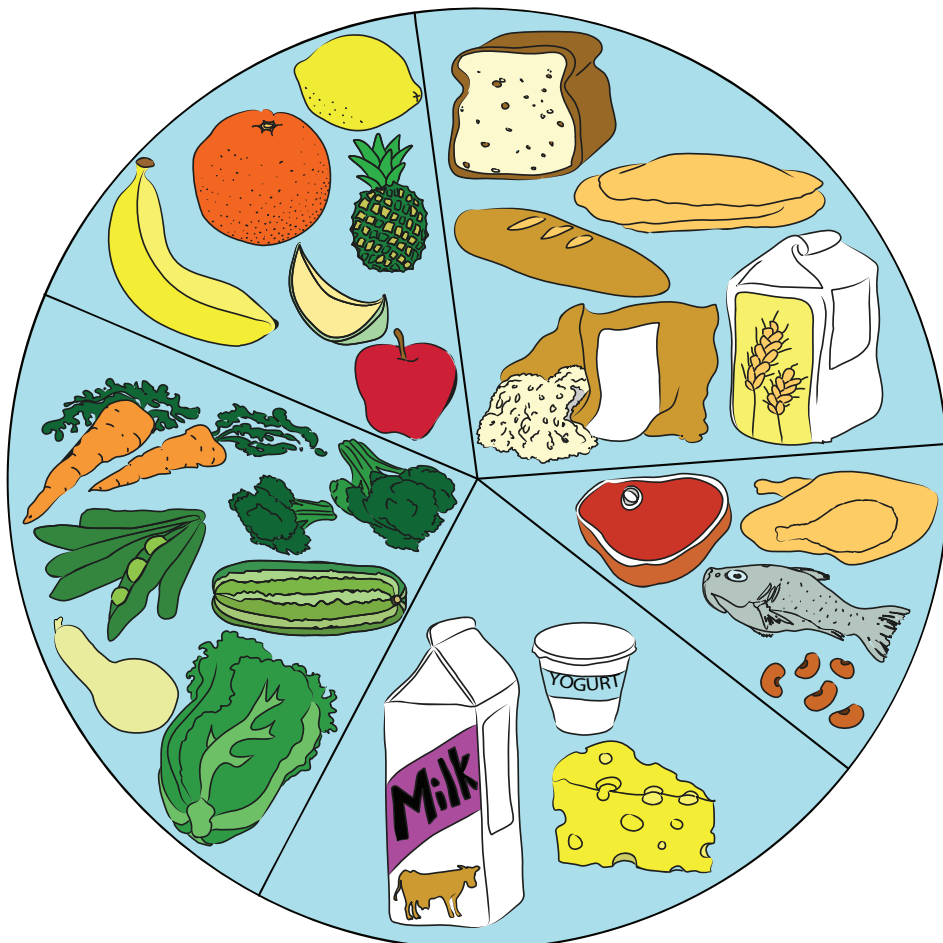


ZAUB MOV ZOO PAB KOM NOJ QAB NYOB ZOO RAU COV LAUS

- Noj zaub mov zoo yog noj ntau yam zaub txhua hnuv, xws li cov khoom uas siv nplej ua, txiv hmab txiv ntoo thiab zaub, mis nyuj thiab lwm yam khoom uas siv mis nyuj ua (dairy products), thiab nqaij, nqaij ntsees, lossis taum.
- Noj zaub mov zoo yog tsis txhob noj roj, piam thaj, thiab ntsev ntau.
- Cov khoom uas siv nplej ua yog txhuv daj, qhaubcij daj, mij meskas (pasta), thiab cereals uas yog oatmeal yog cov khoom noj tseem ceeb uas muaj fiber.
- Noj txiv ntoo thiab zaub yog ib qho tseem ceeb heev, noj yam tsawg yog tsib zaug txhua hnuv. Yog tsis muaj txiv ntoo thiab zaub uas de tshiab, noj cov txiv ntoo thiab zaub uas muab ua txias nkoog lawm lossis cov uas ntim rau hauv kaus poom.
- Tsis txhob noj zaub mov ntau tom lab ashram thiab cov zaub mov uas muab ua tiav ntim tseg rau qhov cov zaub mov no muaj roj ntau thiab qab ntsev.
- **Noj zaub mov zoo yuav pab koj thiab koj tsev neeg kom muaj zog thiab noj qab nyob zoo thiab ua tau zoo tom chaw haujlwm, tsev kawm ntawv, thiab kev ua si.**



NIAM COV KUA MIS ZOO RAU MENYUAM

- Niam cov kua mis yog zaub mov uas zoo tshaj rau menyuam.
- Tsuas muab menyuam noj niam mis kom muaj plaub lub hlis thiab pub ntxiv kom tus menyuam muaj li ib xyoos xwb.
- Pib muab mov lossis tej yam tawv rau tus menyuam noj thaum nws muaj plaub mus rau rau lub hlis.
- Pub cov khoom noj tshiab rau tus menyuam kom txog ob peb hhub tso ua ntej yuav hloov dua yam khoom noj tshiab.
- Tsis txhob muab koj tus menyuam pw es npuav mis kab thiaj tsis noj hniav.
- **Cov menyuam uas noj niam mis tsis muaj mob npaum li cov menyuam uas noj mis nyuj.**



ZAUB MOV ZOO PAB KOM NOJ QAB NYOB ZOO RAU COV MENYUAM

- Menyulam yeej cheemtsum zaub mov zoo li cov laus tabsis tsuas noj kom txaus raws li lawv lub hnuv nyoog xwb.
- Muab ntau yam zaub mov rau koj cov menyulam noj txhua hnuv, xws li cov khoom uas siv nplej ua, txiv hmab txiv ntoo thiab zaub, mis nyuj thiab lwm yam khoom uas siv mis nyuj ua, thiab nqaij, nqaij ntses, lossis taum.
- Tsis txhob muab dej qab zib thiab khoom qab zib rau koj cov menyulam noj ntau.
- Tsis txhob muab khoom noj uas muaj roj ntau rau koj cov menyulam noj xws li chips, cakes, cookies, thiab khoom noj uas kib roj.
- Menyulam yuav tsum haus mis nyuj kom pob txha thiab hniav khov.
- **Noj zaub mov zoo pab tau kom menyulam noj qab nyob zoo thiab muaj zog, kawm tau ntawv zoo, thiab yuav tsis ua kom lawv rog.**



SIV LUB CEV UA HAUJLWM THIAJ LI NOJ QAB NYOB ZOO

- Yuav tsum siv lub cev ua haujlwm li 30 nasthis txhua hnuv (1 teev yog hais tias yog menyuam yaus).
- Ntxiv tej yam rau lub cev ua haujlwm los ntawm siv taw ntaiv thaum nce thiab nqis cov xab tsev, nres koj lub tsheb kom deb ntawm lub khw, thiab mus kev kom ntau li ntau tau.
- Mus kev yog ib yam uas yooj yim thiab tsis siv nyiaj los pab koj lub cev ua haujlwm txhua hnuv.
- Nrhiav kev ua haujlwm pab lub cev rau koj tsev neeg xws li taug kev, ua si tom park, tu vaj lossis cog zaub tej, thiab ua lasvoos.
- Menyulam yuav tau ua si nraum zoov yog mus tau es tsis txhob nyob hauv tsev thiab saib tv (television) xwb.
- Kws kho mob hais tias menyulam yau dua ob xyoos kom tsis txhob saib tv, thiab menyulam uas loj dua ob xyoos rov saud lawm tsuas pub saib 2 teev tv thiab tua nkees (games) xwb.
- Sib txhawb zog kom siv lub cev ua haujlwm thaum nyob hauv tsev xws li nrhiav kev ua si kom siv lub cev, dhia hlua, lossis ua lasvoos.
- **Siv lub cev ua haujlwm pab koj thiab koj tsev neeg kom noj qab nyob zoo, muaj zog, tsis nkees, thiab tsis rog.**



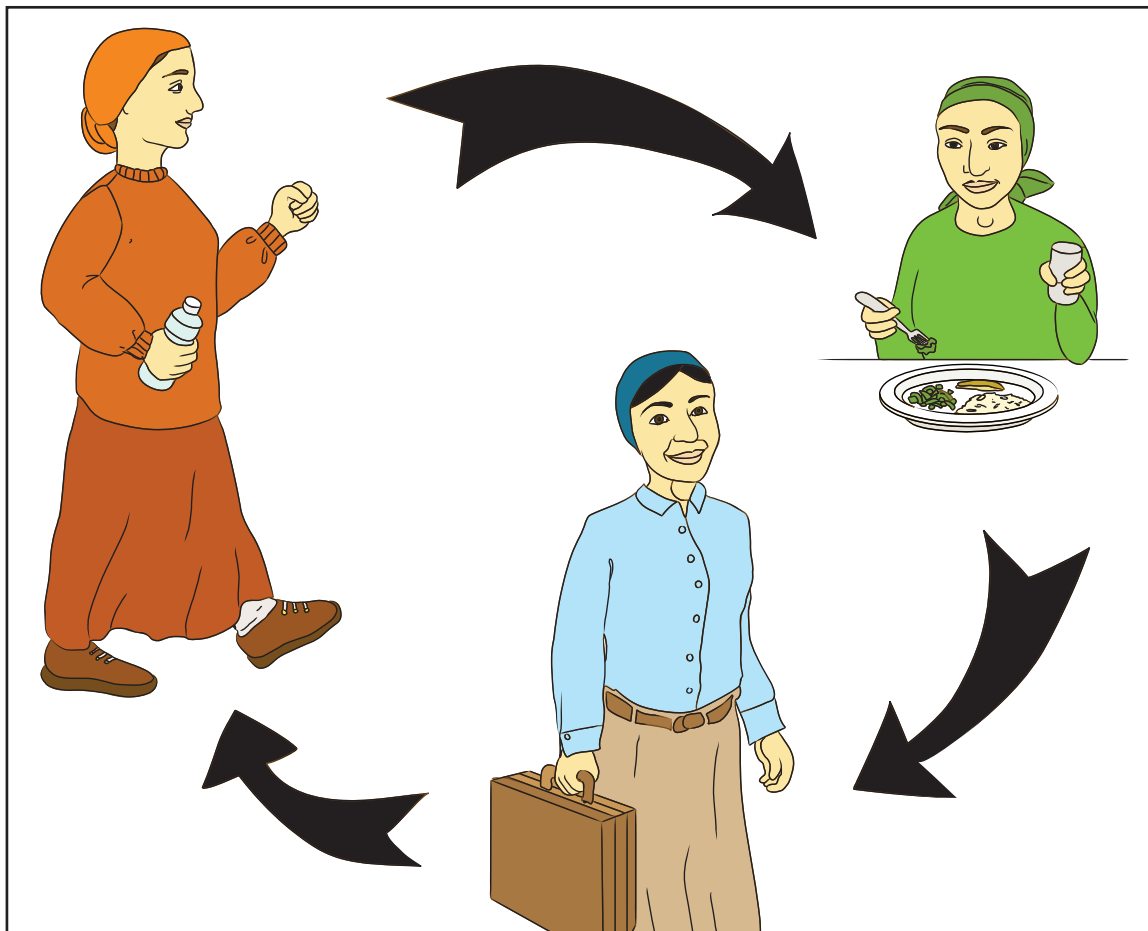
THAUM LUB SIJHAWM NOJ MOV YOG SIJHAWM RAU TSEV NEEG

- Ua zaub mov kom zoo rau koj tsev neeg thiab noj mov ua ke.
- Siv lub sijhawm thaum noj mov los tham txog seb koj cov menyuam ua dabtsi hnuv no thiab qhia yus tej kev li kev cai thiab tej yam tseem ceeb rau lawv.
- Tsis txhob pub menyuam saib tv lossis tua nkees lub sijhawm noj mov.
- Coj tsev neeg noj mov ua ke yuav pab tau kom tsev neeg muaj kev sib raug zoo.
- **Cov menyuam uas nrog tsev neeg noj mov ua ke lawv noj qab nyob zoo thiab kawm tau ntawv zoo dua.**
- **Cov menyuam uas nrog tsev neeg noj mov ua ke muaj kev sib raug zoo thiab nyob ze lawv tsev neeg dua.**



CEEV KOM LUB CEV HNYAV LI QUB XWB

- Koj noj zaub mov ntau tshaj li uas koj lub cev siv.
- Yog koj noj zaub mov ntau thiab tsis ua evxawsxais (exercise) txaus, koj lub cev yuav hnyav heev tuaj.
- Ceev kom lub cev hnyav li qub xwb tseem ceeb rau koj kom noj qab nyob zoo.
- Muaj tej yam yuav pab tau koj ceev lub cev qhov hnyav. Tej yam ntawd yog
 - Tsis txhob noj tej khoom muaj roj ntau thiab qab zib
 - Noj tej yam khoom kom tsawg
 - Tsis txhob noj ntxiv yog thaum tsau lawm
 - Nrhiav kev pab lub cev ua haujlwm ntxiv
- **Ceev kom lub cev hnyav li qub yuav pab kom koj tsis muaj mob xws li:**
 - Mob tej pob qij txha**
 - Mob ntshav siab**
 - Mob ntshav qab zib**
 - Mob plawv**
 - Mob lwm yam cancer**



MUAJ KEV XAB AJ RAU TEJ KHOOM NOJ

- Muab tshuaj ntxuav tes ntxuav koj txhais tes txhua zaus ua ntej koj ua zaub mov lossis noj mov.
- Xuas dej ntxuav tej txiv ntoo thiab tsaug tej zaub ua ntej muab noj.
- Muab cov nqaij uas tsis tau siav thiab nqaij ntses cais ntawm lwm yam khoom noj.
- Muab cov khoom noj uas txuam kua mis (dairy products), nqaij, thiab nqaij ntses cia rau hauv toob yees.
- Tom qab ua zaub mov tas, muab tshuaj ntxuav tes thiab dej los ntxuav tej txee ua mov noj thiab laug cam.
- Tsis txhob cia cov zaub uas ua siav lawm nyob ntawm lub txee ua mov noj ntev tshaj ob teev.
- Muab cov zaub uas seem ntim kom ceev thiab tso rau hauv toob yees lossis lub freezer.
- **Siv kev xab aj thaum ua zaub mov noj pab koj tsev neeg kom tsis txhob muaj mob los ntawm tej zaub mov uas muaj kab mob.**
- **Ntim tej khoom noj cia kom zoo pab koj tsev neeg kom tsis txhob muaj mob los ntawm tej zaub mov uas muaj kab mob.**



SIV KEV TXHAWJ NTSE MUS YUAV KHOOM

- Xav seb koj yuav ua zaub mov li cas thiab muab sau rau ib daim ntawv ua ntej koj yuav mus yuav khoom noj.
- Mus yuav khoom noj tom qab koj twb noj mov tas lawm, tsis txhob mus thaum koj tab tom tshaib plab.
- Nyeem daim ntawv qhia ntawm qhov khoom thiab xaiv cov khoom noj uas tsis muaj roj ntau, tsis qab zib heev, thiab tsis qab ntsev heev.
- Siv cov ntawv luv nqi (coupons) yuav tej khoom uas koj cheem tsum.
- Xaiv tej yam khoom uas muab muag luv nqi uas koj siv tau.
- Muab khoom sib piv es yuav yam uas tus nqi tsawg dua koj thiaj li txuag tau nyiaj.
- Yog cov txiv hmab txiv ntoo thiab tej zaub uas de tshiab kim hwv, yuav cov uas muab ua nkoog lawm lossis muab ntim rau hauv kaus poom.
- Yuav cov khoom uas koj muab sau cia rau hauv koj daim ntawv xwb, cov khoom no yog cov uas koj twb npaj yuav coj los ua.
- **Siv sijhawm los xav thiab npaj ua ntej koj mus yuav khoom tom khw pab kom koj txuag tau sijhawm mus kav kiab kav khw thiab txuag tau nyiaj.**
- **Yog koj paub lub khw zoo yuav pab koj txuag tau nyiaj thiab yuav tau tej khoom noj zoo rau koj thiab koj tsev neeg.**





www.refugees.org
Protecting Refugees. Serving Immigrants.
Upholding Freedom since 1911

MENYUAM UAS TSIS MUAJ ROJ NTSHA ZOO TXAUS

LUS QHIA RAU NIAMTXIV

TSIS MUAJ ROJ NTSHA ZOO TXAUS YUAV UA TAU LI CAS RAU KOJ TUS MENYUAM?

Tsis muaj roj ntsha zoo txaus yuav ua rau menyuam lub cev thiab lub hlwb tsis loj zoo. Cov menyuam uas tsis muaj roj ntsha zoo txaus yuav kawm tsis tau ntawv zoo. Lawv yuav tau mob yooj yim vim rau qhov tsis muaj roj ntsha zoo los pab lub cev tua kab mob.

Tsis muaj roj ntsha zoo txaus yog thaum lub cev tsis tau zaub mov txaus los pab rau kev loj hlob thiab ua kom noj qab nyob zoo. Thaum tsis muaj roj ntsha zoo txaus yog tus neeg tsis noj zaub mov txaus lossis tsis noj tej yam zaub mov tseem ceeb los pab kom lub cev noj qab nyob zoo thiab loj hlob. Ib txhia neeg tsis muaj roj ntsha zoo txaus vim rau qhov lawv muaj kab mob es ua rau lub cev tsis zom tej zaub mov zoo los pab.

LEEJ TWG YOG TUS NTXIM YUAV MUAJ?

Menyuam yog cov uas ntsib dua rau qhov lawv cheem tsum ntau yam zaub mov los pab rau kev loj hlob thiab kom ntsib kev noj qab nyob zoo.

YAM DABTSI UAS YUAV QHIA TAU?

Ntau zaus, tus menyuam kuj zoo li loj hlob zoo thiab ntsib kev noj qab nyob zoo txawm hais tias nws tsis muaj roj ntsha zoo txaus. Yog li no nws tseem ceeb heev uas yuav tau coj lawv mus ntsib kws kuaj mob tom chaw kuaj mob.

Dua li lwm yam kev qhia yog:

- Nkees
- Tsis qab siab mloog kev qhia
- Tsam plab lossis plab o
- Tej tawv nqaij qhuav qhuav
- Yuag heev thiab qig taub tsis loj raws li lub hnuv nyoog

KOJ YUAV UA LI CAS?

- Yog koj xav hais tias koj tus menyuam ntxim tsis muaj roj ntsha zoo txaus, mus ntsib kws kuaj mob lossis mus tom WIC lub hoob kas. Lawv yuav kuaj koj tus menyuam thiab qhia rau koj seb koj yuav ua li cas koj tus menyuam thiaj li muaj zog thiab noj qab nyob zoo. Koj yuav tau coj tus menyuam rov mus kuaj ntau zaus ntxiv seb tus menyuam puas muaj zog thiab noj qab nyob zoo.
- Muab ntau yam zaub mov zoo rau koj tus menyuam noj txhua hnuv xws li tej khoom uas xuas nplej ua, txiv hmab txiv ntoo, zaub, mis nyuj thiab lwm yam khoom uas xuas mis nyuj ua, nqaij, nqaij ntses thiab noob taum.
- Yog koj pub mis niam, koj yuav tau noj zaub mov zoo kom txaus es kom koj lub cev thiaj li muaj kua mis txaus rau tus menyuam thiab koj thiaj li muaj zog thiab muaj ntshav txaus. Koj yuav tau noj txiv hmab txiv ntoo, zaub, tej khoom uas xuas nplej ua, khoom pab roj ntsha li nqaij thiab khoom uas muaj calcium xws li mis nyuj kom ntau.

(Hmong)