Mis Nyuj uas *Zoo*

Pib nrog cov tshev uas sau thaum lub Cuaj Hli Ntuj hnub tim 29, 2014, cov poj niam thiab me nyuam uas muaj hnub nyoog 2-5 xyoos hauv txhua lub koom haum WIC **tsuas muaj cai yuav cov mis nyuj hom 1% uas muaj roj tsawg los sis cov mis nyuj uas tsis muaj roj (tau txiav roj tawm, cov uas sab).** Koj yuav tsis tau cov mis nyuj hom 2% uas tsis muaj roj pes tsawg.

Mis nyuj hom 1% tsis roj tsawg thiab cov uas tsis muaj roj yeej muaj:

Qab heev
Ntau yam khoom ntxiv calcium ,
protein thiab vitamees D
Roj tsawg thiab calories

"Kuv zoo siab vim kuv kawm paub tias cov mis nyuj uas muaj roj tsawg thiab cov uas tsis muaj roj muaj tib cov khoom zoo li hauv cov mis nyuj uas nyeem, vim hais tias kuv tau xav tias lawv tau ntxiv dej rau hauv cov mis nyuj no xwb. Lawv tsis ua li ntawd–lawv tsuas hliv ib co roj tawm xwb".– WIC Leej niam

CALIFORNIA WIC WOMEN, INFANTS & CHILDREN Families grow healthy with WIC

California WIC Program, California Department of Public Health
Lub koom haum no yog ib qho chaw pab sawv daws sib npaug.
1-800-852-5770 #940213

CDPH

Txoj Kev Siv cov Mis Nyuj uas

Muaj Roj Tsawg thiab cov uas Tsis Muaj Roj

Cov mis nyuj uas muaj roj tsawg ua tau ib yam tseem ceeb ntawm txoj kev noj qab haus huv. Txawm hais tias tib neeg Hmoob tsis tshua haus cov tseem mis nyuj los, haj yam muaj me nyuam coob uas haus cov no tom tsev thiab tom tsev kawm ntawv. Nov yog ib co tswv yim thiab daim ntawv qhia txog kev ua zaub mov uas koj siv tau cov mis nyuj uas koj txais los ntawm WIC.

Tej Lus Qhia

Siv cov mis nyuj uas muaj roj tsawg los sis tsis muaj roj pauv dej chaw thaum ua cov cereal kub zoo li kua dis (oatmeal).

Siv cov mis nyuj uas muaj roj tsawg los sis tsis muaj roj thaum ua cov kua qab los sis nab vas.

Haus cov mis nyuj uas muaj roj tsawg los sis tsis muaj roj thaum noj tej plua mov.

Daim Ntawv Qhia txog Kev Ua Zaub Mov

Ib Khob Txiv Lwm Tsib thiab Txiv Moj Mib

- 1/2 khob txiv lwm tsib hauv kos poom, hliv cov dej tawm
- 1 khob txiv moj mib hauv kos poom, hliv cov dej tawm
- 2 khob mis nyuj
- 1-2 khob dej khov nab kuab

Muab txhua yam tso rau hauv lub tshuab uas zom zaub mov thiab muab zom kom ua kua.

Lus Qhia thaum Muaj Kev Pauv

Kom pab tau thaum hloov ntawm ib hom mis nyuj rau lwm hom, sim muab ob hom mis nyuj xyaw ua ke (zoo li hom 2% thiab 1%). Sim ua li no rau ib lim tiam ces mam li pauv kiag.