

Harvest of the Month

Network for a Healthy California

Lub Cuaj Hli Ntuj

Txiv Lws Suav



Kev Noj Qab Nyob Zoo Thiab Kev Noj Haus Ua Ib Ntxaig Ua Ke

Noj ntau yam txiv hmab txiv ntoo thiab txhua hom zaub ntsuab thiab niaj hnuv siv lub cev ua si yuav pab tau koj tsev neeg kom tsis muaj mob thiab yuav tiv thaiv tau tej kev muaj mob uas mob ntsuj ntsoos mus tas li, xws li mob ntshav qab zib, mob plawv thiab mob lwm yam kev mob khees xaws.

Ib lub txiv lws suav hom nrab twb ntau npaum li ib khob zaub ntsuab lawm. Ib lub txiv lws suav muaj zoo vitamin C uas yuav pab yus lub cev kom qhov txhab sib txuas zoo thiab pos hniav tuav khov. Ib lub txiv lws suav hom nrab kuj muaj vitamin A uas yuav pab kom tawv nqaj ceev tawv thiab qhov muag pom kev zoo.

Ntxiv txiv lws suav rau txhua yam zaub koj ua



Kev Pab Qhia Me Ntsis Kom Paub Thaum Mus Kav Khw

- Nrhiav lub txiv lws suav uas kom loj puv thiab daim tawv du dais siav liab nploog thiab tsw qab zib ntxiag.
- Muab cov txiv lws suav uas twb siav los yog twb liab lawm cia rau tej qhov chaw uas txhob sov thiab hnuv txhob kub mus ntev li ntawm 5 hnuv.
- Cov txiv lws suav uas tseem tawv tawv muab cia rau hawv lub hnuv ntawv daj es nws mam li maj mam muag nteev.
- Cov txiv lws suav uas twb muab suam los sis twb muab hlais thiab twb muab hau tau lawm mas thiaj li muab cia rau hauv taub yees xwb.

Los Siv Lub Cev Dhia Ua Si!

Koj tsis tas yuav tsum ua ib zaug ua si li ntawm 30 nas this. Koj taug kev li ntawm 10 nas this thaum sawv ntxov, nce ntaiv thiab mus taug kev tom qab uas koj noj hmo tas lawm ces koj yeej tau siv koj lub cev los ua tej yam kev ua si li ntawm 30 nas this lawm.

Kuv Yuaj Tau Noj Npaum Li Cas?

Cov txiv hmab txiv ntoo thiab zaub uas koj yuav tau noj yuav los ntawm koj hnuv nyoog, poj niam los txiv neej thiab seb koj dhia ua si txhua txhua hnuv ntau npaum li cas.

Koj yuav tau noj txhua yam txiv hmab txiv ntoo nrog txhua pluag mov thiab khoom txom cauj txhua txhua hnuv koj thiaj li yuav noj txhua li koj lub cev yuav tsum tau noj.

Yuav Tsum Tau Noj Txiv Hmab Txiv Ntoo Thiab Zaub Txhua Txhua Hnuv

	Menyuam, 5-12 xyoo	Tub ntshais & cov laus 13 mus rau yav sau
Txiv neej	2 ½ - 5 khob ib hnuv	4 ½ - 6 ½ khob ib hnuv
Poj naim	2 ½ - 5 khob ib hnuv	3 ½ - 5 khob ib hnuv

Yog xav paub ntxiv mus saib www.mypyramid.gov

Yog koj noj txiv hmab txiv ntoo thiab zaub ntau nws yuav pab koj txoj kev uas yuav txais tau Cancer (mos khees xaws), mob plawv, ntshav qab zib thiab ntau yam mob. Yog koj xav tias koj muaj mob, thov mus ntsib koj tus thaj maum. Koj tus thaj maum yuav pab tshawb kom tau rau ntshav siab, ntshav qab zib, nrog rau kev yuav pab kom koj tiv thaiv tau cov kab mob no.

Cov Thaj Maum Uas Yuav Pab Tau Koj

Del Norte Clinics yuav pab koj tshawb txog ntshav qab zib thiab ntshav siab (lawv txais Medi-Cal)

Oroville Family Health Center (530) 534-7500
2800 Lincoln Boulevard
Oroville, CA 95965

Tswv Yim Ua Zaub Mov Noj

Tuav kua txob txiv lws suav nrog dos thiab zaub txhwb.



Ua nqaj qaib nrog txiv lws suav.



Yog xav paub txog kev ua zaub mov thiab xav tau tswv yim tshiab, mus siab: www.cachampionsforchange.net



**For information about Medi-Cal/Healthy Families insurance contact:
1-800-880-5303**