



Qoob Sau ntawm lub Hlis®

Tsib Hlis Ntuj

NCUAV PHOM TXIV TSAWB TXIV POS

Khoom Sib Tov:

(Ua 4 qho qee noj ntawm 2 daim ncuav phom ib qho)

**1 lub txiv tsawb loj nteev, tev thiab suam
1 khob khoom sib tov ua ncuav phom
1/2 khob dej**

**Khoom txau yias ua zaub tsis khub
Khoom tshooj saum toj:**

**1 1/2 khob txiv pos nphuab khov cua txias
los yog de tshiab khiv**

2 maum diav txiv pos nphuab tsaws (jam)

1. Tso cov txiv tsawb rau hauv ib lub tais loj pes nrab thiab xuas ib rab diav kaus luam. Txhab khoom sib tov ua ncuav phom thiab dej; do kom sib xyaws.
2. Txau lub yias loj nteev nrog khoom txau kom tsis khub txawb saum qhov cub kub pes nrab. Hliv 1/4 khob batter tauj tej lub lub ncuav rau hauv lub yias kub lug.
3. Ua kom cov ncuav phom siav li 2 feeb rau tej swb sab los yog kom txog thaum siav thoob plaws.
4. Thaum cov ncuav phom tab tom raug ua kom siav, muab cov txiv pos thiab jam sib xyaws hauv ib lub me nyuam tais. Tso rau hauv microwave qhib cua kub siab li 1 feeb. Do ces ua kom siav li 1 feeb ntxiv.
5. Xuas diav hais rau saum cov ncuav phom. Muab noj.

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

Cia Li Ua Kom Ib Ce Khov Kho!

- Tsib Hlis Ntuj yog Teb Chaws Lub Hlis Saib Kev Ua Kom Ib Ce Khov Kho thiab Kev Ua Ki La. Xyuas saib koj tus me nyuam qhov kev ua lom zem thiab/los yog kev ua ki la yog dab tsi ces ua nws ua ke.
- Hnub Caij Luv Tee Mus Hauj Lwm kuj tshwm sim hauv Tsib Hlis Ntuj tib yam nkaus. Muab kev teem rau koj thiab koj tus me nyuam caij luv tee mus hauj lwm thiab mus kawm ntawv.

Rau lus qhia ntxiv, mus xyuas:

www.californiabikecommute.com

Nutrition Facts

Serving Size: 1 cup, halves
(152g)

Amount per Serving

Calories 49 Calories from Fat 4

% Daily Value

Total Fat 0g 0%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 2mg 0%

Total Carbohydrate 12g 4%

Dietary Fiber 3g 12%

Sugars 7g

Protein 1g

Vitamin A 0% Calcium 2%

Vitamin C 149% Iron 3%

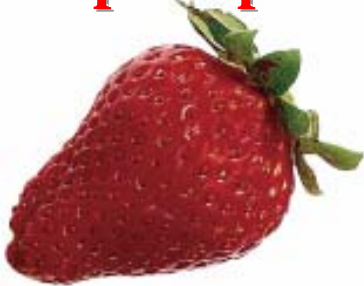
Source: www.nutritiondata.com

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

Tsib Hlis Ntuj yog ib lub sij hawm zoo heev hauv California los saj tej txiv hmab txiv ntoo thiab zaub thiab phov nraim zoov. Kev tshawb nrhiav tau nthuav tawm tias khoom noj muaj kuab zoo thiab kev ua kom ib ce khov kho ua ntu zus muaj peev xwm nce tau ib tug me nyuam twg kev kaj siab, lub cim xeeb, thiab kev coj xeeb ceem zoo hauv chav kawm – kev xeem tau zoo tib si. Nrog qhov **Qoob Sau ntawm lub Hlis**, koj tsev neeg muaj peev xwm ntsuam xyuas, saj, thiab kawm txog qhov tseem ceem ntawm kev noj txiv hmab txiv ntoo thiab zaub kom nyob nquag plias txhua hnub.

Qoob Sau ntawm lub Hlis lub txiv raug nthuav txog yog

txiv pos nphuab



Tswv Yim Ceev Txhiam Laj

Txhiam Xws

- Txiv pos nphuab raug de thaum lawv siav zoo tshaj plaws. Lawv tsis siav ntxiv tom qab sau los lawm. Yog li ntawd nco ntsoov de cov uas liab ploog, muaj xim ci nplaw, thiab muaj qia ntsuab xiab uas tshiab khiv.
- Khaws cov txiv pos nphuab tsis tau ntxuav rau hauv tshuab txias (refrigerator) los ceev lawv kom nyob tshiab khiv.
- Ua ntej muab noj, siv dej txias los maj mam ntxuav cov txiv pos nphuab uas tseem muaj qia ntsuab xiab tom rawv.
- Yuav kom qab tshaj plaws, cia cov txiv pos nphuab nyob kom txias pes nrab ua ntej muab noj.

Kev Pab Ua Kom Nyob Dawb Huv

- Ceev tej txiv hmab txiv ntoo thiab zaub rau chaw pom tseeb thiab muab tau yooj yim. Piv txwv, tso txhiam laj txhiam xws rau saum rooj txawb khoom los yog txiv koj tus me nyuam theem qhov muag hauv tshuab txias.
- Txhab tej txiv hmab txiv ntoo thiab zaub tshiab khiv rau tej khoom noj koj tus me nyuam twb noj dua lawm – txiv pos rau yogurt thiab cereals, zaub rau pasta thiab pizza, thiab txiv lws suav rau sandwiches.
- Hloov ntawm ice-cream, ceev tej hnab txiv hmab txiv ntoo khov cua txias rau hauv lub tshuab khov txias (freezer) rau kev txom ncauj los siav hlo.
- Pab koj tus me nyuam lub tsev kawm ntawv tsim muaj ib lub chaw dawb huv. Xa tej khoom txom ncauj dawb huv tuaj rau chaw kawm tej puas noj ua kev lom zem.

Kev Pab Koj Cov Me Nyuam Noj Kom Dawb Huv

- Suam txiv pos nphuab rau hauv cov cereal muaj fiber ntau thiab cov yogurt muaj calcium ntau-muaj roj tsawg.
- Tov txiv pos nphuab khov cua txias nrog ice thiab kua txiv kab ntxwv (los yog yogurt muaj roj tsawg) los ua ib qho dej tov kua txiv haus ceev nrooj thiab qab kawg nkaus.
- W txiv pos nphuab rau hauv cov zaub sib tov (salad).
- Txiv pos nphuab yeej yog ib qho khoom txom ncauj qab kawg nkaus nws tus kheej. Tsuas muab ntxuav, tshem qia, ces noj xwb. Rau lus qhia tswv yim ntxiv, mus xyuas: www.cachampionsforchange.net www.calstrawberry.com