



Kev Sau Qoob Lub Hlis

Yog pnav txog hom zaub noj uas yog

Kuav Txob Phawv

Yuav Kawm Tau Ntawv Zoo Los Yuav Tsum Yog Muaj Kev Noj Qab Nyob Zoo Thiab!

Yog noj txiv hmab txiv ntoo thiab zaub thiab nquag siv lub cev ua hauj lwm yog ib qho txiaj ntsim uas pab tau koj tsev neeg txoj kev nyob hauj zas dua. Kev nyob tau hauj zas hlo yog ib qho pab tau rau cov me nyuam lub hlwb kom muaj cim xeeb kawm tau ntawv zoo. Mus Saib *Tsab Ntawv Sau Qoob Raws Hli* kom paub xyaum noj txiv hmab txiv ntoo, noj tej zaub uas tsis tau noj los dua thiab paub siv lub cev ua hauj lwm ntau dua qub.

Kev Tu (Khaws) Kuav Txob Phawv Cia

- Xaiv yuav lub kuav txob phawv uas khov kho thiab tuab npawv, ci nplas, du lug thiab tus ko ntsuab xiab.
- Xaiv yuav cov kuav txob phawv qab zib uas daim tawv muaj kob ntsuab xiab, daj rhuv, daj kua taub, los yog liab ploog.
- Cov kuav txob ntsim (yog cov me los yog cov me me) muaj kob liab ploog, daj rhuv, daj kua taub, ntsuab xiab, tsam xem, thiab daj doog nkawv.
- Muab cov kuav txob tso rau cov hnab yas zawm ncauj es muab tso rau hauv tub yees yuav kav ntev li ib lim piam /vas thiv. Cov kuav txob uas muab suam lawm muab qhwv ntaub yas zoo zoo es muab tso rau hauv tub yees yuav zoo noj ntev txog peb hnub.
- **Qhia Me Ntsis Pab:** Nco ntsoov muab hnab looj tes thaum kov cov kuav txob ntsim. Ceev faj txhob lam ua chww los sis mos qhov muag.

Tswv Yim Qhia Ua Noj

- Suam cov kuav txob phawv qab zib ua tej daim nyias nyias xyaw tej zaub noj nyoos thiab siv cov kua ntsaw zaub uas muaj roj tsawg noj txom ncauj.
- Ua pizza es suam tej daim kuav txob phawv nyias nyias tso plia rau saud — siv cov liab, ntsuab, thiab daj los tau, yog nyiam ntsim no rau cov kuav txob me me xyaw ntxiv!
- Siv cov kuav txob phawv me uas ntsim do ua salsa noj. (Qhia pab: Kom txhob ntsim heev, kaus cov noob thiab txheej hlwb hauv tawm.)
- Txhoov cov kuav txob phawv qab zib do xyaw xam lav noj los sis muab hau xyaw lwm yam zaub noj.
- Ib lim piam twg xyaum noj cov kuav txob phawv sib txawv tej.

Cov ntawv no yog tsim tawm hauv California Department of Public Health's Network for Healthy California tuaj, tiam sis, qhov chaw pab nyiaj txiag kom tsim muaj yog tuaj hauv USDA Supplement Nutrition Assistance Program (yog thooj nyiaj txiag pab muas noj haus). Txoj kev pab no peb pab rau txhua txhua leej txhua tus kom muaj feem xyuam tau txais tib yam nkaus, yog li nyob hauv xeev California no, thiaj muaj cov nyiaj txiag los pab rau cov tsev neeg uas khwv tau nyiaj txiag tsawg. Cov nyiaj no yog tsim los pab kom cov neeg ntawd muaj noj muaj haus txaus thiaj pab tau lawv lub cev nyob hauj zas hlo. Yog xav paub txog cov nyiaj muas noj ntau ntxiv hu rau 1-877-841-3663. Yog xav paub ntau txog khoom noj zoo mus saib hauv www.cachampionsforchange.net.

Siv Lub Cev Kom Tawm Fws!

- **Nyob Hauv Tsev:** Zaum sawv zaum sawv thiab pw sawv pw sawv thaum saib TV.
- **Nyob Tom Hauj Lwm:** Taug kev kom deb li thaj tsam 1 mais (ntev li 25 feeb) lub sijhawm so noj sus.
- **Thaum Nrog Tsev Neeg:** Mus ncig tej chaw ua si nyob hauv zos los sis sab nraud thiab mus nce roob.

Xav paub cov chaw ua si ze ntawm zos, mus qhib hauv: www.parks.ca.gov los saib.

Noj Kuav Txob Npaum Li Cas Thiaj Zoo?

- Noj ib zaug twg ib nrab khob cov txhoov tau los sis ib lub kuav txob phawv me.
- Noj ib zaug twg ib nrab khob cov kuav txob phawv qab zib tsis hais cov (ntsuab, daj, thiab liab) muaj kuab vitamin C zoo heev rau lub cev.
- Noj ib nrab khob cov kuav txob phawv qab zib liab nws muaj cov kuab vitamin B₆ zoo heev rau lub cev thiab tseem pab lub cev xeeb cov tsig ntshav ntxiv.

Qhov noj txiv hmab txiv ntoo thiab zaub kom haum rau lub cev yog noj raws lub hnub nyoog, noj raws nws tsav, thiab seb yog lub cev ua hauj lwm ntau npaum cas. Noj txhua yam txiv hmab txiv ntoo thiab zaub—cov de tshiab tshiab los, cov muab cia nkoog lawm, cov muab ua ko poom, cov muab ua qhuav cia, thiab cov kua txiv ntoo 100%. Cov no tsuav yog noj txhua hnub li hais xwb ces puav leej pab tau rau lub cev.

Ua Raws Daim Qauv Qhia Noj Hauv Qab No

	Me Nyuam Yaus, Hnub Nyoo 5-12 xyoos	Cov Hluas thiab Cov Laus, Hnub Nyoo 13 xyoos rov saud
Txiv Neej	Ib hnub noj 2½ - 5 khob	Ib hnub noj 4½ - 6½ khob
Poj Niam	Ib hnub noj 2½ - 5 khob	Ib hnub noj 3½ - 5 khob

*Yog tias koj ua hauj lwm heev txhua hnub, noj kom ntau khob ntxiv. mus qhib hauv www.mypyramid.gov los saib kom paub ntau ntxiv.

Lub Caij Twg Thiaj Muaj Kuav Txob?

Lub caij ntuj sovg yog lub caij cog kuav txob ntau tshaj plaws nyob lub Xeev California. Lub Tsib Hlis Ntuj mus rau lub Kaum Ib Hlis Ntuj mas yeej muaj kuav txob noj tsis tu ncuu li. Hauv Xeev California yeej cog muaj ntau yam qoob heev thiab muaj cov de tshiab tshiab los ntau dua thiab tus nqi los pheej yig tshaj li tej qoob uas thauj lwm lub xeev thiab txawv teb chaws tuaj. Sim noj cov qoob uas muaj cov kuab vitamin B₆ ntau thiab: xws li yog cov txiv asvauskadaus (avocados), txiv tsawb, thiab qos yaj ywm.