KHOOM NOJ KHOOM HAUS

Cov hom phiaj

Xaiv cov hom phiaj txog khoom noj khoom haus uas pab koj tsev neeg nyob kom muaj kev noj qab haus huv!

- Noj tshais txhua hnub.
- Muab cov txiv hmab ntxiv ntoo thiab zaub tshiab ntau zaus (txog 10 zaus).
- Xyuas kom muaj ntau hom khoom noj zoo, cov khoom noj uas muaj cov zog tsawg, xws li txiv hmab txiv ntoo thiab cov zaub, nyob rau hauv tsev.
- Txwv los sis tsis txhob pub muaj cov dej qab zib los yog cov kua txiv.
- Txwv kev yuav cov khoom noj thiab cov dej uas muaj calories ntau thiab muaj nutrients tsawg.
- Muab kom tsawg tsawg los sis cia cov me nyuam nws xaiv nws seb nws yuav ntau npaum cas.
- Ua kom tsev neeg muaj pluas noj ua ke heev zuj zus.
- Muab lub tv thiab lub xov tooj ntawm tes tua thaum lub sij hawm noj mov.
- Tsis txhob siv khoom noj ua khoom plig los sis kev rau txim.

Ua ib tug qauv zoo rau koj cov me nyuam.

Fit WIC MISSOURI