



Ceev koj tej

ZAUB MOV KOM ZOO



California txoj Kev Pab Cuam WIC, California lub Rooj Tsav Xwm Saib
Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv
Lub koom haum no yog ib lub koom haum pab kev ntaj ncees.
1-800-852-5770

Yuav muaj tej yam kab mob txaus ntshai nyob rau hauv koj tej zaub mov noj. Cov kab mob no loj hlob zoo thiab sib kis tau sai heev li. Tiv thiaiv kom koj tsev neeg tsis txhob muaj mob yuav tsum ua raws li plaub qho nram qab no:



NTXUAV KOM HUV SIB FAIB NYIAS RAU NYIAS
UA KOM SIAV TSO RAU HAUV TUB YEES

Siv dej sov thiab xab npus koj los ntxuav tes li ntawm 20 xe nkoos(seconds) ua ntej thiab tom qab txhua txhua zaus thaum koj ua zaub mov noj. Sim hu ib zaj nkauj, xws li "Twinkle, Twinkle Little Start".

NTXUAV KOM HUV

Muab cov phuum ntxuav tais diav zawv dej kub tuab ntwis lossis siv cov ntaub so tes.

Muab xab npus ua kua dej kub koj los ntxuav tej dia tej log cam thiab tej qaum txe ua ntej thiab tom qab thaum tej zaub mov lo lawm.

Tso dej kom ntwis sis los mus tsaug kom **TAG** nrho tej txiv hmab txiv ntoo thiab zaub.

Muab cov nqaij nyoos, nqaij qaib, nqaij nruab deg thiab qe cais tawm ntawm lwm yam zaub mov.

SIB FAIB NYIAS RAU NYIAS

Muab cov nqaij lossis tej nqaij qaib tso rau hauv ib lub tais. Muab nws tso rau hauv them txee ua qis kaws nkaus hauv koj lub tub yeas.

Yuav tsum muaj ib lub log cam uas yog koj siv koj los hlais cov nqaij nyoos, nqaij qaib thiab nqaij nruab deg nkaus xwb.



Muab Koj lub log cam koj los tsau tshuaj kom nws tsis txhob muab kab mob xws li siv ib dia tshuaj ntxhua khob ncaws kom dawb (bleach) koj los tov nrog rau it taub dej (1 gallon). Muab tsau li ob pib feeb, ces mam li muaj yaug dej.

Ua kom cov zaub mov siav txog qhov uas nws yuav tsis muaj tej meem thiaj tua tau tej kab mob. Siv ib tug pas ntsuas zaub mov koj los ntsuas. Saib daim phiaj nram qab no.

UA KOM SIAV

Nqaij Nyuj, Nqaij Menyuum Nyuj, Nqaij Yaj (Tej Daim Nqaij & Thiab Tej Thooj Nqaij)	145° F
Nqaij Ntses	145° F
Nqaij Npua	160° F
Nqaij Nyuj, Nqaij Menyuum Nyuj, Nqaij Yaj (Nqaij zom)	160° F
Tej Yam Qe	160° F
Nqaij Qaib (Qaib Cov Txwv, Qaib, Os)	165° F

Ua kom cov nqaij qaib thiab nqaij nruab deg yaj nab kuab es tsis txhob muaj teb meem yuav tau ua li no:

- Muab thau los rau hauv lub tub yeas qho ua xias xwb li 1-2 hnub ua ntej thaum koj yuav siv.

LOSSIS

- Muab tso rau hauv lub rhaub zaub rhaub mov kom sov (microwave) es maj mam ua kom nws yaj, tiam sis yuav tsum tau koj los ua noj saim tam sim ntawv.



Muab cov zaub mov uas tshuav noj tsis tag cias rau hauv tub yeas txias 2 teev tom qab thaum uas muab lawv ua siav lawm.

TSO RAU HAUV TUB YEES

Muab tej zaub mov uas yuav lwj sai xws li nqaij, nqaij qaib thiab qe tso rau hauv tub yeas txias thaum uas koj los tom khw yuav zaub noj los txog ntua tsev kiag.

Muab tej kua zaub, tej kua nqaib (soup) thaib lwm yam ua ntau ntau hauv tej lauj kaub loj loj qee ua tej tais me me es mam li muab tso rau hauv tub yeas txias. Cov zaub mov thiaj li yuav txias sai.

NCO NTSOOV

Tso koj lub tub yeas kom txias li 40 degree lossis qis tshaj ntawd!