

## Lub Zog Khovkho Yog Pib Thaum Ntxov



Kev noj haus zoo yuav tau pib ntxov rau koj tus menyuum lub neej. Thaum me nyuam tseem yau, koj tuaj yeem pab koj tus me nyuam loj hlob zoo nrog kev xyaum noj qab haus huv. Koj yog koj tus menyuum tus qauv zoo tshaj plaws thaum koj pab nws noj kom noj qab nyob zoo, nws yuav ua tib yam!

### Kev Pub Rau thiab Noj Rau Lub Nrog Cev

#### Rau Koj Tus Menyuum Mos

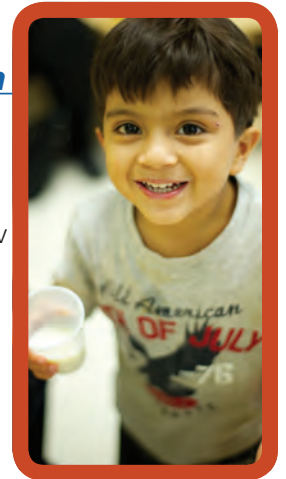
- Nws yog ib qho tseem ceeb rau kev pub niam mis rau me nyuam tsawg kawg nkaus 6 lub hlis. Nws yuav muaj kev noj qab nyob zoo thaum nws loj tuaj.
- Muab cov kua mis los yog mis mos, tsis yog nrog tsuag, hauv koj tus menyuum lub raj mis. Cov mis nroj tsuag muaj cov calories ntau dhau qhov nws tsis xav tau.
- Sim tos kom txog thaum koj tus me nyuam nyob ze li ntawm 6 lub hlis los pib noj cov zaub mov zoo xws li cov zaub mos, khoom noj me nyuam mos, thiab cov mis cereals me nyuam mos liab. Pib cov khoom noj khoom haus ntxov dhau lawm tuaj yeem ua rau muaj teeb meem rau nyhav thiab rog tom qab.
- Thaum 8 los yog 9 lub hlis sim muab koj tus me nyuam noj cov zaub mov zoo xws li cov nqaij qaib, cov zaub mov carrot, thiab txiav cov txiv pos nphuab. Qhov no yuav pab koj tus menyuum xyaum noj zaub mov kom zoo.
- Cov mis nyuj, kua mis, thiab khoom haus yog cov kev xaiv zoo rau koj tus me nyuam. Dej qab zib, 100% kua txiv hmab txiv ntoo, thiab dej kislas yuav muaj kev phomsij thiab tsis zoo rau nws cov hniav tshiab..

#### Rau Koj Tus Me Nyuam Xyaum Mus Kev

- Muab koj cov me nyuam mos noj qab haus huv zoo xws li cov me me cheese, cov txiv tsawb cov txiv hmab txiv ntoo, los yog whole grain crackers ob txog peb zaug hauv ib hnub. Qhov no yuav pab kom nws nyob hauv nruab nrab ntawm cov zaub mov thiab kom txo tau kev tshaiab kev nqhis npau taws.
- Ua siab ntev rau tej kev noj ntau. Tej zaum nws yuav tsum tau sim noj zaub mov 10 mus rau 15 zaug ob peb lub hlis ua ntej nws yuav noj.
- im muab koj tus menyuum me xaiv ntawm ob qho kev xaiv noj qab nyob zoo. Nws yuav ntxim noj zaub mov kom zoo dua yog tias nws nyiam noj.
- Cov mis nyuj haus thiab dej yog qhov kev nyab xeeb tshaj plaws rau koj tus menyuum me. Dej qab zib, 100% txiv hmab txiv ntoo, thiab dej kis las muaj calorie ntau muaj kev phomsij thiab yuav ua mob rau nws cov hniav.

#### Rau Koj Lub Tsev Kawm Ntawv Me Nyuam Yaus

- Cia koj tus menyuum pab koj ua zaub mov noj rau lub cev thiab khoom noj uasi. Nws yuav noj cov zaub mov ua rau lub zog khov dua yog tias nws pab ua tau.
- Sim ua kom koj cov zaub mov muaj cov khoom noj yooj yim, cov zaub mov zoo li carrots, cov txiv apples thiab txiv laum huab xeeb, los yog cov string cheese.. Qhov no yuav pab koj thiab koj tus me nyuam preschooler noj qab nyob zoo, txawm tias hnub twg tsis tsis khoom.
- Cov mis nyuj haus thiab dej yog ua lub dag zog zoo tshaj plaws rau koj tus me nyuam. Dej qab zib, 100% kua txiv hmab txiv ntoo, thiab dej kislas yuav muaj kev phomsij thiab tsis zoo rau nws cov hniav tshiab.



#### Rau Koj Tus Kheej thiab Tsev Neeg

- Koj tus menyuum kawm txog kev noj qab nyob haus huv los ntawm kev saib ntsoov koj. Yuav noj kom zoo tib yam.
- Teem caij ua si, kev noj mov, thiab caij pw kom ua rau lub neej tsis muaj hnub ntxhov siab.
- Tham nrog koj tus menyuum tus kws kho mob, Head Start, thiab lwm tus niam txiv kom tau cov lus qhia txog kev noj zaub mov zoo.