

Pub kuv!





Koj yim muab zaub rau kuv
noj ziag no, kuv yim yuav noj
thaum kuv hlob zog.



Kuv xav noj tej khoom twg?

Cov Khoom Noj Uas Mos, Zom, Tsuav, Thiab Cov Uas Zoo Xuas Ntiv Tes Noj

Ziag no kuv muaj kwvyees li 6 hli. Kuv zaum tau kuv thiab tswj tau kuv lub taub hau kom khov kho lawm. Kuv npaj txhij saj tej khoom tawv zog.

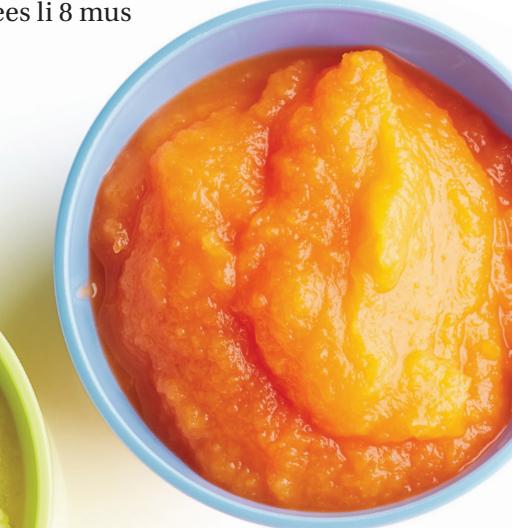
- Kuv tseem tab tom kawm zom thiab nqos licas.
- Thaum xub thawj maj mam muab cov khoom zom rau kuv noj me me.
- Cia kuv saj seb khoom noj ntawd qab licas thiab puas mos lossis ntxhib.
- Ua zoo saib xyuas kuv xwv kuv thiaj tsis daig caj pas.

Kuv yuav kawm xuas kuv ob txhais tes thiab cov ntiv tes pab kuv noj sai sai. Txhawb kom kuv pub khoom rau kuv tus kheej noj thiab cia kuv tuav rab diav. Kuv hlob zuj zus kuv kuj yuav nyiam cov khoom noj ntau yam tsis hais cov ntxhib cov mos tibsi zuj zus. Kuv yuav npaj txhij noj:

- Cov khoom noj uas zom heev tsawv thiab cov khoom noj uas mos uas xuas ntiv tes noj tau thaum muaj kwvyees li 7 mus rau 8 hli.
- Cov khoom noj uas txhoov mos mos, tsuav, thiab cov khoom noj uas ib nyuag tawv zog uas xuas ntiv tes noj tau thaum muaj kwvyees li 8 mus rau 12 hlis.



Yeej meem muab
kua mis niam los-
sis kua mis hmoov
rau kuv. Nws yog
yam uas kuv yuav
tsum noj heev
tshaj los mus yug
kuv lub cev.





**Kuv cov khoom noj thawj
cov yuav tsum muaj iron
thiab zinc kom ntau.**

Muab ntau hom khoom noj rau kuv.



Kuv **TSIS tau npaj txhij noj tej khoom no.**

- Kua mis nyuj lossis tshis mus txog thaum kuv muaj 1 xyoos
- Cov kua uas yog muab zaub ua (taum pauv, mov, taum mog, txiv maj phaub, noob taum almond)
- Kua txiv, dej haus uas rau piam thaj, dej tshuaij yej
- Cov khoom uas rau piam thaj thiab ntsev
- Tej khoom noj uas ua rau daig caj pas tau xws li noob taum, txiv hmab, paj kws, hnyuv ntxwm thiab qhaub noom tawv
- Zib ntab

- Kuv cov khoom noj thawj cov yuavtsum muaj iron thiab zinc kom ntau, thiab haj Yam yuav tsum ua li no yog tias kuv tsuas noj mis niam xwb. Sim muab cov cereal rau menuam mos liab lossis cov nqaij, nqaij noog, nqaij ntses, qe thiab taum siav zom.
- Koj yim muab zaub rau kuv noj ziag no, kuv yim yuav noj thaum kuv hlob zog.
- Thaum muaj 7 mus rau 8 hli, yuavtsum muab khoom noj rau kuv los ntawm tag nrho cov pawg khoom noj.
- Kuv nyiam noj cov khoom tsuag. Kuv tsis tas yuav noj ntsev, piam thaj, lossis soy sauce. Cov kua roj (hom uas huv rau lub cev) los kuj noj tau me me thiab.
- Qee zaus, yuav siv ntev tshaj 10 zaus kuv mam li swm ib Yam khoom noj thiab nyiam. Sim muab tej Yam khoom noj thiab rau kuv ntxuag tej Yam khoom noj uas kuv twb nyiam lawm.
- Kuv xav pib siv lub khob. Pib muab dej rau kuv hauv ib lub khob ib hnub ob peb zaug thaum kuv muaj 6 hli. Thaum kuv nto 12 hlis kuv xav siv lub khob, tsis xav siv lub taub mis.
- Thaum muaj 9 mus rau 12 hlis, tej zaum kuv yuav nyiam noj txiv thiab zaub mos uas tev tawv, nqaij zom siav, cereal qhuav, nplem ci uas hlais ua tej daim, tortilla mos, tshij (cheese) uas hlais uas tej daim, thiab peev choj (pasta) tej qhov me me aiv xwb.

Kuv Xav Noj Ntau Npaum Licas thiab Tuab Licas?

Yeej tseem ceeb saib seb kuv coj licas thiab yoog. Kuv yuav qhia koj paub thaum kuv tshaib plab thiab thaum kuv tsau plab lawm. Muab cov khoom noj rau kuv uas huv rau lub cev. Thov tsis txhob yuam kuv noj ntau tshaj kuv xav noj.

- Thaum kuv tshaib plab, kuv rua ncauj thaum rab diav los ze, ncav kom cuag rab diav lossis khoom noj, thiab zoo siab tuaj thaum kuv pom khoom noj.
- Thaum kuv tsau plab, tej zaum kuv yuav co taub hau, fee plhu rau cov khoom noj, tsis rua ncauj thaum rab diav los ze, thiab thawb cov khoom noj ntawm kuv mus.

- Thaum xub thawj, kuv tsuas xav saj khoom noj xwb. Muab khoom noj rau kuv ib mus rau ob zaug txhua hnub. Pib muab ib mus rau ob diav me me aiv ces maj mam muab ntau zuj zus thaum kuv qhia koj tias kuv tshaib plab.
- Yeej tseem ceeb rau kuv lom zem thaum lub sijhawm noj pluas mov; tsis txhob txhawj txog qhov uas kuv noj ntau npaum licas. Muab tej qhov me me rau kuv noj xwb. Kuv lub plab luaj li kuv lub nrig.
- Thaum muaj kwyyees li 7 mus rau 8 hli, tej zaum kuv yuav noj li 3 mus rau 4 pluag mov me me tuaj ib hnub thiab 1 mus rau 2 quo khoom txom ncauj.



Tej plusas mov: 6 mus rau 12 hlis

Nov yog cov lus qhia tias yuavtsum muab ntau npaum licas rau kuv txhua hnub. Cov lus qhia kom muab ntau npaum licas no tsuas yog tswvyim pab rau thaum kuv tseem loj hlob thaum muaj 6 hli mus rau 12 hlis xwb.

Rau txhua plusas movl–plusas tshais, su, thiab hmo muab tej yam no rau kuv:

- Kua mis niam lossis kua mis hmoov,
thiab
- Tsis pub ntau tshaj 4 diav me me aiv nqaij, qe, taum, **lossis**
Tsis pub ntau tshaj 4 diav me me aiv cereal rau mos liab, **lossis**
Tsis pub ntau tshaj 4 ooj (ounce) cottage cheese, **lossis**
Tsis pub ntau tshaj 2 ooj (ounce) tshij (cheese), **lossis**
Tsis pub ntau tshaj 4 ooj (ounce) kua mis nyuj nkoog (yogurt),
thiab
- Tsis pub ntau tshaj 2 diav me me aiv zaub, txiv lossis ob qho tibsi

Rau cov khoom txom ncauj (yav sawv ntxov thiab yav tav su) muab tej yam no rau kuv:

- Kua mis niam lossis kua mis hmoov,
thiab
- Tsis pub ntau tshaj $\frac{1}{2}$ daim nplem/nplem ci whole grain, **lossis**
Tsis pub ntau tshaj 2 daim cracker whole grain, **lossis**
Tsis pub ntau tshaj 4 diav me me aiv cereal rau mos liab,
thiab
- Tsis pub ntau tshaj 2 diav me me aiv zaub, txiv lossis ob qho tibsi

Koj muab tau dabtsi rau kuv xwb?
Kuv muaj _____ hlis

Plusas tshais:

Khoom txom ncauj:

Plusas su:

Khoom txom ncauj:

Plusas hmo:



Yim Pab:

ib poom khoom noj
muaj 4 ooj (ounce)
khoom noj rau mos
liab yog 8 diav me
(tablespoon).



Kuv Saib thiab Kawm Ntawm Koj

- Qhia kuv tias koj nyiam noj ntau yam khoom sib txawv. Thaum koj lub ntsej muag qhia tias koj tsis nyiam ib yam twg, kuv xav tias kuv yuavtsum tsis txhob nyiam yam ntawd.
- Thaum kuv taw tes rau khoom noj, tej zaum twb yog kuv nug tias “Yog Dabtsi?” Nws tsis yog txhais tias kuv xav noj txhua zaus.
- Thov nrog kuv tham thaum lub sijhawm noj plusas mov. Thov qhia kuv txog cov khoom kuv noj. Thov qhia kuv tias hnub no mus licas lawm rau koj.
- Muab lub TV, koospistawj (computer), thiab xovtooj tua. Ua zoo quav ntsej kuv thiab wb lub sijhawm noj plusas mov.
- Kuv nyiam nrog neeg heev. Cia wb noj ua ke yom. Kuv kawm tau ntau ntau thaum kuv saib thiab mloog cov neeg nyob ib ncig ntawm kuv.
- Muab khoom noj rau kuv uas huv rau lub cev xws li cov khoom uas koj noj. Kuv tsis tas yuav noj khoom muaj piambhaj lossis ntsev ntau.





Yog Vim Licas Kuv Thiaj Tsis Xav Noj Qee Zaus

- Kuv loj hlob tsis ceev npaum li qhov qub, ua li tej zaum kuv yuav tsis noj ntau npaum li qhov qub. Tej thaum kuv tsis tshaib plab xwb.
- Kuv haj yam nco tau dua qub, suav nrog rau cov khoom noj uas kuv nyiam tshaj plaws. Tej zaum kuv tsis xav noj ib yam khoom tshiab. Ua siab ntev. Yeej meem sim mus ntxiv.
- Kuv nyiam ua kom muaj chaw txawb chaw rau. Thaum muab ub no hloov, tej zaum kuv yuav chim tuaj thiab tsis xav noj. Yog kuv paub tias yuav zoo licas thaum noj pluas mov kuv yuav coj tau zoo dua.
- Kuv nyiam xuas kuv cov ntiv tes kawm. Yeej lom zem kawg tiamsis kuj ua kom sw sw thiab. Tej zaum kuv yuav chim tuaj yog koj xav ua kom du lug dhau es tsis cia kuv ua zoo tshawb.
- Kuv yuav tau muaj sijhawm ua nquag ua si thaum nruab hnub xwv thiaj siv tau kuv lub dag zog thiab xyaum kuv cov txuj tshiab—nkag, mus kev, thiab sawv. Thaum kuv lub sijhawm ua nquag ua si tsis txaus, tej zaum yuav nyuaj rau kuv nyob twj ywm thiab noj.
- Tej zaum tej yam nyob ib ncig ntawm kuv yuav ua rau kuv quav ntsej tsis tau es kuv thiaj tsis xav noj.

Ho hais txog tej Kev Phiv ne?

- Muab khoom noj tshiab rau kuv ib qho rau ib qho zuj zus. Muab qhov twg ua ntej qhov twg tom qab tsis ua licas. Tos peb mus rau tsib hnub hauv nruab nrab txhua yam khoom noj tshiab thiaj ntseeg tau tias kuv tsis phiv.
- Tej yam khoom noj uas tej zaum phiv kuv tau yog kua mis nyuj, qe, txiv laum huab xeeb, noob taum los ntawm tsob ntoo, qoob loo pias (wheat), taum pauv, nqaij ntses, thiab cov khoom nyob hauv hiav txwv uas muab plhaub taww. Pib sim muab cov khoom noj no rau kuv tom qab kuv twb saj tau lwm yam khoom noj taww lawm thiab kuv tseem nyob zoo. Ua zoo saib xyuas kuv seb puas muaj cov cim qhia tias kuv phiv. Yog kuv niam txiv ib tug twg muaj tej kev phiv li, nrog kuv tus kws kho mob tham ua ntej yuav muab tej yam khoom noj no rau kuv.
- Cov cim uas qhia tau tias kuv phiv suav nrog rau kev ua pob khaus, ua xua, hnoos, hawb pob, teeb meem ntawm kev ua pa, qhov ntsej muaj kab mob tom, mob plab, raws plab, tso paus, lossis ntuav. Tsum tsis txhob muab rau kuv ib yam khoom noj twg uas phiv kuv thiab tiv tauj kuv tus kws kho mob.



7



Yuav Ua Licas Pib Sim Muab Tej Khoom Noj Muaj Txiv Laum Huab Xeeb

Tom qab kuv tau saj tej khoom noj tawv thiab tseem nyob zoo, koj pib sim muab mentsis khoom noj muaj txiv laum huab xeeb rau kuv los tau. Yog kuv saj tej yam khoom noj muaj txiv laum huab xeeb thaum tseem yog me ab tej zaum yuav pab tau kom kuv tsis phiv txiv laum huab xeeb thaum kuv hlob zog.

1 Kuv tsis muaj eczema (taww nqaij uas liab thiab khaus) lossis tej kev phiv khoom noj.

Kuv saj tau khoom noj uas muaj txiv laum huab xeeb. Xaiv cov khoom noj uas kuv zom thiab nqos tau zoo xws li cov txiv thiab zaub zom uas xyaw mentsis kua roj txiv laum huab xeeb uas zom tau mos mos lawm.

2 Kuv muaj eczema mestsis lossis heev tsaww. Tej zaum kuv haj yam muaj feem uas yuav phiv tau txiv laum huab xeeb. Saj mentsis khoom noj muaj txiv laum huab xeeb pem tsev. Ua zoo saib xyuas kuv. Hu kuv tus kws kho mob yog kuv muaj tej kev phiv.

3 Kuv muaj eczema heev lossis phiv qe. Nrog kuv tus kws kho mob tham. Nug seb yuav ua licas pib sim muab khoom noj muaj txiv laum huab xeeb rau kuv.



Pab Tiv Thaiiv Kuv Kom Nyab Xeeb thiab Noj Qab Haus Huv

- Ntxuav koj ob txhais tes ua ntej yuav npaj lossis kov kuv cov khoom noj. Ntxuav kuv ob txhais tes thiab. Tej kab mob ua tau rau kuv muaj mob.
- Tsis txhob muab khoom noj rau kuv ntawm poom ntim khoom noj rau mos liab; muab kuv cov khoom noj tso rau hauv ib lub tais. Cov kab los ntawm kuv lub qhov ncauj ua tau rau cov khoom noj seem lwj tuaj.
- Muab khoom noj hauv kuv lub tais, thiab kua mis niam lossis kua mis hmoov uas tshuav hauv khob lossis taub mis uas noj tsis tau tas pov tseg. Koj muab poom ntim khoom noj rau mos liab uas twb qhib lawm cia hauv tub yees rau 2 los tau.
- Xuas ib rab txhuam me me uas mos nrog ib qho tshuaj ntxuav hniav uas muaj fluoride me me (kom luaj li ib lub txhuv) los txhuam kuv cov kaus hniav ib hnub ob zaug. Nug kuv tus kws kho mob seb kuv puas yuav tau siv cov teev tshuaj fluoride.
- Coj kuv mus ntsib kuv tus kws kho mob thaum muaj 6, 9, thiab 12 hlis thiaj tau taug qab thiab txhaj cov koob tshuaj.
- Pab tiv thaiiv kom kuv txhob raug pa ncho; nws tsim tau teeb meem ntawm sab kev noj qab haus huv rau kuv.
- Cia kuv tshawb thiab kawm; ua kom txhua lub chav nyab xeeb rau kuv nyob.
- Tsis txhob muab lub taub mis rau kuv haus thaum kuv pw hauv txaj. Nws ua tau rau kuv daig caj pas, mob qhov ntsej, lossis ua rau kuv cov kaus hniav lwj.





Muab Sib Xyaws, Muab Diav Hais, Muab Pleev

Cov Neeg Uas Tau Txais WIC Muaj Tswyim Xaiv Qhia Koj Si
Mos Liab Cov Khoom Noj

Qhia Ntxiv Txog Zaub

Muab cov zaub uas zom
mos mos rau mos liab
xyaw kua hau, nqaij
lossis zaub tsaws, nqaij
meat loaf, lossis zaub.

Kua Rau Peev Choj (Pasta)

Muab cov zaub uas zom
mos mos rau mos liab
xyaw cov kua uas tso rau
saum peevev choj (pasta).

Muab Txiv Xyaw

Muab cov txiv uas zom
mos mos rau mos liab
xyaw kua mis nkoog
(yogurt) uas tsis tau rau
lwm yam kom qab, cereal
sov, lossis cottage cheese.

Pleev Txiv Rau

Muab txiv lossis zaub
zom rau mos liab
pleev rau cov nplem ci,
crackers, ncuav, lossis
cov nplem pita.

Sib Xyaws Ua Ke

Muab zaub lossis txiv
zom rau mos liab xyaw
cov kua uas siv ua ncuav,
muffins, lossis cov
nplem uas ua tau sai.

Kua Ntsw

Muab ob peb diav zaub
lossis txiv zom rau mos
liab tso rau hauv ib lub tais
me me mam siv los ua kua
ntsw khoom uas xuas ntiv
tes noj: Cov zaub lossis
txiv mos, nqaij qaib, lossis
nplem ci uas tsuav tau ua
tej daim.



Txiv Txias Nkoog

Muab txiv zom rau mos liab, kua mis nkoog (yogurt)
uas tsis rau dabtsi kom qab, thiab txiv tshiab lossis txias
nkoog zom sib xyaws ua ke. Muab ib diav rau ib diav tso
rau hauv lub tais ua dej txias khov ces mam muab tso rau
hauv lub tub yees txias nkoog.



Qauv Ua Khoom Noj

Ncuav Rau Mos Liab Noj Uas Yooj Yim Ua

Yuav muab cereal rau mos liab thiab khoom noj rau mos liab los ua cov Ncuav Rau Mos Liab Noj uas Yooj Yim Ua. Sim siv cov apricot, txiv tsawb, taub zom lossis cov no ob peb yam sib xyaws ua ke los ua. Cov ncuav no yeej qab thiab zoo noj rau plus tshais, su, hmo, thiab ua khoom txom ncau.

Yuav muab dabtsi los ua:

½ khob	hmoov pias whole wheat
½ khob	hmoov "all-purpose"
½ khob	cereal rau mos liab uas tsis siav
½ khob	cereal oatmeal rau mos liab uas tsis siav
1¼ khob	kua mis niam lossis kua mis hmoov tov dej (lossis lwm yam kua xws li kua mis nyuj)
½ khob	txiv tsawb zom lossis khoom noj zom rau mos liab
1	diav (tablespoon) roj
3	lub qe
	Cinnamon, nutmeg, vanilla lossis lwm yam khoom uas rau tau kom qab ib qho me me xwb

Lus Qhia Ua Licas:

Muaj cov hmoov thiab cereal sib xyaw ua ke hauv ib tais loj. Nyob hauv lwm lub tais, muab cov kua mis, khoom noj zom rau mos liab, roj thiab qe do ua ke ceev ceev. Muab cov khoom sib xyaws kua mis nchuav rau cov hmoov sib xyaws ua ke; muab do kom sib xyaws tas.

Muab ib lub yias loj thiab hnyav tso rau saum qhov cub es ua rau nws kub tsawv tuaj. Muab cov kua nyeem uas do tau tas lawm tso rau hauv lub yias ib diav ib diav thiab muab ci li 2 feeb ntawm txhua sab. Ua li no ces tej zaum yuav ua tau 24 daim ncuav (pancakes).

Tswvyim pab qhia:

- Muab cov seem cia hauv lub tub yees txias nkoog los tau.
- Muab kua mis nkoog (yogurt), kua txiv zom, lossis kua txiv laum huab xeeb pleev rau cov ncuav los theej cov kua qab zib.





California Department of Public Health, California WIC Program
*Lub koom haum no yog ib lub koom haum uas pab txhua tus raws li qhov
muaj vaj huam sib luag.*

1-800-852-5770 | <https://m.wic.ca.gov>

 #910346 (HM) 06/18