



Tau txais COV KHOOM NOJ ZOO

Txhuas yog ib yam txaus ntshai thiab tuaj yeem cuam tshuam tsis zoo rau kev noj qab haus huv.

Txawm tias yuav muaj tsawg los xij, txhuas yeej txaus ntshai heev rau cov menyuam mos thiab kev loj hlob ntawm cov menyuam yaus – suav txog ua rau muaj IQ qis, muaj teeb meem rau kev ua haujlwm, muaj teeb meem rau kev coj tus cwjpwv thiab kev kawm thiab loj hlob qeeb.

Tej no yeej cuam tshuam mus tag ib txhis. Yam koj noj tuaj yeem pab tau!

Nws yog ib qho tseem ceeb yuav tau txo kom txhob muaj pheej hmoo raug txhuas.

Lub plab tsis muaj zaub mov yeej nqus tau txhuas ntau dua. Cov menyuam mos liab thiab cov menyuam yaus uas tsis muaj zaub mov hauv lub plab tuaj yeem nqus cov txhuas tau ntau txog 5 txog 10 npaug ntawm cov neeg loj.

Koj tuaj yeem ua li cas tau?

- Noj cov zaub mov kom zoo, noj tej yam khoom noj kom yuag thiab muaj cov iron, vitamin c thiab cov calcium, thiab yuav pab txo tau kev nqus cov txhuas.
- Koj tsev neeg yuav tsum tau noj cov zaub mov zoo thiab tej khoom noj ua si tas li.

| IRON | VITAMIN C | CALCIUM |
|------------------------------|---|---|
| Nqaij Ntshiv Liab | Cov txiv kab ntxwv | Mis |
| Nqaij Ntses | Cov txiv berry | Mis yogurst |
| Cov Noob Taum | Cov txiv lws suav | Zaub ceg ntev |
| Cov Taum Liab thiab Daj | Cov Kua Txob Phawv | Tshij |
| Cov Iron-zoo Cov Tseem Nplej | Cov Zaub Ntsuab Doog, Zaub Muaj Nplooj Ntsuab | Cov Zaub Ntsuab Ntug Hauv Paus |
| Zaub Spinach | | Calcium-zoo Cov kua txiv hmab txiv ntoo |

- Ntxuav TXHUA yam txiv hmab txiv ntoo nrog dej txias kom ntev li 1 feeb lossis ntxuav kom qhov lo av thiab muaj plua av tawm kom tag.

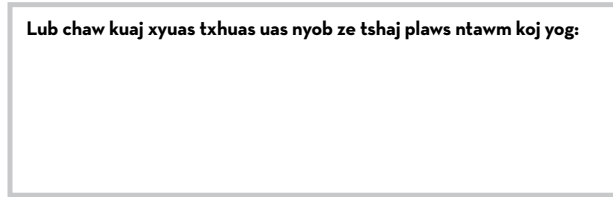
Muaj ntau lub tswv yim uas koj tuaj yeem pov thaiv koj tsev neeg kom txhob raug txhuas rau niaj hnub tam sim no.



- Kev mus koom cov kev qhia noj khoom zoo ntawm tsoomfww yog mus koom dawb xwb xws li WIC, Summer Meals, Farmers Market Vouchers, FoodShare (SNAP) thiab ntau yam ntxiv.
- Tau txais qhov kuaj xyuas theem txhuas rau koj tsev neeg.
 - Hu rau koj tus kws khomob lossis lub chaw kuaj mob WIC lossis hu rau Lub Tsev Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv hauv lub nroog.

Mus saib hauv GetWellFed.org.

Lub chaw kuaj xyuas txhuas uas nyob ze tshaj plaws ntawm koj yog:



MAKE NUTRITION & LEAD TASK FORCE | Cov Khoom Noj Zoo Nruab Nrab Muaj Txhuas Tsawg

Lub chaw no yog ib lub chaw pab cuam thiab yog ib lub chaw tswv num muaj vaj huam sib luag. Qhov kev pab ntawm Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) muab cov khoom noj zoo pab rau cov neeg uas khwv nyiaj tau tsawg. Nws yuav pab koj yuav tau cov khoom noj zoo dua. Xav paub ntau ntxiv, hu rau lub chaw hauv koj lub zos rau ntawm tus xov tooj 1-888-947-6583 lossis mus saib hauv <https://access.wisconsin.gov>. Cov ntau ntawm no raug pab nyiaj los ntawm USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.

Puas Muaj
Pheej Hmoo
tau

TXHUAS

Txhuas yog ib hom tshuaj lom thiab tuaj yeem pom muaj nyob hauv yam pleev tsos xim, dej thiab av.

Kev raug txhuas yog ib qho txhawj xeeb rau kev noj qab haus huv, tshwj xeeb mas cov menyuam yaus thiab cov poj niam uas-muaj menyuam mos. Kuaj xyuas txhuas thiab pov thaiv koj tsev neeg.

Feem ntau muaj los ntawm cov chaw:



Pleev
tsos xim



Dej



Av

Qhov Muaj Pheej Hmoo
tau Cov Txhuas hauv...

PLEEV TSOS XIM



Txhuas raug siv pleev tsev txij puag thaum xyoo 1978. Koj lub tsev yim qub, yim muaj cov txhuas ntau. Cov txhuas pleev tsev yog ib yam txaus ntshai rau cov menyuam yaus yog cov tsos xim pleev tsev nti, tev tawm, tawg lossis ntsoog ua hmoov.

Tshawb nrhiav cov txhuas lo ntawm tej yam pleev tsos xim (tshwj xeeb mas nyob ntawm cov qhov rais, cov npoo tsev thiab cov qhov rooj) thaum nws nti, tev tawm, nti tawm thiab ua hmoov thiab zoo li daim tawv nqaj tus kheeb. Kev paub txog kuaj xyuas cov txhuas pleev tsos xim nyob hauv koj lub tsev yog ib qho tseem ceeb heev.

Koj tuaj yeem ua li cas tau?

- Siv cov phuum, tshuaj da dej thiab dej so tej ntug thiab npoo ntawm cov pleev tsos xim nti tawm.
- Siv tshuaj da dej thiab dej ntxuav cov plua av thiab tej tsos xim nti tawm ntawm txhais tes, lub cev, cov khoom ua si menyuam yaus, cov lam fwj, cov ris tsho, cov qhov rai, cov khoom siv ntxias menyuam yaus thiab tej npoo tsev. Cov tshuaj ntxuav tes yeej ntxuav tsis tau cov txhuas tawm.



Qhov Muaj Pheej Hmoo
tau Cov Txhuas hauv...

DEJ



Cov raj kav dej txhuas yeej raug siv txuas dej los rau hauv cov tsev uas tsim ua ntej xyoo 1962. Hauv xyoo 1986, raug txwv tsis pub siv cov raj kav dej txhuas nyob rau hauv Teb Chaws Meskas lawm.

Cov txhuas nyob hauv koj lub tsev cov kais dej yeej yog hom qub, thiab muaj cov txhuas xyaws, lossis thaum cov dej nyob hauv cov raj kav dej txhuas ntau teev nws yeej ua rau yaig tau.

Koj tuaj yeem ua li cas tau?

- Tso lub lim dej rau ntawm koj tus kais dej. Tsuas yuav hom lim dej uas tuaj yeem lim tau txhuas; nrhia ntawm NSF/ANSI 53.
- Yog koj tsis tuaj yeem yuav tau ib lub lim dej, Yuav tau tso dej tawm kom ntev li 3 feeb TAS LI thaum lub sijhawm yuav siv dej.
- Cov poj niam uas muaj menyuam mos thiab cov menyuam yaus hnuv nyooq qis dua 6 xyoo yuav tsum haus cov dej thiab siv cov dej lim lossis cov dej fwj ua zaub mov noj TAS LI xwb.
- Yuav tsum siv cov dej ntawm tus kais dej txias ua zaub mov noj thiab siv haus tas li xwb.



Qhov Muaj Pheej Hmoo
tau Cov Txhuas hauv...

AV

THIAB HUAB CUA
IB PUAG NCIG



Cov tsev uas tsim ua ua ntej 1978 yuav muaj cov txhuas nyob ze ib puag ncig ntawm cov av.

Cov menyuam yaus ib txwm tau cov txhuas tsuas los ntawm cov av thiab cov hmoov av tau zoo dua vim lawv nyiam npuav tes ntawm qhov ncauj. Cov plua txhuas nti tawm los ntawm cov tsos xim qub yeej pom muaj nyob hauv tsev, ntawm tus laj kab thiab ntawm lub tsev tshab, nws luaj li 15 feet.

Koj tuaj yeem ua li cas tau?

- Yog koj nyob hauv ib lub tsev tsis muaj nyom, txhob pub cov menyuam mus ua si ntawm cov av lwj.
- Sab nrauv zoov, kuaj xyuas seb puas muaj tej pleev tsos xim tev tawm los xyaws av lwj thiab cog nyom lossis nqeeb npog rau.
- Ntxuav tej lo av thiab lo plua av tawm ntawm ob txhais tes, lub cev, cov khoom ua si menyuam yaus, cov lam fwj thiab cov ris tsho.



Yam koj yuav tsum TSIS txhob ua yog dab tsi?

- TSIS TXHOB siv tej yam qhuav txhuam, xuab zeb txhuam, hlawv lossis siv ib yam kub rau rab phom kom cov txhuas tawm los ntawm qhov pleev tsos xim. Sab laj nrog ib tug kws paub zoo txog cov txhuas thiaj pab tshem tau cov txhuas tawm mus ntawm koj lub tsev tau.
- TSIS TXHOB siv tej yam qhuav so lossis nqus cov nplai nti tawm los ntawm qhov pleev tsos xim.



Yam koj yuav tsum TSIS txhob ua yog dab tsi?

- TSIS TXHOB siv cov dej ntawm tus kais dej kub ua zaub mov noj.
- TSIS TXHOB siv cov dej ntawm tus kais dej kub ua cov mis hmoov rau menyuam mos.
- Kev rhaub dej YEEJ TSIS tshem tau cov txhuas mus tau.



Yam koj yuav tsum TSIS txhob ua yog dab tsi?

- TSIS TXHOB rau khau lossis hnab cov ris tsho nkag los hauv tsev yog koj raug cov av lwj no.
- TSIS TXHOB yuav tej yam khoom siv ploom, siv ub no ploom kom zoo nkauj, cov yias lossis tej lub menyuam txiv qaum kheej kheej uas tsim ua sab nrauv Teb Chaws Meskas vim tias yuav muaj cov txhuas xyaws los nrog.

