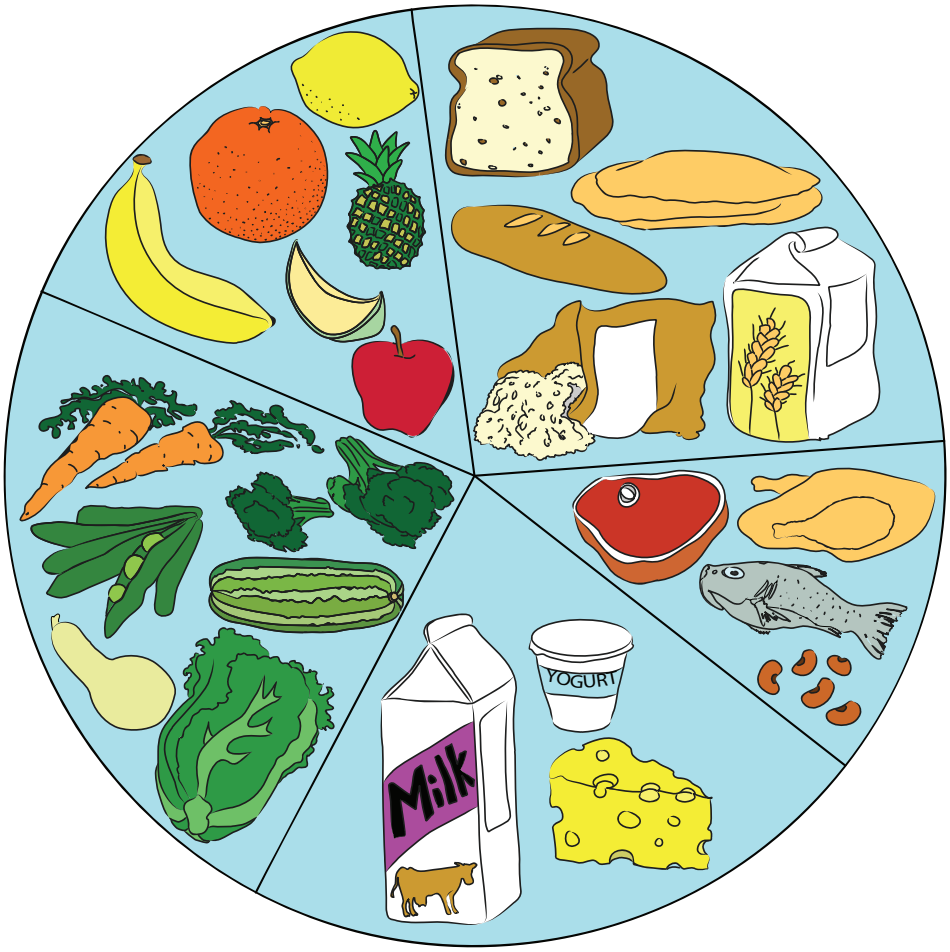
ZAUB MOV ZOO PAB KOM NOJ QAB NYOB ZOO RAU COV LAUS

- Noj zaub mov zoo yog noj ntau yam zaub txhua hnub, 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 ntses, 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 hnub. 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 asham 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 hnub 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

- Menyuam yeej cheemtsum zaub mov zoo li cov laus tabsis tsuas noj kom txaus raws li lawv lub hnub nyoog xwb.
- Muab ntau yam zaub mov rau koj cov menyuam noj txhua hnub, 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 menyuam noj ntau.
- Tsis txhob muab khoom noj uas muaj roj ntau rau koj cov menyuam noj xws li chips, cakes, cookies, thiab khoom noj uas kib roj.
- Menyuam yuav tsum haus mis nyuj kom pob txha thiab hniav khov.
- **Noj zaub mov zoo pab tau kom menyuam 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

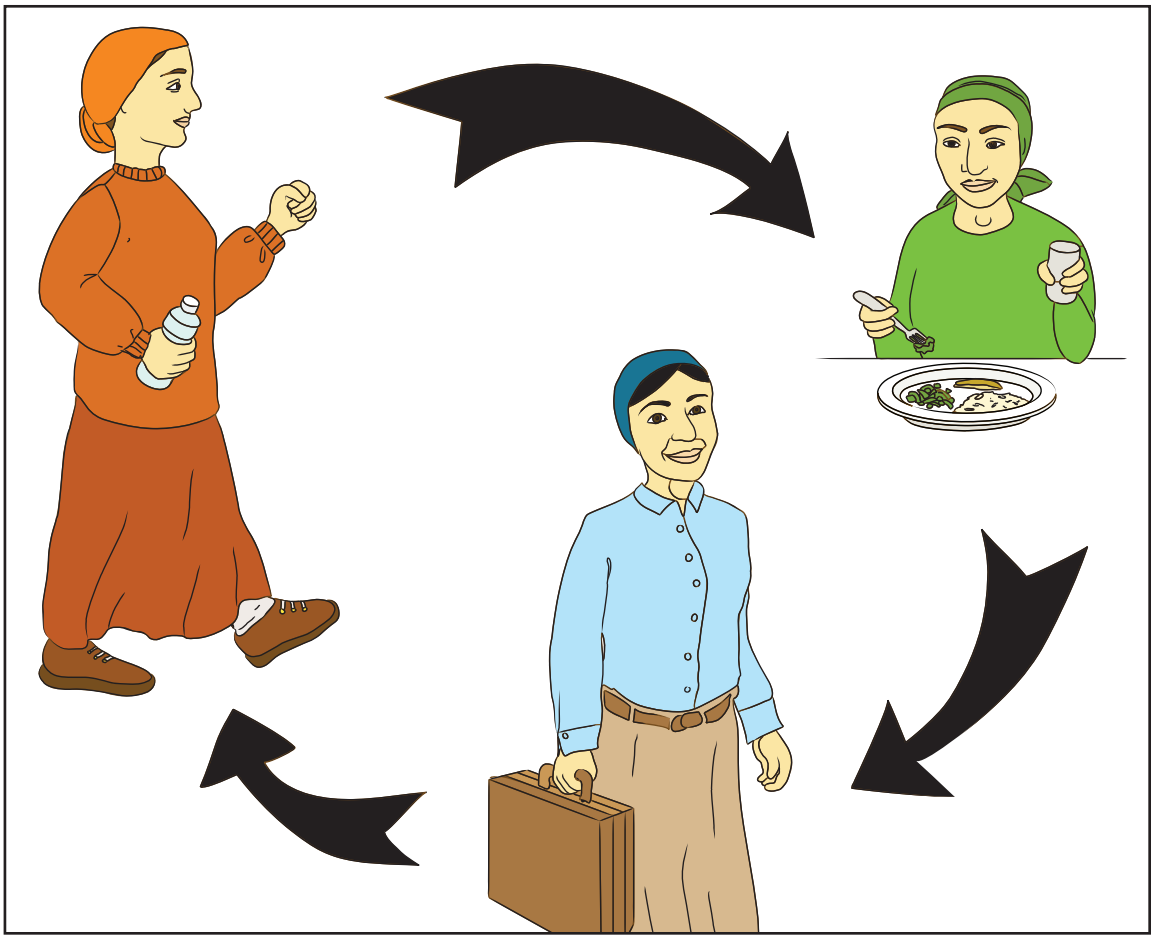
- Yuav tsum siv lub cev ua haujlwm li 30 nasthis txhua hnub (1 teev yog hais tias yog menyuam yaus).
- Ntxiv tej yam rau lub cev ua haujlwm los ntawm siv taw ntaiv thaum nce thiab nqis cov xab tsev, nres koj lub tsheb kom deb ntawm lub khw, thiab mus kev kom ntau li ntau tau.
- Mus kev yog ib yam uas yooj yim thiab tsis siv nyiaj los pab koj lub cev ua haujlwm txhua hnub.
- 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.
- Menyuam 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 menyuam yau dua ob xyoos kom tsis txhob saib tv, thiab menyuam 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 hnub 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.**