob ceev feem ntau tshwm sim thaum kwv yees li: <ul style="list-style-type: none"> • 2 mus rau 4 as thiv • 6 as thiv • 3 hlis • 6 hli
	DEJ		Tsis muaj li	

PIB PUB COV KHOOM NOJ KHOV RAU NOJ THAUM MUAJ LI NTAWM 6 HLI

Kev pub cov khoom noj khov rau koj tus menyuum noj yog ib kauj ruam uas muaj siab heev. Xav kom koj tos kom koj tus menyuum muaj li ntawm 6 hli mam li pib cov khoom noj khov. Koj tus neeg muab kev pab kho mob tej zaum yuav hais kom pib ntxov zog yog tias koj tus menyuum ua tau tej yam qhia tias nws noj tau lawm. WIC tsis muab khoom noj rau koj tus me nyuum ua ntej muaj 6 hli.

Yog muab cov khoom khov rau noj ua ntej muaj 4 hlis yuav ua rau:

- Daig caj pas
- Ua rau menyuum mos liab noj niam mis los sis mis mos tsawg dua qhov uas yuav tsum tau noj

Koj yuav paub seb thaum twg koj tus menyuum npaj noj tau cov khoom noj khov thaum nws:

- Zaum taus ib leeg los sis tseem tau pab nws zaum me ntsis
- Tswj tau kev txav lub taub hau thiab lub caj dab
- Qhib nws lub qhov ncauj thaum uas nws pom khoom noj
- Muab nws tus nplaig tso qis qis thaum cev diav mus rau
- Muab cov khoom noj tso twj ywm rau hauv qhov ncauj thiab nqos mus, es tsis yog muab thawb tawm rov qab los

Thawj Cov Khoom Noj

Menyuum mos liab cov khaub noom ntse mis uas muaj iron rau hauv uas siv diav pub thiab cov nqaj rau menyuum mos liab noj mas yog qhov zoo tshaj los ua cov khoom noj khov thawj zaug rau koj tus menyuum.

- Pib muab li 1 mus 2 dia ntawm menyuum mos liab cov khaub noom ntse mis do nrog cov kua mis, mis mos los sis dej los sis 1 mus rau 2 dia ntawm cov nqaj rau menyuum mos liab.
- Muab cov khaub noom ntse mis uas tsis tau noj pov tseg tom qab pub rau noj tas.
- Muab cov khaub noom ntse mis uas yog ib hom grain xwb xws li mov, barley, mov muaj mog (wheat) los sis oatmeal. Yuav muab tau cov khaub noom ntse mis uas sib tov ntawd rau noj tom qab paub tseeb tias tus menyuum mos liab noj taus cov grains lawm.

Cov Tswv Yim txog Kev Pib Pub Cov Khoom Noj Khov Rau Noj:

- Yuav tsum tau siv ib rab diav los pub menyuum mos liab cov khoom noj rau noj tas li.
- Muab ib qho khoom noj tshiab ib zaug zuj zus. Tos li ntawm 7 hnuv es mam li rov qab sim muab ib qho khoom noj tshiab rau koj tus menyuum noj kom nws swm tso. Li no yog hais tias koj tus menyuum phiv cov khoom noj li cas koj thiaj li paub hais tias yog hom khoom noj twg.
- Cov khoom noj ua tom tsev rau menyuum noj mas ua tau yooj yim thiab nws txuag tau nyiaj. Tsis xav kom muab hom zaub ntsuab spinach, cov zaub ntug hauv paus, cag ntoo los sis cag nroj, carrots los sis cov zaub qhvw uas cov nplooj caws caws uas npaj tom tsev rau cov menyuum mos liab uas yau tshaj 6 lub hlis noj vim hais tias nws muaj nitrates ntau heev.
- Koj tus menyuum yuav qhia rau koj thaum uas nws tsau lawm. Qhov nws muab nws lub taub hau tig rau ib sab ntawm cov khoom noj, kaw qhov ncauj, muab cov khoom noj thawb mus thiab maj mam noj lawm yog qhov uas qhia tias koj tus menyuum noj tsau lawm.
- Sim pub rau koj tus menyuum noj thaum uas tag nrho tsev neeg noj. Koj tus menyuum xav yog ib feem ntawm tsev neeg puas noj thiab.
- Tsis txhob muab zib mov los sis cov khoom noj uas muaj zib mov rau koj tus menyuum noj!








Yog hais tias koj tus menyuum tsis nyiam tej yam khoom noj, nco ntsoov muab rau nws noj tas li. Ib tug menyuum txoj kev nyiam khoom noj nws pauv tas li.

Lus cim: Cov txheej txheem no tsuas yog rau cov menyuum mos liab uas yug txwm hli thiab tsis muaj mob dab tsi; qhov ntau thiab tsawg tej zaum yuav txawv ntawm ib tug menyuum mos liab mus rau ib tug menyuum mos liab. Yog xav paub ntxiv hais txog kev pub khoom rau menyuum mos liab noj, thov hu rau koj lub koom haum nqa WIC los sis koj tus menyuum mos liab tus kws kho mob.



• 6 HLI TXOG 12 HLI •

Mis Kas Lub Tsev Kawm Txog Menyuum Yaus (American Academy of Pediatrics) xav kom pub niam mis nkaus xwb rau menyuum liab noj thawj thawj rau lub hlis thiab kom pub niam mis rau menyuum noj mus txuas ntxiv kom yam tsawg li ntwam 12 lub hlis los sis ntev tshaj ntwad.

KHOOM NOJ		6 HLI TXOG 8 HLI	8 HLI TXOG 12 HLI	COV TSWV YIM PUB ME NYUAM
NIAM MIS LOS SIS COV MIS MOS UAS MUAJ IRON		Pub niam mis: 3-5+ zaug Mis mos: 24-32 ooj	Pub niam mis: 3 mus rau 4 zaug Mis mos: 24-32 ooj, Muab rau hauv khob	<p>Cov khoom noj nram qab no mas yuav ua tau daig caj pas:</p> <ul style="list-style-type: none"> Tej qho zaub nyoos loj (xws li carrot, celery, zaub qhwv dawb thiab zaub broccoli) Txiv grape lub, berries, cherries, dib pag uas muab ua tej lub thiab tej daim txiv hmab txiv ntoo uas loj Cov khoom noj uas ua tej thooj los sis nplaum, xws li cov txiv raisins los sis txiv hmab txiv ntoo qhuav Hot dogs, hnyuv ntxwm los sis cov cov nqaj uas tawv los sis ua tej daim loj loj <p>Lwm cov khoom noj uas txhob muab rau noj thawj 12 lub hlis (Cov khoom noj no muaj rog thiab/los sis suab thaj ntau heev):</p> <ul style="list-style-type: none"> Cov khoom noj uas sib tov ua ke, nqaj sawb (bacon), cov nqaj noj thaum noj sus, hot dogs Qos yaj ywm kib Cov zaub ua kua nyeem Cov khoom qab zib zom, khuv kim, khaub noom, ncuav qab zib Dej qab zib, kua txiv qab zib, kua txiv, khas fes, tshuaj vej  <p>Tej yam uas yuav tau nco ntsoov thaum pib pub cov khoom noj khov:</p> <ul style="list-style-type: none"> Tsis txhob ntxiv ntsev, suab thaj, ntxiv rog, gravy, txiv lws suav zom mos mos thiab kua txob rau koj tus menyuum cov khoom noj. Muab cov hwj uas twb qhib lawm uas ntim menyuum mos liab cov khoom noj uas yuav tom khw los tso rau hauv lub taub yees tam sim ntwad tom qab qhib thiab siv li ntwam 48 teev. Tsuas rhaub cov khoom noj kom txaus rau koj tus menyuum noj ib zaug twg xwb. Siv ib lub tais me los pub cov khoom noj uas khov. Tsis txhob cia li pub ncaj qha hauv lub hwj rau noj. Pib muab me me rau noj ua ntej. Koj yuav muab tau cov khoom noj ntxiv yog tias koj tus menyuum tseem tshaib plab. Muab cov khoom noj uas tseem tshuav hauv lub tais pov tseg. Siv ib lub tshuab zom, lub tais lim los sis lub tshuab zom menyuum cov khoom noj los ua cov khoom noj rau menyuum. Kev muab zom ntwam qhov ncauj ua ntej mam li pub rau noj tsis yog ib txoj kev nyab xeeb los pub khoom rau noj. Tsis txhob muab zib muv los sis cov khoom noj uas muaj zib muv rau koj tus menyuum noj! Thaum muaj 6 mus rau 8 hli, muab 4 mus rau 6 ooj dej rau haus txhua hnuv. Thaum koj tus menyuum muaj 10-12 lub hlis nws yuav noj tau cov khoom noj ntwam rooj noj feem ntau lawm thiab nws yuav pib pub rau nws noj. Koj tus menyuum yuav noj sw heev thaum uas nws tseem tab tom kawm.
	COV KHOOM UAS YOG GRAIN		Menyuum mos liab cov kua dis uas muaj iron los sis cov khaub noom ntse mis kub (4-6 Tbsp) Cov khaub cij uas qhuav, tej daim khaub cij me me los sis cov khaub noom ntse mis qhuav	
100% KUA TXIV		Tsis txhob muab cov kua txiv rau menyuum mos liab haus ua ntej muaj 1 xyoos tshwj tsis yog tias tus neeg muab kev pab kho mob xav kom muab. Yog hais tias xav kom muab rau haus, tsuas muab me me cov uas yog 100% kua txiv xwb.		
ZAUB		Lim los sis zom cov zaub uas siav los sis cov zaub rau menyuum mos liab noj uas yuav tom khw xws li taub xwb kuab, taum mog, taum ntsuab, cov lauj pwm (carrots), hom zaub spinach, qos yaj ywm qab zib thiab zaub paj Mes Kas (broccoli) (3 mus rau 4 dia)	Cov zaub uas siav, mos mos lawm los sis tsuav ua tej qho me me thiab muag muag (3 mus rau 4 dia)	
TXIV HMAB TXIV NTOO		Cov txiv hmab txiv ntoo tshiab uas mos mos los sis zom xws li txiv tsawb, txiv ev paum zom mos mos, txiv duaj, los sis txiv pears los sis cov txiv hmab txiv ntoo rau menyuum mos liab uas yuav tom khw (3 mus rau 4 dia)	Cov txiv hmab txiv ntoo zom los sis muag muag uas tev lawm ua tej daim me me los sis cov txiv hmab txiv ntoo hauv kaus poom nrog dej los sis kua txiv, xws li txiv tsawb, txiv pears, txiv duaj thiab dib pag (3 mus rau 4 dia)	
COV KHOOM NOJ UAS MUAJ PROTEIN		Nqaj siav, tsuag, lim lawm, zom lawm los sis yuav tom khw uas yog nqaj rau menyuum mos liab los sis nqaj qaib (1-2 Tbsp), qe, cov taum uas mos mos, cov yogurt uas tsuag	Nqaj siav, nqaj tsuav los sis nqaj ntshiv uas tsuav mos mos, nqaj qaib, ntsees, qe, cov tshij tab tom haum, cov yogurt tsuag, cov cottage tshij, thiab cov taum mos mos (1 mus rau 3 dia)	

Lus cim: Cov txheej txheem no tsuas yog rau cov menyuum mos liab uas yug txwm hli thiab tsis muaj mob dab tsi rau ib hnuv twg; qhov ntau thiab tsawg tej zaum yuav txawv ntwam ib tug menyuum mos liab mus rau ib tug menyuum mos liab.

Yog xav paub ntxiv hais txog kev pub khoom rau menyuum mos liab noj, thov hu rau koj qhov chaw nqa WIC los sis koj tus menyuum mos liab tus kws kho mob.

Muab los ntwam:

- Infant Nutrition and Feeding: A Guide for Use in the WIC and CSF Programs, USDA, FNS, WIC. FNS-288. Revised 2009.
- Pediatric Nutrition (7th edition), American Academy of Pediatrics, Elk Grove Village, IL, 2014.
- American Academy of Pediatrics, Committee on Injury, Violence, and Poison Prevention. Prevention of Choking Among Children. Pediatrics, 2010; 125:601-607.