TSO TSEG QHOV ROG, TUAV COV VITAMINS
HAUS MIS NYUJ MUAJ ROJ TSAWG
DAIM NTAWV TEB

Daim ntawv teb no yog hais txog ntau hom mis nyuj. Thov teb cov kev ua nram qab no (1–4). Yog tias koj muaj lus nug, thov nug cov neeg ua hauj lwm hauv WIC!

Coj cwj pwm zoo txhua hnub

KEV UA:1 | COV MIS NYUJ KOJ TSEV NEEG HAUS...

LUS COB QHIA:
Khij (✔) hom mis nyuj uas koj tsev neeg haus:

☐ MIS TSIS MUAJ ROJ / MIS TSIS ROG

☐ MIS NYUJ MUAJ ROJ QIS

☐ MIS NYUJ MUAJ ROJ TSAWG

☐ MIS NYUJ / TSEEM MIS NYUJ

☐ KUV TSIS PAUB

LUS COB QHIA:
Muaj ntau yam ua rau saws daws thiaj li yuav thiab siv ntau hom mis nyuj. Ntawm koj ne yog vim li cas? Khij (✔) tag nrho cov nqe lus uas thwj rau koj tsev neeg:

- ○ Kuv yuav cov mis nyuj pheej yig tshaj.
- ○ Kuv yuav cov mis nyuj zoo rau lub cev tshaj.
- ○ Kuv yuav mis nyuj raws li saib seb lub hau yog xim dabtsi.
- ○ Kuv yuav cov mis nyuj uas kuv tsev neeg nyiam haus tshaj.
- ○ Lwm yam _____

Yog xav kawm txog tias cov mis nyuj no sib txawv li cas... ***NYEEM TAUJ MUS!***

KEV UA:2 KEV PIV COV MIS NYUJ UAS SIB TXAWV

Roj	1g
Protein	9g
Calcium	31%
Vitamin D	25%

Roj	2g
Protein	10g
Calcium	38%
Vitamin D	25%

Roj	5g
Protein	10g
Calcium	35%
Vitamin D	25%

Roj	8g
Protein	8g
Calcium	30%
Vitamin D	25%

LUS COB QHIA:
Saib cov duab pom plaub taub mis nyuj saum toj no kom thiaj teb tau cov lus nug nram qab.

1. Xaiv ib nqe lus teb nram qab no, khij (✔) seb hom mis nyuj twg muaj ***ROJ*** uas ***TSAWG TSHAJ.***

   ○ Mis Tsis Muaj Roj / Mis Tsis Rog
   ○ Mis Nyuj Muaj Roj Qis 1%
   ○ Mis Nyuj Muaj Roj Tsawg 2%
   ○ Mis Nyuj / Tseem Mis Nyuj

2. Xaiv ib nqe lus teb nram qab no, khij (✔) seb hom mis nyuj twg muaj ***PROTEIN*** uas ***NTAU TSHAJ.***

   ○ Mis Tsis Muaj Roj / Mis Tsis Rog
   ○ Mis Nyuj Muaj Roj Qis 1%
   ○ Mis Nyuj Muaj Roj Tsawg
   ○ Mis Nyuj / Tseem Mis Nyuj

3. Xaiv ib nqe lus teb nram qab no, khij (✔) seb hom mis nyuj twg muaj ***CALCIUM*** uas ***NTAU TSHAJ.***

   ○ Mis Tsis Muaj Roj / Mis Tsis Rog
   ○ Mis Nyuj Muaj Roj Qis 1%
   ○ Mis Nyuj Muaj Roj Tsawg 2%
   ○ Mis Nyuj / Tseem Mis Nyuj

4. Ntau yam mis uas koj pom ntawm no, hais txog cov ***VITAMIN D*** ho sib txawv npaum li cas***?***

   _____

   _____

5. Tom qab uas teb cov lus saum toj no tas, khij (✔) hom mis nyuj uas koj xav tias ***ZOO RAU LUB CEVtshaj.***

   ○ Mis Tsis Muaj Roj / Mis Tsis Rog
   ○ Mis Nyuj Muaj Roj Qis 1%
   ○ Mis Nyuj Muaj Roj Tsawg 2%
   ○ Mis Nyuj / Tseem Mis Nyuj

KEV UA:3 COV KEV HLOOV HAUV WIC!

NROG KOJ TSEV NEEG HAUS MIS NYUJ!

Ib khob mis nyuj ntshiab si zoo haus rau thaum noj tshais, noj su lossis noj hmo.

LUS COB QHIA:
Thov nyeem qhov nram qab no:

- ◯ Tam sim no WIC cia rau cov tswv cuab yuav tau plaub hom mis nyuj.
  (Mis Tsis Rog, Mis nyuj muaj roj qis 1%, Mis nyuj muaj roj tsawg 2%, lossis cov Tseem mis nyuj)
- ◯ Pib lub Kaum hli 1, 2009, WIC ***TSUAS MUAB*** hom mis nyuj muaj roj qis rau cov poj niam thiab menyuam uas muaj 2 xyoo thiab tshaj xwb. Kos poom mis nyuj uas WIC tsis pub muab rau cov poj niam thiab menyuam yaus.

- ◯ Cov menyuam uas hnub nyoog yog 12-24 lub hlis tseem yuav tau cov mis nyuj uas muaj roj ntau tshaj.

Yog tias koj muaj ***LUS NUG TXOG QHOV KEV PAUS MIS NYUJ NO****, thov* ***NUG WIC IB TUG NEEG UA HAUJ LWM****.*

KEV UA:4 KOJ COV KEV NPAJ:

LUS COB QHIA:
Tom qab koj kawm txog cov mis nyuj uas muaj ntau hom no thiab cov kev hloov hauv WIC, khij (✔) rau ib lub lossis ntau lub tswv yim nram qab no uas koj xav tias koj yuav xyaum ua rau cov lim tiam tom ntej no.

- ○ Tej zaum kuv yuav sim cov Mis tsis muaj roj/Mis tsis rog.
- ○ Tej zaum kuv yuav sim cov Mis nyuj muaj roj qis 1%.
- ○ Tej zaum kuv yuav pauv kom kuv tsev neeg siv Mis nyuj muaj roj tsawg 2%.
- ○ Tam sim no tsis pauv dabtsi, tabsis tej zaum lwm hnub tso.
- ○ Kuv twb tab tom haus Mis tsis muaj roj/Mis tsis rog Mis nyuj muaj roj qis 1%.

Yog tias koj twb pauv rau ib hom mis uas muaj roj qis lawm, ces zoo heev vim tias koj twb pib taug txoj kev uas coj cwj pwm zoo rau koj thiab koj tsev neeg!

Dabtsi yog qhov zoo rau koj thaum koj hloov lawm?

Nug cov neeg ua hauj lwm hauv WIC txog cov tswv yim qhia kom hloov cov mis nyuj uas koj tsev neeg haus.

UA TSAUG UAS KOJ KOOM RAU QHOV KEV UA NO!

CALIFORNIA WIC WOMEN, INFANTS & CHILDREN

LUB CHAW MUAB KEV PAB NO YOG IB LUB MUAB HAU KEV SIB NPAUG RAU TXHUA TUS.

4/09 #940156

Translated by TranslateXpress, Inc. from the California WIC Program's worksheet: "Lose the Fat, Keep the Vitamins…Drink Lowfat Milk Worksheet." If you have questions about this translation please contact the Public Health Foundation Enterprises (PHFE) WIC Program at 1-888-942-2229.