



Qoob Sau

ntawm lub

Hlis

Ib Hlis Ntuj

Kev Nyob Dawb Huv thiab Kev Vam Meej Kev Kawm Mus Ua Ke Nraim

Ua koob tsheej hawm lub Xyoo Tshiab nyob dawb huv. Koj muaj peev xwm pab nce koj tus me nyuam kev kawm tau thoob plaws hauv chav kawm nrog tej puas noj muaj kuab zoo thiab kev ua kom ib ce khov kho ua ntu zus. Muab tsev neeg ib qho kev npaj siab ruaj nrees los noj txiv hmab txiv ntoo thiab zaub ntau ntiv kom nyob nquag plias dua qub. Nrog qhov **Qoob Sau ntawm lub Hlis**, koj tsev neeg muaj peev xwm ntsuam xyuas, saj, thiab kawm txog qhov yuav noj txiv hmab txiv ntoo thiab zaub ntau ntiv li cas kom nyob nquag plias txhua hnub.

Qoob Sau ntawm lub Hlis lub txiv raug nthuav txog yog

txiv kab ntxwv



Tswv Yim Ceev Txhiam Laj Txhiam Xws

- Nrhiv tej lub txiv hmab txiv ntoo uas khov kho thiab hnyav ncawv phim nws qhov kev loj muaj tawv ci nplaw, tshiab khiv.
- Zam tej txiv hmab txiv ntoo muaj tawv raug ntsoog, ntsws ntsee, los yog tuag xim lawm. Tej txiv kab ntxwv muaj chaw caws pliav los yog ntsuab saum npoo tawv yeej zoo noj kawg.
- Tej txiv hmab txiv ntoo muaj tawv nyias ntsais hom kheev muaj kua tshaj cov uas muaj tawv tuab npawv.
- Txiv kab ntxwv muaj peev xwm raug khaws tseg hauv chaw txias to los yog hauv tshuab txias (refrigerator) yam tsis muaj hnab yas ntim mus txog ob lub lim tiam.

ZAUB YWG KUA TXIV KAB NTXWV

Khoom Sib Tov:

(Ua 4 qho qee noj ntawm 1/2 khob ib qho)

- 2 khob zaub sib xyaws khov cua txias**
1/2 **menyuam diav tawv txiv kab ntxwv zom**
1/4 **khob kua txiv kab ntxwv (zauj tawm los ntawm lub txiv kab ntxwv tev tawv zom)**
- 1 maum diav Dijon-style mustard**
1 menyuam diav soy sauce tsuag plig ntsev
1. Ua kom cov zaub siav hauv microwave raws li pob khoom qhia ua.
2. Thaum cov zaub tab tom raug ua kom siav, tov cov tawv txiv kab ntxwv, kua txiv kab ntxwv, mustard, thiab soy sauce rau hauv ib lub me nyuam tais. Do kom sib xyaws ntxaws ntso.
3. Muab cov zaub tsi dej ces ywg cov khoom tov kua txiv kab ntxwv rau. Qee noj kiag tam sim.

Sau dua los ntawm: *Discover the Secret to Healthy Living, Public Health Institute, 2004.*

Kev Pab Koj Cov Me Nyuam Noj Kom Dawb Huv

- Suam tej txauj txiv kab ntxwv rau kev txom ncauj ceev nrooj, dawb huv.
 - Tso kua txiv kab ntxwv 100% khov cua txias hauv ib lub khob ntawv muaj ib tug pas los yog ib rab diav ua ko tuav. Muab nws ua khoom qab zib noj lawv mov.
 - Hloov ntawm ib khob dej qab zib, muab ib lub txiv kab ntxwv rau koj tus me nyuam noj ua ib qho khoom noj qab zib thiab muaj kua.
 - W tej txauj txiv kab ntxwv rau hauv cov zaub sib tov (salad).
 - Tham nrog koj tus me nyuam txog kev noj txiv kab ntxwv yuav tawm tsum tau kev ua daus no thiab kev mob nkeeg li cas.
- Rau lus qhia tswv yim ntiv, mus xyuas:
www.harvestofthemonth.com
www.cachampionsforchange.net

Nutrition Facts

Serving Size	1 medium orange (154g)	
Amount per Serving		
Calories	75	Calories from Fat 2
% Daily Value		
Total Fat	0g	0%
Saturated Fat	0g	0%
Trans Fat	0g	
Cholesterol	0mg	0%
Sodium	2mg	0%
Total Carbohydrate	19g	6%
Dietary Fiber	3g	14%
Sugars	13g	
Protein	1g	
Vitamin A	8%	Calcium 7%
Vitamin C	152%	Iron 1%
Source: www.nutritiondata.com		

Cia Li Ua Kom Ib Ce Khov Kho!

- Pab koj tus me nyuam pib npaj rau txoj Kev Ua Ib Ce Haum (FITNESGRAM®). Nug koj tus me nyuam tus xib fwb rau lus qhia ntiv.
- Mus taug kev los yog khiav thaum sawv ntxov kom cuab zog hlwb.
- Maj mam pib – ntiv 10 rau 15 feeb ntawm kev ua kom ib ce khov rau koj ib hnub twg ces nce zuj zus kom txog ib xuaj moo.
- Hloov ntawm kev saib TV, ua ib qho kev sib tw phaib los yog board game uas siv koj lub hlwb.

Rau tej tswv yim ua kom ib ce khov kho ntiv, mus xyuas:

www.kidnetic.com
www.verbnow.com

Kev Pab Ua Kom Nyob Dawb Huv

- Xyuas tsev kawm ntawv daim ntawv teev npe khoom noj nrog koj tus me nyuam. Suav tej kev sib txawv uas txiv kab ntxwv raug muab noj tau (piv txwv, ua kua, ua txauj).
- Txhawb koj tus me nyuam kom noj tsev kawm ntawv puas tshais thiab puas su. Cov me nyuam uas noj tsev kawm ntawv tej puas noj hom kheev tau noj tej txiv hmab txiv ntoo thiab zaub ntau txaus li raug pom zoo kom noj txhua hnub.
- Khaws tej ntawv qhia kev tov khoom noj thiab tej phau ntawv qhia kev ua noj rau hauv chav ua noj. Kom tej twb tug neeg koom tsev neeg xaiv ib daim ntawv qhia kev tov khoom noj ces ua nws noj ua ke.
- Khaws tej ntawv muab lus qhia khoom noj muaj kuab zoo rau hauv chav ua noj. Thaum ib tug twg muaj lus nug, saib nws thiab qhia rau tsev neeg.

