Ua kom lub sij haum noj mov yog ib qho kev zoo siab rau yus tsev neeg.

- Kuv nyiam nrog koj nyob. Cia peb noj mov lom zem ua ke. Thov muab TV tua.
- Kuv yuav tsum tau zaum txhua zaus thaum kuv noj mov los yog haus dej. Muab kuv tso zaum hauv kuv lub rooj uas menyuam yaus zaum noj mov lossis lub tog txhawb kom ib nyuag siab zog (booster seat) ntawm ib sab rooj loj nrog rau peb tsev neeg. Kuv yeej noj tau yuav luag txhua yam khoom uas peb tsev neeg noj lawm.
- Kuv tab tom xyaum siv kuv ob txhais tes coj los noj mov thiab siv kuv rab diav nplooj. Kuv yuav tsum tau siv sij hawm xyaum! Cia kuv tsuab thiab ua si nrog kuv tej zaub mov. Kuv yuav ua zaub mov txeej thaum kuv xyaum noj mov!

Daim Ntawv Qhia Ua Cov Khoom Noj Txom Ncauj Uas Zoo:

Quesadilla

- Muaj ib daim tortilla ua yog tseem nplej (wheat tortilla) coj los ci rau hauv lub yias.
- Muab ib co cheese uas twb hov tau lawm tso rau saum daim tortilla; muab kauv thiab ci kom txog thaum cov cheese yaj tag thiab daim tortilla twb ib nyuag daj (browned).
- Cia kom ib nyuag txias ua ntej yuav noj.

Khoom noj txom ncauj nws tseem ceeb heev!

Cov khoom noj txom ncauj pab tau kom kuv hlob zoo. Cia kuv noj khoom txom ncauj kom muaj sij hawm, thiab tsis txhob cia kuv noj tas hnub kom tsau plab.

Ntxuav kuv txhais tes ua ntej thiab tom qab thaum kuv noj mov.

Pub cov zaub mov zoo rau kuv.

- Muab cov khoom noj ua tej daim me me kom haum qhov ncauj thiab cov muag muag kom kuv xo tau yooj yim.
- Tsis txhob muaj tej khoom noj uas yuav ua tau rau kuv daig caj pas xws li, zaub nyoos zaub tawv, txiv grape kheej, xuas diav daus txiv laum huab xeeb zom, qos yaj ywm kib, txiv qab rog, paj kws, hnyuv nqaij, tej daim nqaij loj loj, thiab khaub noom tawv tawv. Ceev faj thiab nyob kom ze kuv thaum koj muab kuv cov txiv uas ziab qhuav qhuav lawm rau kuv.
- Muab cov txiv grape phua ua ob sab, pleev cov txiv laum huab xeeb zom (peanut butter) kom nyias nyias, muaj tej hnyuv (hot dogs) phua ua ob sab ntsug raws qhov ntev.
- Tam sim no kuv pib noj tau cov khoom no lawm, tsuas ntshai hais tias peb tsev neeg ho muaj phiv zaub mov xwb: mis nyuj, qe kheej, zib mu, txiv laum huab xeeb zom. Saib tsam kuv ho noj dab tsi phiv.

Kuv nyiam kuv lub khob!

- Tam sim no kuv haus haub lub khob lawm, tsis yog menyuam mos liab lub raj mis. Qhov no yuav pab tiv thaiv kuv cov kaus hniav zoo zoo ua nyuam qhuav tuaj tshiab!
- Nug kom WIC pab qhia tswv yim seb yuav muab xiav lub rajmis mus rau lub khob li cas.
- Muab dej dawb rau kuv haus quas thawm noj mov thiab noj khoom txom ncauj, tsis txhob muab dej qab zib.

Nug kom WIC qhia yog hais tias koj muaj lus nug dab tsi txog tej yam uas kuv noj.

PUB NIAMMIS

- Kuv nyiam lub sij hawm tshwj xeeb no. Pub mus kom ntev npaum li qhov ua wb ob leeg xav tau!
- Koj xam thaum kuv noj mis ib yam li yog kuv hauv mis nuj.

Ua si!

Kuv nyiam ua si txhua hnub. Khij qhov uas koj xav xyaum ua nrog kuv.

- Seev cev
- Ua si qhov uas raws tus coj kev
- Ua si pos nkaum
- Dov ib lub pob
- Sib caum
- Taug kev
- Nce ntaiv
- Muab tej tog hauv ncoo, tej roob xauv fam, tej tog hauv ncoo ntawm xauv fam, thiab tej pam coj los siv ua tsev ua si.

Nrog kuv ua si yuav pab tau kom kuv ntse thaum kuv loj tuaj, muaj dag zog, noj qab nyob zoo thiab muaj kev zoo siab!

Saib seb kuv ua tau dab tsi!

- Kuv nyiam dhia thiab nce. Thov saib kuv kom kuv nyob nyab xeeb.
- Kuv txawj hais ob peb lo lus lawm. Nrog kuv sib tham, hu nkauj thiab nyeem ntawv rau kuv kom kuv thiaj li kawm tau ntxiv.
- Kuv muaj hniav lawm! Pab kuv txhuam ib hnub ob zaug. Siv ib tug menyuam txhuam hniav kom muag muag nrog ib tee tshuaj txhuam hniav ua muaj cov ua kom hniav ruaj (fluoride).

Ceev kom kuv nyob nyab xeeb thiab noj qab nyob zoo.

- Muab kuv zaum hauv kuv lub rooj zaum hauv tsheb (car seat) txhua txhua zaus thaum peb tsav tsheb.
- Coj kuv mus cuag kuv tus kws kho mob thiab kuv tus kws kho hniav. Tej zaum kuv yuav tau kuaj ntshav seb puas muaj tej kua hlau xeb (lead).
- Ceev tej khoom uas yuav ua rau kuv raug mob kom kuv txhob ncav cuag.
- Saib xyuas kuv txhua txhua zaus thaum nyob nrog dej.
- Ceev kom kuv tsis txhob nyob ze cov pa luam yeeb.
- TXHOB SAIB TV yog qhov zoo tshaj rau kuv!
- Muab kuv xwv pw tsaug zog txhua txhua hnub. Kuv xav tau ib lub sij hawm nyob ntsiag to. Koj puas kam nyeem dab neeg rau kuv?

California lub Rooj Tsav Xwm Saib Xyuas cov Pej Xeem txoj Kev Noj Qab Nyob Zoo, California txoj Kev Pab Cuam WIC

Lub koos haum no yog ib lub koos haum pab kev ncaj ncees.

Tej yam nyob rau hauv "Help Me Be Healthy," yog tsim tawm los ntawm lub Xeev Maryland txoj Kev Pab Cuam WIC

1 (800) 852-5770 #910230 (Hmong) Rev 03/16

Kuv muaj 1 xyoos
Cia muaj kev lom zem!

Kuv lub npe yog _____ Hnub _____

Kuv hnyav _____ pounds

Kuv siab _____ inches

Ib yam zoo uas peb tsev neeg yuav ua yog:

_____

_____

Tam sim no kuv yog ib tug menyuam mus taus kev ruaj ris lawm. Kuv npaj tau yuav saj tej khoom noj tshiab!

Xyoo tom ntej no, kuv yuav hloov ntau. Tam sim no kuv tseem noj mov zoo li ib tug menyuam mosliab, tiam sis tsis ntev saum no kuv yuav noj zoo ib yam li koj lawm.

- Kuv nyiam qog tej yam koj ua. Yog tias koj noj tej khoom noj zoo, kuv yuav xyaus noj lawv thiab.
- Yog hais tias kuv tau saj ntau ntau yam khoom noj thaum kuv tseem me, kuv yuav paub tias lawv qab zoo li cas.
- Kuv tseem yuav hlob, tiam sis yuav tsis ceev npaum li yav tas los lawm. Tej zaum kuv yuav noj tsawg zog lawm.
- Kuv lub plab tseem me.
- Kuv paub thaum kuv tshaib plab lossis tsis tshaib.

Ntseeg kuv hais tias yuav noj npaum li cas xwb yog txaus lawm.

- Koj xav seb khoom dab tsis thiaj li yuav zoo pub rau kuv. Kuv txiav txim siab saib kuv nyiam noj dab tsi ntawm tej khoom noj no, thiab saib yuav noj hov ntau.
- Muab ib yam me ntsis rau kuv noj xwb, xws li ib yam ib dia (rab diav noj mov). Cia kuv mam li taij ntxiv.
- Cia kuv mam li txiav txim siab tias npaum li cas tsau kuv lawm. Tsis txhob yuam kuv noj los yog kom kuv “khee huv huv hau lub phaj”.
- Tsis txhob txhawj yog tias kuv tsis noj ib pluag mov lossis tsis noj khoom txom ncauj. Tej hnub kuv yuav noj ntau tej hnub kuv yuav noj tsawg.
- Muab tej khoom noj uas kuv nyiam noj nrog rau tej khoom noj tshiab. Tej zaum koj yuav tau siv sij hawj pub txog li ntawm 10 zaus mas kuv mam li yuav kam saj tej yam zaub mov tshiab. Qhov no nws yeej zoo li ntawv. Kuv tseem tab tom kawm txog khoom noj.

Cov khoom noj ua zoo rau cov me nyuam ib xyoos — pub rau kuv noj txhua hnub:

Tej khoom noj uas yog xuas txhuv ua (Grains)

5 lossis 6 yam ntawm cov khoom no:

- ¼ mus rau ½ daim khob cij lossis tortilla
- ¼ mus rau ½ khob cereal qhuav
- ¼ khob mij, mov, lossis oatmeal uas siav lawm
- 2 lossis 3 daim crackers

Ib nrab ntawm cov grains ua kuv noj no yuav tsum yog whole grains!

Nqaij

3 lossis 4 yam ntawm cov khoom no:

- 1 dia (rab diav noj mov) nqaij nyuj, nqaij qaib, nqaij qaib cov txwv, nqaij ntses
- ½ lub qe
- 2 dia (rab diav noj mov) noob taum tuav mos mos
- ½ dia (rab diav noj mov) txiv laum huab xeeb zom
- 2 dia (rab diav noj mov) taum fwv

Nqaij thiab noob taum pab tau kom kuv cov ntshav liab muaj zog!

Zaub

3 yam lossis ntau tshaj ntawm cov khoom no:

- ¼ khob zaub uas twb muab hlais thiab hau siav lawm
- ¼ khob zaub hau tuav mos mos
- 2 ounces kua zaub

Muab cov zaub ua ntsuab doog doog lossis xim daj kua taub rau kuv noj txhua txhua hnub!

Cov Khoom Uas Xuas Mis Nyuj Ua

4 yam ntawm cov khoom no:

- 4 ounces mis nyuj
- 4 ounces yogurt
- 1 daim cheese

Ib hnub tsis txhob muab ntau tshaj 16 ounce mis nyuj! *WIC muab cov mis nyuj uas muaj rog (whole milk) rau kuv kom mus txog rau thaum kuv muaj 2 xyoos, ces muab cov rog tsawg (low-fat) lawm.*

Tej yam muaj rog, roj & qab zib

muab me me xwb

Txiv Hmab Txiv Ntoo

3 yam lossis ntau tshaj ntawm cov khoom no:

- ¼ khob txiv hmab txiv ntoo muag muag uas nyuam qhuav de los
- ¼ khob zaub hau tuav mos mos hau siav lawm
- 4 ounces 100% kua txiv hmab txiv ntoo (txhob tshaj ntawv!)

Muab ib hom txiv uas muaj vitamis C pub rau kuv noj txhua hnub (txiv kab ntxwv, txiv pos nphuab, dib pag, txiv nkhaus taw,txiv taub ntoo, WIC tej kua txiv hmab txiv ntoo).

Daim Ntawv qhia txog pub mov rau kuv

Ib hnub pub 3 pluag mov thiab 2 mus rau 3 zaug khoom txom ncauj rau kuv noj. Kuv nyiam noj kom rawsj caij txhua txhua hnub.

Ntawm no yog ib daim ntawv qhia kom koj muaj tswv yim. **Sau rau ntawm cov kab seb dab tsi thiaj li yuav zoo muab pub rau kuv noj.** Xaiv cov khoom noj los ntawm txhua pawg zaub mov coj los pab kom kuv hlob thiab muaj zog.

	Daim Ntawv qhia txog seb yuav muab dab tsi pub rau kuv:	Daim ntawv qhia txog seb yuav pub dab tsi rau kuv noj:
Pluas Tshais	nthee qe, ½	
	khob cij ci uas yog whole grain, ½ daim	
	mis nyuj, 4 ounces	
Khoom noj txom ncauj	quesadilla (1/2 daim tortilla uas yog tseem nplej, 1 daim cheese uas twb hov tau lawm)	
	txiv maj coos, tev tawv thiab hlais tau ua tej txauj lawm, ½	
	dej dawb, ib ob ounces	
Pluas Su	khob cij ci pleev txiv laum huab xeeb zom (½ daim khob cij uas yog tseem nplej ua, ½ dia txiv laum huab xeeb zom pleev kom nyias nyias,1 dia txiv tsawb tuav mos mos)	
	Qos liab siav tuav mos mos lawm, ¼ khob	
	mis nyuj, 4 ounces	
Khoom noj txom ncauj	cereal uas qhuav, 1/4 khob	
	zaub lauj pwm liab uas hau tau lawm, ¼ khob	
	kua txiv hmab txiv ntoo, 4 ounces	
Pluas Hmo	mij ntxuag nqaij qaib (chicken noodle soup) (1 dia nqaij qaib, tsis muaj tawv, ¼ khob mij)	
	¼ khob zaub paj broccoli hom uas txhoov zoo kib lawm, 2 dia taum fwv	
	Applesauce, ¼ khob	
	dej dawb, ib ob ounces	
Khoom noj txom ncauj	½ mus rau 1 daim graham cracker	
	mis nyuj, 4 ounces	