



WIC SOJ NTSUAM KEV NOJ HAUS RAU COV POJ NIAM

TUS NEEG KOOM LUB NPE:	HNUB TIM UA TIAV:
------------------------	-------------------

TAG NRHO COV POJ NIAM TEB SEEM NO

1. Koj puas noj cov khoom noj tshwj xeeb nram qab no? Noj Tsis noj **[427.2]**
 Yog tias noj, koj caum cov khoom noj tshwj xeeb twg: *(Xaiv tag nrho cov uas raug)*
 Neeg noj zaub Neeg caiv nqaij Noj calorie tsawg/poob phaus Zaub Tsis Rau Chiv Phiv khoom noj
 Rog Tsawg Carbohydrate Tsawg Lwm yam: _____
 Yog tias muaj, puas muaj ib tug mob uas muaj feem rau qhov kev noj haus no? Muaj Tsis muaj **[341-362]**

2. Koj puas noj cov khoom uas tsis yog khoom noj? Noj Tsis noj **[427.3]**
 Yog tias noj, xavi tag nrho cov uas raug:
 Tshauv Hmoov zeb sib (chalk) Dej khov ntau thiab/los yog cov dej khov hauv lub tub rau khoom khov
 Baking Soda Luam yeeb Nplais xim Cov ntais twb hlawv tas lawm
 Av nplaum Av Cov xov hauv kab plev Plua tshauv
 Tshuaj starch (ntxhua khaub ncaaws los yog cornstarch) Lwm yam _____

3. Hauv ib hnuv twg, koj noj txiv hmab txiv ntoo pes tsawg zaus? 5 los yog tau dua 4 3 2 1 Tsis noj li

4. Hauv ib hnuv twg, koj noj zaub pes tsawg zaus? 5 los yog tau dua 4 3 2 1 Tsis noj li

5. Koj haus hom mis nyuj twg? *(Xaiv tag nrho cov uas raug)*
 Mis nyuj Mis Tshis Mis Mov los yog noob almond Mis Taum Tsis muaj suab thaj Lwm yam: _____
 Koj haus hom mis twg? *(Xaiv tag nrho cov uas raug)*
 Tsis muaj rog (skim) Rog tsawg (1%) Txo rog (2%) Whole
 Hauv ib hnuv twg, koj haus mis pes tsawg zaus?
 4 khob los sis ntau tshaj ntawv/ntau zaus/hnuv 3 khob/peb zaug/hnuv
 2 khob/ob zaug/hnuv 1 khob los sis tsawg dua/lb zaug/hnuv los sis tsawg dua

6. Hauv ib hnuv twg, koj haus kua txiv, kua txiv/sport, dej qab zib thiab/los yog dej nrog
 Kool-Aid los yog ntxiv suab thaj pes tsawg zaus? 4 los yog ntau dua 3 2 1 Tsis haus
 Hauv ib hnuv twg, koj haus dej qab zib diet/dej qab zib
 thiab/los yog khas fes/tshuaj yej pes tsawg zaus? 4 los yog ntau dua 3 2 1 Tsis haus
 Hauv ib hnuv twg, koj haus dej pes tsawg zaus? 4 los yog ntau dua 3 2 1 Tsis haus

7. Koj siv lub cev ua cov dej num dab tsi feem ntau hauv cov hnuv? *(Xaiv tag nrho cov uas raug)*
 Tsis muaj li Khiav Tu vaj tse/tu ub no Caij tsheb kauj vab Ua si nrog kuv tus (cov) me nyuam
 Taug kev Ua luam dej Ua teb/tu qab vaj tsib taug Chaw ua si (gym) Lwm yam: _____

8. Hauv ib hnuv, koj siv pes tsawg feeb los ua cov dej num no uas ua kom koj sib zog ua pa los yog tawm hws?
 Tsawg tshaj 15 feeb 15 feeb 30 feeb (1 teev) 45 feeb
 60 feeb (1 teev) 90 feeb (1½ teev) los yog ntev dua Tsis siv

9. Koj puas tau mus ntsib ib tug kws kho hniav hauv 12 lub hlis tas los? Tau Tsis tau **[381]**
 Koj puas muaj hniav lwj, hniav lov, pos hniav los ntshav,
 tsis muaj hniav thiab/los yog muaj cov hniav cuav uas rau kev ntxo nyuaj? Muaj Tsis muaj

TEB COV LUS NUG NRAM QAB NO YOG TIAS KOJ CEV XEEB TUB TAM SIM NO.

10. Koj noj cov khoom noj twg nram qab no? *(Xaiv tag nrho cov uas raug)* **[427.5]**
 Txiv hmab txiv ntoo los yog zauv uas nyem kom tau cov kua tshiab
 Kua mis tsis tau rhaub kom kab mob tuag
 Cov tshij muag xws li Feta, Brie, Camembert, tshij blue-veined, Queso-Blanco los yog Queso-Fresco
 Nqaij, ntses, nqaij qaib, qaib cov txwv los yog qe nyoos los yog siav tsis zoo
 Cov zaub nyoos (alfalfa, nroj tsuag muaj peb daim nplooj, taum, zaub looj pwm)
 Cov nqaij tsis tau siav, nqaij txias, hot dogs
 Tsis noj cov no li

**Koj tus CPA/tus kws qhia noj khoom yuav nrog koj tham txog koj txoj kev noj haus thiab kev ua si
thiab yuav nug ib co lus ntxiv.**