



THAWJ QHOV KEV QHIA TXOG KHOOM NOJ KHOOM HAUS

Noj Kom Muaj Kev Noj Qab Nyob Zoo. Nyob Kom Muaj Kev Nyob Zoo.

WIC yog dab tsi?

WIC yog ib qho kev pab khoom noj haus ntxiv uas pab cov poj niam, cov me nyuam mos liab thiab cov me nyuam me noj kom zoo thiab nyob yam muaj kev noj qab nyob zoo los natwm kev:

- qhia txog khoom noj khoom haus
- qhia txog kev pub niam mis rau me nyuam noj thiab kev txhawb nqa
- soj ntsuam txoj kev noj qab haus huv thiab xa mus rau lwm qhov
- pab cov khoom noj khoom haus ntxiv

Soj Ntsuam Txoj Kev Noj Qab Haus Huv

Kev tsim nyog rau Missouri WIC qhov kev pab yog raws qhov nyiaj tau nrog rau ib qho laj thawj ntawm kev noj haus los sis txoj kev noj qab haus huv raws li pom los ntawm qhov kev soj ntsuam txoj kev noj qab haus huv.

WIC cov neeg ua hauj lwm yuav tshab txhais txog cov laj thawj ntawm kev tsim nyog los ntawm txoj kev noj qab haus huv los sis kev noj haus.

Qhov Tseem Ceeb ntawm Kev Kho Mob

WIC txhawb kom muaj kev noj qab nyob zoo rau tag nrho cov poj niam uas cev xeeb tub, cov me nyuam mos liab thiab cov me nyuam me los ntawm qhov txhawb kom:

- muaj kev mus soj ntsuam me nyuam hauv plab thaum ntxov
- kev kho mob xwm yeem

*Tag nrho cov neeg koom tau txais cov lus qhia txog **kev siv yeeb tshuaj** thiab kev xa mus rau lwm qhov.*

Qhia Txog Khoom Noj Khoom Haus

WIC txhawb thiab muab sij hawm rau txhua tus neeg koom los sis tus neeg saib xyuas los koom rau hauv kev qhia txog khoom noj khoom haus thiab kev pub niam mis rau me nyuam noj.

Qhia txog khoom noj khoom haus:

- hais txog kev sib txheeb ntawm kev noj kom zoo thiab txoj kev noj qab nyob zoo
- pab tus neeg koom kom nyob tau lub neej zoo los ntawm kev npaj cov hom phiaj noj haus thiab hom phiaj rau txoj kev noj qab haus huv

Qhia Txog Kev Pub Niam Mis Rau Me Nyuam Noj thiab Kev Txhawb Nqa

WIC txhawb kev pub niam mis rau me nyuam noj ua txoj kev zoo tshaj plaws ntawm kev pub mis rau me nyuam mos liab noj.

Cov niam uas pub niam mis rau me nyuam noj:

- tau cov lus qhia los ntawm kev tawm tswv yim, cov chav qhia txog kev pub niam mis rau me nyuam noj thiab kev txhawb nqa tom qab ntawd
- tsim nyog koom rau hauv WIC ntev dua lwm cov niam uas tsis pub niam mis rau me nyuam noj
- tau txais cov khoom noj ntau zog
- tej zaum yuav tau txais lub tshuab tso kua mis

WIC Cov Khoom Noj

WIC cov khoom noj txhawb nqa cov kev xaiv uas zoo rau txoj kev noj qab haus huv rau koj thiab koj tus me nyuam thiab:

- ib qho kev sau los yuav kom pab tau koj los sis koj tus me nyuam txoj kev noj haus
- ib qho **kev pab ntxiv** rau txoj kev noj haus
- xwm yeem nrog rau Cov Qauv Qhia Noj Haus rau Cov Neeg As Mis Kas (Dietary Guidelines for Americans), MyPlate thiab cov kev xav kom ua hais txog kev pub rau noj tam sim no

WIC cov khoom noj muab:

- cov khoom noj uas muaj rog, suab thaj, ntsev, cholesterol tsawg thiab muaj fiber ntau
- muaj ntau hom khoom noj tshwj xeeb rau cov niam uas pub niam mis rau me nyuam noj nkaus xwb
- muaj cov kev xaiv khoom noj uas yog lwm haiv neeg li

Missouri Department of Health and Senior Services

WIC and Nutrition Services | 573-751-6204 | health.mo.gov/wic

CHAW UA HAUJ LWM MUAB VAJ HUAM SIB LUAG / CHAW QHIB RAU TXHUA TUS (AFFIRMATIVE ACTION) Cov kev pab yog muab raws qhov tsis cais leej twg li. Daim ntawv tshaj tawm no muaj ua lwm hom ntawv rau cov neeg uas muaj kev tsis taus yog tias hu rau Missouri Lub Caj Meem Fai Muab Kev Pab Rau Txoj Kev Kaj Huv Ntawm Cev thiab Cov Kev Pab Rau Cov Neeg Laus ntawm 573-751-6204. Cov pej xeeb uas hnov lus tsis zoo thiab hais lus tsis tshua meej ntaus tau rau 711.

WIC #626 (9/13) HMONG

