

Cov Khoom Noj Kom Loj Hlob

19 HLIS TXOG 24 HLIS

Kojtus me nyuamkawmnojcovkhoomkhovthiabnwcsusheevzog. Covkhoomnoj zoo pabmuabqhovkojtus me nyuamyuavtsum tau muajkomnwsthi-aj li hlob zoo, nyobnyabxeebthiabmuajzogtxav, uasithiabkawm.

Kuv:

- Noj tau cov khoom noj feem ntau uas tsev neeg noj
- Zom tau covkhoomnojtauvwzog
- Sivibrabdiavuasaswtsawgzog
- Siv tau ib sab tes los tuavlubkhob
- Kawmsivrabrawg los noj
- Pibhais “ntxiv” thiab “tag lawm”



“Pabkuvtxhuamkuvcovhniavobzau-gibhnuabthiabmusntsibkuvtuskwsk-hohniav yam tsawgibxyoosibzaug.”

YUAV MUAB DAB TSI THIAB NTAU NPAUM LI CAS RAU KOJ TUS ME NYUAM YAUS NOJ TXHUA HNUB

Grains/Cov nplev 2 - 3 ooj ib hnuab twg	1 ooj yog:	Muab rau kuv:
	1 daimnplev los yog 1 daim tortilla ½ khob mov nplej, pasta los yog mov kuam (oatmeal) 1 khob WIC cov khaub noom ntse mis qhuav 5 daim crackers	Whole grains xws li covnplev whole wheat, cov tortilla whole wheat los yogpobkws, movkuam, cov pasta whole wheat, movkuam los yogcovmovnplejtshiab
Cov zaub 1 khob ib hnuab	1 khob yog:	
	1 khob cov zaub siav thiab tsuav 1 khob kua zaub	Ib yam zaub ntsuab los yog kob kab ntxwv txhua hnuab xws li carrots, qos yaj ywm qab zib los yog zaub broccoli; cov zaub uas siav
Cov txiv hmab txiv ntoo 1 khob ib hnuab	1 khob yog:	
	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 hnuab 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 ntaud hauv ib lub khob
Mis 2 khob ib hnuab	1 khob yog:	
	1½ ooj tshij ⅓ khobtshijmosmos 1 khob yogurt 2 khob cottage tshij	Mis whole hauv ib lub khob kom txog thaum muaj 2 xyoos 16 ooj xwb ntau heev lawm
Nqaij thiab Taum 1½ ooj ib hnuab	1 ooj yog:	
	½ ncejpuaqaub los yog ½ daimnqaijhamburger me 1 ooj ntse 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

MuabCovKhoomNojTxomNcaujuas Zoo Rau LubCev

Covkhoomnojtxomncaujpabkojtus me nyuamloj hlob.

Muab:

- Tejnplaxivhmabtxivntoouastevlawm
- Tejdaimtshij
- Cov crackers, tortillas los yognplev whole grain
- Yogurt los yog cottage tshij



“Kuvnyiamkommuajtxheejtxheem. Muabpluasnojthiabkhoomnojtxomn-caujraukuvtiblubsijhawmtxhuabhnuab.”

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

Tshais	1 lubqekib ½ daimnplev ci whole wheat ½ khobmis whole
KhoomTxomNcauj YavSawvNtxov	¼ rau ½ khobtxivkabntxwv me me Mandarin ¼ rau ½ khobWIC covkhaub- noomntsemisqhuav
Pluas Su	Soft taco (½ daim whole wheat tortilla me nrog 1 rau 2 dianajnyujtsuav) ¼ khob carrots siav ¼ khobnplaistxivevpaumsiaiv ½ khobmis whole
KhoomTxomNcauj YavTav Su	3 rau 4 daim dib ½ qhaubcijuassivmovua
PluasHmo	Taumliabthiabmov (¼ khobtaumliabnrog¼ khobmovnplejtshiab) ¼ khobtaumntsuab ¼ khob dib paghlais me me ½ khobmis whole
KhoomTxomNcauj	2 rau 3 daimwhole wheat crackers ¼ khobmis whole



PibCovCwjPwmKom Zoo Rau LubCev

- Nojkocovzaub. Cov me nyuamqoglawvniamlawvtxiv.
- Nojpluasnojuake li ibtseneeg.
- Zaumntawmroojnojmovthiabnojkhoomtxomncauj.
- Nojpebpluasmovthiabobmusraupebzaugkhoomtxomncaujtx-
huhahubkomyuavluagtiblubsijhawm.
- Muablub TV tuathaumnjomov.
- Ntxuavtesuantejthiab tom qabnojtas.

**CovTswvYim Rau KomMuajKev Zoo SiabThaumSi-
jHawmNojMov**

- Txiavtximsebyuavua dab tsinojthiabthauptwgyuavnoj.
- Cia kojtus me nyuamtsokhoomnojrauntawmlubphaj. Tsuasyo-
gkojtus me nyuamthiajpaubsebnwstshaiplabnpaumcas los
yognwstsaullawmthiabyuavtxiavtximsebnwsyuavnojtaunpaum
li cas, txawmtiasnwstsisnoj dab tsi li los xij.
- Tsistxobntxias, uasi los yogyuamkomkojtus me nyuamnoj.
- Sivcovphaj, khob, diavthiabrawguasyograu me nyuam. Cov no
nwsuahaujlm zoo duaraucovtes me.
- Muab yam tsawgib yam khoomuaskojtus me nyuamnyiamnoj.
Yogtiasnwstsisnyiamlwmcovkhoomnojuasmuabraunws, nwsyu-
avmuaj dab tsinoj.

- Muabcovkhoomnoj:
 - Uatejqho me me los yogtejdaimuasyuavyooyimraukojtus
me nyuamtuav
 - Uasmuagthiabzomyooyim
 - Uasntsuasthiabyooyimxws li yogurt
 - Uastsiskubkub los yogtxiastxias
- Sivcovkhoomnojtshiabtas li. Tejzaumyuavsiv li ntawm 10 musrau
15 zaugantejtej co me nyuam mam li nojib yam khoomtshiab.
- Npajiblubsijhawmntsiag to uantejnojmovthiabnojkhoomtxomncauj.
Cov me nyuamyuavnoj zoo duathaumlav so.
- Npajtiasyuavmuajkevntxuv. Tsovcovntaub so nyobncajke.

CovKhoomNojuas Zoo Rau LubCevthiabNyabXeeb

Muabntauhommkhoomnoj no:

- Covtxivhmabtxivntoothiabzaubuasmuajkobntau, xws li txivlwssuav,
kuatxobqabzibthiabtxivkabntxwv
- Dej, mis whole thiabkuatxiv 100%. Txwvcovkhoomnoj los yogde-
jhausuasmuajntsevthiabsuabthajntau, xws li dejqabzib, khuvkim los
yogqosyajywmkib
- Covkhoomnojuasmuaj iron xws li nqaij, taumthiabcovkhaub-
noomntsemisthiab grains

Muab tau covkhoomnoj no raukojtus me nyuamnoj tom qabnwsmau-
jibxyoos:

- 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.

Txhobmuabcovkhoomnojuasyuavuaraukojtus me nyuammuaj mob:

- Nqaij, nqaijqaij, qaijbcovtxwv los yogntsesnyoos los yogtssissiv
- Qenyooos los yogsiavuasmuagmuaj
- Covnqaijcia li noj (xws li tejdaim bologna, qaijbcovtxwv los yognqaij
saws) tshwjtisysyogtias tau rovmuabrhaubkomkubkub
- Covkuatxiv los yogkhoomuassivmisuasustsis tau lim—covkhoom
no tsis tau muabtsuajtuacovkab mob uasyuavua tau raukojtus me
nyuammuaj mob

*“Qeezauskuvnojntauthiabqeezauskuvnojtsawg.
Muab me meraukuvnoj. Kuvyuavkommuabntx-
ivyogtiaskuvtseemtshaijplab!”*



WIC #1284 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/MUJ CAI TSWJ KOM TSI TXHOB MUJ 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 xeeb uas tsis hnov lus zoo thiab hais lus tsis tshua meej hu rau 711.

