

# Cov Khoom Noj Kom Loj Hlob

12 HLIS TXOG 18 HLI

Koj tus me nyuam kawm noj cov khoom khov thiab nws cus heev zog. Cov khoom noj zoo pab muab qhov koj tus me nyuam yuav tsum tau muaj kom nws thiab li hlob zoo, nyob nyab xeeb thiab muaj zog txav, ua si thiab kawm.

**Kuv:**

- Noj tau cov khoom noj feem ntau uas tsev neeg noj
- Haus hauv khob
- Siv ob txhais tes los tuav lub khob
- Sim siv diav
- Siv ntiv tes los pub rau kuv noj
- Txiaiv txim seb kuv yuav tau noj ntau npaum li cas



*“Luj kuv cov khoom noj nrog qhov kuv txav. Kuv yuav tsum tau cus plaws li 30 mus rau 60 feeb txhua hnuv.”*

YUAV MUAB DAB TSI THIAB NTAU NPAUM LI CAS RAU KOJ TUS ME NYUAM YAUS NOJ TXHUA HNUB		
<b>Grains/Cov nplev</b> <b>2 - 3 ooj ib hnuv twg</b>	<b>1 ooj yog:</b> 1 daim nplev los yog 1 daim tortilla me ½ khob mov nplej, pasta los yog mov kuam (oatmeal) 1 khob WIC cov khaub noom ntse mis qhuav 5 daim crackers	<b>Muab rau kuv:</b> Whole grains xws li cov nplev whole wheat, cov tortilla whole wheat los yog pob kws, mov kuam, cov pasta whole wheat los yog cov mov nplej tshiab
	<b>Cov zaub</b> <b>1 khob ib hnuv</b>	<b>1 khob yog:</b> 1 khob cov zaub siav thiab tsuav 1 khob kua zaub
<b>Cov txiv hmab txiv ntoo</b> <b>1 khob ib hnuv</b>	<b>1 khob yog:</b> 1 khob txiv hmab txiv ntoo hlais me me, muag muag los yog siav 1 lub txiv tsawb me 1 khob kua txiv 100% ½ khob txiv hmab txiv ntoo qhuav	Ib hom khoom noj uas muaj vitamin C zoo txhua hnuv xws li kab ntxwv, txiv pos los yog dib pag Txiv hmab txiv ntoo siav los yog nyoos uas muag xws li txiv ev paum zom mos mos los yog dib pag 4 ooj kua txiv los yog kua zaub los yog tsawg tshaj ntawd hauv ib lub khob
	<b>Mis</b> <b>2 khob ib hnuv</b>	<b>1 khob yog:</b> 1 khob mis whole 1½ ooj tshij 1 khob yogurt muaj rog 2 khob cottage tshij
<b>Nqaij thiab Taum</b> <b>1½ ooj ib hnuv</b>	<b>1 ooj yog:</b> ½ ncej pua qaib los yog ½ daim nqaij hamburger me 1 ooj ntses los yog lwm yam nqaij 1 lub qe ¼ khob taum siav	Cov nqaij uas siav tiam sis tsis qhuav qhuav thiab tsuav WIC cov taum uas zom mos mos thiab siav

Qhov koj tus me nyuam xav noj mas nws yuav txawv ib puas rau ib puas thiab ib hnuv rau ib hnuv. Pib muab me me rau noj (1 mus rau 2 dia mus rau ¼ khob) thiab cia koj tus me nyuam qhia rau koj yog tias nws xav noj ntxiv.

*“Kuv lub plab me me. Kuv yuav tsum tau noj txhua ob mus rau pib teev.”*

**Kev Pub Niam Mis**

Koj ua tau zoo kawg txog qhov pub niam mis rau koj tus me nyuam! Koj thiab koj tus me nyuam tau ntau yam los ntawm qhov pub niam mis rau noj thawj xyoo hauv lub neej. Niam cov kua mis muab cov calories thiab cov nutrients tseem ceeb txuas mus ntxiv thiab pab ua kom koj tus me nyuam tsis txhob muaj mob. Yog tias koj thiab koj tus me nyuam xav pub niam mis rau noj mus txuas ntxiv, sim pub niam mis rau noj tom qab noj mov tas.

**DAIM NTAWV QHIA KHOOM NOJ UA PIV TXWV  
THIAB MUAB NTAU NPAUM LI CAS**

Tshais	¼ khob WIC cov khaub noom ntses mis ¼ khob txiv pear muag ½ khob mis whole
Khoom Txom Ncauj Yav Sawv Ntxov	¼ daim whole wheat tortilla 1 lub qe hau
Pluas Su	1 ooj nqaij qaib cov txwv thiab 1 ooj tshij ua tej lub 4 daim whole wheat crackers ¼ khob taum ntsuab ½ txiv tsawb ½ khob mis whole
Pluas Hmo	1 mus rau 2 dia nqaij qaib ci ¼ khob broccoli siav ¼ khob carrots siav ¼ khob mov nplej tshiab ½ khob mis whole
Khoom txom ncauj	2 mus rau 3 daim graham cracker ¼ khob mis whole



**Cov Khoom Noj uas Zoo Rau Lub Cev thiab  
Nyab Xeeb**

Muab tau cov khoom noj no rau koj tus me nyuam noj tom qab nws muaj ib xyoos:

- Qe                      · Taum                      · Wheat
- Ntses                  · Mis Whole              · Shellfish

Lus cim: Yog tias muaj keeb kwm tias muaj kev phiv khoom noj hauv koj tsev neeg, tej zaum koj tus kws kho mob yuav kom pib noj cov khoom no tom qab.

Txhob noj cov khoom noj uas yuav daig koj tus me nyuam lub caj pas:

- Cov khoom noj uas nplaum xws li txiv luam huab xeeb nplaum thiab marshmallows
- Cov khoom noj uas nplua nplua xws li hot dogs, khaub noom, khaub noom zoo hnoos thiab txiv grapes ua lub
- Cov khoom noj tawv thiab me xws li txiv luam huab xeeb, noob, paj kws, pretzels thiab raisins
- Tej daim zaub nyoos thiab nqaij siav uas loj



*“Muab rau kuv:*

- *16 ooj mis whole ib hnub twg uas tsis txhob ntau tshaj 4 ooj kua txiv ib hnub twg thaum lub sij hawm noj muaj puas mus rau lub sij hawm noj khoom txom ncauj”*

**Txog Sij Hawm Rau Ib Lub Khob Lawm!**

Tom qab muaj hnub nyoog ib xyoos lub raj mis yog siv los ua kom ntsiag heev dua qhov uas yog ib yam khoom noj zoo. Pib muab nws txiav thaum yuav muaj ib xyoos kom koj tus me nyuam yaus txiav tau lub raj mis thaum muaj 14 lub hlis.

Sim ua peb kauj ruam no:

- Txiaiv txhob pub noj mis thaum nruab hnub
- Txiaiv txhob pub noj mis thaum sawv los
- Txiaiv txhob pub noj mis thaum mus pw

Tos ob peb hnub ntawm txhua kauj ruam kom pab koj tus me nyuam swm qhov kev hloov ntawd.

Cov tswv yim los ntawm cov niam los ua kom qhov kev hloov no yooj yim zog:

- Muab cov raj mis pov tseg los yog muab tso rau ib qho chaw kom txhob pom. Tsuas muab cov mis rau hauv lub khob xwb.
- Muab ib qho khoom txom ncauj los yog muab ib puas mov rau noj es tsis txhob muab lub raj mis; piv txwv li, tsis txhob muab lub raj mis rau noj thaum sawv ntxov es muab tshaib rau noj nrog cov mis whole hauv ib lub khob.
- Sim cov khob uas nchuav tsis tau. Siv ib lub khob uas muaj tes tua thiab hnyav hauv qab.
- Hloov lub sij hawm mus pw. Muab ib yam khoom kom ntxias tau nws xws li ib tug me nyuam dais ntau thiab ib phau ntawv es tsis txhob yog ib lub raj mis.

Qhuas thiab muab kev txhawb zog kom ntau xws li “tam sim no koj yog ib tug me nyuam tub loj lawm thiab siv tau ib lub khob zoo li niam.”

Yog koj tus me nyuam haus tsis tau hauv ib lub khob nrog koj tus kws kho mob tham.

Kua txiv thiab mis yuav ua rau koj tus me nyuam tsis nquag. Kev haus mis los yog kua txiv ntau dhau lawm yuav ua rau koj tus me nyuam yaus tsis tshua tshaib plab rau lwm yam khoom noj xws li txiv hmab txiv ntoo thiab zaub.

Yog tias koj tus me nyuam tsis kam haus mis hauv lub khob nws yuav tau nws cov calcium los ntawm:

- Yogurt los yog tshij
- Cov khoom noj thiab dej haus uas muaj calcium ntxiv rau, xws li khaub noom ntse mis
- Cov khoom noj uas siv mis ua, xws li mov kuam, qos yaj ywm zom mos mos los yog pudding

*“Kev noj raj mis tom qab kuv muaj ib xyoos yuav ua rau muaj:*

- *hniav lwj*
- *muaj iron tsawg hauv kuv cov ntshav los ntawm qhov cov mis ntau dhau lawm*
- *muaj ceeb thawj dhau lawm”*



WIC #1283 Hmong (12/10)

Missouri Lub Caj Meem Fai Muab Kev Pab Rau Txoj Kev Kaj Huv Ntawm Cev thiab Cov Kev Pab Rau Cov Neeg Laus

IB TUG TSWV HAUJ LWM UAS MUAB VAJ HUAM SIB LUAG/MUAJ CAI TSWJ KOM TSIS TXHOB MUAJ KEV CAIS TSHWJ Muab cov kev pab tsis cais tshwj leej twg.

Yog xav tau daim ntawv no ua lwm hom ntawv rau cov neeg uas ib ce tsis meej xeeb hu rau 573-751-6204. Cov pej xeem uas tsis hnov lus zoo thiab hais lus tsis tshua meej hu rau 711.

