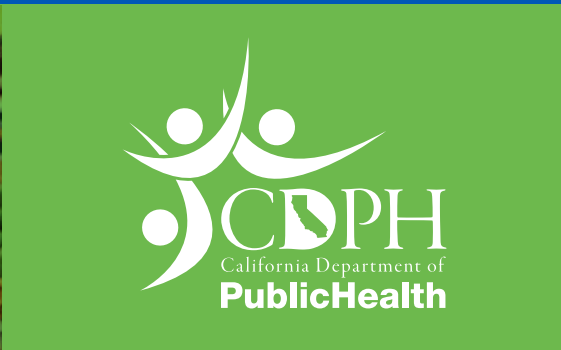




Kev Noj Qab Haus Huv thiab Ua Neej Nyob Zoo

Cov Cuab Yeej rau cov Kws Qhia Hauv Zej Zog



# Daim Phiaj Qhia Nrhiav Zaj

## I. Lus Cev – Zoo Siab Tos Txais Koj ..... 1

## II. Noj Raws Li MyPlate (Kuv Tais) .....2-5

### Cov Ntawv Yais:

- II.A MyPlate (Kuv Tais) Daim Ntawv Kos Xim
- II.B MyPlate (Kuv Tais), MyWins (Kuv Yeej):  
Ua raws li koj nyiam
- II.C Ua Tej Plus Mov Kom Ntxim Noj Qab  
Hau Huv

## III. Kom Ib Nrab Koj lub Tais Yuav Yog Txiv Hmab Txiv Ntoo thiab Zaub.....6-9

### Cov Ntawv Yais:

- III.A Yaum Kom Noj Pes Tsawg Khob Txiv  
Hmab Txiv Ntoo thiab Zaub rau cov  
Neeg Laus
- III.B Muaj Dab Tsi hauv ib lub Khob
- III.C Daim Ntawv Suav Txiv Hmab Txiv  
Ntoo thiab Zaub
- III.D Kuv cov Tswv Yim rau Tej Plus Mov
- III.E Noj Txiv Hmab Txiv Ntoo thiab Zaub Kom  
Koj lub Cev Muaj Zog!

## IV. Xaiv tej Yam Dej uas Zoo Haus..... 10-17

### Cov Ntawv Yais:

- IV.A Xaiv MyPlate (Kuv Tais)
- IV.B Muab cov Piam Thaj Cev rau Kuv Saib!
- IV.C Xaiv tej Yam Dej uas Zoo Dua
- IV.D Daim ntawv qhia txoj kev ua Dib  
Qab Li Pum Hub
- IV.E Txoj Kev Suav Seb Muaj Piam Thaj  
Npaum Li Cas hauv ib Qho
- IV.F Daim Ntawv Lo rau tej Hwj Dej
- IV.G Muaj Piam Thaj Npaum Li Cas?

## V. Txiaiv txoj Kev Noj Ntsev thiab Khoom Ntsev ..... 18-22

### Cov Ntawv Yais:

- V.A Muaj Ntsev Npaum Li Cas hauv Pob  
Khoom Ntawd?
- V.B Muaj Ntsev Npaum Li cas hauv ib qho  
Piv Txwv rau Kev Noj Mov ib Hnub
- V.C Ntsev thiab Khoom Ntsev
- V.D Siv Tej Khoom Txwj Lom no Pauv  
Ntsev Chaw

## VI. Txav Tes Taw .....23-26

### Cov Ntawv Yais:

- VI.A Xyuas Koj Qhov Mem Tes
- VI.B Cov Tswv Yim Qhia Txog Kev Txav Tes  
Taw rau neeg Mes Kas
- VI.C Teem Cajj Txav Tes Taw Li Cas

## VII. Yaum Kom Noj Txiv Hmab Txiv Ntoo, Zaub, thiab Txav Tes Taw.....27-31

### Cov Ntawv Yais:

- VII.A Tej Theem pab Yaum Kom Noj Txiv  
Hmab Txiv Ntoo, Zaub, thiab Txav Tes  
Taw hauv Koj Koog Zej Zog
- VII.B Kev Kuaj Txog Txiv Hmab Txiv Ntoo  
thiab Zaub hauv Koog Zej Zog
- VII.C Kev Kuaj Txog Kev Txav Tes Taw hauv  
Koog Zej Zog
- VII.D Daim Ntawv Xyuas Kev Taug Kev

## VIII. Cov Kauj Ruam rau Kev Sim Ua Khoom Noj Rau Sawv Daws Saib thiab Muab Piv Txwv (Zaj Ntxiv uas Qhia Tau)





Kev Noj Qab Haus Huv thiab Ua Neej Nyob Zoo  
Cov Cuab Yeej rau cov Kws Qhia Hauv Zej Zog

# Tshooj 1: Lus Cev – Zoo Siab Tos Txais Koj







# ***Txhais tos rau hauv txoj kev Noj Qab Haus Huv thiab Pob qhia kev Nyob Zoo rau hauv zej zog!***

Qhov nyob hauv online *Kev Noj Qab Haus Huv thiab Pob Qhia Txog Kev Nyob Noj* rau cov neeg kawm yog npaj los ntawm Nutrition Education thiab Obesity Prevention Branch (NEOPB) of the California Department of Public Health kom koj thiab lwm pawg neeg thiaj muaj kev yooj yim coj los qhia cov tsev neeg uas tau nyiaj tsawg hais txog txoj kev noj qab haus huv. Hais txog kev noj txiv hmab txiv ntoo thiab siv dag zog txhua hnub. Pob qhia ntawm no, yog ib qho qhia hloov kom Noj Tej Txiv Hmab Txiv Ntoo, Zaub thiab Kev Siv Dag Zog. Pob khoom qhia rau cov neeg qhia zej zog, muaj ntau hom lus, xws li As Kiv, Suav, Hmoob thiab Nyab laj.

## **QHOV YOOJ YIM SIV QHIA YOG TSIM LO:**

- Kom ras txog thiab paub txog txoj kev noj qab haus huv thiab siv dag zog raws kev pom zoo.
- Tsim kom muaj kev ntseeg tus kheej kom txoj kev pom zoo yooj yim.
- Ntxiv dag zog kev pab cuam rau cov cwj pwm los ntawm tsev neeg , cov phooj ywg , thiab cov neeg zej zog.
- Txhawb cov neeg laus rau txoj kev noj qab haus huv tawm tswv yim rau txoj kev hloov thiab nrhiav kev pab rau hauv lub zej zog kom yooj yim rau sawv daws.

## **POB KHOOM QHIA MUAJ NROG:**

- Noj Raws Li MyPlate (Kuv Tais)
- Kom Ib Nrab Koj lub Tais Yuav Yog Txiv Hmab Txiv Ntoo thiab Zaub
- Xaiv tej Yam Dej uas Zoo Dua
- Txiaiv txoj Kev Noj Ntsev thiab Khoom Ntsev
- Txav Tes Taw
- Tawm nrhiav txiv hmab txiv ntoo, zaub thiab siv dag zog
- Cov Kauj Ruam rau Kev Sim Ua Khoom Noj Rau Sawv Daws Saib thiab Muab Piv Txwv

## **TXHUA YAM KEV QHIA MUAJ:**

- Kawm lub ntsiab lus
- Daim ntawv qhia txog thiab lwm yam khoom.
- Qhia ib qho dhau ib qho
- Nthuav Lwm yam tswv yim



Kev Noj Qab Haus Huv thiab Ua Neej Nyob Zoo  
Cov Cuab Yeej rau cov Kws Qhia Hauv Zej Zog

# Tshooj II: Noj Raws Li MyPlate (Kuv Tais)





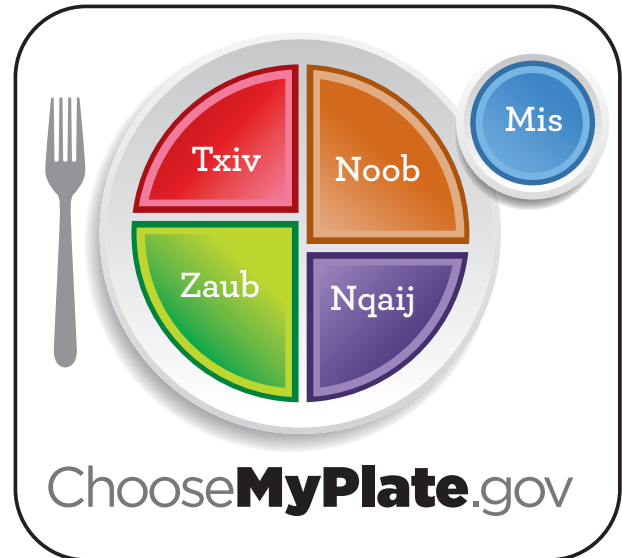


# Noj Raws Li MyPlate (Kuv Phaj Khoom Noj) Txoj Kev

## TXOJ KEV KAWM LUB HOM PHIAJ

Thaum xaus qhov kev kawm lawm, cov neeg tuaj koom yuav muaj cuab kav:

- Teev tau peb (3) yam txiaj ntsim zoo rau tus kheej txoj kev noj qab haus huv los ntawm qhov noj tej khoom zoo rau yus lub cev.
- Teev tau cov pawg khoom noj los mus ua kom tau ib phaj uas muaj cov khoom noj zoo rau yus lub cev.
- Txheeb xyuas txog yus txoj kev noj khoom tam sim no thiab muab piv rau MyPlate (Kuv Phaj Khoom Noj) cov lus pom zoo kom ua.
- Npaj ua ib puas noj uas ua tau raws li MyPlate (Kuv Phaj Khoom Noj) cov lus pom zoo kom ua.



## COV NTAUB NTAWV

- Daim ntawv rau sawv daws sau npe
- Cov paib sau npe rau sawv daws coj (muaj los yog tsis muaj los tau)
- Ib daim txiaj dawb sau ntawv (white board) los yog daim flip chart
- Ib cov cwj mem sau pom loj (markers) los mus sau cov lus nug hauv qhov kev sib tham cia
- Phaj Ntawv dav txog 12", 9", thiab 7"
- Cov khob yeem khoom noj (measuring cups) los mus pab npaj ua puas noj
- Cwj mem los yog xaum qhuav

## COV NTAWV MUAB FAIB RAU SAWV DAWS

- *MyPlate Coloring Sheets (Kuv Phaj Khoom Noj Cov Ntawv Muaj Xim) (luam ob sab)*
- *MyPlate (Kuv Tais), MyWins (Kuv Yeej): Ua raws li koj nyiam*
- *MyPlate (Kuv Tais) Ua Tej Pluas Mov Kom Ntxim Noj Qab Hau Huv*

## KEV NPAJ

1. Xyuas daim phiaj npaj muab los qhia thiab cov ntawv uas muab faib rau sawv daws.
2. Npaj kom txhij kom piav tau thiab siv tau cov ntaub ntawv rau hauv qhov kev kawm.
3. Nrhiav ib chav tsev uas khab seeb hlo txaus rau cov neeg tuaj koom.
4. Npaj cov ntawv rau sawv daws sau npe thiab cov paib sau npe rau sawv daws coj (muaj los yog tsis muaj los tau).
5. Luam cov ntawv uas yuav muab faib rau cov neeg tuaj koom.
6. Tso daim ntawv dai MyPlate (Kuv Phaj Khoom Noj) kom sawv daws pom.
7. Teeb daim flip chart los yog daim txiag dawb sau ntawv (white board) los mus teev cov lus teb thaum sib tham.

## KEV UA KOM COV NEEG TUAJ KOOM SIB SWM: COV TXIAJ NTSIM NTAWM TXOJ KEV NOJ TEJ KHOOM ZOO RAU YUS LUB CEV YOG DAB TSI?

1. Qhia koj tus kheej rau sawv daws paub thiab hais rau cov neeg tuaj koom tias koj yuav tham txog cov lus qhia txog kev noj tej khoom kom noj qab nyob zoo hnuv no uas yog siv MyPlate (Kuv Phaj Khoom Noj) ua cov lus qhia.
2. Piav lub hom phiaj ntawm qhov kev kawm.
3. Kom cov neeg tuaj koom faib ua tej khub thiab tham txog cov txiaj ntsim ntawm kev noj tej khoom zoo rau yus lub cev uas lawv tau hnov txog, los yog lawv tau ntsib tau pom los.
4. Hais kom cov neeg tuaj koom qhia lawv cov lus teb rau pab pawg paub. Tos kom tau cov lus teb thiab muab sau rau ntawm daim flip chart los yog daim txiag dawb sau ntawv (white board). Yog tias tsis muaj tus hais txog, ntxiv rau tias txoj kev noj khoom zoo rau yus lub cev pab rau yus:
  - Noj qab nyob zoo dua qub
5. Kauj ruam tom ntej mus ces nug cov neeg tuaj koom seb muaj dab tsi uas lawv tau hnov txog MyPlate (Kuv Phaj Khoom Noj) thiab sau lawv cov lus teb rau ntawm daim flip chart los yog daim txiag dawb sau ntawv (white board).
  - Tej kaus hniav tsis muaj mob zoo dua qub
  - Txo txoj kev yuav muaj tau tus mob plawv, tus mob ntshav qab zib hom 2, thiab mob ntshav siab
  - Lub cev hnyav (rog) tab sis noj qab nyob zoo dua qub

## Lus Qhia rau Cov Kws Cob Qhia

Qhov hais kom cov neeg tuaj koom qhia txog cov txiaj ntsim ntawm kev noj tej khoom zoo rau yus lub cev yuav pab koj tus uas ua kws cob qhia to taub seb dab tsi yog qhov tseem ceeb rau lawv, thiab pab cov neeg tuaj koom kom lawv tsuas xav txog lub ntsiab ntawm qhov kev kawm xwb.

### HAUJ LWM (ACTIVITY): PAB PAWG THAM TXOG KHOOM NOJ

1. Nug kom muaj txog peb (3) tus neeg yeem (volunteers) los mus tham txog cov khoom noj uas lawv tus kheej tau noj rau ib puas noj dhau los –puas tshais, puas su, los yog puas hmo. Sau cov khoom noj rau ntawm daim flip chart los yog daim txiag dawb sau ntawv (white board).
2. Siv daim ntawv dai Kuv Tais, Kuv tej Kev Yeej, xyuas cov nqe lus ntawm MyPlate, hais kom pom tseeb cov khoom noj uas muaj nyob hauv txhua nqe lus, hais dua kom tseeb ntxiv tias txhua pawg khoom noj muaj feem tseem ceeb pab rau yus txoj kev noj qab haus huv.
3. Siv daim ntawv dai Kuv Tais, Kuv tej Kev Yeej, taw tes rau ib pawg khoom noj thiab nug kom pab pawg qhia cov khoom noj uas muaj nyob hauv cov neeg yeem (volunteers) puas noj uas haum rau pawg khoom noj ntawd.
4. Rov qab hais dua rau txhua pawg khoom noj, kho kom yog los yog hais kom tseeb txhua yam raws li tsim nyog.

## Lus qhia rau cov kws cob qhia

Txoj kev nug cov neeg tuaj koom kom piav txog lawv puas noj yuav qhia rau sawv daws paub txog cov kev noj sib txawv ntawm ntau haiv neeg thiab ua rau qhov kev kawm tseem ceeb rau txhua tus uas tuaj koom.

### HAUJ LWM (ACTIVITY): KOJ YUAV SIV LUB PHAJ LOJ ME LI CAS?

1. Xyuas MyPlate cov lus pom zoo kom noj tsawg, uas hais tias ib txoj kev kom ua tau raws li cov lus pom zoo kom ua no yog los mus txo cov khoom noj kom tsawg dua qub.
2. Muab qhov sib txawv ntawm cov phaj uas loj thiab me rau sawv daws pom. Piav tias cov muaj hnuv nyoog lub phaj yuav muab txo tau txij ntawm lub 12-inch los mus rau lub 9-inch, thiab cov me nyuam lub phaj yuav muab txo tau txij ntawm lub 9-inch los mus rau lub 7-inch. Muab cov phaj thiab cov tais uas muaj ntau hom thiab cov loj me los tso rau saum rooj kom sawv daws pom.
3. Nug cov neeg tuaj koom kom lawv piav hom phaj thiab tais thiab loj me uas lawv kheev siv.

### HAUJ LWM (ACTIVITY): MUAJ DAB TSI NYOB HAUV KOJ PHAJ KHOOM NOJ?

1. Faib *MyPlate Coloring Sheet (Kuv Phaj Khoom Noj Cov Ntawv Muaj Xim)* rau sawv daws thiab nug cov neeg tuaj koom kom sau lawv puas noj dhau los no rau ntawm ib sab (sau ua lus los yog kos ua duab). Muab cwj mem thiab xaum qhuav rau lawv siv.
2. Faib daim ntawv *What's on Your Plate (Muaj dab tsi nyob hauv koj phaj khoom noj?)* rau sawv daws. Xyuas daim ntawv nrog cov neeg tuaj koom, tsom ntsoov rau cov lus pom zoo kom noj ib hnuv npaum cas.
3. Nug cov neeg tuaj koom kom muab lawv puas noj los piv rau MyPlate cov lus pom zoo kom ua. Puas muaj cov pawg khoom noj uas tsis muaj nyob hauv? Muab lawv puas noj los piv tau li cas rau cov lus pom zoo kom ua:
  - Ua kom koj lub phaj ib nrab yog txiv hmab txiv ntoo thiab zaub.
  - Ua kom ib feem plaub ntawm koj lub phaj yog nqaj ntshiv muaj protein.
  - Ua kom ib feem plaub ntawm koj lub phaj yog noob npleg (grains), thiab tsom ntsoov rau cov whole grains.

- Xaiv cov khoom mis nyuj (dairy products) uas muaj rog tsawg los yog tsis muaj rog.
4. Nug kom muaj ob peb tus neeg yeem (volunteers) los mus qhia rau sawv daws hais txog lawv puas noj muab piv rau cov lus pom zoo kom ua. Cov pawg khoom noj twg uas tsis muaj nyob hauv? Sau cov lus teb rau ntawm daim flip chart los yog daim txiag dawb sau ntawv (white board). Nug cov neeg tuaj koom kom muab tswv yim pab rau cov kev tsis muaj no.
  5. Hais rau kom cov neeg tuaj koom los mus npaj lawv puas noj tom ntej no thiab sau los yog kos cov khoom noj ua duab los ntawm txhua pawg khoom noj uas nyob rau lwm sab ntawm daim ntawv muaj xim, uas yog tsoom ntsoov rau cov uas tsis muaj nyob rau ntawm thawj puas noj. Thaum ua tiav lawm, hais kom cov neeg tuaj koom qhia rau ib tus neeg uas zaum ze lawv paub.

#### **HAUJ LWM (ACTIVITY): COV PHAJ KHOOM NOJ UAS MUAJ NTAU YAM SIB XYAWS NROG RAU MYPLATE COV LUS POM ZOO KOM UA**

1. Nug cov neeg tuaj koom kom lawv qhia cov piv txwv ntawm cov phaj mov uas muaj ntau yam sib xyaws uas neeg kheev noj.
2. Xyuas seb yuav siv MyPlate li cas nrog rau cov phaj uas muaj ntau yam sib xyaws xws li kua zaub, stews, stir-fries, casseroles, tacos, pizza, thiab lwm yam. Rov xyuas ib cov puas noj uas muaj tau yam sib xyaws uas cov neeg tuaj koom tau hais tawm kom paub tseeb tias cov neeg tuaj koom to taub seb yuav siv MyPlate li cas rau ntau hom puas noj.

#### **HAUJ LWM (ACTIVITY): ROV XYUAS DUA, KEV NTSUAM XYUAS, TUS KHEEJ COV KAUIJ RUAM TOM NTEJ**

1. Hais kom cov neeg tuaj koom qhia seb lawv yuav kho tau lawv txoj kev ua noj tam sim no li cas kom mus raws li MyPlate cov lus pom zoo kom ua. Muab yam puav piv txwv yog pom tias yuav tau muab los mus pib qhov kev sib tham.
2. Nug seb cov neeg tuaj koom puas muaj lus nug dab tsi hais txog MyPlate thiab nws yuav pab tau li cas rau lawv npaj lawv puas noj kom noj qab haus huv. Teb cov lus nug twg uas lawv muaj. Kom cov neeg tuaj koom mus saib lub website [ChooseMyPlate.gov](https://www.choosemyplate.gov) kom paub ntxiv txog cov kev pab thiab cov lus qhia. Muab daim ntawv qhia *Build a Healthy Meal (Ua ib Pluas Noj Kom Zoo Rau Yus Lub Cev)* rau cov neeg tuaj koom nqa mus yog lawv xav nqa.
3. Ua ib qho kev ntsuam xyuas (evaluation) ua ib pab, es nug cov neeg tuaj koom kom lawv muab lus teb rau cov lus nug nram qab no:
  - Cov txiaj ntsim ntawm txoj kev noj cov puas noj uas zoo rau yus lub cev rau koj tus kheej yog dab tsi?
  - Cov pawg khom noj hauv MyPlate muaj dab tsi?
  - Koj kawm tau dab tsi hnuv no uas nws yog ib yam tshiab rau koj?
  - Cov kev pauv twg yog cov koj npaj ua kom tshwm sim tom qab kawm tas qhov kev kawm hnuv no?

Ua tsaug rau cov neeg uas tuaj koom qhov kev kawm hnuv no thiab tau kawm paub ntau ntxiv hais txog kev siv MyPlate los mus pab lawv npaj txoj kev ua puas noj rau lawv tsev neeg kom noj qab nyob zoo.

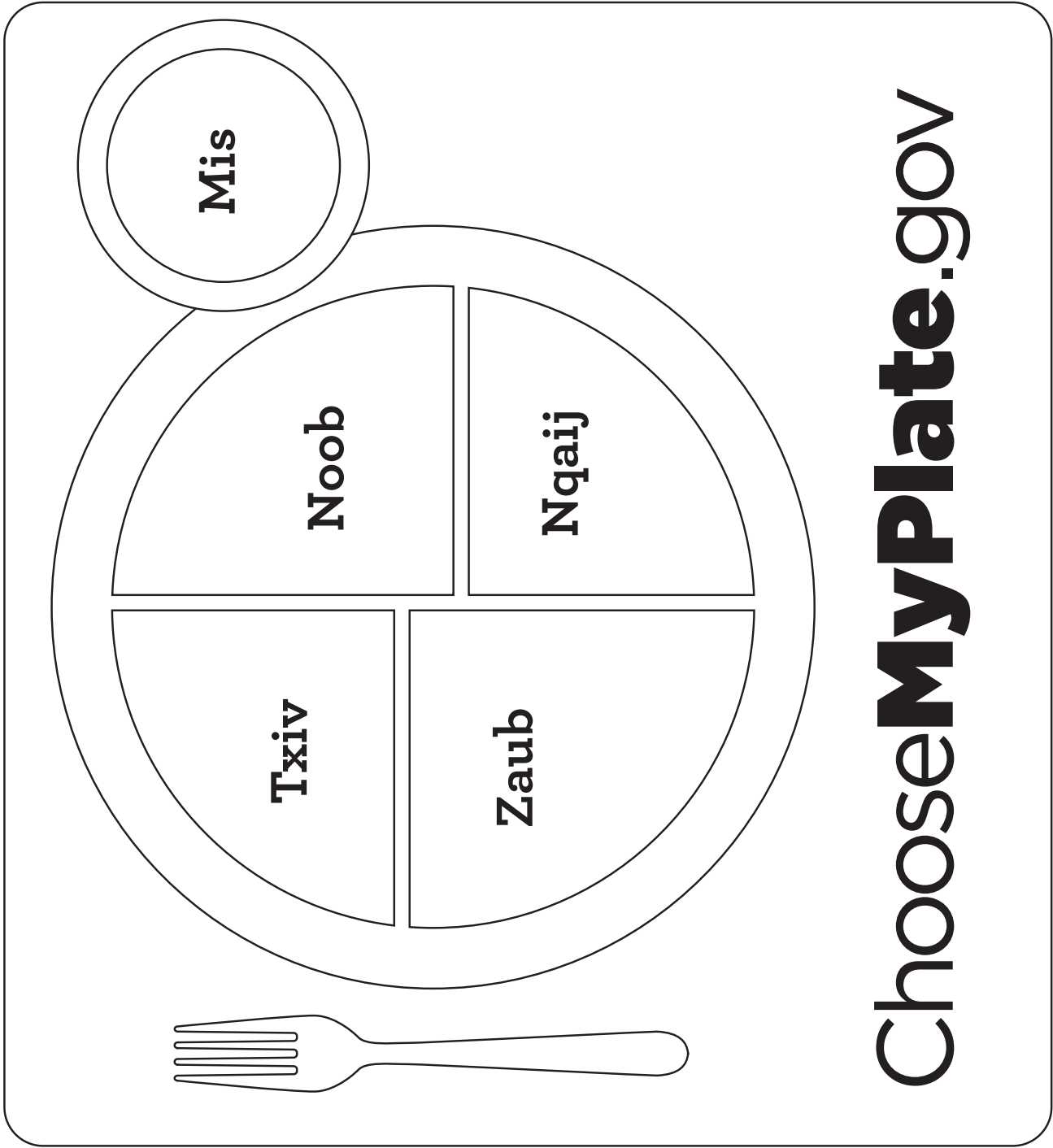


Kev Noj Qab Haus Huv thiab Ua Neej Nyob Zoo  
Cov Cuab Yeej rau cov Kws Qhia Hauv Zej Zog

# Tshooj II: Cov Ntawv Yais

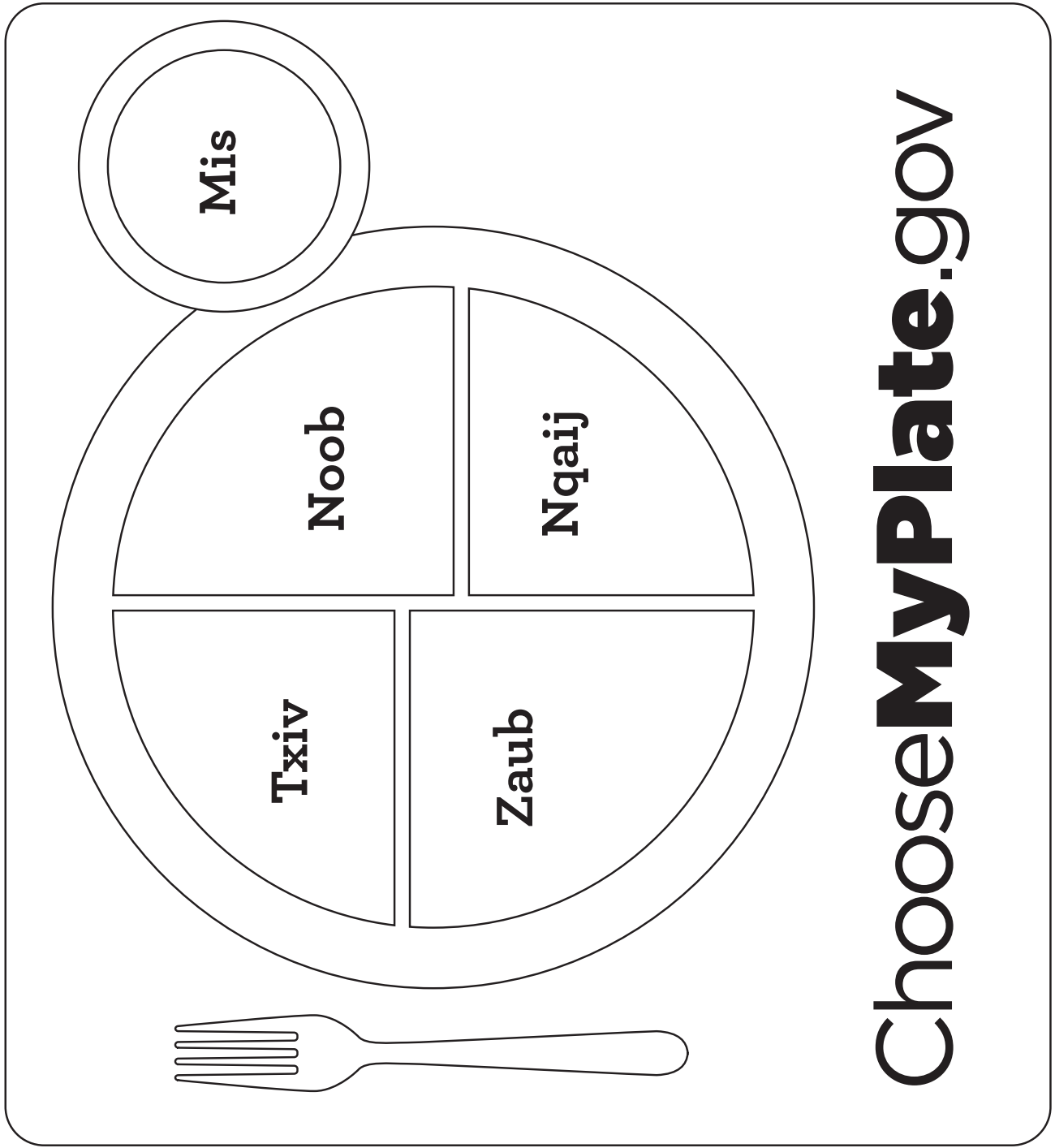






**ChooseMyPlate.gov**

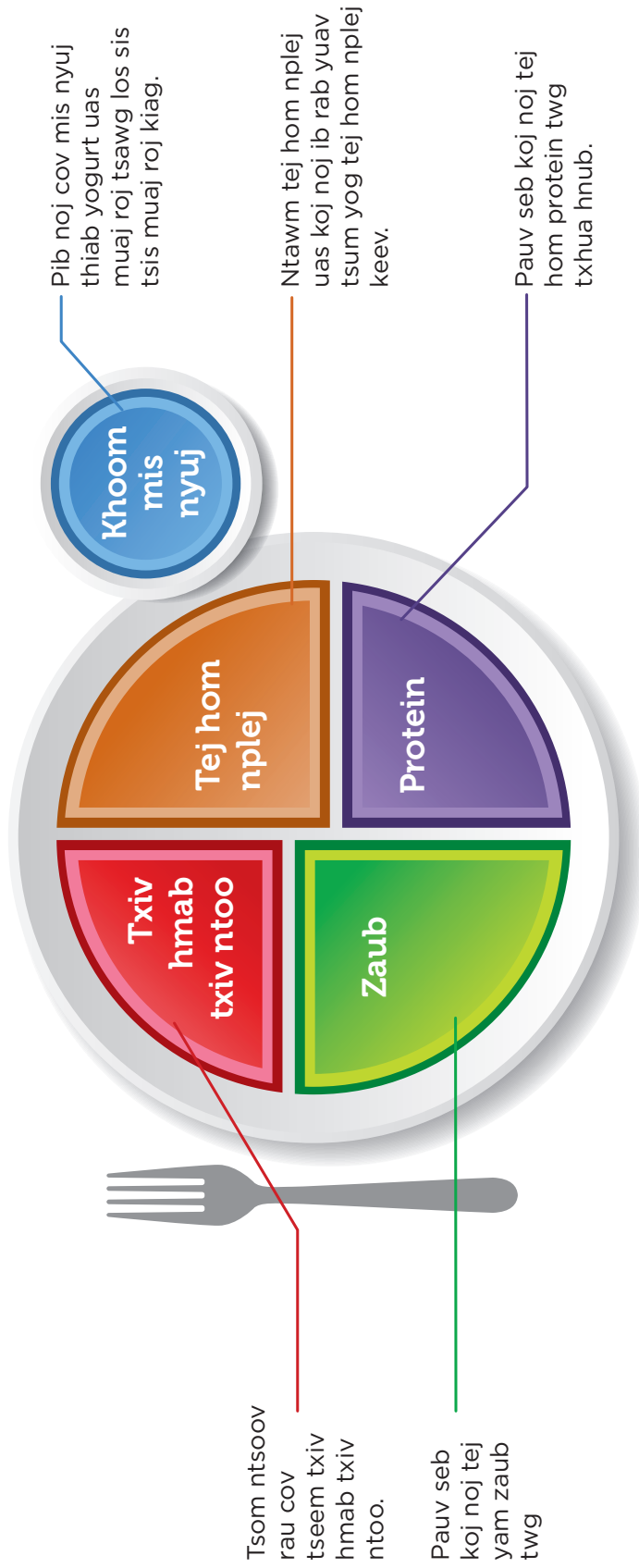




**ChooseMyPlate.gov**

# Kuv Tais, Kuv tej Kev Yeej: Ua kom yog koj li

Pab kom koj yuav noj qab haus huv. Nyob nyob ces txhua yam uas koj noj thiab haus yeej tseem ceeb kom pab koj haj yam noj qab nyob zoo tas sim no thiab yav tom ntej.



Choose **MyPlate**.gov



**Txwv tsis pub noj tej yam uas ntxiv rau.** Haus cov dej thiab noj cov zaub mov uas tsis tshua muaj ntsev, khoom roj, thiab tau ntxiv piam thaj rau.



**Tsim tej qhov 'MyWins' uas yuav haum koj txoj kev noj qab haus huv.** Pib ua tej yam me me uas koj nyiam, zoo li noj ib qho txiv hmab txiv ntoo ntxiv txhua txhua hnub.

**Txiv hmab txiv ntoo**



Tsom ntsoov noj cov tseem txiv hmab txiv ntoo thiab xaiv cov uas yog kua txiv hmab txiv ntoo 100 feem pua thaum twg koj yuav haus.

Yuav cov txiv hmab txiv ntoo uas lawv ziaab kom qhuav, cov uas khov nab kuab, cov hauv kos poom, los sis cov uas ntshiab huv, xwv kom koj yuav muaj ib co txhua txhua lub sij hawm.

**Zaub**



Noj ntau hom zaub thiab ntxiv cov no rau hauv tej tais mov zoo li cov tais casseroles, thaum ua khob cij, thiab qhvw lwm yam zaub mov.

Cov uas ntshiab huv, khov nab kuab, thiab nyob hauv kos poom puav leej zoo. Saib seb daim ntawv lo puas hais tias "tsis tshua muaj ntsev" los sis "tsis tau tso ntsev rau hauv".

**Tej hom nplej**



Xaiv tej hom zaub mov uas yog tseem nplej zoo li cov khob cij, mij, thiab ncuav.

Tsis paub tseeb seb puas yog tseem nplej? Saib daim ntawv uas qhia seb muaj dab tsi hauv seb puas pom lo lu "whole" los sis "whole grain."

**Khoom mis nyuj**



Haus cov mis nyuj uas tshua muaj roj (1%) los sis cov uas tsis muaj roj (cov skim). Yus noj tau cov tshuaj ntxiv pob txha (calcium) thiab lwm yam khoom uas nyob hauv cov tseem mis nyuj, tiam tsis tas yuav noj roj thiab calorie ntau npaum.

Tiv tsis tau cov lactose los? Sim haus cov mis nyuj uas tsis muaj lactose los sis cov kua taum paub.

**Protein**



Noj ntau hom zaub mov protein zoo li cov taum, taum paub, nqaj ntawm hiav txwv, cov nqaj ntshiv, nqaj qaib, thiab tej hom txiv qhib thiab noob uas tsis muaj ntsev.

Noj cov nqaj hauv hiav txwv ob zaug tauj ib lim piam. Noj cov nqaj ntshiv thiab cov nqaj nyuj zom uas yog tsawg kawg nkaus 93% feem pua nqaj ntshiv.

## Txhua Hnub Tsa Hom Phiaj Li Cas rau Zaub Mov — Rau cov uas noj 2,000 Calorie Txhua Hnub

*Xyuas hauv SuperTracker.usda.gov kom tau ib qho tswv yim rau koj.*

**2 khob**

1 khob raug suav ua:

- 1 lub txiv tsawb loj tsawv
- 1 khob txiv kab ntawv me
- ½ khob txiv hmab ntsws
- 1 khobkua txiv lws zoo 100% feem pua

**2½ khob**

1 khob raug suav ua:

- 2 khob zaub ntsuab nyooos
- 1 lub kua txob loj
- 1 khob zaub pwm liab me
- 1 khob taum mog ntsuab
- 1 khob nceb

**6 ooj (ounce)**

1 ooj raug suav ua:

- 1 daim khob cij
- ½ khob kua dis uas siav
- 1 daim ncuav me me
- ½ khob mov daj uas siav
- ½ khob kua dis hmoov kws uas siav

**3 khob**

1 khob raug suav ua:

- 1 khob mis nyuj
- 1 khob kua mis nyeem qaub (yogurt)
- 2 ooj cheese uas lawv ua

**5½ ooj**

1 ooj raug suav ua:

- 1 ooj nqaj ntsev tuna
- ¼ khob taum uas sia
- 1 diav kua txiv laum huab xeeb
- 1 lub qe

**Dej**



**Haus dej dawb paub dej qab zib chaw.**

Cov dej pev xij, cov dej uas haus thaum ntaus kis las, thiab lwm cov dej qab zib muaj piam thaj ntau, ces yus thiaj tau cov calorie ntau tshaj qhov uas yus xav tau.



**Txhob hnob qab txog kev txav tes taw!**

Txoj kev txav tes taw yuav pab tiv thav ntawm kev mob thiab tswj seb koj lub cev hnyav npaum li cas.

Cov me nyuam ≥ 60 na this/hnub Neeg laus ≥ 150 na this/lim piam



**Kuv Tais, Kuv tej Kev Yeej**

Tej Tswv Yim rau Noj Qab Haus Huv rau Kev Ua Neej Nyob

Choose **MyPlate**.gov/MyWins

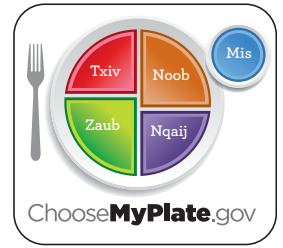
Lub Koom Haum rau Kev Noj Qab Haus Huv thiab Kev Ua Zoo  
lub Tsis Hlis Ntuj 2016  
CNPP-29  
USDA yog ib qho chaw ua hauj lwm, tsev ntiav neeg,  
thiab muab cib fim rau sawv daws sib npaug.  
#300446/Ver. 01/16

# 10 nqe lus qhia

Cov Lus Cob  
Qhia txog  
As Ham

# Tsim ib Phaj Mov Zoo Noj

## 10 nqe lus qhia kom npaj zaub mov zoo noj



**Ib puas mov zoo noj yeej muaj zaub nrog rau txiv hmab txiv ntoo thiab muaj nqaj thiab noob tsawg.** Xav txog seb koj yuav kho tau kom noj zaub mov ntau los tsawg hauv koj lub tais kom koj tau yam zaub mov txaus tab sis txhob noj calories ntau dhau. Thiab tsis txhob hnov qab me nyuj—muab nws ua yam dej koj haus ntxuag mov los yog muab mis nyuj tsis muaj roj los yog muaj roj tsawg xyaw rau koj tais mov.

### 1 ua kom ib nrab ntawm koj lub phaj yog zaub thiab txiv hmab txiv ntoo

Zaub thiab txiv hmab txiv ntoo muaj as ham ntau thiab tej zaum yuav pab tau kom noj qab nyob zoo. Xaiv tej zaub liab, xim kab ntxiv, thiab ntsuab tsaus xws li txiv lws suav, qos qab zib, thiab broccoli.



### 2 ntxiv nqaj ntshiv nrog

Xaiv tej nqaj, xws li nqaj nyuj thiab nqaj npuas ntshiv, los yog nqaj qaib, qaib ntxhw, noob taum, lossis taum paj. Ob zaug ib lim piam twg, noj tej nqaj nruab deg.

### 3 ntxiv cov tseem noob npleg (whole grains)

Npaj kom ib nrab ntawm koj cov noob npleg yog tseem noob npleg. Nrhiav cov lus sau tias “100% whole grain” lossis “100% whole wheat” rau ntawm cov ntawm lo khoom noj. Tseem noob npleg muaj as ham xws li fiber ntau dua li cov noob npleg uas raug zom lawm.

### 4 tsis txhob hnov qab mis nyuj

Haus ib khob mis nyuj tsis muaj roj los yog muaj roj tsawg thaum koj noj mov. Hom mis nyuj no muaj calcium thiab lwm yam as ham ntau tib yam nkaus li tseem mis nyuj, tab sis tsuas yog muaj roj thiab calories tsawg dua xwb. Koj tsis haus mis nyuj los? Haus kua taum (dej kua taum) los yog noj yogurt tsis muaj roj los yog muaj roj tsawg thaum koj noj mov.



### 5 txhob noj tej khoom muaj roj ntau

Yog siv tej kua nqaj los yog kua txuj lom nyeem ces yuav muaj roj thiab calories ntau rau tej zaub mov. Piv txwv li, zaub broccoli cub mas zoo noj, tab sis tsis txhob muab kua tshij koj los xyaw noj. Siv lwm yam, xws li tej tshij parmesan uas muaj roj tsawg los yog ib nyuag txau kua mab naus rau xwb.

### 6 Maj mam noj

Maj mam noj zaub mov thiaj qab. Maj mam noj, kom mloog tau tias qab licas thiab ntxhib licas, thiab seb puas xis koj siab licas. Ua zoo xav. Kev noj nrawm nrawm yuav ua rau koj noj ntau dhau.

### 7 Siv ib lub phaj yau zog

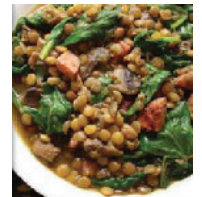
Siv ib lub phaj yau zog thaum noj mov kom pab koj noj tsawg zog. Li ntawd koj thiaj li yuav noj tag nrho koj tais mov thiab tsau yam tsis txhob noj ntau dhau.

### 8 Tswj cov zaub mov koj noj

Noj zaub mov hauv tsev ntau dua kom koj paub meej tias koj noj dabtsi tiag. Yog koj noj mov tom lab, kuaj thiab muab cov as ham coj los sib piv. Xaiv cov zaub mov uas yog ci txhob yog cov kib.

### 9 siv tej zaub mov tshiab

Sim tej zaub mov tshiab uas koj tsis tau sim dua xws li txiv txhais, noob lentil, los yog zaub ntsuab caws. Tej zaum koj yuav nrhiav tau ib hom koj nyiam tshiab! Nrog tej phoojywg sib hloov tswv yim ua zaub mov noj.



### 10 thaum nqhis khoom qab zib noj tej yam uas zoo noj xwb

Noj ib yam khoom uas ib txwm qab zib—txiv hmab txiv ntoo! Noj ib co txiv hmab txiv ntoo chais tiav los yog ib co txiv hmab txiv ntoo qaub. Yog xav noj khoom sov, ces muab txiv apple coj los ci thiab nphoo cinnamon rau.



Kev Noj Qab Haus Huv thiab Ua Neej Nyob Zoo  
Cov Cuab Yeej rau cov Kws Qhia Hauv Zej Zog

# Tshooj III: Kom Ib Nrab Koj lub Tais Yuav Yog Txiv Hmab Txiv Ntoo thiab Zaub





# Ua Kom Ib Nrab Ntawm Koj Lub Phaj Yog Zaub thiab Txiv Hmab Txiv Ntoo

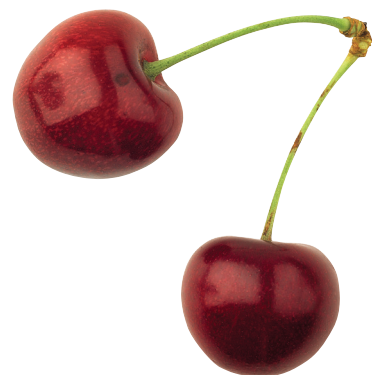
## TXOJ KEV KAWM LUB HOM PHIAJ

Thaum xaus qhov kev kawm lawm, cov neeg tuaj koom yuav muaj cuab kav:

- Paub seb pes tsawg khob txiv hmab txiv ntoo thiab zaub uas lawv yuav tau noj txhua hnuv kom noj qab nyob zoo.
- Paub tias ib khob txiv hmab txiv ntoo thiab zaub yog npaum cas.
- Teev tau peb (3) yam txiaj ntsim zoo rau tus kheej kom noj qab haus huv los ntawm kev noj txiv hmab txiv ntoo thiab zaub.
- Siv daim ntawv *Txiv Hmab Txiv Ntoo thiab Zaub Daim Ntawv Muab Qhab Nias* uas muab faib rau sawv daws los mus teev lawv kev nce qib kom ua tau raws li cov lus pom zoo rau noj txiv hmab txiv ntoo thiab zaub.

## COV NTAUB NTAWV

- Daim ntawv rau sawv daws sau npe
- Cov paib sau npe rau sawv daws coj (muaj los yog tsis muaj los tau)
- Ib daim txiaj dawb sau ntawv (white board) los yog daim flip chart
- 1 khob zaub tsis hais hom twg; ½ khob txiv tsis hais hom twg



## COV NTAWV MUAB FAIB RAU SAWV DAWS

- *Cov Khob Txiv Hmab Txiv Ntoo thiab Zaub Uas Pom Zoo Kom Noj rau Cov Muaj Hnuv Nyooog*
- *Muaj Dab Tsi nyob hauv ib Lub Khob?*
- *Daim Ntawv Suav Txiv Hmab Txiv Ntoo thiab Zaub*
- *Noj Txiv Hmab Txiv Ntoo thiab Zaub Kom Koj lub Cev Muaj Zog! Daim Ntawv dai*
- Kuv cov Tswv Yim rau Tej Pluas Mov (nyob ntawm siab)

## KEV NPAJ

1. Xyuas daim phiaj npaj muab los qhia thiab cov ntawv uas muab faib rau sawv daws.
2. Npaj kom txhij kom piav tau thiab siv tau cov ntaub ntawv rau hauv qhov kev kawm.
3. Nrhiav ib chav tsev uas khab seeb hlo txaus rau cov neeg tuaj koom.
4. Npaj cov ntawv rau sawv daws sau npe thiab cov paib sau npe rau sawv daws coj (muaj los yog tsis muaj los tau).
5. Luam cov ntawv uas yuav muab faib rau cov neeg tuaj koom.
6. Muab daim ntawv dai (poster) tso rau hauv chav sib tham kom sawv daws pom.



.....

## KEV UA KOM COV NEEG TUAJ KOOM SIB SWM

1. Qhia koj tus kheej rau sawv daws paub thiab hais rau cov neeg tuaj koom tias koj yuav tham txog cov lus pom zoo rau noj txiv hmab txiv ntoo thiab zaub hnuv no.
2. Nug cov neeg tuaj koom seb lawv puas tau hnov txog cov lus pom zoo ua kom koj lub phaj ib nrab yog txiv hmab txiv ntoo thiab zaub. Piav tias qhov kev kawm no yuav qhia rau lawv kom meej ntxiv tog lub tswv yim no. Piav lub hom phiaj ntawm qhov kev kawm.
3. Kom cov neeg tuaj koom faib ua tej khub thiab teb lo lus nug, "What are your favorite fruits and vegetables"(Cov txiv hmab txiv ntoo thiab zaub uas koj nyiam tshaj plaws yog dab tsi)?

## HAUJ LWM (ACTIVITY): PES TSAWG KHOB TXIV THIAB ZAUB UAS PEB YUAV TSUM NOJ?

1. Faib daim ntawv *Cov Khob Txiv Hmab Txiv Ntoothiab Zaub Uas Pom Zoo Kom Noj rau Cov Muaj Hnuv Nyoog* rau sawv daws.  

Rov xyuas daim ntawv no nrog cov neeg tuaj koom hauv chav kawm. Piav tias cov muaj hnuv nyoog yuav tsum noj 3½ mus rau 6½ khob txiv thiab zaub txhua hnuv kom noj qab nyob zoo, thiab qhov yuav noj npaum cas ntawd yog nyob ntawm tus neeg lub hnuv nyoog, poj niam/txiv neej thiab theem uas muab lub cev qoj ua hauj lwm. Piv txwv, ib tus poj niam hnuv nyoog 30 xyoos uas muab lub cev qoj ua hauj lwm ceev hauj sim ntawm 30 mus rau 60 feeb txhua hnuv yuav tsum noj 2 khob txiv thiab 2½ khob zaub txhua hnuv.
2. Raws li cov lus hais qhia hauv daim ntawv uas muab faib rau sawv daws, nug cov neeg tuaj koom:
  - Pes tsawg khob txiv uas koj tus kheej yuav tsum noj txhua hnuv kom noj qab nyob zoo?

- Ntawm zaub ne? Pes tsawg khob zaub uas koj yuav tsum noj txhua hnuv kom noj qab nyob zoo?
- Yog koj muab cov khob txiv thiab zaub los sib ntxiv ua ke, pes tsawg khob uas koj yuav tau noj txhua hnuv?
- Koj xav tias nws yooj yim los yog nyuaj npaum cas rau koj lus mus noj txiv hmab txiv ntoo thiab zaub kom npaum li ntawd? Vim li cas koj thiaj hais li ntawd?

## HAUJ LWM (ACTIVITY): IB KHOB TXIV HMAB TXIV NTOO THIAB ZAUB YOG NPAUM CAS?

1. Faib daim ntawv *What's in a Cup (Dab tsi nyob hauv Lub Khob)*? rau sawv daws. Piav tias qhov sib txawv thiab hom txiv hmab txiv ntoo thiab zaub yuav muab tau los sib ntxiv kom muaj raws li qhov pom zoo rau ib tus neeg muaj hnuv nyoog noj npaum cas txhua hnuv kom noj qab nyob zoo. Qhia tias cov txiv hmab txiv ntoo thiab zaub uas qhuav lawm, cov khov dej, cov 100% kua txiv, cov ntim poom, thiab cov de los tshiab yeej muab los suav tau ua ke tas nrho. Peb yuav tau xav rau ntawm qhov noj ntau yam txiv hmab txiv ntoo thiab zaub sib txawv txhua hnuv.
2. Muab daim ntawv dai *Ua Kom Koj Lub Cev Muaj Zog los ntawm Qhov Noj Txiv Hmab Txiv Ntoothiab Zaub!* los mus qhia rau sawv daws kom pom cov kev sib txawv ntawm cov txiv hmab txiv ntoo thiab zaub tias muaj npaum cas uas yog siv ob txhais tes cug (cupped hands). Kom cov neeg tuaj koom siv daim ntawv dai los mus teb cov lus nram qab no:
  - ½ khob txiv yog zoo li cas?
  - 1 khob zaub yog zoo li cas?
  - Muab 1 khob zaub rau sawv daws saib thiab nug lawv tias: Nej xav tias kuv muaj zaub npaum li cas ntawm no?

- Muab ½ khob txiv rau sawv daws saib thiab nug lawv tias: Nej xav tias kuv muaj txiv hmab txiv ntoo npaum li cas ntawm no?
- Hais rau sawv daws tias, yog li qhov ntawd yuav yog 1½ khob txiv thiab zaub tas nrho. Pes tsawg khob uas koj yuav tsum noj rau hnuv no? Yog li koj yuav tau noj tsawg khob ntxiv rau lwm puas los yog khoom txom ncauj? Muab ib qho piv txwv rau sawv daws.

3. Nug cov neeg tuaj koom:

Tsam no peb tau tham txog yuav noj txiv hmab txiv ntoo thiab zaub npaum cas kom noj qab nyob zoo lawm, peb tau pom tias qhov noj ntau npaum cas ntawd yog zoo li cas lawm, ces koj ib txwm noj ntau npaum cas yog muab piv rau qhov no?

Yog hais tias koj yeej ib txwm tsis noj ntau npaum no los lawm li, nws tsis yog koj ib leeg xwb, tab sis peb tas nrho yuav noj qab nyob zoo dua qub yog peb sawv daws ua li ntawd. Thiab qhov no yog ib yam ua tau. Ntawm no yog ib cov tswv yim:

- Pib koj hnuv los mus xub noj txiv tsawb los yog ib co nplais txiv kab ntxwv
- Noj ib co zaub ntug hauv paus (carrot sticks) los yog xav lav ntsuab (green salad) rau puas su
- Noj ib daim txiv hmab txiv ntoo ntxiv thaum tav su dua
- Thiab nyob rau ntawm koj lub phaj puas hmo, ua kom ib nrab yog txiv hmab txiv ntoo thiab zaub puas tau?

Dab tsi yog cov tswv yim uas koj muaj?

**HAUJ LWM (ACTIVITY): COV TXIAJ NTSIM TAU LOS NTAWM KEV NOJ TXIV HMAB TXIV NTOO THIAB ZAUB:**

Nug cov neeg tuaj koom hauv chav kawm kom lawv teev cov txiaj ntsim tau los ntawm txoj kev noj txiv hmab txiv ntoo thiab zaub uas lawv tau hnov los: Sau lawv cov lus teb rau ntawm daim flipchart los yog daim txiaj dawb sau ntawv (white board). Ntxiv cov nram qab no rau, yog tsis muaj tus hais txog:

- Pab tswj kom cev txhob hnyav dhau
- Tej zaum kuj pab tiv thaiv tus mob hlab ntsha tawg rau cov hlwb (stroke), mob plawv, mob ntshav siab, thiab qee hom mob khees xaws
- Muaj vitamins thiab minerals ntau
- Muab cov fiber uas pab rau koj txoj kev zom zaub mov mus zoo

Nco tias yog cov niam cov txiv noj txiv hmab txiv ntoo thiab zaub ntau lawv yuav ua ib tus qauv zoo rau lawv cov me nyuam txoj kev noj khoom.

**HAUJ LWM (ACTIVITY): TAUG QAB KOM PAUB KOJ KEV NOJ TXIV HMAB TXIV NTOO THIAB ZAUB**

Faib daim ntawv *Txiv Hmab Txiv Ntoo thiab Zaub Daim Ntawv Muav Qhab Nias* rau sawv daws. Piav seb yuav siv daim ntawv no li cas los mus taug qab kom paub txoj kev nce qib kom ntev txog ib lis piam (week) kom ua tau raws li cov lus pom zoo noj txiv hmab txiv ntoo thiab zaub. Qhia kom sawv daws pom nqe lus hauv daim ntawv uas hais txog cov hom phiaj txhua lis piam, thiab nug cov neeg tuaj koom seb lawv xav li cas txog kev siv daim ntawv muab qhab nias. Txhawb kom cov neeg tuaj koom mus koom ua pab nrog ib tus phooj ywg los yog ib tus hauv tsev neeg los mus noj txiv hmab txiv ntoo thiab zaub kom ntau dua qub vim kev muaj tus txhawb ua tau rau txoj kev ua kom lub neej tsis muaj mob mus tau yooj yim dua.

## HAUJ LWM (ACTIVITY): ROV XYUAS DUA, KEV NTSUAM XYUAS, TUS KHEEJ COV KAUI RUAM TOM NTEJ

1. Nug cov neeg tuaj koom seb lawv puas muaj lus nug txog txiv hmab txiv ntoo thiab zaub thiab yuav npaj puas noj li cas kom noj qab nyob zoo dua qub uas yog siv txiv hmab txiv ntoo thiab zaub ntau dua qub. Teb cov lus nug twg uas lawv muaj. Kom cov neeg tuaj koom mus saib lub website ChooseMyPlate.gov kom paub ntxiv txog cov kev pab thiab cov lus qhia.
2. Ua ib qho kev ntsuam xyuas ua ib pab, es nug cov neeg tuaj koom kom lawv muab lus teb rau cov lus nug nram qab no:
  - Dab tsi yog lub txiaj ntsim tau txais ntawm qhov noj txiv hmab txiv ntoo thiab zaub rau koj tus kheej?
  - Dab tsi yog ib cov hau kev uas koj yuav ua tau kom muaj txiv hmab txiv ntoo thiab zaub ntau dua qub hauv koj cv puas noj thiab khoom txom ncauj?
  - Koj kawm tau dab tsi hnuv no uas nws yog ib yam tshiab rau koj?
  - Cov kev pauv twg yog cov koj npaj ua kom tshwm sim tom qab kawm tas qhov kev kawm hnuv no?

Ua tsaug rau cov neeg uas tuaj koom qhov kev kawm hnuv no thiab tau kawm paub ntau ntxiv hais txog txiv hmab txiv ntoo thiab zaub los mus pab lawv npaj txoj kev ua puas noj rau lawv tsev neeg kom noj qab nyob zoo.

## TSWV YIM NTHUAV DAV NTXIV: KEV NPAJ COV PLUAS NOJ THIAB KHOOM TXOM NCAUJ SIV TXIV HMAB TXIV NTOO THIAB ZAUB

Failb daim ntawv *My Meal Plan (Kuv Kev Npaj Pluas Noj)* rau sawv daws. Kom cov neeg tuaj koom npaj cov puas noj, cov khoom txom ncauj, thiab cov khoom qab zib (desserts) kom txaus ib hnuv uas yog siv cov lus pom zoo rau noj txiv hmab txiv ntoo thiab zaub npaum cas ua cov lus taw qhia. Hais kom lawv qhia lawv cov tswv yim ua puas noj thiab khoom txom ncauj rau sawv daws. Kom cov neeg tuaj koom mus saib [www.CAChampionsforChange.net](http://www.CAChampionsforChange.net) kom tau cov lus qhia txov kev ua ib yam khoom noj thiab lub neej noj qab haus huv.

## Lus qhia rau cov kws cob qhia

- Qhia rau sawv daws saib kom pom seb yuav luj cov txiv hmab txiv ntoo thiab zaub txhua yam sib txawv uas tseem tshiab, khov dej lawm, ntim hauv poom, los yog twb qhuav lawm li cas uas yog siv cov khob yeem thiab cug tes (cupped hands).
- Mus yuav cov khoom ua noj, los yog thov kom lub khw muag khoom noj los yog lub taj laj tshav puam ntawm koj nyob pub cov khoom ua noj.
- Nco ntsoo ua noj kom muaj kev kaj huv tsis muaj xwm txheej dab tsi. Kom paub ntxiv txog kev ua noj muaj kev kaj huv (food safety), mus saib [www.foodsafety.gov](http://www.foodsafety.gov).
- Siv cov lus qhia ua ib yam khoom noj los ntawm NEOPB cov phau ntawv qhia ua khoom noj, raws li qhov tsim nyog.

Kev Noj Qab Haus Huv thiab Ua Neej Nyob Zoo  
Cov Cuab Yeej rau cov Kws Qhia Hauv Zej Zog

# Tshooj III: Cov Ntawv Yais





# Cov Khob Txiv Hmab Txiv Ntoo thiab Zaub Uas Pom Zoo Kom Noj rau Cov Muaj Hnub Nyooog



Pes tsawg khob txiv hmab txiv ntoo thiab zaub uas koj yuav tau noj? Nws yog nyob ntawm koj lub hnub nyooog, poj niam/txiv neej, thiab theem muab lub cev qoj ua hauj lwm.

Mus saib cov ntauw taw qhia (charts) hauv qab no kom paub seb pom zoo kom noj tsawg khob txiv thiab zaub txhua hnub.

Yog xav paub ntxiv, mus saib [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov).

COV POJ NIAM				
KEV MUAB LUB CEV QOJ UA HAUJ LWM TXHUA HNUB	HNUB NYOOG	TXIV HMAB TXIV NTOO	ZAUB	TAS NRHO
tsawg dua 30 feeb (*Nyob dawb nyob dos)	19–25	2 khob	2½ khob	4½ khob
	26–50	1½ khob	2½ khob	4 khob
	51+	1½ khob	2 khob	3½ khob
30 mus rau 60 feeb (*Kev txav tes taw kom nyuaj tsawv)	19–25	2 khob	3 khob	5 khob
	26–50	2 khob	2½ khob	4½ khob
	51+	1½ khob	2½ khob	4 khob
ntau tshaj 60 feeb (*Txav tes taw ntau)	19–60	2 khob	3 khob	5 khob
	61+	2 khob	2½ khob	4½ khob

COV TXIV NEEJ				
KEV MUAB LUB CEV QOJ UA HAUJ LWM TXHUA HNUB	HNUB NYOOG	TXIV HMAB TXIV NTOO	ZAUB	TAS NRHO
tsawg dua 30 feeb (*Nyob dawb nyob dos)	19–20	2 khob	3½ khob	5½ khob
	21–60	2 khob	3 khob	5 khob
	61+	2 khob	2½ khob	4½ khob
30 mus rau 60 feeb (*Kev txav tes taw kom nyuaj tsawv)	19–25	2½ khob	3½ khob	6 khob
	26–45	2 khob	3½ khob	5½ khob
	46+	2 khob	3 khob	5 khob
ntau tshaj 60 feeb (*Txav tes taw ntau)	19–35	2½ khob	4 khob	6½ khob
	36–55	2½ khob	3½ khob	6 khob
	56–75	2 khob	3½ khob	5½ khob
	76+	2 khob	3 khob	5 khob

\*Nyob dawb nyob dos txhais tau hais tias ua neej nyob es tsuas txav tes taw ntau npaum li xav tau kom yus ua neej nyob xwb.

\*\*Kev txav tes taw kom nyuaj tsawv txhais tau hais tias ua neej nyob kom txav tes taw ntau npaum li taug kev li 1/5 mus rau 3 mais txhua hnub es mus ceev npaum li 3 mus rau 4 mais tauj ib xuab moos, thiab tseem ua tej yam kom yus ua neej nyob xwb.

\*\*\*Kev txav tes taw ntau txhais tau hais tias ua tej kev txav tes taw kom taug kev deb tshaj 3 mais txhua hnub es mus ceev dua 3-4 mais tauj ib xuab moos thiab tseem ua tej yam kom yus ua neej nyob xwb.

Yog xav tau lus qhia txog CalFresh, hu 1-877-847-3663. Them nyiaj pab tuaj ntawm USDA SNAP-Ed, ib qho chaw muab kev pab cuam thiab yog ib tus tswv hauj lwm muab vaj huam sib luag.

Mus saib [www.CaChampionsForChange.net](http://www.CaChampionsForChange.net) kom tau cov lus qhia txog kev noj qab haus huv.

COV KHOB TXIV HMAB TXIV NTOO THIAB ZAUB UAS POM ZOO KOM NOJ RAU COV MUAJ HNUB NYOOG

#300565/Ver. 09/16



# Dab tsi nyob hauv Lub Khob?



Cov neeg muaj hnuv nyoog lawm yuav tsum tau noj 3½ mus rau 6½ khob txiv thiab zaub txhua hnuv kom noj qab nyob zoo. Noj ntau yam txiv hmab txiv ntoo thiab zaub mus pab koj lub cev kom tau cov khoom zoo yug lub cev uas nws xav tau.

Kom nrhiav tau cov lus pom zoo kom noj ntau npaum cas ntawd, mus saib [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov).

## DAB TSI THIAJ SUAV TAU TIAS YOG IB KHOB?

- 1 khob zaub ntsuab uas siav
- 2 tus zaub ntug loj ib nrab (medium carrots)
- 1 lub txiv lwm suav koj (large tomato)
- 3 ya zaub broccoli (broccoli spears)
- 1 lub pob kws loj
- 8 lub txiv qaib nphuab loj (large strawberries)
- 1 lub txiv apple me
- 32 lub txiv grapes tsis muaj noob
- 1 ib lub txiv pear loj ib nrab
- 1 lub txiv tsawb loj
- 1 khob dib liab uas muab hlais ua tej daim me me

## DAB TSI THIAJ SUAV TIAS YOG ½ KHOB?

- 10 tus taum ntev (string beans)
- 1 lub txiv kab ntxwv me
- ½ qos liab los yog qos daj loj (large sweet potato)
- 6 tus me nyuam zaub ntug (baby carrots)
- 6 daim txiv duaj hauv kos poom
- 1 (4 ooj) txiv duaj hauv kos poom
- ¼ khob txiv uas qhuav lawm
- ½ khob (4 ounces) 100% kua txiv hmab txiv ntoo los yog kua zaub
- 1 khob zaub nplooj ntsuab nyoos (raw, leafy greens)
- 1 lub txiv plum

Yog xav tau lus qhia txog CalFresh, hu 1-877-847-3663. Them nyiaj pab tuaj ntawm USDA SNAP-Ed, ib qho chaw muab kev pab cuam thiab yog ib tus tswv hauj lwm muab vaj huam sib luag. Mus saib [www.CaChampionsForChange.net](http://www.CaChampionsForChange.net) kom tau cov lus qhia txog kev noj qab haus huv.







Npe: \_\_\_\_\_ Koj tus phooj ywg lub npe: \_\_\_\_\_

# Txiv Hmab Txiv Ntoo thiab Zaub Daim Ntawv Teev Qhab Nias (Scorecard)

Qhov pom zoo rau kuv noj ntau npaum cas txhua hnuv ntawm: txiv hmab txiv ntoo yog \_\_\_\_\_ khob thiab zaub yog \_\_\_\_\_ khob.

Rau txhua hnuv ntawm lub lis piam, muab cov khob txiv hmab txiv ntoo thiab zaub uas koj tau noj lawm sau cia. Ces muab cov khob uas koj tau noj txhua hnuv los sib ntxiv kom tau qhov koj noj tas nrho.

COV TXIV HMAB TXIV NTOO THIAB ZAUB	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
Txiv Hmab Txiv Ntoo							
Zaub							
<b>Tas Nrho Cov Khob Txhua Hnuv</b>							

Yog xav tau lus qhia txog CalFresh, hu 1-877-847-3663. Them nyiaj pab tuaj ntawm USDA SNAP-Ed, ib qho chaw muab kev pab cuam thiab yog ib tus tswv hauj lwm muab vaj huam sib luag. Mus saib [www.CaChampionsForChange.net](http://www.CaChampionsForChange.net) kom tau cov lus qhia txog kev noj qab haus huv.



Npe: \_\_\_\_\_ Koj tus phooj ywg lub npe: \_\_\_\_\_

# Cov kauj ruam los mus ua kom tau raws li kuv txoj kev noj txiv hmab txiv ntoo thiab zaub cov hom phiaj

3 KAUI RUAM UAS KUV UA TAU KOM TAU RAWS LI KUV COV HOM PHIAJ	KUV COV KHOOM PLIG TAU TXAIS
<p>(piv txwv: ntim cov khoom noj txom ncauj uas zoo rau lub cev; sau ib daim ntawv teev cov khoom mus yuav thiab kom muaj txiv hmab txiv ntoo thiab zaub kom ntau heev; nrhiav kom tau ib tus phooj ywg los pab txhawb kuv txoj kev noj khoom ua kom noj qab haus huv zoo dua qub)</p> <p><b>1.</b></p> <p><b>2.</b></p> <p><b>3.</b></p>	<p>(piv txwv: mus seev cev (dancing); npaj ua ib yam dab tsi kom lom zem nrog kuv tsev neeg; siv ib hnuv nrog kuv tus phooj ywg zoo tshaj plaws)</p>

Yog xav tau lus qhia txog CalFresh, hu 1-877-847-3663. Them nyiaj pab tuaj ntawm USDA SNAP-Ed, ib qho chaw muab kev pab cuam thiab yog ib tus tsw hauj lwm muab vaj huam sib luag. Mus saib [www.CaChampionsForChange.net](http://www.CaChampionsForChange.net) kom tau cov lus qhia txog kev noj qab haus huv.

TXIV HMAB TXIV NTOO THIAB ZAUB DAIM NTAWV TEEV QHAB NIAS (SCORECARD)

# Kuv Kev Npaj Plus Noj (My Meal Plan)



**QHUV POM ZOO RAU KUV NOJ NTAU NPAUM CAS TXHUA HNUB NTAWM:**

- txiv hmab txiv ntoo yog \_\_\_\_\_ khob
- zaub yog \_\_\_\_\_ khob

Siv daim ntawv taw qhia (chart) no los mus npaj koj cov plus noj thiab khoom txom ncauj ib hnuv. Koj lub hom phiaj yog kom muaj cov khob txiv hmab txiv ntoo thiab zaub uas nws haum rau koj. Thaum koj ua tiav koj qhov kev npaj lawm, kos lub voj voos rau ntawm cov khoom noj uas yog txiv hmab txiv ntoo thiab zaub los yog muaj txiv hmab txiv ntoo thiab zaub nyob hauv, thiab ua kom paub tseeb tias koj ua tau raws li koj cov hom phiaj.

## Cov Plus Noj

## Khoom Txom Ncauj (Nyob ntawm nyiam)

<p><b>PLUAS TSHAIS:</b></p>	<p><b>KOOM TXOM NCAUJ THAUM SAWV NTXOV:</b></p>
<p><b>PLUAS SU:</b></p>	<p><b>KOOM TXOM NCAUJ THAUM TAV SU:</b></p>
<p><b>PLUAS HMO:</b></p>	<p><b>KOOM TXOM NCAUJ THAUM TSAUS NTUJ:</b></p>

Yog xav tau lus qhia txog CalFresh, hu rau 1-877-847-3663. Them nyiaj pab tuaj ntawm USDA SNAP-Ed, ib qho chaw muab kev pab cuam thiab yog ib tus tswv hauv lwm muab vaj huam sib luag. Mus saib [www.CaChampionsForChange.net](http://www.CaChampionsForChange.net) kom tau cov lus qhia txog kev noj qab haus huv.





1/2 khob txiv hmab txiv ntoo  
1/2 khob zaub



1/2 khob zaub



1/2 khob zaub



1/2 khob txiv hmab txiv ntoo



1/2 khob zaub



1 khob zaub nplooj ntsuab nyoos

1/2 khob txiv hmab txiv ntoo hauv cov kua txiv hmab txiv ntoo 100%



# Noj Txiv Hmab Txiv Ntoo thiab Zaub Kom Koj lub Cev Muaj Zog!

Txoj kev noj txiv hmab txiv ntoo thiab cov zaub ntau npaum li tej tswv yim zoo yeej nyob ntawm koj xav ua li cas.

Puas xav kom koj haj yam noj qab nyob zoo? Noj tej yam txiv hmab txiv ntoo zoo txhua txhua hnuv. Cov neeg laus xav tau 3 1/2 mus rau 6 1/2 khob txiv hmab txiv ntoo thiab zaub txhua txhua hnuv kom thiaj noj qab nyob zoo. Yog xav tau ib co tswv yim zoo uas pab qhia seb koj yuav ua li cas thiaj noj tau txiv hmab txiv ntoo thiab zaub ntxiv, xyuas hauv [www.cachampionsforchange.net](http://www.cachampionsforchange.net).

Tau nyiaj pab los ntawm USDA SNAP-Ed, uas yog ib qho chaw ua hauj lwm uas muab cib fim rau sawv daws sib npaug.



1/2 khob txiv hmab txiv ntoo



1/2 khob zaub



1/2 khob zaub



1/2 khob txiv hmab txiv ntoo



1/4 khob txiv hmab txiv ntoo uas ziab kom qhuav



Kev Noj Qab Haus Huv thiab Ua Neej Nyob Zoo  
Cov Cuab Yeej rau cov Kws Qhia Hauv Zej Zog

# Tshooj IV: Xaiv tej Yam Dej uas Zoo Haus







# Kev Xaiv Cov Dej Qab Zib Zoo Rau Kev Noj Qab Haus Huv

## KEV KAWM COV HOM PHIAJ

Thaum kawg ntawm qhov kev kawm no, cov neeg tuaj koom tuaj yeem:

- Piav qhia seb hom dej qab zib zoo rau kev noj qab haus huv dab tsi thiaj phim raws li cov lus qhia txog cov khoom noj zoo ntawm MyPlate.
- Daim ntawv lo qhia txog Hom Khoom Noj Zoo qhia txog kev nrhiav Cov Khoom Noj Sib Xyaws Ua Ke.
- Nkag siab txog feem sib cuam tshuam ntawm cov dej haus qab zib, kev rog, thiab hom kab mob ntshav qab zib hom 2.
- Hom npe dej qab zib nyob hauv yam khoom no.
- Cov dej haus uas lawv thiab lawv tsev neeg tuaj yeem haus txhawm rau hom dej qab zib.



## COV NTAUB NTAWV

- Daim ntawv tso npe nkag
- Daim paib npe (xaiv tau)
- Tus ceg tuav daim ntawv loj
- Cov cwjpw sau tso xim
- Piam thaj ntsiav los sis piam thaj ntsiav ua plaub fab (thaj tsam ib phaus)
- Cov hnab (dav 6 ½" to 3 ¼")
- Ib fwj dej soda 20 ounce
- Daim Ntawv qhia ua Dib Mos xyaws nrog kom qab li dej:
  - o 1 lub dib, ntxuav thiab muab xuum
  - o 1 pob txuj lom, ntxuav
  - o Dej Khov
  - o Dej
  - o Lub tshob los sis lub sib tod
  - o Cov Khob Sim

## COV NTAWV YAIS RAU SAWV DAWS

- *Xaiv MyPlate (Kuv Tais)*
- *Muab cov Piam Thaj Cev rau Kuv Saib!*
- *Xaiv tej Yam Dej uas Zoo Dua*
- *Daim ntawv qhia txoj kev ua Dib Qab Li Pum Hub*
- *Txoj Kev Suav Seb Muaj Piam Thaj Npaum Li Cas hauv ib Qho*
- *Kev Suav Seb rau tej Daim Ntawv Lo rau tej Hwj Dej*
- *Daim Ntawv Lo rau tej Hwj Dej*
- *Muaj Piam Thaj Npaum Li Cas?*





## KEV NPAJ

1. Rov qab saib xyuas cov ntawv kawm thiab cov ntaub ntawv ntawm tus kws qhia.
2. Theej cov ntaub ntawv muab faib rau tus neeg tuaj koom.
3. Npaj lub laj fwj nthuav qhia:
  - Muab dej soda 20 ounce ntim rau lub fwj qhuav thiab ntxuav lawm thiab kaw lub hau rau. Cia kom nws qhuav zoo.
  - Tshem daim cim tawm ntawm lub fwj thiab muab Yam Khoom Noj Zoo hloov rau Ntsig txog cov lus qhia ntawm Daim Ntawv Los Rau Hom Dej Haus ntawm cov dej soda 20 ounce.
  - Ntim 17 diav piam thaj ntsiav ua plaub fab rau lub fwj thiab muab lub hau kaw.
4. *Siv Kev Xam Txog Feem Tseem Ceeb Ntawm Daim Ntawv Los Rau Hom Dej Haus* ua cov ntaub ntawv pov thawj, xaiv lwm yam dej haus qab zib uas cov neeg tuaj koom nquag haus. Sau cov piam thaj los sis pes tsawg diav piam thaj rau ntawm daim cim lo ntawm lub hnab rau thaum haus txhua zaus.
  - Npaj phau ntawv qhia ua zaub mov nov Dib Mos ua kom muaj tso qab li dej raws li daim npav qhia ua zaub mov noj.
5. Npaj cov cim qhia rau hauv daim ntawv thiab daim paib npe (xaiv tau).

---

## SIM UA: KOJ TAB TOM HAUS DEJ DAB TSI?

1. Qhia koj tus kheej thiab qhia me me txog koj li keeb kwm lub luag hauj lwm thiab koj lub chaw hauj lwm. Xaiv Tau: Hais kom cov neeg tuaj koom qhia lawv tus kheej.
2. Piav qhia cov ncauj lus ntawm hnub ntawd:
  - 1) hom dej qab zib zoo rau kev noj qab haus huv li cas thiaj phim raws li cov lus qhia txog cov khoom noj zoo ntawm MyPlate;
  - 2) feem sib cuam tshuam ntawm cov dej haus qab zib, kev rog, thiab hom kab mob ntshav qab zib hom
  - 2; 3) ntxiv piam thaj rau hom khoom noj los sis haus hom dej haus qab zib ntxiv rau lawv puas noj; thiab
  - 4) cov dej qab zib zoo rau kev noj qab haus huv uas lawv thiab lawv tsev neeg tuaj yeem haus cov dej haus qab zib.
3. Hais kom cov neeg tuaj koom hais qhia txog hom dej qab zib uas lawv haus nag hmo los sis hauv lub as thiv dhau los. Sau cov npe ntawm txhua yam dej haus qab zib rau ntawm daim ntawv loj.
  - **Tus Kws Qhia Cov Lus Hais Kom Nco Tseg:** Yog ib tug neeg tuaj koom hais txog ib hom dej haus qab zib tshwj xeeb, lees txog lawv qhov tuaj koom thiab sau hom npe ntawm hom dej haus qab zib ntawd seb nws nce raws hom dej qab zib dab tsi.
  - Sib tham txog hom dej haus qab zib sib txawv rau ntawm cov neeg hom khoom noj haus (xws li cov dej haus nav kis las, cov dej sodas, cov kas fes, thiab lwm yam).
4. Rov qab saib xyuas cov npe ntawm hom dej haus qab zib thiab ua tsaug rau cov neeg tuaj koom uas txaus siab los hais qhia cov dej haus qab zib ntawd rau pib.

## KEV SIB THAM: KEV CUAM TSHUAM NTAWM COV DEJ HAUS QAB ZIB RAU PEB KEV NOJ QAB HAUS HUV

1. Piav qhia txog feem sib cuam tshuam ntawm cov dej haus qab zib, kev rog, thiab hom kab mob ntshav qab zib hom 2.
  - Cov khoom noj tshwj xeeb uas ua rau lub cev muaj zog los ntawm cov piam thaj - zoo li cov nyob hauv cov dej haus qab zib - yuav muaj feem ua rau lub cev hnyav dhau heev thiab muaj kab mob los ntawm lub cev rog. Cov dej haus qab zib yog cov khoom noj feem ntau uas muaj piam thaj ntau rau hauv Neeg Meskas cov khoom noj.<sup>1</sup>
  - Cov dej haus qab zib yuav muaj feem ntau ua rau muaj cov kab mob tsis paub zoo tu qab xws li kab mob ntshav qab zib hom 2 thiab kab mob plawv.<sup>2,3</sup>
  - Kev haus cov dej haus qab zib yuav muaj pheej hmoo ua rau cov me nyuam yaus muaj kab noj hniav ntau dua ob npaug.<sup>4</sup>
  - Muaj feem ua pov thawj pom tias cov men yuam yaus thiab cov tub ntxhais hluas uas haus cov dej qab zib ntau yuav ua rau lub cev hnyav dua cov haus dej qab zib tsawg dua.<sup>5</sup>
  - Thiab, cov neeg laus uas haus dej qab zib li ib los sis ntau zaus hauv ib hnuv pom tau tias yuav ua rau lub cev hnyav 27% yog piv rau cov neeg laus uas tsis haus cov dej qab zib.<sup>6</sup>

Nug pawg neeg: Koj xav li cas txog cov ntaub ntawv no? Koj nkag siab li cas rau tej no?
2. California Lub Tsev Hauj lwm Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv Rau Pej Xeem Sawd Daws tau tsim *Nthuav Qhia Kev Rov Xav Dua Txog Koj Cov Dej Haus*:
  - Kev qhia rau Cov Neeg Nyob Hauv California txog kev haus hom dej kom zoo rau lub cev;
  - Pab Ua Rau Cov Neeg Nyob Hauv California lees paub txog cov piam thaj thiab cov khoom noj ua rau muaj zog nyob hauv cov dej haus qab zib;
  - Mus saib hauv lub chaw uas hais txog feem muaj pheej tsis zoo rau kev noj qab haus huv.

## Feem Ua Rau Muaj Zog ntawm Cov Dej Haus Qab Zib

- Cov Dej Soda/Soda pop
  - Cov dej haus nav kis las
  - Cov dej haus ua rau muaj zog
  - Cov kua txiv hmab txiv ntoo
  - Mis (xws li mis chocolate, strawberry, vanilla)
  - Cov dej kas fes (kub los sis txias) xyaw nrog yam qab zib los sis tso tsw qab
  - Cov tshuaj muaj zog xyaw dej
  - Dej mis tshuaj yej
  - Dej tshuaj yej los sis hom dej Boba/Bubble/Pearl
  - Dej tshuaj yej qab zib (kub los sis txias)
  - Mis qaub
  - Cov dej qab zib tshuaj yej
3. Saib Xyuas phau ntawv muab faib ntawm Qhov Kev Xaiv MyPlate thiab piav qhia rau cov neeg tuaj koom txog hom dej qab zib zoo rau kev noj qab haus huv dab tsi thiaj phim raws li cov lus qhia txog cov khoom noj zoo ntawm MyPlate.
    - Muab *Qhov Kev Xaiv MyPlate* faib rau
    - Nug pawg neeg: Leej twg yog tus hnov txog MyPlate? Koj hnov dabtsi?
    - Qhia txog lub cim ntawm MyPlate thiab piav qhia tias yuav xaiv cov khoom noj li cas thiaj zoo rau lub cev thiab yuav noj peb pluag mov li cas thiaj li haum.
  4. Piav qhia raws li nram no:
    - Hom dej haus uas haus nrog pluag mov noj yog mis. Hom mis uas muaj roj tsawg li 1% thiab hom mis tsis muaj roj li thiab thiaj yog hom mis zoo dua.

Koj tuaj yeem xaiv ntawm hom mis taum daj, mis txiv ntseej los sis mis nplej los tau, tiam sis yuav tsum xaiv tej yam uas tsis ntiv khoom qab zib los sis cov uas tsis tshua muaj piam thaj ntau.

## Tus Kws Qhia Cov Lus Hais Kom Nco Tseg:

Yog cov niam txiv thiab cov neeg saib xyuas yog cov neeg mloog, ceeb toom rau lawv tias cov men yuam yaus hnub nyoog tshaj 2 xyoos tuaj haus cov mis tsis muaj roj thiab cov mis muaj roj tsawg 1% tau ib yam!

- Nws muaj qee yam khoom noj thiab dej qab zib uas raug xyaw nrog piam thaj. Qhov tseeb, cov khoom noj thiab cov dej qab zib no tsis muaj hom khoom noj zoo xyaw nrog raws li pawg khoom noj ntawm MyPlate. Cov dej haus qab zib yog ib hom ntawm cov dej haus qab zib no thiab yog li ntawd thiaj li tsis nce rau ib pawg khoom noj twg.
5. Kev npaj siv thiab lo daim ntawv cim rau ntawm cov dej soda, qhia txog qhov muaj piam thaj xyaw hauv ib fwj dej soda 20 oz.
    - Nug pawg neeg: Koj xav lic as txog cov piam thaj no?
  6. Kev npaj siv cov hnab rau piam thaj qhia txog qhov muaj piam thaj xyaw rau hauv txhua hom dej haus qab zib.
    - Nug pawg neeg: Cov ntaub ntawv no ua rau koj poob siab lic as?
  7. Siv tus cwj pwm sau ntawv tso xim ntsuab khij voj voog rau cov dej haus qab zib raws li cov tau hais txog thaum lub sij hawm sim ua dhau los xws li: dej haus, dej seltzer, cov mis tsis muaj roj thiab mis muaj roj 1% thiab kua txiv hmab txiv ntoo 100%.
  8. Tsum qhov kev kawm no los ntawm kev faib raws li hom dej haus qab zib uas nquag xyaw hom khoom noj muaj zog thiab piam thaj nrog rau ob peb yam khoom noj tseem ceeb xyaw nrog.

### HAUJ LWM (ACTIVITY): KEV NYEEM DAIM CIM LO

1. Muab daim ntawv *Qhia Cov Piam Thaj Rau Kuv!* qhia.
  - Nug pawg neeg: Cov npe ntawm hom piam thaj uas koj nco tau no yog hom piam thaj dab tsi? Hom piam thaj uas koj pom rau ntawm lub hnab ntim khoom noj yog hom dab tsi?

## Cov Piam Thaj Ib Txwm Tshwm Sim Los

1. Hom Piam Thaj Fructose
2. Hom Piam Thaj Lactose
3. Hom Piam Thaj Maltose
4. Hom Piam Thaj Glucose (los yog dextrose)
5. Hom Piam Thaj Sucrose

## Tso Piam Thaj Ntxiv

1. Kua piam thaj pob kws
2. Muaj piam thaj pob kws fructose ntau
3. Kua piam thaj mov mos
4. Kua piam thaj Maple
5. Hom piam thaj tso daj
6. Hom piam thaj nyoos
7. Zib ntab
8. Maltodextrin
9. Kua kab tsib



- Piav qhia tias piam thaj tau los ntawm ntau yam thiab muaj ntau lub npe. Txawm tias tsis muaj daim ntawv lo qhia txog Hom Khoom Noj Zoo los xij, tej zaum cov dej haus qab zib no yuav muaj ob hom piam thaj xws li: hom piam thaj ib txwm tshwm sim los thiab hom piam thaj tso ntxiv rau.
- Piav qhia tias hom piam thaj ib txwm tshwm sim los pom muaj nyob ntawm cov kua txiv hmab txiv ntoo (fructose) thiab cov mis (lactose). Cov piam thaj no yog ib feem ntawm cov khoom noj zoo rau lub cev uas tau los ntawm cov khoom noj no.
- Piav qhia tias hom piam thaj tsim los yog ua kom pab txhawb zog ntxiv tab sis tsis muaj cov khoom noj zoo tau los ntawm cov khoom noj thiab cov dej haus qab zib. Hom piam thaj tsim los feem ntau pom muaj los ntawm cov khoom noj thiab cov dej haus qab zib. Pab txhawb hais kom cov neeg tuaj koom noj cov khoom noj thiab cov dej haus qab zib uas muaj piam thaj tsawg.
- Hauv ob peb xyos tom ntej no, cov ntawv lo rau cov zaub mov hauv Amelikas teb yuav pib qhia seb tau ntxiv piam thaj ntau npaum li cas rau ib yam khoom yog muab piv seb yam khoom ntawv ib txwm muaj piam thaj npaum li cas. Tsis tas li ntawd xwb, daim ntawv lo no yuav qhia seb ib tug neeg twg tsim nyog noj piam thaj ntau npaum li cas hauv ib hnuv. Nrhiav seb puas pom cov ntawv lo tshiab no hauv koj cov kiab khw.



## Nco tseg

Yog ib hom piam thaj nyob hauv peb yam khoom noj sib xyaws. yam khoom noj no yuav muaj hom piam thaj tsim los ntau heev.

### TXOJ HAUJ LWM: XAIV HOM DEJ HAUS QAB ZIB ZOO

1. Muab daim ntawv qhia *Xaiv Hom Dej Haus Qab Zib Zoo* faib rau.
  - Vim tam sim no cov neeg tuaj koom yuav tsum swm nrog cov dej haus qab zib thiab paub txog feem cuam tshuam rau kev noj qab haus huv los ntawm cov dej haus qab zib no nug tias lawv puas xav txog kev hloov haus cov dej qab zib li cas.
  - Ntsig txog daim ntawv qhia. Hais qhia rau cov neeg tuaj koom tias nqe #9 hais txog, “Saib Xyuas Qhov Tseeb: Siv daim ntawv lo qhia txog Hom Khoom Noj Zoo xaiv cov dej haus qab zib tom lub chaw muag khoom. Daim ntawv lo rau khoom noj thiab daim ntawv uas qhia seb muaj dab tsi nyob hauv yuav qhia txog cov piam thaj, cov roj, ntsev, thiab calorie uas lawv ntxiv rau xwv kom koj xaiv tau cov khoom noj uas zoo dua.
2. Piav qhia rau cov neeg tuaj koom tias kev hloov cov dej haus qab zib, lawv yuav tsum haus dej qab zib:
  - Dej - haus los sis dej haus muaj tso tsw xyaw nrog kua txiv hmab txiv ntoo ' kua zaub thiab kua tshuaj ntsuab
  - Cov dej haus tsis qab zib los sis tsis muaj npuas
  - Dej tshuaj yej tsis qab zib (txias los sis kub)
  - Dej kas fes tsis qab zib (txias los sis kub)
  - Cov mis tsis muaj roj los sis muaj roj tsawg (1%)
  - Mis taum daj, mis txiv ntseej thiab mis nplej (tsis tsw, los sis muaj piam thaj tsawg)
  - Kua txiv hmab txiv ntoo 100% thiab yuav tsum haus tsawg
    - Cov me nyuam yaus yuav tsum haus 4-6 ounces hauv ib hnuv
    - Cov neeg laus yuav tsum haus 8 ounces hauv ib hnuv

### **TXOJ HAUJ LWM: COV DEJ MUAJ TSOS TSW**

1. Rov qab mus hais txog cov dej haus qab zib los thaum pib ntawm chav kawm. Txhawb hais kom cov neeg tuaj koom xaiv haus hom dej qab zib zoo dua.
2. Piav qhia rau cov neeg tuaj koom tias muaj ntau txoj hau kev ua cov dej haus zoo.
3. Muab cov qauv dej haus thiab Dib Mos daim npav qhia ua noj haus faib rau sawv daws. Hais kom cov neeg tuaj koom hais seb lawv xav li cas thiab pab tswv yim seb yuav sib tov dej li cas thiaj tsw qab.
4. Ua tsaug rau cov neeg tuaj koom thiab pab txhawb kom lawv haus cov dej haus xwb - hloov rau kev sau cov dej qab zib thiaj zoo rau lawv li kev noj qab haus huv.

### **KEV NTHUAV QHIA TXOG LUB TSWV YIM KOM NTAU NTXIV: KEV NYEEM DAIM CIM LO**

#### **COV NTAUB NTAWV**

- *Kev Xam Seb Yuav Muaj Cov Piam Thaj Ntau Npaum Licas nyob hauv Lub Fwj Dej ntawm daim ntawv qhia*
- Cov Ntawv Los Rau Hom Dej Haus (ib daim rau ob leeg)
- *Muaj Piam Thaj Ntau Npaum Licas? Daim Ntawv Kawm*

- Cwj Mem Qhuav
- Cov Tshuab Xam Lej (yog xaiv tau)
- Piam thaj ntsiav los sis piam thaj ntsiav ua plaub fab
- Kev ntsuas cov diav tshuaj yej
- Yim diav- los sis cuaj khob-ounce

### **TXOJ HAUJLWM**

1. Hais kom cov neeg tuaj koom sib sau los ua khub. Muab cov ntaub ntawv faib rau txhua khub.
2. Hais qhia tias lub hom phiaj ntawm txoj hauj lwm no yog yuav kawm txog hom dej haus qab zib muaj piam thaj ntau npaum li cas los ntawm kev siv daim ntawv lo qhia txog Hom Khoom Noj Zoo los xam seb muaj cov piam thaj xyaw ntau npaum li cas.
3. Piav qhia rau cov neeg tuaj koom tias koj yuav qhia lawv txog qhov xam cov piam thaj nyob hauv cov dej haus qab zib uas lawv nquag haus raws li kev qhia nyeem daim ntawv lo qhia txog Hom Khoom Noj Zoo.
4. *Kev siv Kev Xam Cov Piam Thaj Seb Muaj Ntau Npaum Li cas rau hauv daim ntawv qhia los rau Lub Fwj hais kom cov neeg tuaj koom teb rau cov nqe lus nug nram no kom nrov nrov.*



- a. “Daim ntawv lo qhia txog Hom Khoom Noj Zoo uas yuav haus ntau tsawg li cas (hais txog tus nab npawb ounces)?”
  - b. “Ib lub fwj yuav haus pes tsawg pluas raws li hais tseg rau daim ntawv lo qhia txog Hom Khoom Noj Zoo ntawm no?”
  - c. “Muaj cov piam thaj ntau npaum li cas?”
  - d. Piv qhia rau cov neeg tuaj koom kom xam seb muaj cov piam thaj pes tsawg diav tshuaj yej ua grams rau hauv hom dej qab zib no raws li Daim Ntawv Lo Qhia Txog Hom Khoom Noj Zoo.  
Grams piam thaj  $\div 4 =$  diav piam thaj.
  - e. Hauv qhov kev ua piv txwv no, saib raws li daim ntawv qhia Kev Xam Seb Yuav Muaj Cov Piam Thaj Ntau Npaum Li cas nyob hauv Lub Fwj:  $68 \text{ grams ntawm cov piam thaj} \div 4 = 17$  diav piam thaj. Suav 17 ntsiav piam thaj plaub fab tso rau hauv ib khob dej huv. Nco tseg: ib ntsiav piam thaj plaub fab ntau npaum li ib diav piam thaj.
  - f. Siv Daim Ntawv Los Rau Hom Dej Haus “Dej Txiv Hmab Txiv Ntoo” thiab siv lub tshuab xam lej xam seb muaj cov piam thaj npaum li cas nyob hauv lub fwj yog haus ntau dua ib zaug.  
 $27 \text{ grams piam thaj} \div 4 = 6.75$  diav piam thaj  
 $6.75 \text{ diav piam thaj} \times 2.5 \text{ zaug} = 16.8$  diav piam thaj nyob hauv lub fwj (thaj tsam li 17)  
Hais txog 17 diav piam thaj tso rau hauv lub khob uas koj nyuam qhuav ntsuas.
5. Hais kom cov neeg sim ua txoj hauj lwmm no uas yog siv lawv *Daim Npav Lo Hais Txog Hom Dej Haus*. Lawv tuaj yeem xam seb *Muaj Piam Thaj Ntau Npaum Li cas?* siv daim ntawv sau lawv qhov xam tau los. Kiag thaum lawv xam tiav tag lawv ntsuas seb muaj cov piam thaj ua ntsiav nyob hauv khob dej los sis lub phaj pes tsawg ntsiav piam thaj plaub fab hauv lub khob (ib ntsiav piam thaj plaub fab npaum li ib diam piav thaj puv).



6. Hais kom cov neeg sim ua txoj hauj lwmm no uas yog siv lawv “Daim Npav Lo Hais Txog Hom Dej Haus.” Lawv tuaj yeem xam seb “Muaj Piam Thaj Ntau Npaum Li cas?” siv daim ntawv sau lawv qhov xam tau los. Kiag thaum lawv xam tiav tag lawv ntsuas seb muaj cov piam thaj ua ntsiav nyob hauv khob dej los sis lub phaj pes tsawg ntsiav piam thaj plaub fab hauv lub khob (ib ntsiav piam thaj plaub fab npaum li ib diam piav thaj puv).



## COV NTAUB NTAWV POV THAWJ

- <sup>1</sup> Guthrie JF, Morton JF. Cov khoom noj uas muaj yam qab zib rau hauv cov khoom noj ntawm Neeg Meskas. *J Am Diet Assoc.* Ib Hlis 2000; 100(1):43-51.
- <sup>2</sup> Mark VS, Popkin BM, Bray GA, Despres JP, Willett WC, Hu FB. Piam thaj - cov dej haus qab zib thiab feem cuam tshuam tsis zoo rau tus kab mob zom zaub mov hauv lub plab thiab hom kab mob ntshav qab zib hom 2: kev txheeb xyuas kev zaum zaub mov hauv lub plab. *Kev Saib Xyuas Kab mob Ntshav Qab Zib.* Kaum Ib Hlis 2010; 33(11):2477-2483.
- <sup>3</sup> Fung TT, Malik v, Rexrode KM, Manson JE, Willett WC, Hu FB. Kev haus cov dej qab zib yuav cuam tshuam tsis zoo rau kab mob plawv rau cov Poj niam. *Am J Clin Nutr.* Plaub Hlis 2009;89(4):1037-1042.
- <sup>4</sup> Sohn W, Burt BA, Sowers MR. Cov cua ntawm cov dej haus qab zib thiab kab noj hniav rau cov hniav tuaj tshiab. *J Dent Res.* Peb Hlis 2006;85(3):262-266.
- <sup>5</sup> U.S. Lub Tsev Hauj lwm Saib Xyuas Qoob Loo thiab Tsoom fww Meskas Lub Tsev Haujlwm Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv thiab Tib neeg. *Kev Qhia Khoom Noj rau Neeg Meskas,* 2010. Washington, DC: Tsoom fww Meskas Lub Tsev Hauj lwm Luam Ntaub Ntawv Tawm; Kaum Ob Hlis 2010.
- <sup>6</sup> Babey SH, Jonas M, Yu H, Goldstein H. Muaj npuas ntau: *Kev haus cov dej soda thiab qhov muaj feem ua rau rog hauv California.* Los Angeles, CA: UCLA Lub Chaw Qhuab Qhia Kev Noj Qab Haus Huv Rau Pej Xeem Saww Daws; 2009.



Kev Noj Qab Haus Huv thiab Ua Neej Nyob Zoo  
Cov Cuab Yeej rau cov Kws Qhia Hauv Zej Zog

# Tshooj IV: Cov Ntawv Yais

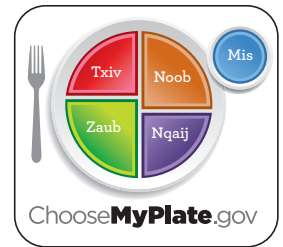




**10**  
**nqe lus qhia**  
 Cov Lus Cob  
 Qhia txog  
 As Ham

# Xaiv Kuv lubTais

**10 nqe lus qhia tsim phaj mov**



**Kev xaiv zaub mov noj kom xis neej yuav yooj yim npaum li siv 10 nqe lus qhia no.**

Siv cov tswv yim hauv daim ntawv no kom *yoog tau koj cov calories haum*, xaiv tau cov zaub mov *nquag noj dua*, thiab txo cov zaub mov *kom noj tsawg zaus dua*.

## 1 yoog calories kom haum

Kawm kom paub tias KOj yuav tsum noj pes tsawg calories tauj ib hnuv kom koj thiaj li paub pib tswj koj lub cev qhov hnyav. Mus rau [www.ChooseMyPlate.gov](http://www.ChooseMyPlate.gov) es kawm seb koj nyob rau qib calorie twg. Kev nquag hov kab kuj yuav pab tau koj yoog koj cov calories.

## 2 noj yam zaub mov koj nyiam, tab sis noj tsawg zog

Maj mam noj zaub mov thiaj li qab raws koj siab xav. Yog noj ceev dhau lossis yog koj tsis xav txog cov zaub mov tej zaum yuav ua rau noj calories ntau dhau qhov tsim nyog. Ua zoo mloog tias tshaib plab los yog tsau licas lawm ua ntej, thaum noj, thiab tom qab noj mov. Mloog li no yuav ua rau koj paub tias thaum twg yuav tau noj thiab thaum twg yuav tau nres.



## 3 tseg txhob noj tej phaj loj loj

Siv ib lub phaj, tais, lossis khob yau zog. Npaj cov phuv zaub mov ua ntej koj noj. Thaum mus noj tom lab, xaiv cov zaub mov tsawg zog, koom nrog lwm tus noj, lossis koj koj cov mov ib nrab los tsev.

## 4 cov zaub mov zoo noj tuab dua

Noj zaub, txiv hmab txiv ntoo, tseem noob npleg, thiab mis nyuj thiab khoom xyaw mis nyuj uas tsis muaj roj lossis muaj 1% roj xwb. Cov zaub mov no muaj cov as ham uas zoo rau koj lub cev—xws li potassium, calcium, vitamin D, thiab fiber. Npaj cov khoom no ua koj cov zaub mov thiab khoom txom ncauj.



## 5 ua kom ib nrab ntawm koj lub phaj yog txiv hmab txiv ntoo thiab zaub

Xaiv tej zaub liab, xim kab ntxiv thiab ntsuab, xws li txiv lwm suav, qos qab zib, zaub broccoli, nrog rau lwm hom zaub thaum koj noj mov. Noj txiv hmab txiv ntoo nrog zaub mov los yog nrog khoom txom ncauj.

## 6 pauv haus cov mis nyuj tsis muaj roj lossis muaj roj 1% xwb.

Hom mis nyuj no muaj calcium thiab lwm yam as ham ntau tib yam nkaus li tseem mis nyuj, tab sis tsuas yog muaj roj thiab calories tsawg dua xwb.



## 7 Npaj kom ib nrab ntawm koj cov noob npleg yog tseem noob npleg

Yuav kom noj tseem noob npleg ntau dua, muab tej khoom tseem noob npleg coj los hloov cov uas luag muab xim zoo lawm—xws li noj cov bread uas yog tseem noob npleg es tseg txhob noj cov bread dawb los yog tias noj cov txhuv daj es tseg txhob noj cov txhuv dawb.

## 8 cov zaub mov yuav tau noj tsawg zog

Tseg txhob noj cov zaub mov uas muaj roj ntau, muaj piam thaj, thiab muaj ntsev ntau. Cov no muaj xws li cov cake, cookie, ice cream, khob noom, dej qab zib, pizza, thiab tej nqaj rog xws li tav, hnyuv ntxwm, nqaj npuas rog, thiab hot dogs. Noj cov zaub mov no kom tsawg, txhob muab ua zaub mov txhua hnuv.

## 9 piv cov ntsev hauv zaub mov

Siv daim ntawv lo cov Lus Qhia txog As Ham kom paub xaiv hom zaub mov xws li kua nqaj, bread, thiab zaub mov khov dej uas muaj ntsev tsawg dua. Xaiv cov zaub mov uas sau tias “low sodium,” “reduced sodium,” los yog “no salt added.”



## 10 hauv dej ntshiab txhob haus dej qab zib

Haus dej ntshiab thiab tej dej txhob qab zib kom txo calories tsawg. Dej qab zib, dej muaj zog, thiab dej kis las yog ib co dej muaj piam thaj thiab calories ntau, nyob rau neeg Meskas kev noj haus.





## PIAM THAJ MUAJ NTAU LUB NPE

Piam thaj muaj ntau hom. Nov yog tej npe rau cov piam thaj thaum sau Tej Yam Khoom uas nyob rau hauv:

<b>Barley malt</b>	<b>Cov kua qab zib los ntawm pob kws (High fructose corn syrup)</b>
<b>Piam thaj xim kas fes</b>	<b>Zib ntab</b>
<b>Kua kab tsib</b>	<b>Maltodextrin</b>
<b>Kua qab zib los ntawm pob kws (Corn syrup)</b>	<b>Maple syrup</b>
<b>Dextrose</b>	<b>Kua suab thaj (Molasses)</b>
<b>Fructose</b>	<b>Hmoov piam thaj</b>
<b>Piam Thaj</b>	<b>Piam thaj ntshiab huv</b>
<b>Sucrose</b>	

## NRHIAV KOM TAU COV PIAM THAJ

Yog xav paub seb muaj piam thaj npaum li cas hauv pob no, xyuas tej **Kev Tseeb txog Zaub Mov (Nutrition Facts)** hauv daim ntawv lo pob khoom. Nrhiav kom tau cov lus Piam Thaj seb muaj **piam thaj** npaum li cas hauv ib qho.

Yog xav paub txog tej hom piam thaj, xyuas seb muaj tej **Yam Khoom**.



<b>Tej Kev Tseeb txog Zaub Mov</b>	
Ib Qho Luaj Li Cas 1 tug Pes Tsawg Qhov hauv Ib Pob Khoom 6	
Pes Tsawg Qhov Hauv Ib Qho	
<b>Calories 150</b>	
% Ib Hnub Pes Tsawg Feem Pua *	
<b>Tag Nrho cov Roj 2.5g</b>	<b>4%</b>
Cov Roj Saturated 0 g	
Cov Roj Trans 0 g	
<b>Ntsev 85 mg</b>	<b>4%</b>
<b>Tag Nrho cov Carbohydrate 30 g</b>	<b>10%</b>
<b>Cov Piam Thaj 12 g</b>	
<b>Protein 3 g</b>	<b>6%</b>
*Ib Hnub Pes Tsawg Feem Pua nyob ntawm qhov uas yus noj 2,000 calorie zaub mov txhua hnub.	

## TEJ YAM KHOOM UAS NYOB HAUV:

Oat bran, mov, **kua qab zib los ntawm pob kws, piam thaj, fructose**, whole grain rolled oats, **dextrose**, oat thiab txiv hmab txiv ntoo (cov oat uas muab ci [cov oat uas tsuam, **piam thaj**, cov roj taum pauv, **zib ntab, molasses**] **piam thaj**, cov oat uas tsuam, cov txiv as paum uas qab li txiv pos npuab, **kua qab zib los ntawm pob kws, piam thaj xim kas fes**, cov khoom ib txwm qab thiab cov khoom qab cuav), cov kua qab zib los ntawm pob kws (high fructose corn syrup), roj zaub, muaj tsawg tshaj 2% potassium chloride, **piam thaj xim kas fes**, sorbitol, cov khoom qab li malt, cov khoom ib txwm qab thiab cov khoom qab cuav, ntsev, mis nyuj qhuav uas tsis muaj roj, cov hmoov mog, vitamees A, B6, riboflavin, folic acid, vitamees B12.

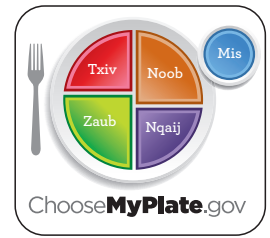
California Department of Public Health's Nutrition Education and Obesity Prevention Branch (California Chaw Ua Hauv Lwm ntawm cov Pej Xeem Kev Kawm txog Kev Noj Haus Zoo rau lub Cev thiab Tiv Thaiv Kom Txhob Rog Heev) tau ua cov ntaub ntawv no thiab txais nyiaj los ntawm USDA SNAP-Ed, uas nyob hauv California hu ua CalFresh. Tej koom haum no yog tej chaw ua hauv lwm uas muab cib fim thiab ntiav neeg ua hauv lwm rau savv daws sib npaug. CalFresh pab tej tsev neeg uas tau nyiaj tsawg thiab pab tau kom yuav zaub mov zoo rau yus lub cev kom thiaj li noj qab nyob zoo. Yog xav tau xov xwv txog CalFresh, hu 1-877-847-3663. Rau tej xov xwm tseem ceeb hais txog kev noj qab haus huv, xyuas hauv [www.CaChampionsForChange.net](http://www.CaChampionsForChange.net).



**10**  
**nqe lus qhia**  
 Cov Lus Cob  
 Qhia txog  
 As Ham

# Xaiv cov Dej Kom Zoo Haus Dua

**10 nqe lus qhia rau pib ua**



**Yam koj haus tseem ceeb npaum li yam koj noj.** Ntau hom dej xyaw piam thaj thiab tsis muaj as ham dabtsi ntau li, hos lwm hom dej muaj as ham tab sis muaj roj thiab calories ntau dhau. Ntawm no yog ib co lus qhia kom koj paub xaiv cov dej zoo haus.

**1** haus dej ntshiab

Haus dej ntshiab es txhob haus dej qab zib thaum koj qhuav siab. Dej qab zib, dej muaj zog los yog dej ua kis las, thiab lwm hom dej qab zib feem ntau muaj piam thaj ntau, uas muaj calories ntau tshaj li qhov txaus siv. Yuav kom txhob rog dhau, haus dej ntshiab los yog lwm yam dej uas tsis muaj calories.



**2** yuav haus dej ntshiab ntau licas thiaj txaus?

Ntsuas raws li qhov koj nqhis dej. Dej ntshiab yog ib yam as ham tseem ceeb rau lub cev, tab sis tib neeg txoj kev tim tsum yuav sib txawv. Feem ntau peb tau dej ntshiab txaus los ntawm cov zaub mov peb noj thiab dej peb haus. Ib lub cev nyob zoo yuav paub ntsuas tias nws tim tsum dej ntau licas hauv ib hnuv. Haus dej ntshiab kom ntau txaus yog tias koj siv zog ua haujlwm, nyob los yog ua haujlwm rau tej chaw kub, los yog koj yog ib tug neeg laus.

**3** ib yam pheed yig

Feem ntau dej ntshiab yog ib yam pheed yig. Koj yuav txuag tau nyiaj yog koj haus dej ntawm kais los yog thaum mus noj mov tom lab.

**4** tswj koj cov calories

Haus dej nrog koj txhua puas mov thiab tom qab ntawd. Cov neeg laus thiab menyuum yaus haus dej muaj 400 calories tauj ib hnuv—kev haus dej yuav pab koj tswj koj cov calories..

**5** npaj kom menyuum yaus tau dej haus

Npaj kom hauv koj tsev muaj dej ntshiab, mis nyuj tsis muaj roj los yog muaj roj tsawg, los yog kua txiv hmab txiv ntoo tseem 100%. Npaj kom muaj cov taub twb ntim dej ntshiab los yog dej zoo haus nyob hauv tub yees. Muab cov dej no ntim rau hauv cov hnav nqa mov los yog hnav ev kom menyuum yaus tau haus thaum mus tawm rooj. Nyob ntawm hnoob nyoog, menyuum yaus haus tau ½ txog 1 khob, hos neeg laus haus tau 1 khob kua txiv los yog kua zaub\* 100% hauv ib hnuv.



**6** tsis txhob hnov qab koj cov mis nyuj\*\*

Thaum koj xaiv mis nyuj lossis lwm hom hloov, xaiv cov mis nyuj muaj roj tsawg lossis tsis muaj roj li los yog cov kua taum xyaw as ham. Txhua hom mis nyuj muaj as ham zoo tib yam xws li calcium, vitamin D, thiab potassium, tab sis lawv nyias muaj nyias calories. Cov menyuum yaus loj zog, tub ntxhais hluas, thiab neeg laus yuav tsum haus 3 khob mis nyuj txhua hnuv, hos cov menyuum 4 txog 8 xyoo yuav tsum haus 2½ khob hos menyuum 2 rau 3 xyoos yuav tsum haus 2 khob.



**7** nyiam koj hom dej

Thaum dej nkaus xwb tsis laj siab—ces haus cov dej koj nyiam haus, tsuav yog txhob hau ntau dhau xwb. Nco ntsoov kuaj seb phuv noj luaj licas thiab muaj pes tsawg phuv noj hauv lub poom, taub, lossis ntim kom noj txaus cov calorie xwb. Xaiv cov poom, khob, lossis khob iav yau txhob xaiv cov loj los yog loj heev.

**8** npaj dej nrog yus

Dej ntshiab yeej zoo siv heev. Muab ib lub taub yas ntim ib co dej ntshiab tso rau hauv koj lub hnav los yog phij xab kom tau haus tas hnuv. Cov taub yas uas rov siv dua kuj pab txua lub ntiaj teb.



**9** kuaj cov lus tseeb

Siv cov Lus Qhia txog As Ham kom paub xaiv cov dej tom taj laj tau haus. Daim ntawv lo no qhia txog tias muaj piam thaj, roj, thiab calories ntau pes tsawg kom koj thiaj li paub xaiv zaub mov noj.

**10** muab hom koj haus sib piv

**Food-A-Pedia**, yog ib qho kev siv nyob online ntawm ChooseMyPlate.gov/SuperTracker, los pab koj piv tej calories, piam thaj ntxiv, thiab roj nyob rau hauv koj tej khoom muaj dej.

\*100% kua txiv yog nyob hauv Pawg Txiv Hmab Txiv Ntoo lossis Zaub. Kua txiv yuav tsum yog ib ntab lossis tsawg dua ntawm cov txiv hmab txiv ntoo lossis zaub uas noj.

\*\* Mis Nyuj yog ib feem ntawm Pawg Mis Nyuj. Ib khob = 1 khob mis nyuj lossis yogurt, 1½ ounces tshij tiag, lossis 2 ounces tshij muab zom lawm.





# Dib Qab Li Pum Hub

## Qhov no ua 4 qho.

1 khob rau txhua qhov.

## Tej yam khoom uas nyob hauv

- ½ khob dib uas muab hlais ua tej daim lawm
  - 1-2 tug pum hub nyoos
- Dej khov nab kuab



## Siv sij hawm ntev npaum li

cas ua: 5 na this

## Kev npaj ua

1. Nchuav dej khov nab kuab kom puv ib nrab lub taub.
2. Ntxiv tej daim dib thiab cov pum hub rau hauv.
3. Nchuav dej dawb hauv. Tso hauv tub yees li 20 na this ua ntej yuav haus
4. Muab khaws cia hauv tub yees thiab haus kom tas ua ntej dhau 24 xuab moos.



Tau nyaj los ntawm USDA SNAP-EI uas yog ib qho ctauv ua hauj lwm uas muab cib fim rau saw davs sib npaug.  
• California Department of Public Health #300397/Ver. 05/15







## Suav seb Muaj Piam Thaj Pes tsawg hauv Ib Poom

**KEV SUAV:**  
**Gram Piam Thaj ÷ 4 = Ib dia piam thaj me**

<b>Lus Hais Tseeb txog Zaub Mov</b>	
Ib Puv Noj yog 20 fl. oz. (591ml)	
<b>Pes Tsawg Phuv Noj Hauv Ib Pob Khoom</b>	
<b>Ib Phuv Noj Ntau Pes Tsawg</b>	
<b>Calories</b> 250	
<b>% Ib Hnub*</b>	
<b>Tag Nrho cov Roj</b> 0 g	<b>0%</b>
<b>Ntsev</b> 55 g	<b>2%</b>
<b>Tag Nrho cov Carbohydrate</b> 68 g	<b>23%</b>
<b>Piam Thaj 69 g</b>	
<b>Protein</b> 0 g	<b>0%</b>
Tsis yog ib yam muaj calories ntau los ntawm roj, cov roj saturated, roj trans, cholesterol, dietary fiber, vitamin A, vitamin C, calcium thiab iron.	
*Ib Hnub Pes Tsawg Feem Pua nyob ntawm qhov uas yus noj 2,000 calorie zaub mov txhua hnub.	

**68 Gram Piam Thaj ÷ 4 = 17 diav piam thaj me**

Lus cim: Yog tias lub poom ntim ntau dua ib phuv noj, ces muab cov diav me npuaj rau cov phuv noj kom paub lais tias hauv lub poom muaj pes tsawg diav suab thaj me. Piv txwv li, 10 diav x 2 phuv noj = 20 diav piam thaj me.



## Tswv Yim rau tus Kws Qhia txog Ntawv Lo rau Qhov Haus

1. Muab cov Ntawv Lo rau Qhov Haus saib es siv tej daim piam thaj piv txog cov diav me piam thaj uas muaj hauv txhua lub hwj. Kuj yuav tau muab cov lus uas MyPlate hais txog kev noj haus tag nrho (xav seb puas xav siv *MyPlate 10 lub Tswv Yim Kho Tais Noj*).
2. Nco ntsoov tias sij hawm siv qhov haus uas muaj piam thaj kom tag yog ntxiv rau qhov siv lub cev txhua hnuv uas yuav tsum ua kom lub cev tsis hnyav ntxiv.
3. Sib tham txog tej yam zoo rau lub cev nyob hauv mis nyuj thiab 100% kua txiv.

Qhov Haus	Lub Hwj Loj Li Cas	Muaj Piam Thaj Li Cas	Pes Tsawg Qhov Haus Muaj Calorie Li Cas	Diav Me (teaspoons, tsp) Piam Thaj hauv lub Hwj	Mus Ko Taw Ntev Li Cas Siv Qhov Haus Kom Tag <sup>1</sup>
Dej Dawb	20 fl. oz. hwj	Tsis Muaj Piam Thaj	0 cov calorie	0 diav me	0 feeb
1% Mis Nyuj	16 fl. oz. hwj	Piam Thaj Ib Txwm Muaj	260 cov calorie	8 diav me	56 feeb
100% Kua Txiv Kab Ntxwv	16 fl. oz. hwj	Piam Thaj Ib Txwm Muaj	244 cov calorie	11 diav me	53 feeb
Dej Qab Zib	12 fl. oz. hwj	Ntxiv Piam Thaj	136 cov calorie	8 diav me	30 feeb
Dej Qab Zib	20 fl. oz. hwj	Ntxiv Piam Thaj	227 cov calorie	14 diav me	49 feeb
Dej Pab Txhaw Ua Kis Las	20 fl. oz. hwj	Ntxiv Piam Thaj	125 cov calorie	9 diav me	27 feeb
Dej Qab Zib Ntxiv Dag Zog	16 fl. oz. hwj	Ntxiv Piam Thaj	240 cov calorie	15 diav me	52 feeb
Tshuaj Yej Ntxiv Piam Thaj	20 fl. oz. hwj	Ntxiv Piam Thaj	213 cov calorie	14 diav me	46 feeb
Dej Qab Zib Muaj Kua Txiv	12.5 fl. oz. hwj	Ntxiv Piam Thaj	165 cov calorie	11 diav me	36 feeb
Kua Txiv	20 fl. oz. hwj	Piam Thaj Ntxiv & Ib Txwm Muaj	305 cov calorie	17 diav me	66 feeb
Kua Txiv Ntoo	11.5 fl. oz. hwj	Piam Thaj Ntxiv & Ib Txwm Muaj	196 cov calorie	11 diav me	42 feeb
Dej Ntxiv Vitamees	20 fl. oz. hwj	Piam Thaj Ntxiv & Ib Txwm Muaj	125 cov calorie	8 diav me	27 feeb

Lus Cim: Tau suav sij hawm mus ko taw raws ib tug neeg uas muaj 154 pound uas mus ko taw ceev npaum li 3.5 mph feem ntau yuav siv calorie npaum li cas (280 calorie/teev). Cov neeg uas hnyav dua li 154 pound los yuav siv calorie ntau ntxiv txhua teev thiab cov uas tsis hnyav npaum li ntawd yuav tsis siv calorie npaum li ntawd. Cov diav me piam thaj los tau muab tus zauv nce mus kom txwm. Tag nrho tej sij hawm mus ko taw los tau muab tus zauv nce mus kom txwm.

1. Lub Teb Chaws Amelikas lub Rooj Tsav Xwm Pab txoj Kev Noj Qab Haus Huv thiab Pab Tib Neeg, lub Teb Chaws Amelikas lub Rooj Tsav Xwm Saib Xyuas Kev Ua Liaj Teb. *Tej Lus Qhia txog Kev Noj Haus rau cov Neeg Amelikas, 2005*, Duab 4. Calorie/Teev uas Siv Thaum Ua tej Yam Siv lub Cev Ua. <http://www.health.gov/dietaryguidelines/dga2005/document/html/chapter3.htm> Saib thaum Tsib Hlis Ntuj 15, 2012.



California Department of Public Health's Nutrition Education and Obesity Prevention Branch (California Chaw Ua Hauj Lwm ntawm cov Pej Xeem Kev Kawm txog Kev Noj Haus Zoo rau lub Cev thiab Tiv Thaiv Kom Txhob Rog Heev) tau ua cov ntau ntawv no thiab txais nyaj los ntawm USDA SNAP-Ed, uas nyob hauv California hu ua CalFresh. Tej koom haum no yog tej chaw ua hauj lwm uas muab cib fim thiab ntiaiv neeg ua hauj lwm rau sawv daws sib npaug. CalFresh pab tej tsev neeg uas tau nyaj tsawg thiab pab tau kom yuav zaub mov zoo rau yus lub cev kom thiaj li noj qab nyob zoo. Yog xav tau xov xwv txog CalFresh, hu 1-877-847-3663. Rau tej xov xwm tseem ceeb hais txog kev noj qab haus huv, xyuas hauv [www.CaChampionsForChange.net](http://www.CaChampionsForChange.net).



## Qhov Tseeb txog Kev Noj Haus

Qhov Haus Npaum Li Cas 20 fl oz (591 mL)  
Pes Tsawg Qhov Haus 1

### Ib Qho Haus Muaj Li Cas

Cov Calorie 0      Cov Calorie ntawm Roj 0

	% ntawm Yuav Tsum Muaj Niaj Hnub*
Tag Nrho cov Roj 0g	0%
Khoom Ntsev 0mg	0%
Tag Nrho cov Carbohydrate 0g	0%
Piam Thaj 0g	
<b>Protein 0g</b>	

Tsis muaj lwm yam khoom pab cuam lub cev ntau ntxiv.

\*Suav qhov Feem Pua Yuav Tsum Muaj Niaj Hnub (Daily Values, DV) raws li ib tug neeg yuav noj 2,000 calorie txhua hnub.

MUAJ: DEJ UAS UA KOM DAWB.

# Mis Nyuj Muaj Roj 1%



## Qhov Tseeb txog Kev Noj Haus

Qhov Haus Npaum Li Cas 8 fl oz (240 mL)  
Pes Tsawg Qhov Haus 2

Ib Qho Haus Muaj Li Cas

Cov Calorie 130 Cov Calorie ntawm Roj 20

	% ntawm Yuav Tsum Muaj Niaj Hnub*
<b>Tag Nrho cov Roj 2.5g</b>	4%
Roj Saturated 1.5g	8%
Roj Trans 0g	
<b>Roj Cholesterol 15mg</b>	5%
<b>Khoom Ntsev 160mg</b>	7%
<b>Tag Nrho cov Carbohydrate 16g</b>	5%
Fiber uas Noj Tau 0g	0%
Piam Thaj 15g	
<b>Protein 11g</b>	22%
Vitamees A	10%
Calcium	40%
Vitamees D	25%

\*Suav qhov Feem Pua Yuav Tsum Muaj Niaj Hnub (Daily Values, DV) raws li ib tug neeg yuav noj 2,000 calorie txhua hnub.

MUAJ: MIS NYUJ TSIS MUAJ ROJ NTAU, MIS NYUJ TSIS MUAJ ROJ, VITAMEES A PALMITATE, VITAMEES D3.



# 100% Kua Txiv Kab Ntxwv



## Qhov Tseeb txog Kev Noj Haus

Qhov Haus Npaum Li Cas 8 fl oz (240 mL)  
Pes Tsawg Qhov Haus 2

Ib Qho Haus Muaj Li Cas

Cov Calorie 122      Cov Calorie ntawm Roj 0

	% ntawm Yuav Tsum Muaj Niaj Hnub*
Tag Nrho cov Roj 0g	0%
Khoom Ntsev 5mg	0%
Potassium 443mg	13%
Tag Nrho cov Carbohydrate 29g	10%
Piam Thaj 21g	
Protein 2g	4%
Vitamees C	139%
Thiamin	17%

Tsis muaj cov calorie los ntawm roj, roj saturated, roj trans, roj cholesterol, fiber uas noj tau, vitamees A, calcium thiab iron ntau heev.

\*Suav qhov Feem Pua Yuav Tsum Muaj Niaj Hnub (Daily Values, DV) raws li ib tug neeg yuav noj 2,000 calorie txhua hnub.

MUAJ: 100% KUA TXIV KAB NTXWV UAS TSIS TAU MUAB SIB KOOM UA KE.



## Qhov Tseeb txog Kev Noj Haus

Qhov Haus Npaum Li Cas 1 lub hwj –  
12 fl oz (360 mL)

### Ib Qho Haus Muaj Li Cas

Cov Calorie 136      Cov Calorie ntawm Roj 0

	% ntawm Yuav Tsum Muaj Niaj Hnub*
Tag Nrho cov Roj 0g	0%
Khoom Ntsev 15mg	0%
Tag Nrho cov Carbohydrate 35g	11%
Piam Thaj 33g	
<b>Protein 0g</b>	

Tsis muaj cov calorie los ntawm roj, roj saturated, roj trans, roj cholesterol, fiber uas noj tau, vitamees A, vitamees C, calcium thiab iron ntau heev.

\*Suav qhov Feem Pua Yuav Tsum Muaj Niaj Hnub (Daily Values, DV) raws li ib tug neeg yuav noj 2,000 calorie txhua hnub.

MUAJ: DEJ NTXIV PA RAU, HIGH FRUCTOSE CORN SYRUP, XIM CARAMEL, PHOSPHORIC ACID, XIS NCAUJ LI IB TXWM MUAJ.



## Qhov Tseeb txog Kev Noj Haus

Qhov Haus Npaum Li Cas 1 lub hwj –  
20 fl oz (591 mL)

### Ib Qho Haus Muaj Li Cas

Cov Calorie 227      Cov Calorie ntawm Roj 0

	% ntawm Yuav Tsum Muaj Niaj Hnub*
Tag Nrho cov Roj 0g	0%
Khoom Ntsev 25mg	1%
Tag Nrho cov Carbohydrate 59g	20%
Piam Thaj 55g	
Protein 0g	

Tsis muaj cov calorie los ntawm roj, roj saturated, roj trans, roj cholesterol, fiber uas noj tau, vitamees A, vitamees C, calcium thiab iron ntau heev.

\*Suav qhov Feem Pua Yuav Tsum Muaj Niaj Hnub (Daily Values, DV) raws li ib tug neeg yuav noj 2,000 calorie txhua hnub.

MUAJ: DEJ NTXIV PA RAU, HIGH FRUCTOSE CORN SYRUP, XIM CAMEL, PHOSPHORIC ACID, XIS NCAUJ LI IB TXWM MUAJ.

# Dej Pab Txhaw Ua Kis Las



## Qhov Tseeb txog Kev Noj Haus

Qhov Haus Npaum Li Cas 8 fl oz (240 mL)  
Pes Tsawg Qhov Haus 2.5

### Ib Qho Haus Muaj Li Cas

Cov Calorie 50      Cov Calorie ntwam Roj 0

	% ntwam Yuav Tsum Muaj Niaj Hnub*
Tag Nrho cov Roj 0g	0%
Khoom Ntsev 110mg	4%
Potassium 30mg	1%
Tag Nrho cov Carbohydrate 14g	5%
Piam Thaj 14g	
Protein 0g	

Tsis muaj cov calorie los ntwam roj, roj saturated, roj trans, roj cholesterol, fiber uas noj tau, vitamees A, vitamees C, calcium thiab iron ntau heev.

\*Suav qhov Feem Pua Yuav Tsum Muaj Niaj Hnub (Daily Values, DV) raws li ib tug neeg yuav noj 2,000 calorie txhua hnub.

MUAJ: DEJ, SUCROSE, DEXTROSE, CITRIC ACID, QHOV XIS NCAUJ LI IB TXWM MUAJ, NTSEV, SODIUM CITRATE, MONOPOTASSIUM PHOSPHATE, XIM XIIV, GLYCEROL ESTER OF ROSIN, XIM CAMEL.

# Dej Qab Zib Ntxiv Dag Zog



## Qhov Tseeb txog Kev Noj Haus

Qhov Haus Npaum Li Cas 8 fl oz (240 mL)  
Pes Tsawg Qhov Haus 2

### Ib Qho Haus Muaj Li Cas

Cov Calorie 120      Cov Calorie ntawm Roj 0

	% ntawm Yuav Tsum Muaj Nij Hnub*
Tag Nrho cov Roj 0g	0%
Khoom Ntsev 70mg	3%
Tag Nrho cov Carbohydrate 30g	10%
Piam Thaj 30g	
<b>Protein 0g</b>	
Riboflavin	100%
Niacin	100%
Vitamees B6	100%
Vitamees B12	100%

Tsis muaj cov calorie los ntawm roj, roj saturated, roj trans, roj cholesterol, fiber uas noj tau, vitamees A, vitamees C, calcium thiab iron ntau heev.

\*Suav qhov Feem Pua Yuav Tsum Muaj Nij Hnub (Daily Values, DV) raws li ib tug neeg yuav noj 2,000 calorie txhua hnub.

MUAJ: DEJ NTXIV PA RAU, GLUCOSE, CITRIC ACID, QHOV XIS NCAUJ LI IB TXWM MUAJ, TAURINE, SODIUM CITRATE, RHO NTAWM PANAX GINSENG ROOT, L-CARNITINE, CAFFEINE, NIACINAMIDE, SODIUM CHLORIDE, INOSITOL, PYRIDOXINE HYDROCHLORIDE, SUCRALOSE, RIBOFLAVIN, MALTODEXTRIN, CYANOCOBALAMIN.

# Tshuaj Yej Ntxiv Piam Thaj



## Qhov Tseeb txog Kev Noj Haus

Qhov Haus Npaum Li Cas 8 fl oz (240 mL)  
Pes Tsawg Qhov Haus 2.5

### Ib Qhov Haus Muaj Li Cas

Cov Calorie 85      Cov Calorie ntawm Roj 0

	% ntawm Yuav Tsum Muaj Niaj Hnub*
Tag Nrho cov Roj 0g	0%
Khoom Ntsev 30mg	1%
Tag Nrho cov Carbohydrate 23g	8%
Piam Thaj 23g	
<b>Protein 0g</b>	

Tsis muaj cov calorie los ntawm roj, roj saturated, roj trans, roj cholesterol, fiber uas noj tau, vitamees A, vitamees C, calcium thiab iron ntau heev.

\*Suav qhov Feem Pua Yuav Tsum Muaj Niaj Hnub (Daily Values, DV) raws li ib tug neeg yuav noj 2,000 calorie txhua hnub.

MUAJ: DEJ UAS MUAB LIM, PIAM THAJ, CITRIC ACID, TSHUAJ YEJ, QHOV XIS NCAUJ LI IB TXWM MUAJ.



## Qhov Tseeb txog Kev Noj Haus

Qhov Haus Npaum Li Cas 8 fl oz (240 mL)  
Pes Tsawg Qhov Haus 2.5

### Ib Qho Haus Muaj Li Cas

Cov Calorie 122      Cov Calorie ntawm Roj 0

	% ntawm Yuav Tsum Muaj Niaj Hnub*
Tag Nrho cov Roj 0g	0%
Khoom Ntsev 25mg	1%
Tag Nrho cov Carbohydrate 27g	9%
Piam Thaj 27g	
Protein 0g	
Vitamees A	0%
Vitamees C	100%
Calcium	0%
Iron	0%

Muaj 10% kua txiv.

Tsis muaj cov calorie los ntawm roj, roj saturated, roj trans, roj cholesterol, fiber uas noj tau, vitamees A, calcium thiab iron ntau heev.

\*Suav qhov Feem Pua Yuav Tsum Muaj Niaj Hnub (Daily Values, DV) raws li ib tug neeg yuav noj 2,000 calorie txhua hnub.

MUAJ: DEJ NTXIV PA RAU, HIGH FRUCTOSE CORN SYRUP, KUA TXIV KAB NTXWV UAS KOOM UA KE, CITRIC ACID, POTASSIUM BENZOATE (TIV THAIV KOM TSIS LWJ), QHOV XIS NCAUJ LI IB TXWM MUAJ, XIM DAJ, GLYCEROL ESTER OF WOOD ROSIN, CALCIUM DISODIUM EDTA (KOM TIV THAIV QHOV XIS NCAUJ).



## Qhov Tseeb txog Kev Noj Haus

Qhov Haus Npaum Li Cas 8 fl oz (240 mL)  
Pes Tsawg Qhov Haus 2.5

### Ib Qho Haus Muaj Li Cas

Cov Calorie 50      Cov Calorie ntawm Roj 0

	% ntawm Yuav Tsum Muaj Niaj Hnub*
Tag Nrho cov Roj 0g	0%
Khoom Ntsev 0mg	0%
Tag Nrho cov Carbohydrate 13g	4%
Piam Thaj 13g	
Protein 0g	
Vitamees C	50%
Vitamees B3	10%
Vitamees B6	10%
Vitamees B12	4%
Vitamees B5	10%
Zinc	5%

Muaj tsawg dua li 1\$ kua txiv.

Tsis muaj cov calorie los ntawm roj, roj saturated, roj trans, roj cholesterol, fiber uas noj tau, vitamees A, calcium thiab iron ntau heev.

\*Suav qhov Feem Pua Yuav Tsum Muaj Niaj Hnub (Daily Values, DV) raws li ib tug neeg yuav noj 2,000 calorie txhua hnub.

MUAJ: DEJ, CRYSTALLINE FRUCTOSE, CITRIC ACID, KUA ZAUB (XIM), QHOV XIS NCAUJ LI IB TXWM MUAJ, ASCORBIC ACID (VITAMIN C), VITAMEES E ACETATE, MAGNESIUM LACTATE (ELECTROLYTE), CALCIUM LACTATE (ELECTROLYTE), ZINC PICOLINATE, MONOPOTASSIUM PHOSPHATE (ELECTROLYTE), NIACIN (B3), PANTOTHENIC ACID (B5), PYRIDOXINE HYDROCHLORIDE (B6), CYANOCOBALAMINE (B12).





## Qhov Tseeb txog Kev Noj Haus

Qhov Haus Npaum Li Cas 1 lub Hwj –  
11.5 fl oz (340 mL)

### Ib Qho Haus Muaj Li Cas

Cov Calorie 196      Cov Calorie ntawm Roj 0

	% ntawm Yuav Tsum Muaj Niaj Hnub*
Tag Nrho cov Roj 0g	0%
Khoom Ntsev 50mg	2%
Tag Nrho cov Carbohydrate 49g	16%
Piam Thaj 45g	
Protein 0g	
Vitamees C	100%

Muaj 20% kua txiv.

Tsis muaj cov calorie los ntawm roj, roj saturated, roj trans, roj cholesterol, fiber uas noj tau, vitamees A, calcium thiab iron ntau heev.

\*Suav qhov Feem Pua Yuav Tsum Muaj Niaj Hnub raws li ib tug neeg yuav noj 2,000 calorie txhua hnub.

MUAJ: DEJ, HIGH FRUCTOSE CORN SYRUP, ZOM TXIV KOOM UA KE, KUA TXIV APPLE KOOM UA E, CITRIC ACID, ASCORBIC ACID (VITAMEES C).



## Qhov Tseeb txog Kev Noj Haus

Qhov Haus Npaum Li Cas 8 fl oz (240 mL)  
Pes Tsawg Qhov Haus kwv yees li 1.5

**Ib Qho Haus Muaj Li Cas**

**Cov Calorie 110**

	% ntawm Yuav Tsum Muaj Niaj Hnub*
<b>Tag Nrho cov Roj 0g</b>	0%
<b>Khoom Ntsev 25mg</b>	1%
<b>Tag Nrho cov Carbohydrate 28g</b>	9%
Piam Thaj 28g	
<b>Protein 0g</b>	

Tsis muaj cov calorie los ntawm roj, roj saturated, roj trans, roj cholesterol, fiber uas noj tau, vitamees A, vitamees C, calcium thiab iron ntau heev.

\*Suav qhov Feem Pua Yuav Tsum Muaj Niaj Hnub raws li ib tug neeg yuav noj 2,000 calorie txhua hnub.

MUAJ: DEJ NTXIV PA RAU (DEJ, CARBON DIOXIDE), PIAM THAJ, CITRIC ACID, QHOV XIS NCAUJ LI IB TXWM MUAJ THIAB TAU TSIM TSHIAB THIAB XIM LIAB.





# Muaj Piam Thaj Hov Ntau?

Npe: \_\_\_\_\_ Hnub: \_\_\_\_\_

**Lus qhia ua:** Siv daim ntawv no los lais cov piam thaj (hauv cov diav me) rau txhua hom dej haus.

**Lus Pab Qhia:** 4 gram piam thaj = 1 dia piam thaj  
1 lub piam thaj xwm fab yog ntau li 1 diav piam thaj me

Daim Ntawv Teev Cov Piam Thaj Ntxiv: Anhydrous dextrose, kua qab zib los ntawm pob kws, corn syrup solids, dextrose, fructose, high-fructose corn syrup (HFCS), zib mus, invert sugar, lactose, malt syrup, maltose, maple syrup, molasses, nectars (e.g., peach nectar, pear nectar), tseem suab thaj, sucrose, thiab suab thaj.

**Hom Dej #1 Npe:**

---

<p>1. Lais tag nrho cov Piam Thaj (xuas diav me luj) rau txhua hom dej:</p> <p>a. Piam thaj hauv ib phuv noj X Tsawg phuv noj hauv cov dej = <b>Gram ntawm cov Piam thaj Tag Nrho</b>              _____gm                        _____                        _____gm</p> <p>b. <b>Gram ntawm cov Piam Thaj Tag Nrho</b> ÷ 4 gm tauj ib dia = <b>Tsawg diav me Piam Thaj Tag Nrho</b> hauv ib qho Dej              _____gm                        piam thaj me                        _____tsps</p> <p>2. Siv cov piam thaj xwm fab, suav seb muaj pes tsawg diav piam thaj me tauj ib poom dej ces muab cov piam thaj xwm fab tso rau hauv ib lub hnab yas.</p> <p>3. Muab lub hnab sau koj hom npe dej.</p>	<p>4. Kuaj xyuas cov Khoom Siv thiab sau tias ntxiv pes tsawg hom piam thaj:</p>
--	--

**Hom Dej #2 Npe:**

---

<p>1. Lais tag nrho cov Piam Thaj (xuas diav me luj) rau txhua hom dej:</p> <p>a. Piam thaj hauv ib phuv noj X Tsawg phuv noj hauv cov dej = <b>Gram ntawm cov Piam thaj Tag Nrho</b>              _____gm                        _____                        _____gm</p> <p>b. <b>Gram ntawm cov Piam Thaj Tag Nrho</b> ÷ 4 gm tauj ib dia = <b>Tsawg diav me Piam Thaj Tag Nrho</b> hauv ib qho Dej              _____gm                        piam thaj me                        _____tsps</p> <p>2. Siv cov piam thaj xwm fab, suav seb muaj pes tsawg diav piam thaj me tauj ib poom dej ces muab cov piam thaj xwm fab tso rau hauv ib lub hnab yas.</p> <p>3. Muab lub hnab sau koj hom npe dej.</p>	<p>4. Kuaj xyuas cov Khoom Siv thiab sau tias ntxiv pes tsawg hom piam thaj:</p>
--	--

**Lus Pab Qhia:** 4 gram piam thaj = 1 dia piam thaj  
 1 lub piam thaj xwm fab yog ntau li 1 diav piam thaj me

Daim Ntawv Teev Cov Piam Thaj Ntxiv: Anhydrous dextrose, kua qab zib los ntawm pob kws, corn syrup solids, dextrose, fructose, high-fructose corn syrup (HFCS), zib mus, invert sugar, lactose, malt syrup, maltose, maple syrup, molasses, nectars (e.g., peach nectar, pear nectar), tseem suab thaj, sucrose, thiab suab thaj.

**Hom Dej #3 Npe:**

1. Lais tag nrho cov Piam Thaj (xuas diav me luj) rau txhua hom dej:

a. Piam thaj hauv ib phuv noj X Tsawg phuv noj hauv cov dej = Gram ntawm cov Piam thaj Tag Nrho  
 \_\_\_\_\_ gm                      \_\_\_\_\_ gm

b. Gram ntawm cov Piam Thaj Tag Nrho ÷ 4 gm tauj ib dia = Tsawg diav me Piam Thaj Tag Nrho hauv ib qho Dej  
 \_\_\_\_\_ gm                      piam thaj me                      \_\_\_\_\_ tsps

2. Siv cov piam thaj xwm fab, suav seb muaj pes tsawg diav piam thaj me tauj ib poom dej ces muab cov piam thaj xwm fab tso rau hauv ib lub hnab yas.

3. Muab lub hnab sau koj hom npe dej.

4. Kuaj xyuas cov Khoom Siv thiab sau tias ntxiv pes tsawg hom piam thaj:

**Teev koj cov dej, pib qhov qis txog qhov siab tshaj, xam xws li muaj tsawg gram piam thaj tauj ib poom:**

1. Qis tshaj: \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. Siab tshaj: \_\_\_\_\_



Yog xav tau lus qhia txog CalFresh, hu 1-877-847-3663. Them nyiaj pab tuaj ntawm USDA SNAP, ib qho chaw muab kev pab cuam thiab yog ib tus tswv hauj lwm muab vaj huam sib luag. Mus saib [www.cachampionsforchange.net](http://www.cachampionsforchange.net) kom qhia kev noj qab haus huv ntxiv. #300571/Ver. 09/16

Kev Noj Qab Haus Huv thiab Ua Neej Nyob Zoo  
Cov Cuab Yeej rau cov Kws Qhia Hauv Zej Zog

# Tshooj V: Txiav txoj Kev Noj Ntsev thiab Khoom Ntsev





# Txo Kev Noj Ntsev thiab Sodium Kom Tsawg

## TXOJ KEV KAWM LUB HOM PHIAJ

Thaum xaus qhov kev kawm lawm, cov neeg tuaj koom yuav muaj cuab kav:

- Paub txog cov npe ntawm cov ntsev thiab seb nws zoo li cas.
- Paub txog cov sodium uas nyob hauv cov khoom noj tias muaj npaum cas.
- Teev tau peb yam txiaj ntsim uas zoo rau tus kheej thaum noj cov puas noj uas muaj sodium tsawg dua qub.
- Npaj cov khoom noj txhua hnuv uas txo tau cov sodium tsawg dua qub.

## COV NTAUB NTAWV

- Daim ntawv rau sawv daws sau npe
- Cov paib sau npe rau sawv daws coj (muaj los yog tsis muaj los tau)
- Ib daim txiaj dawb sau ntawv (white board) los yog daim flip chart
- Cwj mem los yog xaum qhuav
- 2 mus rau 3 tug cwj mem sau pom loj (markers)
- 6 mus rau 8 daim ntawv lo khoom noj (food labels) los yog cov hnav ntim khoom noj (packages) uas huv si tsis muaj dab tsi nyob hauv uas ntau haiv neeg noj uas muaj txhua hom npe, kuj suav lub cim hom, tsev lag luam lub npe, thiab lwm yam uas qhia seb yog leej twg ua, muab npog cia.
- Ob peb yam piv txwv ntawm cov tshuaj ntsuab (herbs) thiab cov khoom rau kom ntsim (spices) uas tseem tshiab thiab qhuav lawm, thiab lwm yam khoom noj uas muab siv ua khoom rau kom qab (seasoning) rau hauv cov khoom noj uas ntau haiv neeg nyiam (xws li, zaub txhwb, qhiav, pum hub txoom, kua txob txhuv nplej, maj nos daj, maj nos ntsuab, nplooj txiv npuas ywv, thiab lwm yam)
- Ntsev (thaj tsam li 1 diav me (teaspoon))
- 1 cov diav yeem ntsev los yog 1 rab diav me (teaspoon)



## COV NTAWV MUAB FAIB RAU SAWV DAWS:

- *Muaj Sodium Ntau Npaum Cas nyob hauv Pob Khoom Noj ntawd (How Much Sodium is in That Package)?*
- *Ib Daim Ntawv Piv Txwv Ua Khoom Noj Txhua Hnuv Uas Muaj Sodium (Sodium Content of a Sample Daily Menu)*
- *Ntsev thiab Sodium (Salt and Sodium) – 10 cov lus los mus pab koj txo kom noj tsawg*
- *Siv cov khoom rau kom qab no es txhob siv ntsev (Use These Seasonings Instead of Salt)*



## KEV NPAJ

1. Xyuas daim phiaj npaj muab los qhia thiab cov ntawv uas muab faib rau sawv daws.
2. Npaj kom txhij kom piav tau thiab siv tau cov ntaub ntawv rau hauv qhov kev kawm.
3. Nrhiav ib chav tsev uas khab seeb hlo txaus rau cov neeg tuaj koom.
4. Npaj cov ntawv rau sawv daws sau npe thiab cov paib sau npe rau sawv daws koj (muaj los yog tsis muaj los tau).
5. Luam cov ntawv uas yuav muab faib rau cov neeg tuaj koom.
6. Teeb daim flip chart los yog daim txiag dawb sau ntawv (white board) los mus teev cov lus teb thaum sib tham cia.
7. Tso kom muaj txog rau (6) mus rau yim (8) daim ntawv lo (labels) los yog pob khoom noj (packages) uas muaj cov khoom muab los ua piv txwv rau sawv daws pom, nrog rau cov khoom rau kom qab (seasonings) thiab cov khoom noj uas ntim hauv poom thiab/los yog khov dej uas yog cov khoom uas cov neeg tuaj koom ib txwm noj.

## Lus qhia rau cov kws cob qhia

Tso cov piv txwv rau sawv daws pom kom muaj cov khoom noj uas tseem tshiab thiab cov twb muab zom lawm. Tso kom muaj cov pob khoom noj uas muaj sodium ntau (500 mg los yog ntau tshaj uas txaus noj ib zaug) uas cov me nyuam noj, xws li cov khoom noj sus uas twb muab ntim ua ntej lawm.

---

## KEV UA KOM COV NEEG TUAJ KOOM SIB SWM: MUAB COV NTSEV LOS SIB PIV

1. Qhia koj tus kheej rau sawv daws paub thiab hais rau cov neeg tuaj koom tias koj yuav tham txog ntsev thiab sodium hnuv no.
2. Piav txog lub hom phiaj ntawm qhov kev kawm.
3. Nug cov neeg tuaj koom kom lawv khwv yees twv seb cov khoom uas muab tso rau sawv daws pom ntawd yam twg muaj ntsev ntau tshaj plaws thiab tsawg tshaj plaws yam tsis tas mus nyeem daim ntawv lo nyob ntawd. Muab sij hawm ob peb feeb rau lawv los mus teb. Muab cov pob khoom noj thiab/los yog cov ntawv lo los tso kom muaj qab muaj luag raws li cov neeg tuaj koom muab los, pib ntawm yam khoom muaj ntsev ntau mus rau yam muaj tsawg. Hais rau lawv tias koj yuav tham ntxiv txog qhov no tom ntej no mus.
4. Nug cov neeg tuaj koom seb dab tsi yog qhov ua rau lawv xav txog thaum lawv hnov hais txog txoj kev noj tej khoom uas muaj ntsev los yog sodium tsawg.
5. Muab ib dia ntsev (teaspoon) rau cov neeg tuaj koom pom seb nws zoo li cas. Nug lawv seb lawv puas xav tias yog lawv noj ntau tshaj los yog tsawg tshaj ib dia ntsev hauv ib hnuv twg. Qhia tias ntsev muaj sodium nyob hauv ces nyob rau lub sij hawm kawm hnuv no, yuav muab lo lus sodium siv los mus muab cov khoom noj los sib piv.

## HAUJ LWM (ACTIVITY): XYUAS DAIM NTAWV LO RAU NTAWV YAM KHOOM KOM PAUB COV SODIUM

1. Piav tias ib dia ntsev muaj sodium ntau txog 2300 milligrams (mg). Piav seb pom zoo rau noj ntsev ntau npaum cas tauj ib hnuv:
  - Cov Lus Qhia Noj Khoom rau cov Neeg Meskas Cov Lus Qhia Noj Khoom (US Dietary Guidelines for Americans) pom zoo tias feem ntau ntawm ntawm cov neeg Meskas uas muaj 14 xyoos rov saum noj kom noj kom txhob ntau tshaj 2300 mg sodium, los yog ib dia ntsev (teaspoon), tauj ib hnuv. (Sau rau ntawm daim txiag dawb los yog daim flip chart: 2300 mg sodium = 1 dia ntsev (teaspoon salt))
  - Cov neeg uas tab tom muaj ntshav siab thiab cov uas muaj ntshav siab yuav tau tej yam zoo ntxiv yog tias lawv txiav lawv txoj kev noj ntsev mus rau npaum li 1500 mg, los yog 2/3 ntawm ib dia ntsev, tauj ib hnuv. Sau rau ntawm daim txiag dawb los yog daim flip chart: 1500 mg sodium (sodium) = 2/3 dia ntsev (teaspoon salt).
2. Faib daim ntawv *Muaj Sodium Ntau Npaum Cas nyob hauv Pob Khoom Noj ntawv (How Much Sodium is in That Package)? rau sawv daws* Xyuas daim ntawv uas muab faib rau sawv daws thiab seb yuav nyeem ib daim ntawv lo Cov Lus Qhia Txog Kev Noj Haus (Nutrition Facts) li cas. Rov hais dua kom meej rau sawv daws tias yuav noj npaum cas ib zaug thiab qhov muaj cov sodium nyob hauv. Piav tias nws muaj ntau hom sodium, xws li cov piab vam (monosodium glutamate, MSG), sodium nitrite, sodium bicarbonate (baking soda) thiab sodium chloride (cov ntsev ntawm rooj). Cov no tas nrho yog sodium. Cov no muaj nyob hauv tej khoom noj uas muab zom lawm, cov nyob hauv poom, cov khov dej, cov muab ntim ua pob, thiab cov khoom tau noj sai. Nug cov neeg tuaj koom seb nyob qhov twg yog qhov uas lawv xav tias muaj cov sodium feem ntau los ntawm cov khoom noj uas lawv noj.
3. Nug kom muaj cov kam sawv los mus xaiv ob daim ntawm cov ntawv lo (labels) los yog pob khoom noj (packages) los ntawm cov khoom uas muab tso rau sawv daws saib.
  - Nug kom lawv nrhiav thiab nyeem qhov qhia txog muaj sodium tauj qhov ib zaug noj (per serving) uas nyob rau ntawm daim ntawv lo Cov Lus Qhia Txog Kev Noj Haus (Nutrition Facts).
  - Kom lawv muab cov uas muaj sodium nyob hauv ob pob khoom noj los sib piv (yam khoom noj twg muaj sodium ntau tshaj tauj qhov noj ib zaug).

- Nug tas nrho pab neeg tuaj koom seb qhov ntau li no muab piv tau li cas rau cov sodium uas pom zoo kom noj ntau txog 2300 mg los yog 1500 mg tauj ib hnuv.

4. Muab cov khoom noj los tso kom yog nws qhov chaw txij ntawm qhov muaj sodium tsawg mus rau qhov muaj ntau tauj qhov ib zaug noj (per serving). Qhia rau cov neeg tuaj koom txog qhov muaj sodium ntau npaum cas tauj qhov ib zaug noj (per serving) hauv cov khoom noj uas muaj sodium ntau tshaj thiab tsawg tshaj. Nug cov neeg tuaj koom seb dab tsi ua rau lawv ceeb hais txog cov lus qhia paub txog sodium no.

## HAUJ LWM (ACTIVITY): COV TXIAJ NTSIM TAU LOS NTAWV QHOV TXO COV SODIUM KOM TSAWG

1. Nug cov neeg tuaj koom tias yog vim li cas lawv thiaj xav tias nws yog ib qho tseem ceeb los mus txo lawv txoj kev noj sodium kom tsawg. Sau lawv cov lus teb rau ntawm daim txiag dawb los yog daim flip chart. Ces qhia rau lawv paub seb sodium ua dab tsi nyob hauv neeg lub cev:
  - Sodium nqus cov dej nyob hauv lub cev.
    - o Thaum peb noj sodium ntau dhau, peb lub cev yuav ceev cov dej tseg, uas yuav ua tau rau phob vog thiab ntshav siab tauj.
    - o Peb lub raum yuav tau ua hauj lwm hnyav dua qub los mus muab cov dej no lim tawm mus pov tseg, thiab tus mob ntshav siab kuj ua tau rau kom lub raum puas tsuaj.
    - o Peb lub plawv los yuav tau hauj lwm hnyav dua qub los mus xa cov kua dej uas muaj ntau dhau nyob hauv cov ntshav. Qhov no yuav ua rau peb lub plawv loj dua qub thiab tsis muaj zog dua qub, ua rau mob hauv siab, ua tsis taus pa, thiab nkees.
2. Nug cov neeg tuaj koom kom lawv teev ib cov txiaj ntsim tau txais los ntawm qhov noj sodium kom tsawg. Sau lawv cov lus teb rau ntawm daim txiag dawb los yog daim ntawv. Yog tias tsis muaj neeg hais txog, ntxiv qhov no rau: ua rau qhov muaj taus ntshav qab zig tsawg dua qub, thiab lub plawv thiab lub raum tsis muaj mob.



### HAUJ LWM (ACTIVITY): COV HAU KEV LOS MUS TXO COV SODIUM KOM NOJ TAU TSAWG

1. Nug cov neeg tuaj koom seb lawv puas tau sim siv tej tshuaj ntsuab (herbs) thiab cov khoom rau kom ntsim (spices) thaum lawv ua noj. Nug cov uas siv tshuaj ntshuab kom qhia ib cov piv txwv ntawm cov tshuaj ntsuab uas lawv siv los yog muab los siv tau thaum ua noj. Muab tswv yim qhia tias cov neeg tuaj koom txo cov sodium kom tsawg thaum lawv ua noj es siv cov tshuaj ntsuab, tab txawm yuav yog siv thaum tseem tsis tau muab txhem, muab txhoov los yog muab zom ua hmoov lawm.
2. Muab lub sij hawm rau cov neeg tuaj koom los mus hnia tus ntshiab ntawm tej khoom rau kom qab (seasonings) uas cov neeg Meskas los yog Latino los yog African American los yog Asian American kheev muab los siv ua noj seb tsw li cas. Cov khoom rau kom qab (seasonings) yog muaj xws li dos, qij, txuj lom tuaj pos, zaub txig theem, zaub txhwb, rosemary, cumin, coriander, pum hub txoom, thyme, kua txob txhuv nplej, hmoov txob, qhiav, maj nos daj, maj nos ntsuab.
3. Nug cov neeg tuaj koom kom qhia lawv lub tswv yim rau sawv daws hais txog qhov siv cov tshuaj ntshuab (herbs) thiab cov khoom rau kom ntsim (spices).
4. Hais rau cov neeg tuaj koom tias tej khoom noj tshiab kheev yog cov muaj sodium tsawg tshaj. Cov khoom khov dej yog cov zoov tshaj cov tauj mus. Kheev muab sodium los xyaws ntiv rau cov khoom noj uas ntim hauv poom, yog li yuav tau xaiv cov uas muaj ntsev tsawg, thiab muab cov khoom noj uas ntim hauv poom los yaug dej uas ntej muab los siv thaum ua tau.

### HAUJ LWM (ACTIVITY): NPAJ COV PLUAS NOJ UAS MUAJ SODIUM TSAWG DUA

1. Faib *Daim Ntawv Piv Txwv Ua Khoom Noj Txhua Hnub Uas Muaj Sodium (Sodium Content of a Sample Daily Menu)* rau sawv daws. Nug cov neeg tuaj koom kom ua hauj lwm nrog ib tus khub los mus txo cov sodium nyob hauv daim ntawv qhia ua cov khoom noj.
2. Caw kom cov khub los mus qhia seb lawv yuav kho daim ntawv qhia ua cov khoom noj kom muaj sodium tsawg dua li cas. Tos kom tau cov lus teb tas ces ntiv tej yam uas tsis tau hais txog nram qab no rau:

- Npaj ua cov khoom noj pib thaum hauv paus los; txwv siv cov khoom noj uas twb muab ntim ua pob lawm kom tsawg.
- Siv ntsev kom tsawg dua nyob rau ntawm lub rooj; muab lub kav nchos ntsev tshem tawm ntawm lub rooj mus.
- Siv cov tshuaj ntsuab (herbs) thiab cov khoom rau kom ntsim (spices) los ua noj es txhob siv ntsev.
- Tawm mus noj sab nraud kom tsawg.
- Thaum ua tau, siv tej zaub uas tseem tshiab los yog khov dej lawm; yog siv cov ntim hauv poom, muab cov khoom noj los yaug dej ua ntej muab los ua noj yog tias ua tau.

### HAUJ LWM (ACTIVITY): ROV XYUAS DUA, KEV NTSUAM XYUAS, TUS KHEEJ COV KAUIJ RUAM TOM NTEJ

1. Nug cov neeg tuaj koom seb lawv puas muaj lus nug dab tsi hais txog sodium thiab yuav npaj cov pluas noj uas siv sodium tsawg dua qub kom noj qab nyob zoo li cas. Teb cov lus nug twg uas lawv muaj. Kom cov neeg tuaj koom mus saib lub website [ChooseMyPlate.gov](http://ChooseMyPlate.gov) kom paub ntiv txog cov kev pab thiab cov lus qhia. Muab cov ntawv *Xaiv cov Khoom Noj Uas Muaj Ntsev Tsawg* thiab *Siv Cov Khoom Rau Kom Qab No (Use These Seasonings)* rau cov neeg tuaj koom nqa mus yog hais tias lawv xav nqa.
2. Ua ib qho kev nstuam xyuas (evaluation) ua ib pab, es nug cov neeg tuaj koom kom lawv muab lus teb rau cov lus nug nram qab no:
  - Cov txiaj ntsim ntawm txoj kev noj cov pluas noj uas muaj sodium tsawg dua rau koj tus kheej yog dab tsi?
  - Peb (3) txoj kev yuav txo cov sodium hauv cov pluas noj kom tsawg yog dab tsi?
  - Koj kawm tau dab tsi hnub no uas nws yog ib yam tshiab rau koj?
  - Cov kev pauv twg yog cov koj npaj ua kom tshwm sim tom qab kawm tas qhov kev kawm hnub no?

Ua tsaug rau cov neeg uas tuaj koom qhov kev kawm hnub no thiab tau kawm paub ntau ntiv hais txog kev txo cov sodium kom tsawg los mus pab lawv npaj txoj kev ua pluas noj rau lawv tsev neeg kom noj qab nyob zoo.



Kev Noj Qab Haus Huv thiab Ua Neej Nyob Zoo  
Cov Cuab Yeej rau cov Kws Qhia Hauv Zej Zog

# Tshooj V: Cov Ntawv Yais





# Muaj Ntsev (Sodium) Ntau Npaum Cas nyob hauv Pob Khoom Noj Ntawd?



## Cov Lus Qhia Txog Kev Noj Haus

Qhov Txaus Ib Zaug Noj 1 oz.

Qhov Txaus Ib Zaug Noj Yog Ntau Npaum Cas

<b>Calories</b> 160	Calories los ntawm Rog 90
	% Ntaus Nqi Txhua Hnub
<b>Tas Nrho Qhov Rog</b> 10g	15%
Roj Saturated 2g	10%
Roj Trans 0g	
<b>Cholesterol</b> <5mg	1%
<b>Ntsev 290 mg</b>	<b>12%</b>
<b>Tas Nrho Carbohydrate</b> 15g	5%
Khoom Noj uas Muaj Fiber <1g	1%
Piam Thaj 1g	
<b>Protein</b> 2g	

Saib cov lus “Nutrition Facts” (Cov Lus Qhia Txog Kev Noj Haus) nyob rau ntawm pob khoom noj

Kev noj ntsev ntau dhau yuav ua rau muaj tus mob hlab ntsha tawg rau cov hlwb (stroke) thiab mob plawv. Nco ntsoov ceev koj txoj kev noj cov ntsev ntawm txhua yam khoom noj kom ntau txog 2,300 mg xwb

Nrhiav kom pom lo lus “**Ntsev**” mus saib seb muaj ntsev ntau npaum cas hauv qhov khoom noj uas txaus ib zaug noj.

“Ntsev tsawg” yog muab xam tias muaj txog 140 mg los yog tsawg dua uas txaus ib zaug noj.

Ntsev mas muaj ntau hom. Nrhiav kom pom cov lus no “Ingredients” (Cov Khoom Sib Tov Nyob Hauv) uas teev cov npe:

- Ntsev
- Monosodium glutamate (piab vam)
- Disodium phosphate
- Ntsev benzoate
- Ntsev hydroxide
- Ntsev citrate
- Ntsev caseinate
- Ntsev sulfite

COV KHOOM SIB TOV NYOB HAUV (INGREDIENTS):  
 Enriched Corn Meal (Pluas Noj Muaj Pob Kws Xyaw) (Pluas Noj Muaj Pob Kws, Ferrous Sulfate, Niacin, Thiamin Mononitrate, Riboflavin, thiab Folic Acid), Pob Kws thiab/los yog Sunflower Oil, Whey, Ntsev Cheddar Cheese (Mis Nyuj, Cheese Cultures, Ntsev Enzymes), thiab Kom Tsawg Dua 2% ntawm Cov Nram Qab No: Partially Hydrogenated Soybean Oil, Maltodextrin, Disodium Phosphate, Sour Cream (Cultured Cream, Nonfat Milk), Artificial Flavor, Monosodium Glutamate, Lactic Acid, Artificial Colors (including Yellow 6) thiab Citric Acid.

Kev siv qhov lag luam, lub koom haum, los yog lub koom txoos ua lag luam cov npe nyob hauv daim ntawv tseb (los yog phab ntawv) no yog muab ua cov lus qhia thiab muab kev yooj yim rau tus neeg nyeem daim ntawv. Qhov kev siv no tsis txhais hais tias yog tau lus txhawb los yog pom zoo los ntawm U.S. Department of Agriculture los yog Agricultural Research Service rau ib yam khoom ua tau los los yog kev pab twg tshwj cov uas pom tias txais yuav tau. Thov nco cia: Cov khoom siv ua qhov khoom noj, kev ntim cov khoom thiab qhov loj me, kuj yuav muaj pauv mus tom ntej. Yog li no, cov khoom sib tov nyob hauv, qhov khoom muab teev tias yog ntau npaum cas, thiab cov lus qhia txog kev noj haus kuj yuav muaj pauv.

Yog xav tau lus qhia txog CalFresh, hu rau 1-877-847-3663. Them nyiaj pab tuaj ntawm USDA SNAP-Ed, ib qho chaw muab kev pab cuam thiab yog ib tus tswv hauj lwm muab vaj huam sib luag. Mus saib [www.CaChampionsForChange.net](http://www.CaChampionsForChange.net) kom tau cov lus qhia txog kev noj qab haus huv.



# Daim Ntawv Piv Txwv Ua Khoom Noj Txhua Hnub uas Muaj Ntsev (Sodium)



<b>Pluas tshais</b>	<b>Milligrams (mg) ntsev</b>
3 daim nqajj npuas kib	450
2 lub qe kib	160
1 lub plain bagel	450
2 dia light plain cream cheese	140
6 oz. kua txiv kab ntxwv	0
<b>Tas Nrho Rau Pluas Tshais</b>	<b>1,200 mg ntsev</b>

<b>Pluas su</b>	<b>Milligrams (mg) ntsev</b>
Daim khob cij tais nqajj npua thiab cheese (daim nqajj npua luaj li 2111 ooj, 1 daim American cheese-250, 2 daim khob cij hmoov pias-340)	1,070
1 dia mayonnaise	90
2 dia mustard	110
1 tug dib qaub	320
1/2 khob chunky chicken noodle soup ntim poom	485
2 saltine crackers	75
16 oz. diet energy drink	250
<b>Tas Nrho Rau Pluas Su</b>	<b>2,400 mg ntsev</b>

<b>Pluas hmo</b>	<b>Milligrams (mg) ntsev</b>
Ncej puab qaib ci nkig	440
Nqajj qaib hauv siab ci nkig	1,250
1 biscuit	520
BBQ baked beans	680
Cole slaw	160
Dutch apple pie slice	300
16 oz. dej pev xij	50
<b>Tas Nrho Rau Pluas Hmo</b>	<b>3,400 mg ntsev</b>

**TAS NRHO TIB SI** **7,000 mg ntsev!**

Qhov chaw muab los: Tus nqi (values) muab los ntawm cov ntaw lo qhia txo kev noj haus ntawm yam khoom muaj nyob rau ntawm cov khw muag khoom noj thiab cov khw ua khoom noj tau sai.

*Kej siv qhov lag luam, qhov chaw, los yog lub koom txoom ua lag luam cov npe nyob hauv daim ntawv tseb (los yog phab ntawv) no yog muab ua cov lus qhia thiab muab kev yooj yim rau tus neeg nyeem daim ntawv. Qhov kev siv no tsis txhais hais tias yog tau lus txhawb los yog pom zoo los ntawm U.S. Department of Agriculture los yog Agricultural Research Service rau ib yam khoom ua tau los los yog kev pab twg tshwj cov uas pom tias txais yuav tau. Thov nco cia: Cov khoom siv ua qhov khoom noj, kev ntim cov khoom thiab qhov loj me, kuj yuav muaj pauv mus tom ntej. Yog li no, cov khoom sib tov nyob hauv, qhov khoom muab teev cia tias yog ntau npaum cas, thiab cov lus qhia txog kev noj haus kuj yuav pauv.*

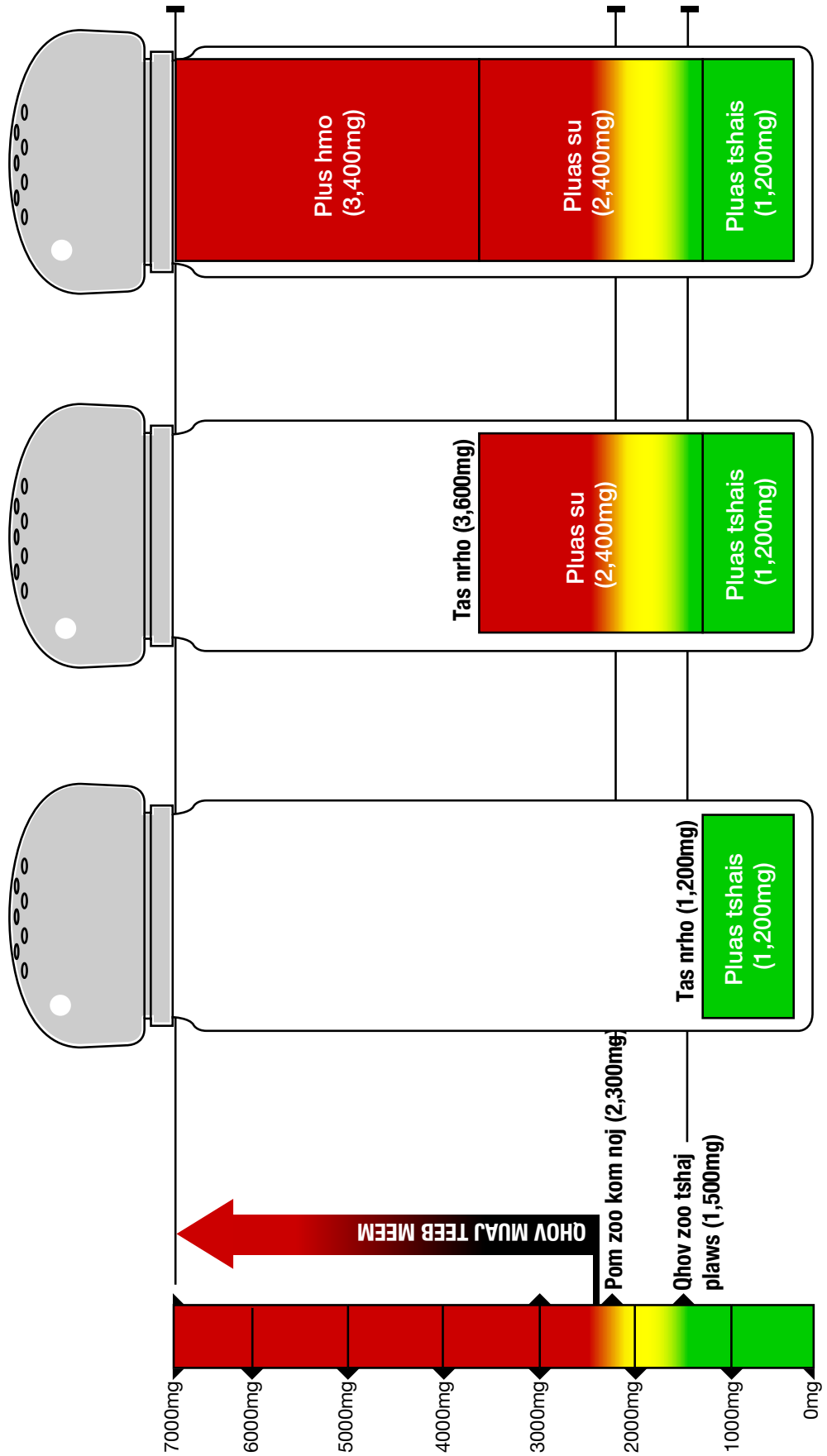
Yog xav tau lus qhia txog CalFresh, hu 1-877-847-3663. Them nyiaj pab tuaj ntawm USDA SNAP-Ed, ib qho chaw muab kev pab cuam thiab yog ib tus tswv hauj lwm muab vaj huam sib luag. Mus saib [www.CaChampionsForChange.net](http://www.CaChampionsForChange.net) kom tau cov lus qhia txog kev noj qab haus huv.

IB DAIM NTAWV PIV TXWV UA KHOOM NOJ TXHUA HNUB UAS MUAJ NTSEV (SODIUM CONTENT OF A SAMPLE DAILY MENU)



# Daim Ntawv Piv Txwv Ua Khoom Noj Txhua Hnub Uas Muaj Ntsev (Sodium) QHOV NTAU TSHAJ YOG TXOG LI CAS?

Suav Tas Nrho rau  
Hnub Ntawd (7,000mg)



Yog xav tau lus qhia txog CalFresh, hu 1-877-847-3663. Them nyiaj pab tuaj ntawm USDA SNAP-Ed, ib qho chaw muab kev pab cuam thiab yog ib tus tswv hauj lwm muab vaj huam sib luag. Mus saib [www.CaChampionsForChange.net](http://www.CaChampionsForChange.net) kom tau cov lus qhia txog kev noj qab haus huv.

IB DAIM NTAUV PIV TXWV UA KHOOM NOJ TXHUA HNUB UAS MUAJ NTSEV  
(SODIUM CONTENT OF A SAMPLE DAILY MENU)

#300574/Ver. 09/16

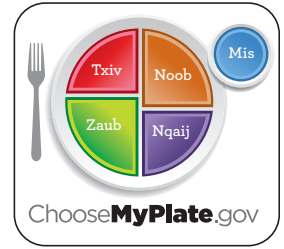
# 10

## nqe lus qhia

Cov Lus Cob  
Qhia txog  
As Ham

# Ntsev Noj Thiab Tseem Ntsev

## 10 nqe lus pab koj txiav kom noj tsawg



**Sawv daws yeej paub tias neeg Meskas nyiam noj ntsev heev, tab sis ntsev ua tau rau muaj ntshav siab.** Txhua tus neeg, nrog rau menyuam yaus, tsim nyog yuav tau txo txhob noj ntsev ntau tshaj li 2,300 milligrams tauj ib hnuv (1 dia ntsev me). Cov laus muaj hnoobnyoog 51 xyoo rov sauv, neeg Dub tsis hais hnoobnyoog licas, thiab tej neeg muaj ntshav siab, ntshav qab zib, los yog muaj mob raum tsim nyog yuav tsum noj ntsev tsawg tshaj no xws li ib hnuv txhob noj ntsev ntau tshaj 1,500 mg.

### 1 xav txoj kev tshiab

Feem ntau cov ntsev uas neeg Meskas noj yog muaj nyob rau hauv cov zaub mov uas coj los ntim lawm. Noj teb zaub mov uas ntim lawm tsawg zaus thiab noj tsawg—tshwj xeeb yog tej khoom muaj tshij, xws li pizza; nqaij qha, nqaij npuas rog, hnyuv ntxwm, hnyuv hot dog, thiab lwm hom nqaij ua siav lawm; thiab tej zaub mov uas siav lawm xws li kuaj txob hauv koos poom, ravioli, thiab kua nqaij. Zaub mov tshiab feem ntau muaj ntsev tsawg dua.

### 2 noj zaub mov yus npaj tom tsev

Xyaum ua mov noj nram tsev ntau dua—vim tias koj thiab paub tias koj cov mov muaj dabtsi. Kev yus npaj yus cov zaub mov yuav ua rau koj paub txuag cov ntsev kom tsawg.

### 3 noj zaub thiab txiv hmab txiv ntoo—lawv muaj ntsev tsawg dua

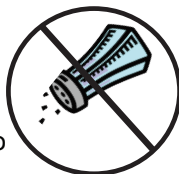
Noj zaub thiab txiv hmab txiv ntoo kom ntau—cov tshiab thiab cov khov naj kuab lawm. Noj zaub los yog txiv hmab txiv ntoo nrog txhua plus mov.

### 4 xaiv tej mis nyuj thiab nqaij uas muaj ntsev tsawg dua

Xaiv cov mis nyuj uas tsis muaj roj los yog muaj roj tsawg thiab noj yogurt txhob noj tshij, vim tej no muaj ntsev ntau dua. Xaiv nqaij nyug, npuas, qaib, thiab khoom nruab deg tshiab, txhob xaiv cov uas muab ntsev xyaw lawm. Tej khoom uas twb ua tau siav tom taj laj xws li nqaij, hnyuv ntxwm, thiab khoom hauv koos npoom xws li nqaij nyug muaj ntsev ntau dua lwm hom. Xaiv cov txiv ntoo thiab noob uas tsis muaj ntsev xyaw.

### 5 kho yam koj nyiam noj

Noj ntsev kom tsawg zuj zus—thiab ua zoo mloog tias ntau hom zaub mov yog qab thooj licas. Ntev mus koj yuav tsis tshua nqhis ntsev lawm.



### 6 caiv ntsev

hla txhob rau ntsev thaum ua noj. Muab ntsev tshem saum txee ua noj thiab rooj noj mov. Siv tej txuj lom, tshuaj ntsuab, qij, vinegar, los yog kua mos naus coj los rau zaub mov lossis siv tej txuj lom qhuav uas tsis muaj xyaw ntsev. Xyaum rau kua txob dub los yog liab, basil, curry, qhiav, lossis rosemary.

### 7 nyeem daim ntawv lo

Nyeem Cov Lus Qhia txog As Ham thiab cov khoom xyaw nrog kom paub nrhiav tej zaub mov plooj yas thiab ntim koos poom uas muaj ntsev tsawg. Saib cov zaub mov uas sau tias “low sodium,” “reduced sodium,” los yog “no salt added.”

### 8 hais kom luag muab cov zaub mov muaj ntsev tsawg thaum koj mus noj tom lab

Lab noj mov muaj peev xwm ua cov mov kom txhob rau ntsev ntau yog koj taij txog thiab lawv yuav nqa cov khoom rau mov los yog zaub ib cag los rau koj kom koj mam xaiv seb rau ntau los tsawg.

### 9 ua zoo saib cov khoom rau zaub mov

Tej khoom rau zaub mov xws li kua taum qab ntsev, ketchup, dib qaub, olives, kua nyas xas lav, thiab txuj lom xyaw mov muaj ntsev ntau. Xaiv cov kua taum qab ntsev thiab ketchup uas rau ntsev tsawg. Noj ib tug carrot los yog zaub celery es txhob noj olives los yog dib qaub. Thaum rau txuj los qhuav, siv me me ntawm ib hnab xwb txhob siv tag nrho.

### 10 noj potassium kom ntau zog

Noj zaub mov muaj potassium, uas tej zaum yuav pab kom koj ntshav qis. Potassium muaj nyob rau tej zaub thiab txiv hmab txiv ntoo, xws li qos, beet greens, kua txiv lws suav thiab kua zaub, qos qab zib, noob taum (dawb, lima, zoo li raum), thiab txiv tsawb. Lwm yam khoom uas muaj potassium yog yogurt, qwj, ntsev halibut, kua txiv kab ntxwv, thiab mis nyuj.



# Siv cov khoom rau kom qab no es txhob siv ntsev



<b>Allspice</b>	Nqaij ntshiv, stews, txiv lws suav, txiv duaj, txiv apple zom mos (applesauce), txiv cranberry zom mos (cranberry sauce), gravies
<b>Basil (Zaub Txig Theem)</b>	Ntses, me nyuam yaj, nqaij ntshi zom, stews, salads, kua zaub, kua hov txob (sauces), nqaij ntses ntxuag cawv (fish cocktails)
<b>Bay leaves (Nplooj Ntoo Bay)</b>	Nqaij ntshiv, stews, nqaij qaib, kua zaub, txiv lws suav
<b>Caraway seeds (Noob Caraway)</b>	Nqaij ntshiv, stews, kua zaub, salads, mov ci (breads), zaub qhwv, asparagus, noodles
<b>Chives (Dos tawg paj)</b>	Salads, kua hov txob (sauces), kua zaub, lean meat dishes, zaub
<b>Cider vinegar (Kua txiv qaub)</b>	Salads, zaub, kua hov txob (sauces)
<b>Cinnamon</b>	Txiv hmab txiv ntoo (tshwj xeeb yog txiv apples), mov ci (breads), pie crusts
<b>Curry powder (Hmoov Curry)</b>	Nqaij ntshiv, qaib, ntses, txiv lws suav, kua txiv lws suav, mayonnaise
<b>Dill (Zaub txhwb nyug)</b>	Nab pas (fish sauces), kua zaub, txiv lws suav, zaub qhwv, zaub ntug hauv paus (carrots), cauliflower, taum hlab tshos, dib, qos yaj ywm, salads, macaroni, nqaij nyuj ntshiv, qaib, ntses
<b>Garlic (Qij)</b> (tsis yog ntsev qij)	Nqaij ntshiv, ntses, kua zaub, salads, zaub, txiv lws suav, qos yaj ywm
<b>Ginger (Qhiav)</b>	Qaib, txiv hmab txiv ntoo
<b>Lemon juice (Kua maj naus)</b>	Nqaij ntshiv, ntses, nqaij qaib, salads, zaub
<b>Mustard</b> (qhuav)	Nqaij ntshiv zom, nqaij ntshiv, qaib, ntses, salads, asparagus, broccoli, Brussels sprouts, zaub qhwv, mayonnaise, kua hov txob (sauces)
<b>Nutmeg (Noob Nutmeg)</b>	Fruits, piecrust, lemonade, qos yaj ywm, qaib, ntses, nqaij ntshi ci ua tej thooj, toast, pudding
<b>Onion (Dos)</b> (tsis yog ntsev dos)	Nqaij ntshiv, stews, zaub, salads, kua zaub
<b>Paprika (Hmoov Txob Paprika)</b>	Nqaij ntshiv, ntses, kua zaub, salads, kua hov txob (sauces), zaub
<b>Parsley (Zaub txhwb)</b>	Nqaij ntshiv, ntses, kua zaub, salads, kua hov txob (sauces), zaub
<b>Pimento (Kua Txob Pimento)</b>	Salads, zaub, casserole dishes
<b>Rosemary (Nplooj Rosemary)</b>	Qaib, nqaij ntshi ci ua tej thooj, nqaij nyuj ntshi thiab nqaij npuas, kua hov txob (sauces), stuffing, qos yaj ywm, taum pauv, noob taum pauv
<b>Sage (Nplooj Sage)</b>	Nqaij ntshiv, stews, biscuits, txiv lws suav, taum hlab tshos, ntses, taum pauv ntsuab, dos, nqaij npuas ntshiv
<b>Savory (Nplooj Savory)</b>	Salads nqaij npuas ntshiv thiab nqaij zom, kua zaub, taum hlab tshos, taub dag, txiv lws suav, taum pauv ntsuab, taum pauv
<b>Thyme (Nplooj Thyme)</b>	Nqaij ntshiv, kua hov txob (sauces), kua zaub, dos, taum pauv, txiv lws suav, salads
<b>Turmeric (Hmoov Qhiav Daj)</b>	Nqaij ntshiv, ntses, kua hov txob (sauces), mov/txhuv

Yog xav tau lus qhia txog CalFresh, hu 1-877-847-3663. Them nyiaj pab tuaj ntawm USDA SNAP-Ed, ib qho chaw muab kev pab cuam thiab yog ib tus tswv hauj lwm muab vaj huam sib luag. Mus saib [www.CaChampionsForChange.net](http://www.CaChampionsForChange.net) kom tau cov lus qhia txog kev noj qab haus huv.



Kev Noj Qab Haus Huv thiab Ua Neej Nyob Zoo  
Cov Cuab Yeej rau cov Kws Qhia Hauv Zej Zog

# Tshooj VI: Txav Tes Taw





# Muab Lub Cev Ua Hauj Lwm

## TXOJ KEV KAWM LUB HOM PHIAJ

Thaum xaus qhov kev kawm lawm, cov neeg tuaj koom yuav muaj cuab kav:

- Ntsuas tau lawv lub plawv dhia seb ceev li cas.
- To taub qhov sib txawv ntawm muab lub cev qoj ua hauj lwm nyob rau theem ceev hauj sim (moderate level) thiab theem ceev heev (vigorous level).
- Teev tau qhov muaj tsis tu ncuu (frequency) thiab siv lub caj nyoog ntev li cas (duration) uas tau pom zoo rau txoj kev muab lub cev ua hauj lwm ceev hauj sim los yog ceev heev rau cov me nyuam thiab cov muaj hnuv nyoog raws li Tej Tswv Yim rau cov Neeg Amelikas Kev Txav Tes Taw.

## COV NTAUB NTAWV

- Daim ntawv rau sawv daws sau npe
- Cov paib sau npe rau sawv daws coj (muaj los yog tsis muaj los tau)
- Cwj mem los yog xaum qhuav
- Cov ntawv dawb tau sau
- Ib daim txiag dawb sau ntawv (white board) los yog daim flip chart
- Lub koob ntaus lej
- Lub moo khiav ob tug tes los yog lub moo uas tso nres tau (stopwatch)

## COV NTAWV MUAB FAIB RAU SAWV DAWS:

- *Ntsuas Koj Mem Tes Ntoj*
- *Tej Tswv Yim rau Kev Txav Tes Taw rau cov Neeg Amelikas*
- *Sij Hawm Teem Muab Lub Cev Qoj Ua Hauj Lwm*

## KEV NPAJ

- Xyuas daim phiaj npaj muab los qhia thiab cov ntawv uas muab faib rau sawv daws.
- Npaj kom txhij kom piav tau thiab siv tau cov ntaub ntawv rau hauv qhov kev kawm.
- Nrhiav ib chav tsev uas khab seeb hlo txaus rau cov neeg tuaj koom. Yog ua tau, nrhiav ib qhov chaw uas muaj kev taug los yog lwm qhov chaw zoo ib yam li ntawd uas zoo muab lub cev qoj ua hauj lwm.
- Kom paub txog qhov uas mus nrhiav tau txoj leeg nyob rau ntawm lub caj dab tes thiab paub ntsuas ib tus neeg mem tes ntoj.
- Kom paub txog Lub Koom Haum Saib Xyuas thiab Tswj Kav Kab Mob (CDC) cov lus pom zoo rau kev muab lub cev qoj ua hauj lwm rau cov muaj hnuv nyoog thiab cov hluas.





**KEV UA KOM COV NEEG TUAJ KOOM SIB SWM: NTSUAS KOJ MEM TES NTOJ**

1. Qhia koj tus kheej rau sawv daws paub thiab hais rau cov neeg tuaj koom tias koj yuav tham txog qhov muab lub cev qoj ua hauj lwm uas tau pom zoo kom ua npaum cas hnuv no.
2. Piav lub hom phiaj ntawm qhov kev kawm.
3. Faib daim ntawv *Taking Your Pulse* rau sawv daws, faib cwj mem los yog xaum qhuav, thiab ntawv sau rau cov neeg tuaj koom. Piav kev muab lub cev qoj ua hauj lwm aerobic: aerobic txhais hais tias “muaj oxygen” (cua zoo pab ua pa). Kev muab lub cev qoj ua hauj lwm aerobic yog ua kom koj ua pa hlob tuaj thiab lub plawv dhia ceev tuaj (tus naj npawb ntawm koj lub plawv dhia hauv ib feeb seb muaj tsawg zaus). Nyob hauv txoj kev muab lub cev qoj ua hauj lwm aerobic, koj yuav hnov qhov dhia heev tshaj plaws hauv koj lub plawv thiab cov ntsws. Thaum koj so tsis ua dab tsi, koj lub plawv yuav dhia ceev nyob rau ntawm “resting rate” (ceev raws li qhov nyob so). Thaum koj muab lub cev qoj ua hauj lwm, koj lub plawv yuav dhia ceev dua qub kom tau cov pa thiab ntshav mus rau koj cov leeg nqaj thiab cov ntsws xwv koj thiaj li ua tau mus ntxiv yam hauj lwm uas koj tab tom ua.
4. Mus saib daim ntawv *tsuas Koj Mem Tes Ntoj* uas muab faib rau sawv daws thiab koj cov neeg tuaj koom mus hauv cov kauj ruam ntsuas mem tes ntoj:
  - Muab ib sab tes xyab tawm los kom koj lub xib tes ntxeev tuaj saud thiab lub luj tshib quav me ntsis.
  - Muab koj ob tus ntv tes (tus nyob ze ntawm tus ntv tes xoo thiab tus nruab nrab) tso rau saum koj lub caj dab tes ze ntawm koj tus ntv tes xoo.
  - Tsis txhob siv koj tus ntv tes xoo vim nws muaj nws qhov ntoj.
  - Koj puas hnov tau ib qho mem tes ntoj los yog dhia?

5. Sau qhov no rau ntawm daim txiag dawb sau ntawv: **mem tes ntoj = tus naj npawb ntawm lub plawv dhia hauv 15 fiab x 4**

Koj qhov mem tes ntoj yog tus naj npawb ntawm koj lub plawv dhia tsawg zaus tauj feeb (minute). Yog koj suav tus naj npawb ntawm qhov dhia hauv 15 fiab (seconds) thiab muab qhov ntawd khun (multiply) rau 4, koj yuav tau tus naj npawb ntawm qhov dhia tauj feeb (minute) ntawm koj qhov mem tes. Sau tus naj npawb ntawm qhov dhia hauv 15 fiab (seconds) cia thiab muab qhov ntawd khun rau 4. Qhov ntawd yog koj qhov mem tes ntoj. Koj kuj hais tau qhov no tias yog qhov koj lub plawv dhia ceev li cas thaum koj so tsis ua dab tsi, vim koj tsis muab lub cev qoj ua hauj lwm tam sim no.

Nco ntsoov saib kom paub tseeb tias txhua tus tau ntsuas lawv qhov mem tes ntoj (qhov dhia pes tsawg zaus tauj ib feeb).



### HAUJ LWM (ACTIVITY): KEV MUAB LUB CEV QOJ UA HAUJ LWM CEEV HAUJ SIM THIAB CEEV HEEV

1. Piav qhov sawv daws yuav ua tom ntej, kev khiav ntawm chaw (marching in place) ntev txog 3 feeb. Hais kom cov neeg tuaj koom sawv ntsug thiab khiav ntawm chaw kom ntev txog 3 feeb thiab uas qhov no nrog lawv. Ces kom lawv maj mam ua kom qeeb thiab kom sawv daws nres. Hais rau cov neeg tuaj koom kom lawv rov qab ntsuas lawv qhov mem tes ntoj kom ntev txog 15 fiab (seconds), sau tus naj npawb cia, thiab muab los khun rau 4. Qhia tias lawv nyuam qhuav ua tiav qhov muab lub cev ua hauj lwm **nyob rau theem ceev hauj sim**. Mem tes thiab kev ua pa tau nce siab tuaj yog muab piv rau qhov ceev thaum nyob so tsis ua dab tsi.
2. Qhia tias tsam no lawv yuav mus taug kev kom sai heev ntev txog 4 feeb (yog mus taug kev ua tsis tau, hloov rau dhia caws qia (jumping jacks) los yog lwm yam uas ua tau ceev heev). Coj pab neeg mus ua kom ntev txog 4 feeb. Ces kom lawv maj mam ua kom qeeb thiab kom sawv daws nres. Hais kom lawv ntsuas lawv qhov mem tes ntoj kom ntev txog 15 fiab, sau tus naj npawb cia, thiab muab los khun rau 4. Qhia tias lawv nyuam qhuav ua tiav qhov muab lub cev ua hauj lwm **nyob rau theem ceev heev** thiab lawv qhov mem tes ntoj yuav tsum siab dua thiab kev ua pa tob dua thiab ceev dua qub. Cov neeg tuaj koom kuj yuav pib tawm hws thiab. Coj cov neeg tuaj koom maj mam khiav kom qeeb kom rov muaj zog thiab so haus dej yog lawv xav ua li ntawd.
3. Nug, kom tsa tes, seb muaj tsawg leej uas lawv lub plawv dhia siab thaum lub sij hawm lub cev qoj ceev hauj sim yog muab piv rau tus naj npawb dhia ceev thaum so tsis ua dab tsi. Piav tias tej hauj lwm zoo li cov ua sib hauv tsev los yog cov hauj lwm ua sib tom tog vaj tog tsev, kaus nplooj ntoos, txiav nyom siv lub cav txiav, ntxuav tsheb, los yog caij luv thij saum npoo av tiaj tus mus tsis ceev heev muab xam tias yog cov hauj lwm nyob rau theem ceev hauj sim.
4. Ces nug cov neeg tuaj koom, kom tsa tes, seb muaj tsawg leej uas lawv lub plawv dhia siab ntxiv tuaj thaum muab lub cev qoj ceev heev yog muab piv rau tus naj npawb dhia

ceev thaum xub mus kev ceev hauj sim. Nug seb muaj tsawg leej uas yuav tsum tau ua pa sib zog dua qub. Muaj tsawg leej pib tawm hws? Piav tias cov kev ua hauj lwm li ua kis las, khiav, dhia, los yog da dej hauv ib lub pas da dej yog cov piv txwv ntawm cov hauj lwm ua ceev heev. Lub plawv yuav dhia ceev dua qub, kev ua pa yuav ceev dua thiab tob dua qub, thiab cov neeg kuj yuav pib tawm hws.

### HAUJ LWM (ACTIVITY): COV LUS POM ZOO KOM MUAB LUB CEV QOJ UA HAUJ LWM

1. Faib daim ntawv *Tej Tswv Yim rau cov Neeg Amelikas Kev Txav Tes Taw*. Rov xyuas cov lus qhia kom ua, mus saib cov lus nyob hauv daim ntawv uas muab faib rau sawv daws.  
  
Neeg Laus: Kom pab tau muaj kev noj qab noj zoo ntxiv, cov neeg laus yuav tsum txav tes taw kom uas tsawg kawg nkaus 150 na this (2 xuab moos thiab 30 na this) txhua lub lim piam kom nyuaj tsawv, los sis 75 na this (1 xuab moos thiab 15 na this) txhua lub lim piam kom sib zog ua txav tes taw, los sis kom nyuaj tsawv los sis sib zog ua sib npauj kom lub plawv dhia. Txoj kev txav tes taw kom sib zog yuav tsum ua tsawg kawg nkaus 10 na this ua ke, thiab qhov zoo tshaj, yuav tsum ua ntau zaub hauv ib lim piam.
  - Kom pab tau muaj kev noj qab nyob zoo ntxiv, cov neeg laus yuav tsum txav tes taw ntxiv kom ua 300 na this (5 xuab moos) txhua lub lim piam kom nyuaj tsawv, los sis 150 na this txhua lub lim piam kom sib zog ua txav tes taw, los sis kom nyuaj tsawv los sis sib zog ua sib npauj kom lub plawv dhia. Tseem tau kev noj qab nyob zoo ntxiv yog tias txav tes taw ntev tshaj tej no thiab.
  - Cov neeg laus kuj yuav tsum ua tej yam hnyav kom cov leeg nqaj yuav muaj zog hauv 2 hnuv los sis ntau tshaj ntawd txhua lub lim piam.  
Cov me nyuam thiab cov hlus: 60 feeb ua ceev hauj sim mus rau ua kom ceev heev txhua hnuv yuav tsum txav tes taw kom sib zog tsawg kawg nkaus 3 hnuv tauj ib lim piam:
  - Txoj kev txav tes taw pab ceev kom noj qab nyob zoo, ua kom nquag ua tej hauj lwm muab lub cev ua ub no kom tsis muaj mob, ua kom tej leeg nqaj thiab pob txha

khov tuaj, pab kom lub cev txhob rog heev thiab kom txhob tau cov mob uas mob mus ntev tsis txawj zoo

- Ua ib qho ntawm kev txav tes taw 60 na this los sis ntev tshaj ntawd, cov me nyuam thiab cov tub ntxhais hluas, yuav tsum txav tes taw kom tej leeg nqaj muaj zog tsawg kawg nkaus 3 hnuv tauj ib lim piam.
2. Nug cov neeg tuaj koom seb lawv xav li cas rau ntawm cov lus pom zoo kom ua. Lawv xav li cas hais txog qhov lawv muab lub cev ua hauj lwm theem tam sim no yog muab piv rau cov lus qhia kom ua? Ua lawv cov me nyuam theem uas muab lub cev ua hauj lwm ne?

### HAUJ LWM: ROV XYUAS DUA, KEV NTSUAM XYUAS, TUS KHEEJ COV KAUI RUAM TOM NTEJ

1. Nug cov neeg tuaj koom kom qhia seb lawv yuav kho lawv qhov muab lub cev ua hauj lwm theem tam sim no (thiab lawv tsev neeg qhov) li cas kom ua tau mus raws li cov lus pom zoo kom ua. Muab yam puav piv txwv yog yuav tau muab los mus pib qhov kev sib tham txog qhov no.
2. Nug cov neeg tuaj koom seb lawv puas muaj lus nug dab tsi txog ntawm qhov muab lub cev ua hauj lwm ceev hauj sim thiab ceev heev, los yog ntawm cov lus pom zoo kom ua. Teb cov lus nug twg uas lawv muaj. Muab daim ntawv *Physical Activity Schedule (Sij Hawm Teem Muab Lub Cev Qoj Ua Hauj Lwm)* rau cov neeg tuaj koom nqa mus yog lawv xav nqa.
3. Ua ib qho kev ntsuam xyuas (evaluation) ua ib pab, es nug cov neeg tuaj koom kom lawv muab lus teb rau cov lus nug nram qab no:
  - Cov txiaj ntsim tau los ntawm qhov muab lub cev qoj ua hauj lwm tsis so rau koj tus kheej yog dab tsi?

### LUS QHIA RAU COV KWS COB QHIA

- Kom cov neeg tuaj koom muab lub cev qoj ua hauj lwm nce mus rau theem ceev heev, yog xav ua, uas yog kom mus nplawm tes sis thaum lawv taug kev.
- Hais rau cov neeg tuaj koom kom nco ntsoov haus dej kom ntau ua ntej, thaum lub sij hawm muab lub cev qoj ua hauj lwm thiab tom qab ntawd.
- Caw ib tus neeg sawv cev ntawm lub YMCA los yog YWCA hauv zos, ib tus neeg hauv ib lub gym hauv zos, tuaj qhia qhov no nrog koj.
- Hais rau cov neeg tuaj koom kom nco ntsoov mus ntsib lawv tus kws kho mob ua ntej pib txoj hauj lwm muab lub cev qoj ua ub no.

- Koj kawm tau dab tsi hnuv no uas nws yog ib yam tshiab rau koj?
- Cov kev pauv twg yog cov koj npaj ua kom tshwm sim tom qab kawm tas qhov kev kawm hnuv no?

Ua tsaug rau cov neeg tuaj koom qhov kev kawm hnuv no thiab paub ntau ntxiv txog qhov muab lub cev qoj ua hauj lwm kom ntau npaum cas thiaj ntsib kev noj qab haus huv rau lawv tus kheej thiab lawv tsev neeg.

### TSWV YIM NTHUAV DAV NTXIV: KEV NPAJ TEEM SIJ HAWM MUAB LUB CEV QOJ UA HAUJ LWM HAUV IB LIS PIAM

Nug cov neeg tuaj koom: Peb yuav muab qhov muab lub cev qoj ua hauj lwm tso kom haum li cas rau peb tej hauj lwm ib txwm ua txhua hnuv?

Nug cov neeg tuaj koom seb dab tsi ua rau lawv ua tau raws li cov lus qhia kom muab lub cev qoj ua hauj lwm. Sau cov lus teb cia.

Hais rau cov neeg tuaj koom kom nco tias qhov pom zoo kom muab lub cev qoj ua hauj lwm kom ntau tauj ib hnuv yog 30 feeb, tab sis qhov no yuav muab faib tau ua 10 feeb ib zaug ntawm qhov muab lub cev qoj ua hauj lwm. Nug cov neeg tuaj koom seb lawv xav li cas txog ntawm qhov yus yuav tau muab lub sij hawm 10 feeb, 3 zaug ib hnuv los mus muab lub cev qoj ua hauj lwm. Nug seb hom uas muab lub cev qoj ua hauj lwm nyob rau theem ceev hauj sim uas lawv ua tau ntev txog 10 feeb ntawm ib zaug yog dab tsi.

Faib daim ntawv *Physical Activity Schedule (Sij Hawm Teem Muab Lub Cev Qoj Ua Hauj Lwm)* rau sawv daws thiab hais kom lawv muab los teb kom tiav.

Muab yam puav tswv yim los mus pab cov neeg tuaj koom muab qhov uas muab lub cev qoj ua hauj lwm tso kom haum rau lawv tej hauj lwm uas niaj hnuv ua:

- Yog koj koj cov me nyuam mus xyaum ncaws npas tom tshav, koj mus ko taw taug kev puas tau kom ntev txog 10 mus rau 30 feeb thaum uas koj cov me nyuam tseem ncaws npas?
- Qhov ua nrog ib tus phooj ywg puas yuav pab kom koj ceev tau koj lub sij hawm los ua qhov no thiab pab txhawb koj siab?
- Koj koj puas tau koj tsev neeg mus tom vaj ua si (park) kom ntev ib xuj moos thaum ob hnuv so (weekend)?

Kev Noj Qab Haus Huv thiab Ua Neej Nyob Zoo  
Cov Cuab Yeej rau cov Kws Qhia Hauv Zej Zog

# Tshooj VI: Cov Ntawv Yais





# Ntsuas Koj Mem Tes Ntoj (Taking Your Pulse)



Koj yuav nrhiav tau koj qhov mem tes ntoj nyob rau ntawm qhov chaw uas muaj ib txoj leeg nyob ze koj daim tawv nqaij, ntawm koj lub caj dab tes, txhais taw los yog lub caj dab.

Yog xav nrhiav qhov mem ntoj ntawm lub caj dab tes:

- Muab koj ib sab tes xyab tawm, lub xib tes ntseev tuaj saud thiab lub luj tshib quav me ntsis.
- Muab thawj tus ntiv tes (tus nyob ze ntawm tus ntiv tes xoo) thiab tus nruab nrab ntawm koj sab tes tod los tso rau saum lub caj dab tes ze ntawm tus ntiv tes xoo (saib daim duab saum toj no).
- Maj mam nias daim tawv nqaij kom txog rau thaum koj hnov koj cov mem tes ntoj. Yog koj tsis hnov dab tsi li, koj yuav tau sib zog nias me ntsis ntxiv los yog txav koj ob tus ntiv tes mus los.
- Koj suav tau cov mem tes ntoj kom ntev txwm nkaus ib feeb, los yog suav cov mem tes ntoj ntev txog 30 fiab ces muab npuaj rau 2, los yog suav cov mem tes ntoj ntev txog 15 fiab (seconds) ces muab npuaj rau 4, kom tau tus naj npawb ntawm cov mem tes dhia ntev ib feeb seb muaj npaum cas.
- Pib suav ntawm qhov dhia ib zaug, uas muab suav tias yog "zero."

Tus naj npawb uas koj tau yog tus naj npawb uas koj lub plawv dhia "tauj ib feeb". Nws yog qhov paub tias koj lub plawv dhia ceev li cas thaum so tsis ua dab tsi, yog tias koj so tsawg kawg tsib feeb ua ntej xyuas koj qhov mem tes ntoj.



# Tej Tswv Yim rau Kev Txav Tes Taw rau cov Neeg Amelikas

Hnub nyoo	Tej tswv yim
<p><b>6 mus rau 17 Xyoo</b></p>	<p>Cov me nyuam thiab cov tub ntshais hluas yuav tsum txav tes taw li 60 na this (1 xuab moos) los sis ntau tshaj ntawd txhua hnub.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ua kom lub plawv dhia:</b> Feem ntau qhov 60 na this los sis ntev tshaj ntawd txhua hnub yuav tsum ua kom nyuaj tsawv<sup>[a]</sup> los sis kom sib zog ua<sup>[b]</sup> ces thaum txav tes taw lub plawv dhia, thiab yuav tsum txav tes taw kom sib zog tsawg kawg nkaus 3 hnub tauj ib lim piam.</li> <li>• <b>Ua kom tej leeg nqaij muaj zog:</b><sup>[c]</sup> Ua ib qho ntawm kev txav tes taw 60 na this los sis ntev tshaj ntawd, cov me nyuam thiab cov tub ntshais hluas, yuav tsum txav tes taw kom tej leeg nqaij muaj zog tsawg kawg nkaus 3 hnub tauj ib lim piam.</li> <li>• <b>Ua kom cov pob txha muaj zog:</b><sup>[d]</sup> Ua ib qho ntawm kev txav tes taw 60 na this los sis ntev tshaj ntawd, cov me nyuam thiab cov tub ntshais hluas, yuav tsum txav tes taw kom cov pob txha muaj zog tsawg kawg nkaus 3 hnub tauj ib lim piam.</li> <li>• Tseem ceeb heev kom yaum cov tub ntshais hluas yuav txav tes taw ua tej yam uas haum lawv hnub nyoo, tej yam lawv nyiam ua, thiab yuav sim ua ntau yam.</li> </ul>
<p><b>18 mus rau 64 Xyoo</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cov neeg laus yuav tsum tsis txhob nyob dawb nyob do. Txoj kev txav tes taw me ntsis yeej zoo dua ua ib yam dab tsi, thiab cov neeg laus uas txav tes taw me ntsis yeej tau kev noj qab nyob zoo dua thiab.</li> <li>• Kom pab tau muaj kev noj qab nyob zoo, cov neeg laus yuav tsum ua tsawg kawg nkaus 150 na this (2 xuab moos thiab 30 na this) txhua lub lim piam kom nyuaj tsawv, los sis 75 na this (1 xuab moos thiab 15 na this) txhua lub lim piam kom sib zog ua txav tes taw, los sis kom nyuaj tsawv los sis sib zog ua sib npauj kom lub plawv dhia. Kev txav tes taw kom lub plawv dhia yuav tsum yog tsawg kawg nkaus 10 na this, thiab qhov zoo yuav tsum ua me ntsis txhua hnub hauv lub lim piam.</li> <li>• Kom pab tau muaj kev noj qab nyob zoo ntxiv, cov neeg laus yuav tsum txav tes taw ntxiv kom ua 300 na this (5 xuab moos) txhua lub lim piam kom nyuaj tsawv, los sis 150 na this txhua lub lim piam kom sib zog ua txav tes taw, los sis kom nyuaj tsawv los sis sib zog ua sib npauj kom lub plawv dhia. Tseem tau kev noj qab nyob zoo ntxiv yog tias txav tes taw ntev tshaj tej no thiab.</li> <li>• Cov neeg laus kuj yuav tsum ua tej yam hnyav kom cov leeg nqaij yuav muaj zog hauv 2 hnub los sis ntau tshaj ntawd txhua lub lim piam.</li> </ul>
<p><b>65 Xyoo &amp; Rov Saum</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cov neeg laus zog yuav tsum ua raws li cov tswv yim rau neeg laus. Thaum cov neeg laus zog ua tsis tau raws li cov tswv yim rau neeg laus, lawv yuav tsum txav tes taw ntau npaum li lawv muaj cuab kav thiab lub cev muaj zog ua.</li> <li>• Cov neeg laus zog yuav tsum ua zog ua es xaws xais uas pab kom lawv lub cev yuav khov yog tias lawv muaj feem yuav vau los rau pem teb.</li> <li>• Cov neeg laus zog yuav tsum txiav txim seb lawv siv tau zog npaum li cas nyob ntawm seb lawv muaj kev noj qab nyob zoo npaum li cas.</li> <li>• Cov neeg laus zog uas muaj tej kev mob nkees uas kav ntev mus yuav tsum to taub tias lawv tus mob puas ua li cas rau lawv txoj kev txav tes taw.</li> </ul>

[1] U.S. Department of Health and Human Services (Teb Chaws Ameslikas lub Rooj Sab Laj rau Kev Noj Qab Haus Huv thiab Pej Xeem Huab Hwm). 2008 *Tej Tswv Yim rau Kev Txav Tes Taw rau cov Neeg Amelikas*, Washington (DC): U.S. Department of Health and Human Services; 2008. ODPHP Ntaub Ntawv Naj Npawb U0036. Nyob ntawm: <http://www.health.gov/paguidelines> Txuas tau thaum lub Yim Hli Ntuj hnub tim 6, 2015.

[a] Kev txav tes taw ua kom nyuaj tsawv: Txoj kev ua zog kom lub plawv dhia ceev me ntsis thiab kom yus ua pa ceev me ntsis. Txoj kev ntsuas ib tug neeg qhov peev xwm, txoj kev txav tes taw ua kom nyuaj tsawv ces yuav yog 5 mus rau 6 yog tias ntsuas 0 mus rau 10. Taug kev ceev, dhia piav tes taw, ua luam dej, los sis tuam lub luv thij ntawm tej kev uas tsis ntxhab.

[b] Kev txav tes taw ua kom sib zog heev: Txoj kev ua zog kom lub plawv dhia ceev heev thiab kom yus ua pa ceev heev. Txoj kev ntsuas ib tug neeg qhov peev xwm, txoj kev txav tes taw ua kom sib zog ces yuav yog 7 mus rau 8 yog tias ntsuas 0 mus rau 10. Khiav, siv pas ntaus pob tennis, ua luam dej tsis nres, los sis tuam lub luv thij nce toj yog ib co piv txwv.

[c] Txoj kev ua kom cov leeg nqaij muaj zog: Txav tes taw, kuj hais txog kev ua zog ua es xaws xais uas pab kom tej leeg nqaij muaj zog, hwj chim, thev tau, thiab loj tuaj. Nov hais txog txoj kev ua kom muaj zog, ua tej yam hnyav, thiab kom tej leeg nqaij muaj zog thiab thev tau qhov hnyav.

[d] Txoj kev ua kom cov pob txha muaj zog: Txoj kev txav tes taw uas kom cov pob txha tiv taus los sis muaj zog, qhov no pab kom cov pob txha loj hlob tuaj thiab muaj zog. Khiav, dhia hluas, thiab nqa khoom hnyav yog ib co piv txwv.

**NTAUB NTAUV:** Muab kho los ntawm U.S. Department of Health and Human Services (Teb Chaws Ameslikas lub Rooj Sab Laj rau Kev Noj Qab Haus Huv thiab Pej Xeem Huab Hwm). 2008 *Physical Activity Guidelines for Americans*, Washington (DC): U.S. Department of Health and Human Services; 2008. Nyob ntawm: <http://www.health.gov/paguidelines> Txuas tau thaum lub Yim Hli Ntuj hnub tim 6, 2015.

#300465/Ver. 09/16







# Sij Hawm Teem Muab Lub Cev Qoj Ua Hauj Lwm

Npe: \_\_\_\_\_ Koj tus phooj ywg lub npe: \_\_\_\_\_

## NGO NTSOOV MUS NTSIB KOJ TUS KWS KHO MOB UA NTEJ PIB MUAB LUB CEV MUS QOJ UA HAUJ LWM (PHYSICAL ACTIVITY).

### Kuv yuav tau siv pes tsawg feeb (minutes) los muab lub cev qoj ua hauj lwm kom thiaj noj qab nyob zoo?

- Kom tu tau koj tus kheej txoj kev noj qab haus huv thiab pab tiv thaiv tej mob uas mob mus ntev tsis txawj zoo, koj yuav tau muab lub cev qoj ua hauj lwm tsawg kawg 30 feeb ntawm qhov muab lub cev qoj ua hauj lwm ceev hauj sim 5 hnub los yog ntau dua txhua lub lis piam (week).
- Kom tswj tau koj lub cev kom txhob hnyav dhau, koj yuav tau siv 60 feeb muab lub cev qoj ua hauj lwm txij ntawm qhov ua ceev hauj sim- mus rau qhov ua ceev heev 5 hnub los yog ntau dua txhua lub lis piam.
- Yog tias koj poob ceeb thawj lawm (lost weight) thiab xav ceev kom nyob li ntawd mus, koj yuav tau siv txog 60 mus rau 90 feeb muab lub cev qoj ua hauj lwm ntawm qhov ua ceev hauj sim txhua hnub.

### Muab lub cev qoj ua hauj lwm nyob rau ntawm qhov ua ceev hauj sim yog dab tsi?

Qhov muab lub cev ua hauj lwm nyob rau theem no ua rau koj lub plaww dhia ceev dua qub. Cov piv txwv muaj xws li mus taug kev, cajj luv thij saum npoo av tiaj tus mus tsawg dua 10 mph (mais tauj ib xuaj moos), nce ntaiv mus sab saud thiab kaus nplooj lwg. Thaum koj muab lub cev qoj ua hauj lwm nyob rau theem ceev hauj sim, koj yuav tham tau yam khab seeb hlo nrog lwm tus.

### Muab lub cev qoj ua hauj lwm nyob rau ntawm qhov ua ceev heev yog dab tsi?

Qhov muab lub cev ua hauj lwm nyob rau theem no ua rau koj sib zog ua pa, ua rau koj lub plaww dhia ceev dua qub, thiab ua rau koj tawm hws. Cov piv txwv muaj xws li khiav, dhia, ncaws npas, seev cev ceev thiab cajj luv thij ceev dua 10 mph (mais tauj ib xuaj moos) los yog mus nce roob. Thaum koj muab lub cev qoj ua hauj lwm nyob rau theem ceev heev, koj tseem tham tau lus qho lo, tab sis koj nrog lwm tus sib txuas lus tsis tau mus ntev.

### Teeb qhov kuv muab lub cev qoj ua hauj lwm lub hom phiaj

- Kuv lub hom phiaj yog \_\_\_\_\_ feeb muab lub cev qoj ua hauj lwm txij ntawm qhov ua ceev hauj sim/ua ceev heev txhua hnub. (piv txwv: 30, 60, los yog tshaj 60 feeb)
- Peb kauj ruam uas kuv yuav tau ua kom tau raws li kuv lub hom phiaj. (piv txwv: mus taug kev tsis hais thaum twg uas kuv ua tau; nrhiav ib tus phooj ywg tuaj koom kuv thiab txhawb kuv hauv tej ua hauj lwm uas kuv niaj hnub ua: sim ua tej yam tshiab uas yuav pab kuv kom ua hauj lwm mus tsis so)

1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_

- Qhov txiaj ntsim uas kuv tau txais rau ntawm qhov kuv ua tau raws li kuv lub hom phiaj yog: \_\_\_\_\_ (Piv txwv: Mus noj (picnic) los yog ib pluas mov uas muaj tej khoom noj zoo rau lub cev nrog kuv tus phooj ywg: npaj ua ib pluas noj uas zoo rau lub cev uas kuv nyiam nrog kuv cov phooj ywg thiab tsev neeg; mus seev cev)

Yog xav tau lus qhia txog CalFresh, hu 1-877-847-3863. Them nyiaj pab tuaj ntawm USDA SNAP-Ed, ib qho chaw muab kev pab cuam thiab yog ib tus tsww hauj lwm muab vaj huam sib luag. Mus saib [www.CaChampionsForChange.net](http://www.CaChampionsForChange.net) kom tau cov lus qhia txog kev noj qab haus huv.



**Kev ua kom pom kuv kev nce nqib**

Koj yuav muab tau koj lub hom phiaj txhua hnuv faib ua ntau lub sij hawm 10- mus rau 15-feeb so muab lub cev qoj ua hauj lwm thiab maj mam nce lub sij hawm ntxiv thaum koj ua mus tsis tu ncua lwm. Rau ntawm txhua hnuv hauv lub lis piam, sau hom hauj lwm thiab tus naj npawb ntawm cov feeb uas koj tau siv ua qhov ntawd. Ces muab cov feeb uas koj ua txhua hnuv los sib ntxiv kom pom seb kom ua tau zoo npaum cas hauv qhov ua kom tau raws li koj lub hom phiaj rau lub lis piam ntawd.

MUAB LUB CEV QOJ UA HAUJ LWM	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
ua ceev hauj sim/ceev heev	Hauj lwm (Activity) _____ feeb _____	Hauj lwm (Activity) _____ feeb _____	Hauj lwm (Activity) _____ feeb _____	Hauj lwm (Activity) _____ feeb _____	Hauj lwm (Activity) _____ feeb _____	Hauj lwm (Activity) _____ feeb _____	Hauj lwm (Activity) _____ feeb _____

**Kev muab lub cev xyab thiab ua kom muaj zog ne?**

- Koj tej leeg nqaij los yeej yuav tau muab xyab thiab ua kom muaj zog. Npaj ua 2 mus rau 3 hnuv hauv ib lub lis piam.
- Koj yuav ua rau kom koj lub cev xoob ntxiv tuaj los ntawm qhov xyab koj cov thooj nqaij hauv txhais caj npab, ob sab ceg, ob sab xub pwg, thiab lwm qhov ntawm koj lub cev.
- Kom koj cov thooj nqaij muaj zog, sim muab ob sab ceg tsa kom siab, ua kom lub plab taww, ua kom ob sab npab muaj zog, nthawv av, rub roj hmab, los yog nqa lub hlau (weight lifting).

Rau ntawm txhua hnuv, sau hom muab lub cev xyab los yog ua kom muaj zog uas koj tau ua.

TXIV HMAB TXIV NTOO THIAB ZAUB	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
Muab lub cev xyab 2 mus rau 3 hnuv tauj lis piam	Hauj lwm (Activity) _____ _____ _____	Hauj lwm (Activity) _____ _____ _____	Hauj lwm (Activity) _____ _____ _____	Hauj lwm (Activity) _____ _____ _____	Hauj lwm (Activity) _____ _____ _____	Hauj lwm (Activity) _____ _____ _____	Hauj lwm (Activity) _____ _____ _____
Muab lub cev ua kom muaj zog 2 mus rau 3 hnuv tauj lis piam	Hauj lwm (Activity) _____ _____ _____	Hauj lwm (Activity) _____ _____ _____	Hauj lwm (Activity) _____ _____ _____	Hauj lwm (Activity) _____ _____ _____	Hauj lwm (Activity) _____ _____ _____	Hauj lwm (Activity) _____ _____ _____	Hauj lwm (Activity) _____ _____ _____

Yog xav tau lus qhia txog CalFresh, hu 1-877-847-3663. Them nyiaj pab tuaj ntawm USDA SNAP-Ed, ib qho chaw muab kev pab cuam thiab yog ib tus tsawv hauj lwm muab vaj huam sib luag. Mus saib [www.CaChampionsForChange.net](http://www.CaChampionsForChange.net) kom tau cov lus qhia txog kev noj qab haus huv.

SIJ HAWM TEEM MUAB LUB CEV QOJ UA HAUJ LWM

#300580/Ver. 09/16

Kev Noj Qab Haus Huv thiab Ua Neej Nyob Zoo  
Cov Cuab Yeej rau cov Kws Qhia Hauv Zej Zog

# Tshooj VII: Yaum Kom Noj Txiv Hmab Txiv Ntoo, Zaub, thiab Txav Tes Taw



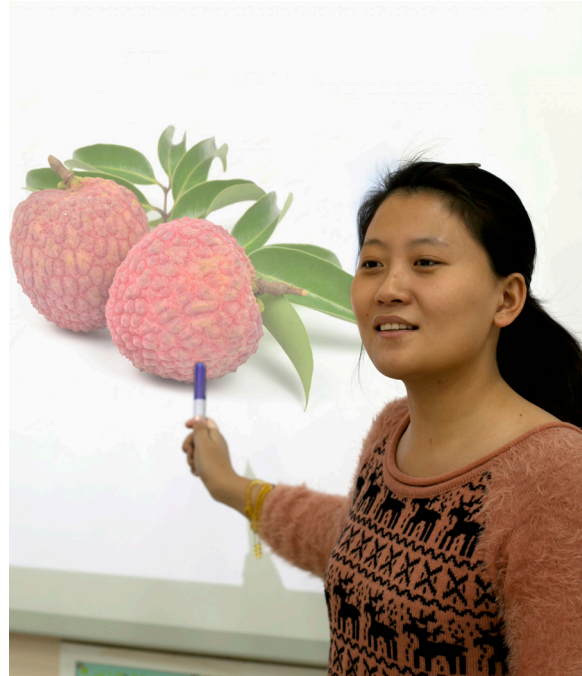


# Txhawb Kom Sawv Daws Noj Txiv Hmab Txiv Ntoo, Zaub, thiab Muab Lub Cev Qoj Ua Hauj Lwm hauv Koj Lub Zej Zos

## TXOJ KEV KAWM LUB HOM PHIAJ

Thaum xaus qhov kev kawm lawm, cov neeg tuaj koom yuav muaj cuab kav:

- Teev tau tsawg kawg plaub txoj hau kev los mus ua kom muaj yeej tej teeb meem uas muaj rau txoj kev noj txiv hmab txiv ntoo thiab zaub kom ntau dua qub.
- Teev tau tsawg kawg plaub txoj hau kev los mus ua kom muaj yeej tej teeb meem uas muaj rau qhov muab lub cev qoj ua hauj lwm kom ntau dua qub.
- Teev tau cov kauj ruam los mus txhawb kom lub zej zos mus muab tau txoj kev noj tej txiv hmab txiv ntoo, zaub, thiab muab lub cev ua hauj lwm kom ntau dua qub.



## COV NTAUB NTAWV

- Daim ntawv rau sawv daws sau npe
- Cov paib sau npe rau sawv daws coj (muaj los yog tsis muaj los tau)
- Ntawv sau thiab xaum qhuav
- Ib daim txiag dawb sau ntawv (white board) los yog daim flip chart
- Cov cwj mem sau pom loj (markers)

## COV NTAWV MUAB FAIB RAU SAWV DAWS

- *Cov Kauj Ruam los mus Txhawb Kom Sawv Daws Noj Txiv Hmab Txiv Ntoo, Zaub, thiab Muab Lub Cev Qoj Ua Hauj Lwm hauv Koj Lub Zej Zos*
- *Kev Kuaj Txog Txiv Hmab Txiv Ntoo thiab Zaub hauv Koog Zej Zog*
- *Kev Kuaj Txog Kev Txav Tes Taw hauv Koog Zej Zog*
- *Daim Ntawv Xyuas Kev Taug Kev*

## KEV NPAJ

1. Xyuas daim phiaj npaj uas muab los qhia thiab cov ntawv uas muab faib rau sawv daws.
2. Npaj kom txhij kom piav tau thiab siv tau cov ntaub ntawv rau hauv qhov kev kawm.
3. Nrhiav ib chav tsev uas khab seeb hlo txaus rau cov neeg tuaj koom.
4. Npaj cov ntawv rau sawv daws sau npe thiab cov paib sau npe rau sawv daws coj (muaj los yog tsis muaj los tau).
5. Luam cov ntawv uas yuav muab faib rau cov neeg tuaj koom.
6. Teeb daim flip chart los yog daim txiag dawb sau ntawv (white board) los mus teev cov lus teb thaum sib tham cia.

.....

**KEV UA KOM COV NEEG TUAJ KOOM SIB SWM: KOJ YUAV UA DAB TSI KOM KOJ LUB ZEJ ZOS ZOO DUA QUB?**

1. Qhia koj tus kheej rau sawv daws paub thiab hais rau cov neeg tuaj koom tias koj yuav tham txog cov hau kev los mus ua kom peb cov neeg mus muab tau txoj kev noj tej txiv hmab txiv ntoo, zaub, thiab muab lub cev ua hauj lwm kom zoo dua qub.
2. Piv lub hom phiaj ntawm qhov kev kawm.
3. Kom cov neeg tuaj koom los mus sib sau ua tej khub thiab tham txog lo lus nug no: “Koj yuav ua dab tsi kom koj lub zej zos zoo dua qub?”

**HAUJ LWM (ACTIVITY): KEV NOJ TXIV HMAB TXIV NTOO THIAB ZAUB TEJ TEEB MEEM THIAB COV KEV DAWS TEEB MEEM**

1. Muab cov neeg hauv chav kawm faib ua tej pab kom ib pab no muaj txog plaub (4) leeg mus txog rau (6) leej.
2. Faib cov ntawv sau thiab xaum qhuav rau txhua pab. Nug cov neeg tuaj koom kom lawv xaiv ib tus neeg teev ntawv (note-taker) thiab ib tus neeg cev lus (spokesperson) rau txhua pab.
3. Hais rau cov neeg tuaj koom kom ua hauj lwm nyob hauv lawv pab los mus teev seb yog vim li cas lawv thiaj xav tias cov neeg nyob hauv lawv lub zej zos tsis noj txiv hmab txiv ntoo thiab zaub kom ntau dua qub. Lawv puas xav tias qhov teeb meem no yog vim tsis muaj – los yog mus muab tsis tau – cov txiv hmab txiv ntoo thiab zaub? Piv txwv, thaj tsam ze lawv nyob puas muaj ntau qhov chaw rau lawv mus yuav txiv hmab txiv ntoo thiab zaub li lwm thaj tsam ze neeg nyob (neighborhoods)? Cov thaj tsam ze neeg nyob ntawd ho txawv li cas? Hais kom cov neeg tuaj koom los mus xav ntsoov txog cov teeb meem nyob hauv lawv tus kheej lub zej zos xwb. Hais kom cov neeg teev ntawv (note-takers) siv tus xaum qhuav thiab daim ntawv los mus sau cov teeb meem uas lawv pab neeg tau hais cia.



**Piv txwv ntawm tej teeb meem:**

- Kuv lub zej zos tsis muaj ib lub taj laj tshav puam (farmers’ market).
  - Nws tsis muaj txaus cov txiv hmab txiv ntoo thiab zaub uas zoo noj hauv lub khw muag khoom noj ntawm thaj tsam ze kuv nyob.
  - Nws tsis muaj ib lub khw muag khoom noj nyob hauv thaj tsam ze kuv nyob.
  - Nws tsis muaj txiv hmab txiv ntoo thiab zaub nyob rau ntawm qhov chaw uas kuv ua hauj lwm li.
4. Hais kom tus neeg cev lus (spokesperson) hauv txhua pab los mus qhia cov teeb meem uas nws pab neeg tau hais tawm rau sawv daws paub. Sau cov lus rau ntawm daim txiag sau ntawv los yog daim ntawv rau cov neeg nyob hauv chav kawm pom.
  5. Hais kom cov neeg tuaj koom ua hauj lwm nrog lawv pab los mus teev cov kev daws rau cov teeb meem. Lawv yuav pab tau li cas kom nws yooj yim dua qub rau cov neeg nyob ze lawv (neighbors) los mus noj txiv hmab txiv ntoo thiab zaub kom ntau dua qub?

### Piv txwv ntawm cov kev daws teeb meem:

- Ua hauj lwm nrog lwm cov tswv cuab thiab cov ntawj coj hauv lub zej zos los mus ua kom muaj ib lub taj laj tshav puam pib rau hauv lub zos.
  - Hais rau lub khw muag khoom noj ntawm kuv nyob kom muag cov txiv hmab txiv ntoo thiab zaub uas tseem zoo noj.
  - Hais kom cov tswv hauj lwm muaj txiv hmab txiv ntoo thiab zaub nyob rau hauv cov chaw uas cov neeg ua hauj lwm so noj mov (cafeterias).
  - Ua hauj lwm nrog rau lwm cov neeg uas nyob thaj tsam ze thiab lub zej zos cov thawj coj kom muaj ib lub khw muag khoom noj rau hauv thaj tsam ze yus nyob.
6. Hais kom tus neeg cev lus (spokesperson) hauv txhua pab los mus qhia cov kev daws teeb meem uas tau muab teev cia rau sawv daws paub. Sau cov lus rau ntawm daim txiag sau ntawv los yog daim ntawv flip chart rau cov neeg nyob hauv chav kawm pom.

### HAUJ LWM (ACTIVITY): KEV MUAB LUB CEV QOJ UA HAUJ LWM TEJ TEEB MEEM THIAB COV KEV DAWS TEEB MEEM

1. Hais rau cov neeg tuaj koom kom ua hauj lwm nyob hauv lawv pab los xav seb yog vim li cas cov neeg nyob hauv lawv lub zos thiaj tsis muab lub cev qoj ua hauj lwm kom ntau dua qub. Lub zej zos puas muab cov kev xaiv los muab lub cev ua hauj lwm kom txaus thiab muaj kev kaj huv (safe) rau tas nrho cov thaj tsam nyob ze ua ke? Hais kom cov neeg teev ntawv (note-takers) siv tus xaum qhuav thiab daim ntawv los mus sau cov teeb meem uas lawv pab neeg tau hais cia.

### Piv txwv ntawm tej teeb meem:

- Thaj tsam ze kuv nyob tsis muaj kev kaj huv (safe) rau yus mus ko taw taug kev.
- Kuv lub zos tsis muaj cov kab rau yus caij luv thij (bicycle lanes).
- Cov kev taug hauv kuv lub zej zos cov vaj ua si (parks) tsis muab tu kom huv si.

2. Hais kom tus neeg cev lus (spokesperson) hauv txhua pab los mus qhia cov teeb meem uas nws pab neeg tau hais rau sawv daws paub. Sau cov lus rau ntawm daim txiag sau ntawv los yog daim ntawv flip chart rau cov neeg nyob hauv chav kawm pom.
3. Hais kom cov neeg tuaj koom ua hauj lwm nrog lawv pab neeg los mus teev cov kev daws rau cov teeb meem. Yuav ua li cas thiaj ua tau kom cov neeg tas nrho hauv lub zej zos los mus muab lub cev qoj ua hauj lwm kom ntau dua qub?

### Piv txwv ntawm cov kev daws teeb meem:

- Ua hauj lwm nrog rau tub cev xwm hauv zos thiab cov nom tswv hauv lub nroog los mus ua kom tej chaw taug kev muaj kev kaj huv rau sawv daws.
  - Ua hauj lwm nrog Fab Saib Xyuas Kev Mus Los (Department of Transportation) kom tsim kom muaj cov kab rau luv thij khiav (bicycle lanes).
  - Ua hauj lwm nrog Fab Saib Xyuas Cov Vaj Ua Si thiab Kev Ua Si (Department of Parks and Recreation) los mus kho tej kev taug kom zoo.
4. Hais kom tus neeg cev lus (spokesperson) hauv txhua pab los mus qhia cov kev daws teeb meem uas tau muab teev cia rau sawv daws paub. Sau cov lus rau ntawm daim txiag sau ntawv los yog daim ntawv flip chart rau cov neeg nyob hauv chav kawm pom.

## Lus qhia rau cov kws cob qhia

- Caw ib tus kws tshaj lij uas paub txog kev txhim kho zej zos (community development professional) tuaj rau ntawm koj chav kawm kom nws tham seb cov neeg tuaj koom yuav ua tau li cas kom muaj kev pauv mus rau qhov zoo hauv lawv lub zej zos kom muaj cov kev xaiv mus muab tau txiv hmab txiv ntoo thiab zaub thiab txoj kev muab lub cev qoj ua hauj lwm kom ntau dua qub.
- Siv lub tswv yim nthuav dav ntxiv los mus tsim kom muaj ib qhov kev qhia me me (mini-course) hais txog kev ua kom lub zej zos muaj zog (community empowerment).



**HAUJ LWM (ACTIVITY): KEV TXHAWB KOM SAWV DAWS NOJ TXIV HMAB TXIV NTOO, ZAUB, THIAB MUAB LUB CEV QOJ UA HAUJ LWM**

1. Faib daim ntawv *Cov Kauj Ruam los mus Txhawb Kom Sawv Daws Noj Txiv Hmab Txiv Ntoo, Zaub, thiab Muab Lub Cev Qoj Ua Hauj Lwm hauv Koj Lub Zej Zos (Steps to Advocate for Fruits, Vegetables, and Physical Activity in Your Community) rau sawv daws.*
2. Piav kom meej txhua kauj ruam rau cov neeg tuaj koom thiab pub sij hawm rau lawv los mus tham nrog lawv pab seb lawv yuav siv cov kauj ruam no li cas rau ib txoj kev daws teeb meem ntawm kev noj txiv hmab txiv ntoo thiab zaub los yog ib txoj kev daws teeb meem ntawm kev muab lub cev qoj ua hauj lwm. Kom tus neeg cev lus (spokesperson) hauv txhua pab los mus piav seb nws pab tau siv cov kauj ruam rau cov kev daws teeb meem li cas.
3. Txhawb kom cov neeg tuaj koom ua hauj lwm mus ntshiv hais txog cov kev daws teeb meem rau kev noj txiv hmab txiv ntoo thiab zaub los yog kev muab lub cev qoj ua hauj lwm nrog rau lawv tej phooj ywg, cov neeg hauv tsev neeg, thiab cov neeg nyob ib ncig lawv tom qab lawv tuaj kawm tas.

Lus nco cia: Kom tau txais txiaj ntsim zoo tshwm sim los ntawm qhov kev qhia no, nws yog ib qho pom zoo tias koj muab tswv yim nthuav dav ntshiv nrog rau cov neeg tuaj koom thaum lub sij hawm rov muaj cov chav kawm taug qab ntshiv (follow-up classes).

**HAUJ LWM (ACTIVITY): ROV XYUAS DUA, KEV NTSUAM XYUAS, TUS KHEEJ COV KAUI RUAM TOM NTEJ**

1. Nug seb cov neeg tuaj koom puas muaj lus nug dab tsi hais txog txoj kev txhawb kom sawv daws noj txiv hmab txiv ntoo, zaub los yog kev muab lub cev qoj ua hauj lwm. Teb cov lus nug twg uas lawv muaj.
2. Ua ib qho kev ntsuam xyuas (evaluation) ua ib pab, es nug cov neeg tuaj koom kom lawv muab lus teb rau cov lus nug nram qab no:

- Rau ntawm koj tus kheej, dab tsi yog cov txiaj ntsim tau txais los ntawm qhov muaj txiv hmab txiv ntoo thiab zaub ntau dua qub thiab/los yog muaj kev muab lub cev qoj ua hauj lwm kom ntau dua qub hauv koj lub zej zos?
- Koj kawm tau dab tsi hnuv no uas nws yog ib yam tshiab rau koj?
- Cov kev pauv twg yog cov koj npaj ua kom tshwm sim tom qab kawm tas qhov kev kawm hnuv no?

Ua tsaug rau cov neeg tuaj koom chav kawm hnuv no thiab tau kawm paub ntau ntshiv txog txoj kev txhawb kom muaj txiv hmab txiv ntoo, zaub thiab muab lub cev qoj ua hauj lwm kom ntau ntshiv hauv lawv lub zej zos. Piav rau cov neeg uas tuaj hais tias yog lawv yuav ua raws li tej ntsiab lus hauv zaj lus qhia no tsis yog lawv yuav pab tau lawv tsev neeg xwb tiam sis kuj yuav pab lawv koog zej zos thiab.



**TSWV YIM NTHUAV DAV NTXIV: KEV TXHEEB XYUAS TXOG TXIV HMAB TXIV NTOO, ZAUB, THIAB MUAB LUB CEV QOJ UA HAUJ LWM HAUV LUB ZEJ ZOS**

Npaj kom muaj ib chav kawm taug qab ntxiv nrog tib pab neeg no thiab ua hauj lwm nrog cov neeg tuaj koom los mus ua ib qho kev txheeb xyuas hauv lub zej zos (community assessment) los mus txiav txim seb muaj dab tsi lawm thiab dab tsi tseem tsis tau muaj hais txog qhov muaj tej txiv hmab txiv ntoo thiab zaub uas zoo noj thiab kev muab lub cev qoj ua hauj lwm. Muab daim ntawv *Txheeb Xyuas Txog Txiv Hmab Txiv Ntoo Hauv Lub Zej Zos (Fruit and Vegetable Community Assessment)* thiab daim *Txheeb Xyuas Txog Kev Muab Lub Cev Qoj Ua Hauj Lwm Hauv Lub Zej Zos (Physical Activity Community Assessment)* luam. Muab cov neeg hauv chav kawm faib ua ob pawg (two teams) thiab hais kom ib pawg tham txog muaj cov txiv hmab txiv ntoo thiab zaub kom zoo noj hos lwm pawg ces kom tham txog kev muab lub cev qoj ua hauj lwm. Muab cov ntawv luam daim *Txheeb Xyuas Txog Txiv Hmab Txiv Ntoo Hauv Lub Zej Zos (Fruit and Vegetable Community Assessment)* thiab daim *Txheeb Xyuas Txog Kev Muab Lub Cev Qoj Ua Hauj Lwm Hauv Lub Zej Zos (Physical Activity Community Assessment)* faib rau cov pawg neeg. Ua hauj lwm nrog txhua pawg kom ua tiav cov kev txheeb xyuas (assessments).

Tom qab ua tiav cov kev txheeb xyuas lawm, teem kom muaj ib chav kawm tau qab ntxiv los mus tham txog qhov ua tau tshwm sim (results). Kom cov neeg tuaj koom siv daim ntawv *Cov Kauj Ruam los mus Txhawb Kom Sawv Daws Noj Txiv Hmab Txiv Ntoo, Zaub, thiab Muab Lub Cev Qoj Ua Hauj Lwm hauv Koj Lub Zej Zos (Steps to Advocate for Fruits, Vegetables, and Physical Activity in Your Community)* uas muab faib rau sawv daws los mus tsim kom tau ib daim hom phiaj nqes tes ua (action plan) rau txoj kev ua kom mus muab tau txiv hmab txiv ntoo thiab zaub thiab kev muab lub cev qoj ua hauj lwm kom zoo dua qub.

**Teev Kev Taug Kev Tau Hauv Lub Zej Zos Seb Muaj Li Cas (Community Walkability Checklist)**

Npaj kom muaj ib chav kawm nrog tib pab neeg no los mus ua ib qho kev txheeb xyuas txog txoj kev taug kev tau (walkability assessment) hauv cov neeg tuaj koom lub zej zos seb muaj li cas. Tej zaum koj kuj yuav tau muaj ib tus kws cob qhia ntxiv los mus nyob ntawd pab tswj chav kawm kom muaj kev kaj huv. Muab daim ntawv *Teev Kev Taug Kev Tau Mus Los (Walkability Checklist)* luam thiab muab faib rau cov neeg tuaj koom. Tom qab ua tiav cov kev txheeb xyuas (assessments) lawm, teem kom muaj ib chav kawm taug qab ntxiv los mus tham txog qhov ua tau tshwm sim (results). Kom cov neeg tuaj koom siv daim ntawv *Cov Kauj Ruam los mus Txhawb Kom Sawv Daws Noj Txiv Hmab Txiv Ntoo, Zaub, thiab Muab Lub Cev Qoj Ua Hauj Lwm hauv Koj Lub Zej Zos (Steps to Advocate for Fruits, Vegetables, and Physical Activity in Your Community)* uas muab faib rau sawv daws los mus tsim kom tau ib daim hom phiaj nqes tes ua (action plan) rau txoj kev ua kom cov kev taug tau mus los zoo dua qub hauv lawv lub zej zos.



Kev Noj Qab Haus Huv thiab Ua Neej Nyob Zoo  
Cov Cuab Yeej rau cov Kws Qhia Hauv Zej Zog

# Tshooj VII: Cov Ntawv Yais





# Cov Kauj Ruam los mus Hais Kom Muaj Txiv Hmab Txiv Ntoo, Zaub, thiab Kev Muab Lub Cev Qoj Ua Hauj Lwm hauv Koj Lub Zej Zos



1. Coj kom tau 5 mus rau 10 tus neeg uas muaj lub siab xav pab lwm tus neeg noj txiv hmab txiv ntoo kom ntau dua qub thiab muab lub cev ua hauj lwm kom ntau dua qub. Nws yuav yog ib qho zoo heev yog tias koj ua hauj lwm nrog tib pab neeg hauv koj chav kawm mus ntxiv rau qhov no. Yog qhov no ua tsis tau, xav txog qhov koj kom tau lwm tus phooj ywg, cov neeg hauv koj tsev neeg, cov neeg nyob ze ib ncig koj, los yog cov nrog koj ua hauj lwm ua ke.

2. Txiv txim siab seb cov kev pauv twg yog cov koj xav pom hauv koj lub zos. Tej zaum koj yuav xaiv tej yam uas yuav pab cov neeg kom noj txiv hmab txiv ntoo thiab zaub kom ntau dua qub, thiab/los yog tej yam uas yuav ua rau neeg muab lub cev qoj ua hauj lwm kom ntau dua qub.

*Ntawm no yog yam puas piv txwv ntawm tej kev pauv uas tej zaum koj xav pom hauv koj lub zos los mus pab cov neeg kom noj txiv hmab txiv ntoo thiab zaub ntau dua qub:*

- Hais rau cov tsev ua khoom noj tau sai hauv koj lub zos kom muaj txiv hmab txiv ntoo ntau dua qub nyob rau ntawm tus nqi uas sawv daws them taus.
- Hais kom lub khw muag khoom noj ntawm koj nyob muag tej txiv hmab txiv ntoo thiab zaub uas zoo noj nyob rau ntawm tus nqi uas sawv daws them taus yog hais tias lawv tseem tsis tau ua li ntawd.
- Hais kom muaj ib lub taj laj tshav puam (farmers' market) pib hauv koj lub zos.
- Hais kom muaj ib lub vaj zaub hauv zej zos nyob ze ib ncig koj xwv koj thiab cov neeg nyob ze koj thiaj cog tau txiv hmab txiv ntoo thiab zaub lawv tus kheej.

*Ntawm no yog yam puas piv txwv ntawm tej kev pauv uas tej zaum koj xav pom hauv koj lub zos los mus pab cov neeg kom muab lub cev qoj ua hauj lwm kom ntau dua qub:*

- Ua hauj lwm nrog tub ceev xwm thiab cov nom tswv hauv lub nroog kom muaj ib qhov chaw rau sawv daws taug kev uas muaj kev kaj huv (safe) hauv koj lub zos.
- Hais kom lub Department of Transportation tsim cov kab rau luv thij khiav (bicycle lanes) hauv koj lub zos xwv koj thiab cov neeg nyob ze ib ncig koj thiaj caij tau luv thij tsis muaj xwm txheej dab tsi. Tej zaum koj yuav pib tau tej qhov xws li kom muaj cov kev rau me nyuam caij luv thij mus kawm ntawv yam tsis muaj xwm txheej dab tsi.
- Ua hauj lwm nrog cov tsev kawm ntawv ntawm koj nyob kom cia sawv daws mus tau rau hauv cov chaw ua si, cov gyms, thiab/los yog cov tshav ncaws npas tom qab cov sij hawm tsis muaj kawm ntawv thiab ob hnuv so.
- Ua hauj lwm nrog lub Department of Parks and Recreation los mus ua kom cov kev taug hauv koj lub zej zos lub vaj ua si kom zoo dua qub.

3. Ua hauj lwm nrog koj pab neeg los sau kom tau ib cov lus uas hais tau tseeb thiab hais lus me ntsis cov teeb meem ntawm txiv hmab txiv ntoo, zaub, thiab kev muab lub cev qoj ua hauj lwm.

*Ntawm no yog ib cov piv txwv ntawm cov lus hais txog teeb meem ntawm txiv hmab txiv ntoo thiab zaub:*

- Cov tsev ua khoom noj tau sai hauv ib ncig ze ntawm peb nyob tsis muaj cov txiv hmab txiv ntoo thiab zaub ntawm tus nqi uas sawv daws yuav taus.
- Cov khw muag khoom noj hauv ib ncig ze ntawm peb nyob tsis muaj cov txiv hmab txiv ntoo thiab zaub zoo noj ntawm tus nqi uas sawv daws yuav taus.
- Tsis muaj ib lub taj laj tshav puam hauv ib ncig ze ntawm peb nyob.
- Tsis muaj zej zos ib lub vaj zaub hauv ib ncig ze ntawm peb nyob.

*Ntawm no yog ib cov piv txwv ntawm cov lus hais txog teeb meem ntawm kev muab lub cev qoj ua hauj lwm:*

- Ib ncig ze ntawm peb nyob tsis muaj cov cheeb tsam muaj kev kaj huv (safe areas) uas peb mus taug kev tau nrog peb tsev neeg thiab tej phooj ywg.
- Ib ncig ze ntawm peb nyob tsis muaj cov kab caij luv thij (bicycle lanes), uas ua rau tsis muaj kev kaj huv (unsafe) rau peb thaum peb caij luv thij mus los.
- Cov tsev kawm ntawv ntawm peb nyob tsis cia sawv daws mus tau rau hauv cov chaw ua si, cov gyms, thiab/los yog cov tshav ncaws npas tom qab cov sij hawm tsis muaj kawm ntawv thiab ob hnuv so.
- Txoj kev taug hauv ib ncig ze ntawm peb lub vaj ua si tsis muaj kev kaj huv thiab tsis yooj yim mus taug kev vim muaj khoom qias pov puv ntia qhov txhia chaw.

*Nco ntsoov los mus tsim kom tau cov lus hais uas muab tswv yim pab los ntawm tas nrho cov neeg nyob hauv koj pab neeg.*

4. Ua hauj lwm nrog koj pab neeg los mus teev cov kauj ruam uas yuav tau ua mus daws cov teeb meem txiv hmab txiv ntoo, zaub, thiab/los yog kev muab lub cev qoj ua hauj lwm hauv koj lub zos. Tom qab pab neeg tau teev cov kauj ruam lawm, nco ntsoov kom ntseeg tau tias tas nrho sawv daws nyob hauv pab neeg pom zoo rau cov kauj ruam daws teeb meem.

Yog xav tau lus qhia txog CalFresh, hu 1-877-847-3663. Them nyiaj pab tuaj ntawm USDA SNAP-Ed, ib qho chaw muab kev pab cuam thiab yog ib tus tswv hauj lwm muab vaj huam sib luag. Mus saib [www.CaChampionsForChange.net](http://www.CaChampionsForChange.net) kom tau cov lus qhia txog kev noj qab haus huv.

COV KAUI RUAM LOS MUS HAIS KOM MUAJ TXIV HMAB TXIV NTOO, ZAUB, THIAB KEV MUAB LUB CEV QOJ UA HAUJ LWM HAUV KOJ LUB ZEJ ZOS

# Cov Kauj Ruam los mus Hais Kom Muaj Txiv Hmab Txiv Ntoo, Zaub, thiab Kev Muab Lub Cev Qoj Ua Hauj Lwm hauv Koj Lub Zej Zos



5. Coj lwm cov neeg uas yuav pab tau cov teeb meem txiv hmab txiv ntoo, zaub, thiab kev muab lub cev qoj ua hauj lwm los nrog koj pab. Tej zaum koj kuj xav hais kom lub zej zos cov thawj coj, cov tswv lag luam hauv zos, thiab tsoom fww cov chaw ua hauj lwm kom lawv pab. Ib kauj ruam zoo xub ua ua ntej kuj yog mus xam phaj lub zos cov thawj coj nug seb lawv xav tias dab tsi yog yam koj yuav tau ua kom thiaj ua tiav koj cov hom phiaj. Yog zoo li lawv yeej muaj siab xav pab thiab ces, thov kom lawv los koom koj pab neeg. Ib cov piv txwv ntawm lub zej zos cov thawj coj kuj muaj xws li cov thawj coj nyob hauv cov tsev teev vaj tswv, cov kws kho mob, thiab cov thawj kav xwm ntawm tej koom txoos xws li lub Boys and Girls Club. Thaum koj xam phaj lub zos cov thawj coj, nug seb puas muaj lwm tus hauv zos uas yuav muaj siab los pab koj cov hom phiaj thiab leej twg yog cov muaj kev sib txuas zoo nrog cov thawj coj uas muab kev txiav txim siab. Teem kev xam phaj nrog cov neeg no.

6. Qhia rau cov thawj coj uas muab kev txiav txim siab paub txog cov teeb meem txiv hmab txiv ntoo, zaub, thiab muab lub cev qoj ua hauj lwm uas koj pab neeg xav muab los daws. Hais koj cov lus thiab cov kauj ruam pom zoo los mus daws cov teeb meem kom meej tseeb. Nug lawv txog cov tswv yim uas lawv muaj los daws cov teeb meem. Nco ntsoov kom muaj ntaub ntawv los txhawb koj tej lus thov uas yog hais meej txog qhov teeb meem. Piv txwv, muaj kev ua phem rau neeg pes tsawg zaus uas tau tshwm sim rau ntawm txoj kev taug hauv lub xyoos tas los no? Muaj pes tsawg lub khw muag khoom noj ntawm ib ncig ze koj nyob tsis muag cov txiv hmab txiv ntoov thiab zaub uas zoo noj? Koj muab tej duab ntawm qhov teeb meem rau cov thawj coj uas muab kev txiav txim siab pom los tau. Cov thawj coj uas muab kev txiav txim siab kuj nyiam txais tos cov me nyuam yau thiab. Ces xav txog qhov kom muaj cov me nyuam yau nyob ntawm ib ncig ze koj mus tham, (kom lawv niam lawv txiv tso cai) txog qhov lawv tsis cajj luv thij mus kawm ntawv yog vim lawv tsis xav tias muaj kev kaj huv rau lawv.

*Siv cov piv txwv hauv cov kauj ruam 2 thiab 3, ntawm no yog cov piv txwv ntawm cov thawj coj uas muab kev txiav txim siab rau cov teeb meem txiv hmab txiv ntoo thiab zaub:*

- Cov tswv ntawm cov tsev ua khoom noj sai thiab lub nroog thiab/los yog lub county cov thawj coj.
- Cov tswv ntawm cov khw muag khoom noj, cov neeg ua lag luam xa thiab muag txiv hmab txiv ntoo thiab zaub, cov neeg ua liaj ua teb hauv zos, thiab lub nroog thiab/los yog lub county cov thawj coj.

- Lub nroog thiab/los yog lub county cov thawj coj, cov neeg ua liaj ua teb hauv zos thiab cov koom txoos neeg ua liaj ua teb, thiab cov neeg sawv cev ntawm California Department of Food and Agriculture.
- Cov neeg sawv cev ntawm lub Department of Parks and Recreation thiab University of California Cooperative Extension.

*Siv cov piv txwv hauv cov kauj ruam 2 thiab 3, ntawm no yog cov piv txwv ntawm cov thawj coj uas muab kev txiav txim siab rau cov teeb meem muab lub cev qoj ua hauj lwm:*

- Tub ceev xwm hauv zos thiab lub nroog thiab/los yog lub county cov thawj coj.
  - Cov neeg sawv cev ntawm lub Department of Transportation.
  - Cov thawj coj tsev kawm ntawv (school principals) thiab cheeb tsam tsev kawm ntawv tus thawj coj (school district superintendent).
  - Cov neeg sawv cev ntawm lub Department of Parks and Recreation.
7. Tham mus ntxiv thiab hais kom muaj txoj kev mus muab tau txiv hmab txiv ntoo thiab zaub, thiab muab lub cev qoj ua hauj lwm kom txog rau thaum ua tau ib yam zoo tshwm sim rau sawv daws. Lub zej zos tej kev pauv tej zaum kuj ua tau sai thaum nws yog lub sijhawm, tab sis tej zaum nws kuj siv sijhawm tsheej xyoo thiab, yog li tsis txhob tso tseg.

Kom tau kev pab los mus tsa kom muaj ib lub taj laj tshav puam (farmers' market) hauv koj lub zos, mus saib <http://sfp.ucdavis.edu/files/144703.pdf>.

Kom paub ntau txiv txog cov taj laj tshav puam uas muaj ntawv pov thawj hauv California, mus saib <http://www.cafarmersmarkets.com/>.

Yog xav tau lus qhia txog CalFresh, hu 1-877-847-3663. Them nyiaj pab tuaj ntawm USDA SNAP-Ed, ib qho chaw muab kev pab cuam thiab yog ib tus tswv hauj lwm muab vaj huam sib luag. Mus saib [www.CaChampionsForChange.net](http://www.CaChampionsForChange.net) kom tau cov lus qhia txog kev noj qab haus huv.

# Kev Txheeb Xyuas Txog Txiv Hmab Txiv Ntoo thiab Zaub Hauv Lub Zej Zos



## KEV MUS MUAB TAU TXIV HMAB TXIV NTOO THIAB ZAUB

Qhov kev txheeb xyuas (assessment) no yuav pab koj kom paub seb dab tsi muaj nyob hauv koj lub zej zos thiab dab tsi uas yuav tau muaj los mus pab rau tsoom neeg sawv daws kom noj txiv hmab txiv ntoo thiab zaub ntau dua qub. Taug mus kom thooob plaws koj lub zej zos thiab teb kom tiav daim ntawv *Fruit and Vegetable Community Assessment (Txheeb Xyuas Txog Txiv Hmab Txiv Ntoo thiab Zaub Hauv Lub Zej Zos)*. Siv cov lus no los mus pab koj tej phooj ywg, cov neeg hauv koj tsev neeg, cov neeg nyob ze ib ncig koj, thiab tsoom fww cov neeg ua hauj lwm ntawm koj nyob kom lawv paub ntau ntxiv txog yam dab tsi uas koj lub zos xav tau los mus ua kom yooj yim dua qub rau tsoom neeg sawv daws tau noj txiv hmab txiv ntoo thiab zaub ntau dua qub.

## COV LUS QHIA

Rau txhua lo lus nug, kos tias “muaj” yog hais tias qhov chaw muaj txiv hmab txiv ntoo thiab zaub no muaj nyob hauv koj lub zej zos. Kos tias “muaj, tab sis muaj teeb meem” yog tias qhov chaw muaj txiv hmab txiv ntoo thiab zaub muaj nyob hauv koj lub zej zos, tab sis yuav tau ua kom zoo dua qub. Kos tias “tsis muaj” yog hais tias nws tsis muaj nyob hauv koj lub zej zos. Yog hais tias koj lub zej zos muaj qhov chaw muaj txiv hmab txiv ntoo thiab zaub, siv qhov kev ntaus nqi (rating scale) nram qab no los mus ntsuam xyuas cov teeb meem tas nrho. Yog hais tias koj lub zej zos tsis muaj qhov chaw muaj txiv hmab txiv ntoo thiab zaub, ces hla mus rau lo lus nug tom ntej thiab tseg txhob sau dab tsi rau ntawm qhov ntaus nqi.

Kev Ntaus Nqi:

1 = Phem    2 = Muaj ntau yam teeb meem    3 = Muaj ib co teeb meem    4 = Zoo    5 = Zoo heev    6 = Zoo kawg li

### 1. Puas muaj ib lub khw muag khoom noj (grocery store) hauv koj lub zej zos?

- muaj       tsis muaj
- muaj, tab sis muaj ib co teeb meem:  
(kos rau tas nrho cov lus hais raug)
  - cov txiv hmab txiv ntoo thiab zaub kim heev
  - cov txiv hmab txiv ntoo thiab zaub phem tsis zoo noj li
  - lub khw muag khoom noj tsis muaj ntau yam txiv hmab txiv ntoo thiab zaub zoo rau yus xaiv
  - lub khw muag khoom noj tsis txais CalFresh/EBT los yog WIC cov kev pab
  - lub khw muag khoom noj tsis nyob rau qhov chaw uas mus ko taw tau ntawm kuv lub tsev mus
  - Kuv yuav tsum muaj ib lub tsheb thiaj mus txog lub khw muag khoom noj es kuv tsis muaj ib lub
  - Kuv caij tsis tau cov tsheb npav uas sawv daws siv (public transportation) mus rau ntawm lub khw muag khoom noj
  - lwm yam teeb meem (thov piav kom meej)

Ntaus Nqi: (kos lub voj voos rau ib qho)

1      2      3      4      5      6

### 2. Puas muaj ib lub taj laj tshav puam (farmers' market) hauv koj lub zej zos?

- muaj       tsis muaj
- muaj, tab sis muaj ib co teeb meem:  
(kos rau tas nrho cov lus hais raug)
  - cov txiv hmab txiv ntoo thiab zaub kim heev
  - cov txiv hmab txiv ntoo thiab zaub phem tsis zoo noj li
  - lub taj laj tsis muaj ntau yam txiv hmab txiv ntoo thiab zaub zoo rau yus xaiv
  - lub taj laj tsis txais CalFresh/EBT los yog WIC cov kev pab
  - lub taj laj tsis nyob rau qhov chaw uas mus ko taw tau ntawm kuv lub tsev mus
  - Kuv yuav tsum muaj ib lub tsheb thiaj mus txog lub taj laj es kuv tsis muaj ib lub
  - Kuv caij tsis tau cov tsheb npav uas sawv daws siv (public transportation) mus rau ntawm lub taj laj
  - lwm yam teeb meem (thov piav kom meej)

Ntaus Nqi: (kos lub voj voos rau ib qho)

1      2      3      4      5      6

Yog xav tau lus qhia txog CalFresh, hu 1-877-847-3663. Them nyiaj pab tuaj ntawm USDA SNAP-Ed, ib qho chaw muab kev pab cuam thiab yog ib tus tswv hauj lwm muab vaj huam sib luag. Mus saib [www.CaChampionsForChange.net](http://www.CaChampionsForChange.net) kom tau cov lus qhia txog kev noj qab haus huv.



# Kev Txheeb Xyuas Txog Txiv Hmab Txiv Ntoo thiab Zaub Hauv Lub Zej Zos



3. Puas muaj ib lub chaw muag khoom qub nraum zoov (flea market) los yog chaw sib pauv khoom (swap meet) hauv koj lub zej zos uas muag txiv hmab txiv ntoo thiab zaub?

- muaj       tsis muaj
- muaj, tab sis muaj ib co teeb meem:  
(kos rau tas nrho cov lus hais raug)
  - cov txiv hmab txiv ntoo thiab zaub kim heev
  - cov txiv hmab txiv ntoo thiab zaub phem tsis zoo noj li
  - lub chaw muag khoom qub nraum zoov/chaw sib pauv khoom tsis muaj ntau yam txiv hmab txiv ntoo thiab zaub zoo rau yus xaiv
  - lub chaw muag khoom qub nraum zoov/chaw sib pauv khoom tsis txais CalFresh/EBT los yog WIC cov kev pab
  - lub chaw muag khoom qub nraum zoov/chaw sib pauv khoom tsis nyob rau qhov chaw uas mus ko taw tau ntawm kuv lub tsev mus
  - Kuv yuav tsum muaj ib lub tsheb thiaj mus txog lub chaw muag khoom qub nraum zoov/chaw sib pauv khoom es kuv tsis muaj ib lub
  - Kuv caji tsis tau cov tsheb npav uas sawv daws siv (public transportation) mus rau ntawm lub chaw muag khoom qub nraum zoov/chaw sib pauv khoom
  - lwm yam teeb meem (thov piav kom meej)

Ntaus Nqi: (kos lub voj voos rau ib qho)

1      2      3      4      5      6

4. Puas muaj ib lub khw muag khoom nyob ze mus tau yooj yim (convenience store) hauv koj lub zej zos uas muab txiv hmab txiv ntoo thiab zaub?

- muaj       tsis muaj
- muaj, tab sis muaj ib co teeb meem:  
(kos rau tas nrho cov lus hais raug)
  - cov txiv hmab txiv ntoo thiab zaub kim heev
  - cov txiv hmab txiv ntoo thiab zaub phem tsis zoo noj li
  - lub khw tsis muaj ntau yam txiv hmab txiv ntoo thiab zaub zoo rau yus xaiv
  - lub khw tsis txais CalFresh/EBT los yog WIC cov kev pab
  - lub khw tsuas muag cov kua txiv hmab txiv ntoo thiab zaub nkaus xwb
  - lub khw tsis nyob rau qhov chaw uas mus ko taw tau ntawm kuv lub tsev mus
  - Kuv yuav tsum muaj ib lub tsheb thiaj mus txog lub khw es kuv tsis muaj ib lub
  - Kuv caji tsis tau cov tsheb npav uas sawv daws siv (public transportation) mus rau ntawm lub khw
  - lwm yam teeb meem (thov piav kom meej)

Ntaus Nqi: (kos lub voj voos rau ib qho)

1      2      3      4      5      6

Yog xav tau lus qhia txog CalFresh, hu 1-877-847-3663. Them nyiaj pab tuaj ntawm USDA SNAP-Ed, ib qho chaw muab kev pab cuam thiab yog ib tus tswv hauj lwm muab vaj huam sib luag. Mus saib [www.CaChampionsForChange.net](http://www.CaChampionsForChange.net) kom tau cov lus qhia txog kev noj qab haus huv.

# Kev Txheeb Xyuas Txog Txiv Hmab Txiv Ntoo thiab Zaub Hauv Lub Zej Zos



5. Puas muaj ib lub vaj zaub hauv lub zej zos (community garden) uas koj cog tau koj tus kheej cov txiv hmab txiv ntoo thiab zaub?

- muaj       tsis muaj
- muaj, tab sis muaj ib co teeb meem: (kos rau tas nrho cov lus hais raug)
  - lub vaj zaub tsis qhib muaj cov xuaj moos uas yooj yim mus ua zaub
  - lub vaj zaub tsis muaj ib qhov chaw seem li
  - lub vaj zaub muaj khoom qias pov puv ntiav qhov txhia chaw (full of litter)
  - cov av hauv lub vaj zaub raug tso tshuaj lom tsis zoo ua noj lawm
  - lub vaj zaub tsis nyob rau ib cheeb tsam uas muaj kev kaj huv (safe area)
  - lub vaj zaub tsis nyob rau qhov chaw uas mus ko taw tau ntawm kuv lub tsev mus
  - Kuv yuav tsum muaj ib lub tsheb thiaj mus txog lub vaj zaub es kuv tsis muaj ib lub
  - Kuv caij tsis tau cov tsheb npav uas sawv daws siv (public transportation) mus rau ntawm lub vaj zaub
  - lwm yam teeb meem (thov piav kom meej)

Ntaus Nqi: (kos lub voj voos rau ib qho)

1      2      3      4      5      6

6. Puas muaj ib lub tsev rau khoom noj pub dawb rau sawv daws (food bank) hauv koj lub zej zos?

- muaj       tsis muaj
- muaj, tab sis muaj ib co teeb meem: (kos rau tas nrho cov lus hais raug)
  - lub tsev rau khoom noj pub dawb tsis muaj cov sij hawm qib yooj yim rau yus mus nqa khoom
  - lub tsev rau khoom noj pub dawb tsis muaj txiv hmab txiv ntoo thiab zaub txaus rau sawv daws mus nqa
  - lub tsev rau khoom noj pub dawb muaj cov txiv hmab txiv ntoo thiab zaub uas phem tsis zoo noj
  - lub tsev rau khoom noj pub dawb tsis nyob rau hauv ib cheeb tsam uas muaj kev kaj huv (safe area)
  - lub tsev rau khoom noj pub dawb tsis nyob rau qhov chaw uas mus ko taw tau ntawm kuv lub tsev mus
  - Kuv yuav tsum muaj ib lub tsheb thiaj mus txog lub tsev rau khoom noj pub dawb es kuv tsis muaj ib lub
  - Kuv caij tsis tau cov tsheb npav uas sawv daws siv (public transportation) mus rau ntawm lub tsev rau khoom noj pub dawb
  - lwm yam teeb meem (thov piav kom meej)

Ntaus Nqi: (kos lub voj voos rau ib qho)

1      2      3      4      5      6

7. Puas muaj cov tsev ua khoom noj (restaurants) hauv koj lub zej zos uas muaj txiv hmab txiv ntoo thiab zaub rau yus xaiv nyob hauv lawv daim ntawv teev khoom noj (menus)?

- muaj       tsis muaj
- muaj, tab sis muaj ib co teeb meem: (kos rau tas nrho cov lus hais raug)
  - cov kev xaiv noj txiv hmab txiv ntoo thiab zaub muaj tsawg heev
  - cov tsev ua khoom noj tsub tus nqi siab dua rau cov kua txiv hmab txiv ntoo thiab zaub
  - cov tsev ua khoom noj tsub tus nqi siab dua rau cov txiv hmab txiv ntoo thiab zaub dua lwm yam
  - cov txiv hmab txiv ntoo thiab zaub phem tsis zoo noj li
  - cov tsev ua khoom noj tsuas muaj cov txiv hmab txiv ntoo thiab zaub uas ntim hauv poom xwb
  - cov kev xaiv noj txiv hmab txiv ntoo kim dua lwm cov
  - tib qhov kev xaiv kom tau noj txiv hmab txiv ntoo thiab zaub tsuas yog cov txe salad bars xwb
  - cov tsev ua khoom noj tsis nyob rau qhov chaw uas mus ko taw tau ntawm kuv lub tsev mus
  - Kuv yuav tsum muaj ib lub tsheb thiaj mus txog cov tsev ua khoom noj es kuv tsis muaj ib lub
  - Kuv caij tsis tau cov tsheb npav uas sawv daws siv (public transportation) mus rau ntawm cov tsev ua khoom noj
  - lwm yam teeb meem (thov piav kom meej)

Ntaus Nqi: (kos lub voj voos rau ib qho)

1      2      3      4      5      6

Yog xav tau lus qhia txog CalFresh, hu 1-877-847-3663. Them nyiaj pab tuaj ntawm USDA SNAP-Ed, ib qho chaw muab kev pab cuam thiab yog ib tus tswv hauj lwm muab vaj huam sib luag. Mus saib [www.CaChampionsForChange.net](http://www.CaChampionsForChange.net) kom tau cov lus qhia txog kev noj qab haus huv.



# Kev Txheeb Xyuas Txog Kev Muab Lub Cev Qoj Ua Hauj Lwm Hauv Lub Zej Zos



## KEV MUS SIV TAU COV CHAW MUAB LUB CEV QOJ UA HAUJ LWM

Qhov kev txheeb xyuas no yuav pab koj nrhiav kom paub seb dab tsi muaj nyob hauv koj lub zej zos thiab dab tsi uas yuav tau muaj los mus pab rau tsoom neeg sawv daws kom muab lub cev mus qoj ua hauj lwm ntau dua qub. Taug mus kom thoob plaws koj lub zej zos thiab teb kom tiav daim ntawv *Physical Activity Community Assessment (Txheeb Xyuas Txog Kev Muab Lub Cev Qoj Ua Hauj Lwm Hauv Lub Zej Zos)*. Ces koj yuav siv tau cov lus no los mus pab koj tej phooj ywg, cov neeg hauv koj tsev neeg, cov neeg nyob ze ib ncig koj, thiab tsoom fww cov neeg ua hauj lwm ntawm koj nyob kom lawv paub ntau ntxiv txog yam dab tsi uas koj lub zej zos xav tau los mus ua kom yooj yim dua qub rau tsoom neeg sawv daws muab lub cev mus qoj ua hauj lwm kom ntau dua qub.

### COV LUS QHIA

Rau txhua lo lus nug, kos tias “muaj” yog hais tias qhov chaw uas muab lub cev mus qoj ua hauj lwm no muaj nyob hauv koj lub zej zos. Kos tias “muaj, tab sis muaj teeb meem” yog tias qhov chaw muab lub cev mus qoj ua hauj lwm no muaj nyob hauv koj lub zej zos, tab sis yuav tau ua kom zoo dua qub. Kos tias “tsis muaj” yog hais tias nws tsis muaj nyob hauv koj lub zej zos. Yog hais tias koj lub zej zos muaj qhov chaw rau sawv daws mus muab lub cev qoj ua hauj lwm, siv qhov kev ntaus nqi (rating scale) nram qab no los mus ntsuam xyuas cov teeb meem tas nrho. Yog hais tias koj lub zej zos tsis muaj qhov chaw rau sawv daws mus muab lub cev qoj ua hauj lwm, ces hla mus rau lo lus nug tom ntej thiab tseg txhob sau dab tsi rau ntawm qhov ntaus nqi.

Kev Ntaus Nqi:

1 = Phem    2 = Muaj ntau yam teeb meem    3 = Muaj ib co teeb meem    4 = Zoo    5 = Zoo heev    6 = Zoo kawg li

#### 1. Puas muaj cov kev rau sawv daws taug nyob hauv koj lub zej zos?

- muaj     tsis muaj
- muaj, tab sis muaj ib co teeb meem: (kos rau tas nrho cov lus hais raug)
  - cov kev taug nyob rau cov cheeb tsam uas tsis muaj kev kaj huv (unsafe areas)
  - cov kev taug yuav tau muab kho kom zoo
  - cov kev taug muaj khoom qias pov puv thoob plaws qhov txhia chaw
  - cov kev taug tsis muaj teeb ci zoo
  - cov kev taug mas muaj neeg coob heev
  - cov kev taug tsis nyob rau qhov chaw uas mus ko taw tau ntawm kuv lub tsev mus
  - Kuv yuav tsum muaj ib lub tsheb thiaj mus txog cov kev taug es kuv tsis muaj ib lub
  - Kuv caij tsis tau cov tsheb npav uas sawv daws siv (public transportation) mus rau ntawm cov kev taug
  - lwm yam teeb meem (thov piav kom meej)

Ntaus Nqi: (kos lub voj voos rau ib qho)

1    2    3    4    5    6

#### 2. Puas muaj ib lub pas dej rau sawv daws mus da hauv koj lub zej zos?

- muaj     tsis muaj
- muaj, tab sis muaj ib co teeb meem: (kos rau tas nrho cov lus hais raug)
  - lub pas dej da tsis qhib thaum ob hnuv so
  - lub pas dej da tsis qhib rau yav tsaus ntuj
  - lub pas dej da tsuas qhib rau thaum lub caij ntuj sov (summer) nkaus xwb
  - lub pas dej da yog nyob sab nraum zoov thiab tsis muaj cua sov
  - tus nqi nkag mus da dej kim heev
  - Kuv tsis paub ua luam dej thiab lub pas dej qhov chaw tsis muaj qhia rau sawv daws kom paub ua luam dej
  - lub pas dej da tsis muaj ib qhov chaw rau ua luam dej mus deb li cas (swim laps)
  - lub pas dej da muaj neeg coob heev
  - lub pas dej da nyob rau ib cheeb tsam tsis muaj kev kaj huv (unsafe area)
  - lub pas dej da tsis nyob rau qhov chaw uas mus ko taw tau ntawm kuv lub tsev mus
  - Kuv yuav tsum muaj ib lub tsheb thiaj mus txog lub pas dej da es kuv tsis muaj ib lub
  - Kuv caij tsis tau cov tsheb npav uas sawv daws siv (public transportation) mus rau ntawm lub pas dej da
  - lwm yam teeb meem (thov piav kom meej)

Ntaus Nqi: (kos lub voj voos rau ib qho)

1    2    3    4    5    6

Yog xav tau lus qhia txog CalFresh, hu 1-877-847-3663. Them nyiaj pab tuaj ntawm USDA SNAP-Ed, ib qho chaw muab kev pab cuam thiab yog ib tus tswv hauj lwm muab vaj huam sib luag. Mus saib Visit [www.CaChampionsForChange.net](http://www.CaChampionsForChange.net) kom tau cov lus qhia txog kev noj qab haus huv.

# Kev Txheeb Xyuas Txog Kev Muab Lub Cev Qoj Ua Hauj Lwm Hauv Lub Zej Zos



3. Puas muaj ib qhov chaw ua si dawb (free recreation center) uas qhib rau sawv daws hauv koj lub zos?

- muaj  tsis muaj
- muaj, tab sis muaj ib co teeb meem: (kos rau tas nrho cov lus hais raug)
  - qhov chaw tsis qhib thaum ob hnub so
  - qhov chaw tsis qhib rau yav tsaus ntuj
  - qhov chaw tsuas qhib rau thaum lub caij ntuj sov nkaus xwb
  - qhov chaw tsis muaj cov kev ua ub no uas kuv nyiam li
  - qhov chaw qhib rau cov xuaj moos uas tsis haum rau kuv lub sij hawm
  - qhov chaw nyob rau ib cheeb tsam tsis muaj kev kaj huv (unsafe area)
  - qhov chaw puas heev lawm thiab yuav tau kho
  - qhov chaw muaj neeg coob heev
  - qhov chaw tsis nyob rau qhov chaw uas mus ko taw tau ntawm kuv lub tsev mus
  - Kuv yuav tsum muaj ib lub tsheb thiaj mus txog qhov chaw es kuv tsis muaj ib lub
  - Kuv caij tsis tau cov tsheb npav uas sawv daws siv (public transportation) mus rau ntawm qhov chaw
  - lwm yam teeb meem (thov piav kom meej)

Ntaus Nqi: (kos lub voj voos rau ib qho)  
1 2 3 4 5 6

4. Puas muaj cov kab caij luv thij saum cov kev tsheb hauv koj lub zos?

- muaj  tsis muaj
- muaj, tab sis muaj ib co teeb meem: (kos rau tas nrho cov lus hais raug)
  - cov kab caij luv thij saum cov kev tsheb yuav tau rov muab thas xim dua rau
  - tsuas yog ib cov kev tsheb xwb thiaj muaj cov kab caij luv thij
  - tsis muaj cov kab caij luv thij saum txoj kev tsheb uas kuv nyob
  - cov kab caij luv thij dav tsis txaus
  - cov tsheb hauv kuv lub zos khiav ze cov kab caij luv thij dhau
  - lwm yam teeb meem (thov piav kom meej)

Ntaus Nqi: (kos lub voj voos rau ib qho)  
1 2 3 4 5 6

5. Puas muaj cov kev caij luv thij hauv koj lub zos?

- muaj  tsis muaj
- muaj, tab sis muaj ib co teeb meem: (kos rau tas nrho cov lus hais raug)
  - cov kev nyob rau cov cheeb tsam tsis muaj kev kaj huv (unsafe areas)
  - cov kev yuav tau kho
  - cov kev tsis du txaus kom caij lub luv thij mus saud khab seeb hlo
  - cov kev tsis ntev txaus
  - cov kev muaj khoom qias pov rau puv ntia qhov txhia chaw
  - cov kev tsis muaj teeb taws kom pom kev zoo
  - cov kev muaj neeg coob heev
  - cov kev tsis nyob ze kuv lub tsev
  - Kuv yuav tsum muaj ib lub tsheb thiaj mus txog cov kev es kuv tsis muaj ib lub
  - Kuv caij tsis tau cov tsheb npav uas sawv daws siv (public transportation) mus rau ntawm cov kev
  - lwm yam teeb meem (thov piav kom meej)

Ntaus Nqi: (kos lub voj voos rau ib qho)  
1 2 3 4 5 6

6. Puas muaj cov vaj ua si (parks), cov tshav ua kis las (sports fields), thiab/los yog cov chaw rau me nyuam ua si (playgrounds) hauv koj lub zos?

- muaj  tsis muaj
- muaj, tab sis muaj ib co teeb meem: (kos rau tas nrho cov lus hais raug)
  - cov chaw no nyob rau cov cheeb tsam tsis muaj kev kaj huv (unsafe areas)
  - cov chaw no tsis muaj teeb taws kom pom kev zoo
  - cov chaw no qub heev lawm thiab yuav tau kho
  - cov ntaiv thiab pas rau me nyuam tuav ua si dam tas lawm thiab yuav muaj teeb meem
  - cov chaw no muaj khoom qias pov puv ntia qhov txhia chaw
  - cov chaw no tsis qhib thaum yav tsaus ntuj
  - cov chaw no muaj neeg coob heev
  - cov chaw no tsis nyob rau qhov chaw uas mus ko taw tau ntawm kuv lub tsev mus
  - Kuv yuav tsum muaj ib lub tsheb thiaj mus txog cov vaj ua si/cov tshav ua kis las/cov chaw rau me nyuam ua si es kuv tsis muaj ib lub
  - Kuv caij tsis tau cov tsheb npav uas sawv daws siv (public transportation) mus rau ntawm cov vaj ua si/cov tshav ua kis las/cov chaw rau me nyuam ua si
  - lwm yam teeb meem (thov piav kom meej)

Ntaus Nqi: (kos lub voj voos rau ib qho)  
1 2 3 4 5 6

Yog xav tau lus qhia txog CalFresh, hu 1-877-847-3663. Them nyiaj pab tuaj ntawm USDA SNAP-Ed, ib qho chaw muab kev pab cuam thiab yog ib tus tswv hauj lwm muab vaj huam sib luag. Mus saib Visit [www.CaChampionsForChange.net](http://www.CaChampionsForChange.net) kom tau cov lus qhia txog kev noj qab haus huv.

# Kev Txheeb Xyuas Txog Kev Muab Lub Cev Qoj Ua Hauj Lwm Hauv Lub Zej Zos



7. Cov tsev kawm ntawv hauv koj lub zos puas pub neeg mus tau rau hauv lawv cov tshav ua kis las thiab/los yog gyms (sports fields and/or gyms) tom qab tsis muaj kawm ntawv?

- muaj       tsis muaj
- muaj, tab sis muaj ib co teeb meem: (kos rau tas nrho cov lus hais raug)
  - lawv tsis qhib thaum ob hnuv so
  - lawv tsis qhib rau yav tsaus ntuj
  - lawv qhib rau cov xuaj moos uas tsis haum kuv cov sij hawm
  - lawv tsuas qhib rau thaum lub caij ntuj sov nkaus xwb
  - cov tshav ua kis las/gyms puas tas tsis zoo ua si
  - tsuas yog cov me nyuam kawm ntawv xwb thiaj siv tau cov tshav ua kis las/gyms
  - cov tshav ua kis las/gyms muaj neeg coob heev
  - cov tshav ua kis las/gyms nyob rau cov cheeb tсам tsis muaj kev kaj huv (unsafe areas)
  - cov tsev kawm ntawv uas qhib tsis nyob rau qhov chaw uas mus ko taw tau ntawm kuv lub tsev mus
  - Kuv yuav tsum muaj ib lub tsheb thiaj mus txog cov tsev kawm ntawv es kuv tsis muaj ib lub
  - Kuv caij tsis tau cov tsheb npav uas sawv daws siv (public transportation) mus rau ntawm cov tsev kawm ntawv
  - lwm yam teeb meem (thov piav kom meej)

Ntaus Nqi: (kos lub voj voos rau ib qho)

1      2      3      4      5      6

8. Koj lub zej zos puas muaj cov laj txheej (programs) rau muab lub cev qoj ua hauj lwm xws li muaj cov chav kawm kom paub ua luam dej los yog seev cev?

- muaj       tsis muaj
- muaj, tab sis muaj ib co teeb meem: (kos rau tas nrho cov lus hais raug)
  - cov laj txheej tsuas qhib rau thaum lub caij ntuj sov nkaus xwb
  - cov laj txheej tsis muaj rau thaum ob hnuv so (weekends)
  - cov laj txheej tsuas muaj rau thaum lub caij uas kuv tab tom ua hauj lwm nkaus xwb
  - cov laj txheej tsuas muaj rau cov me nyuam nkaus xwb
  - cov laj txheej tus nqi kim heev
  - cov laj txheej uas muaj rau sawv daws tsis ua rau kuv muaj siab xav mus kawm
  - cov laj txheej tsis nyob rau qhov chaw uas mus ko taw tau ntawm kuv lub tsev mus
  - Kuv yuav tsum muaj ib lub tsheb thiaj mus txog cov laj txheej es kuv tsis muaj ib lub
  - Kuv caij tsis tau cov tsheb npav uas sawv daws siv (public transportation) mus rau ntawm cov laj txheej
  - lwm yam teeb meem (thov piav kom meej)

Ntaus Nqi: (kos lub voj voos rau ib qho)

1      2      3      4      5      6



# Mus Taug Kev Daim Ntawv Teev



## MUS TAUG KEV TAU ZOO NPAUM LI CAS HAUV KOJ LUB ZOS?

*Mus ko taw nrog ib tus neeg hauv koj tsev neeg los yog ib tus phooj ywg es mam txiav txim rau koj tus kheej*

Txhua tus neeg yeej tau txais txiaj ntsim zoo los ntawm qhov mus taug kev, tab sis kev mus taug kev yuav tsum muaj kev kaj huv thiab yooj yim. Mus ko taw nrog ib tus neeg hauv koj tsev neeg los yog ib tus phooj ywg, ces siv daim ntawv teev no los mus txiav txim seb ib ncig ze koj nyob puas yog ib qhov chaw uas mus taug kev tau yooj yim. Tsis txhob me siab yog koj pom muaj teeb meem. Nws muaj tej yam uas koj ua tau los mus pab kom tej qhov muaj teeb meem zoo dua qub.

### PIB UA

Ua ntej tshaj plaws, nrhiav kom tau ib qho chaw rau koj mus taug kev, xws li txoj kev mus rau tom tsev kawm ntawv, mus rau ntawm tus phooj ywg lub tsev, mus rau ntawm lub khw muag khoom noj, tom lub vaj ua si (park), los yog ib qhov chaw twg uas lom zem rau koj xav mus.

Nyeem daim ntawv teev (checklist) ua ntej koj mus. Thaum lub sij hawm koj taug kev mus, sau cia yam uas koj xav pauv. Thaum xaus koj qhov mus taug kev, muab txhua lo lus nug los ntaus nqi rau (rating). Ces muab cov naj npawb los sib ntxiv es saib seb koj ntaus nqi li cas rau qhov koj mus taug kev es koj pom tas nrho.

Yog koj nrhiav pom muaj teeb meem, kauj ruam tom ntej yog xav seb dab tsi uas koj ua tau los mus pab kom ib ncig ze koj zoo dua qub. Koj yuav nrhiav tau cov lus teb rau sij hawm luv thiab cov lus daws teeb meem sij hawm ntev mus tom ntej nyob hauv "Improving Your Community's Score..." (Ua Kom Koj Lub Zej Zos Zoo Dua Qub Tus Qhab Nias) nyob rau ntawm phab thij peb.

## MUS TAUG KEV HAUV IB NCIG NYOB ZE KOJ TUS QHAB NIAS (WHAT IS YOUR NEIGHBORHOOD'S WALKABILITY SCORE) YOG LI CAS?

Siv daim ntawv teev no thaum koj mus taug kev los mus ntaus nqi rau qhov mus taug kev hauv ib ncig ze koj nyob. Qhov chaw taug kev mus

(Sau lub npe ntawm cov kev tsheb uas koj taug thiab cov kev uas los sib tshuam)

Kev Ntaus Nqi:

1 = Phem    2 = Muaj ntau yam teeb meem    3 = Muaj ib co teeb meem    4 = Zoo    5 = Zoo heev    6 = Zoo kawg li

### 1. Puas muaj chaw dav txaus rau koj taug kev?

- muaj     muaj ib co teeb meem  
(kos rau tas nrho cov lus hais raug):
- cov kev taug sab ntug kev (sidewalks) los yog cov kev taug ko taw pib ces kawg
  - cov kev taug sab ntug kev ntais los yog tawg tas
  - muaj ncej fais fab, paib, tauv nroj, thoob pov khoom qias thaiv cov kev taug sab ntug kev, thiab lwm yam
  - tsis muaj cov kev taug sab ntug kev, cov kev taug ko taw los yog cov ntug kev (shoulders)
  - muaj tsheb khiav ntau heev
  - lwm yam teeb meem (thov piav kom meej) \_\_\_\_\_

qhov chaw uas muaj teeb meem: \_\_\_\_\_

Ntaus Nqi: (kos lub voj voos rau ib qho)

1      2      3      4      5      6

### 2. Nws puas yooj yim rau hla kev?

- yooj yim     muaj ib co teeb meem  
(kos rau tas nrho cov lus hais raug):
- txoj kev dav dhau
  - cov teeb qhia tsheb khiav cia peb tos ntev dhau los yog tsis muab sij hawm txaus rau peb hla
  - yuav tsum muaj cov kab txaij hla kev los yog cov teeb qhia tsheb khiav
  - cov tsheb uas nres ntawm kev thaiv peb ntsia tsis pom tsheb khiav
  - ntoo los yog tej ntoo cog thaiv peb tsis pom tsheb khiav
  - tsis muaj cov ces kaum kev ua ntaiv (curb ramps) los yog muaj tab sis yuav tau kho
  - lwm yam teeb meem (thov piav kom meej) \_\_\_\_\_

qhov chaw uas muaj teeb meem: \_\_\_\_\_

Ntaus Nqi: (kos lub voj voos rau ib qho)

1      2      3      4      5      6

Yog xav tau lus qhia txog CalFresh, hu 1-877-847-3663. Them nyiaj pab tuaj ntawm USDA SNAP-Ed, ib qho chaw muab kev pab cuam thiab yog ib tus tswv hauj lwm muab vaj huam sib luag. Mus saib [www.CaChampionsForChange.net](http://www.CaChampionsForChange.net) kom tau cov lus qhia txog kev noj qab haus huv.



# Mus Taug Kev Daim Ntawv Teev



### 3. Cov neeg tsav tsheb puas tsav zoo?

- zoo       muaj ib co teeb meem  
(kos rau tas nrho cov lus hais raug):
- thaub qab tawm ntawm txoj driveways yam tsis ntsia tom qab li
  - tsis nres rau cov neeg hla kev
  - lem mus rau ntawm cov neeg hla kev
  - tsav tsheb ceev dhau
  - tsav ceev kom mus dhau teeb liab los yog hla teeb liab
  - lwm yam teeb meem (thov piav kom meej) \_\_\_\_\_

qhov chaw uas muaj teeb meem: \_\_\_\_\_

Ntaus Nqi: (kos lub voj voos rau ib qho)

1      2      3      4      5      6

### 4. Puas yooj yim los mus ua raws li cov cai kom tsis muaj xwm txheej?

Koj thiab tus neeg hauv koj tsev neeg los yog tus phooj ywg puas muaj cuab kav...

- tsis yog       yog      hla tau ntawm qhov kom hla los yog hla ntawm qhov koj pom tau thiab cov neeg tsav tsheb pom tau koj?
- tsis yog       yog      nres tau thiab ntsia sab laug, sab xis, thiab ces ntsia sab laug ib zaug ntxiv ua ntej hla txoj kev?
- tsis yog       yog      taug tau cov kev taug sab ntug kev (sidewalks) los yog cov ntug kev (shoulders) tig mus ntsia tsheb nyob rau ntawm tej qhov uas tsis muaj cov kev taug sab ntug kev (sidewalks)?
- tsis yog       yog      hla tau raws lub teeb qhia?

qhov chaw uas muaj teeb meem: \_\_\_\_\_

Ntaus Nqi: (kos lub voj voos rau ib qho)

1      2      3      4      5      6

### 5. Puas yog qhov koj taug kev ua rau txaus siab?

- yog       muaj tej yam tsis txaus siab  
(kos rau tas nrho cov lus hais raug):
- yuav tau muaj nyom, paj, los yog ntoo kom ntau dua qub
  - muaj aub/dev txaus ntshai
  - muaj neeg txaus ntshai
  - teeb ci tsis zoo
  - qias neeg, muaj khoom qias pov puv ntia qhov txhia chaw
  - lwm yam teeb meem (thov piav kom meej) \_\_\_\_\_

qhov chaw uas muaj teeb meem: \_\_\_\_\_

Ntaus Nqi: (kos lub voj voos rau ib qho)

1      2      3      4      5      6

### Ib ncig nyob ze koj ntaus nqi (rate) li cas?

*Muab koj cov ntaus nqi tau los sib ntxiv thiab txiav txim siab.*

Cov lus nug 1-5 Ntaus nqi tas nrho:

- 26-30 Celebrate (Zoo heev)! Ib ncig ze ntawm koj nyob (neighborhood) zoo heev rau sawv daws mus taug kev.
- 21-25 Celebrate a little (Zoo me ntsis). Ib ncig ze ntawm koj nyob zoo tseem tsawv.
- 16-20 Okay, tab sis yuav tau kho yam puav.
- 11-15 Muaj qee yam teeb meem loj. Ua hauj lwm nrog cov neeg nyob ib ncig ze koj los mus daws cov teeb meem.
- 5-10 Cov teeb meem phem heev. Ua hauj lwm nrog cov neeg nyob ib ncig ze koj los mus tsim ib daim phiaj nqes tes hais rau cov thawj coj ntawm koj nyob kom paub txog cov teeb meem.

Yog xav tau lus qhia txog CalFresh, hu 1-877-847-3663. Them nyiaj pab tuaj ntawm USDA SNAP-Ed, ib qho chaw muab kev pab cuam thiab yog ib tus tswv hauj lwm muab vaj huam sib luag. Mus saib [www.CaChampionsForChange.net](http://www.CaChampionsForChange.net) kom tau cov lus qhia txog kev noj qab haus huv.

# Mus Taug Kev Daim Ntawv Teev



## UA KOM KOJ LUB ZEJ ZOS TUS QHAB NIAS ZOO DUA QUB...

*Tsam no uas koj paub cov teeb meem lawm, koj yuav nrhiav tau cov lus teb.*

1. Puas muaj chaw dav txaus rau koj taug kev?	Dab tsi uas koj thiab koj tsev neeg los yog tus phooj ywg ua tau tam sim no	Dab tsi uas koj thiab koj lub zej zos ua tau siv sij hawm ntau ntxiv
<p>cov kev taug sab ntug kev los yog cov kev taug ko taw pib ces kawg</p> <p>cov kev taug sab ntug kev ntais los yog tawg tas</p> <p>thaiv tas cov kev taug sab ntug kev</p> <p>tsis muaj cov kev taug sab ntug kev, cov kev taug los yog cov ntug kev</p> <p>muaj tsheb ntau dhau</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>tam sim no ces xaiv lwm txoj kev mus</li> <li>qhia cov teeb meem thiab daim ntawv teev rau fab saib xyuas tsheb khiav los yog fab ua hauj lwm kho kev</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>mus hais lus rau ntawm cov thawj tswj (board) cov rooj sib tham</li> <li>sau ntawv los yog hais rau lub nroog kom ua kev taug thiab muab ntawv rau cov neeg nyob ze ib ncig kos npe</li> <li>hais rau fab xov xwm kom paub txog cov teeb meem</li> <li>nrhiav kom paub hom thiab tus naj npawb tsheb sib tsoo hauv cheeb tsam seb muaj ntau npaum cas</li> <li>ua hauj lwm nrog ib tus kws txuj (transportation engineer) los mus tsim ib daim phiav rau ib txoj kev taug tsis muaj xwm txheej</li> </ul>
<h3>2. Nws puas yooj yim rau hla kev?</h3>		
<p>txoj kev dav dhau</p> <p>cov teeb qhia tsheb khiav cia peb tos ntev dhau los yog tsis muab sij hawm txaus rau peb hla</p> <p>yuav tau muaj cov kab hla/cov teeb qhia tsheb khiav</p> <p>cov tsheb nres ntawm kev, ntoo, los yog tej ntoo cog thaiv peb tsis pom tsheb khiav</p> <p>Yuav tau muaj cov ces kaum kev ua ntaiv (curb ramps) los yog muaj tab sis yuav tau kho</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>tam sim no ces xaiv lwm txoj kev mus</li> <li>qhia cov teeb meem thiab daim ntawv teev (checklist) rau fab saib xyuas tsheb khiav los yog fab ua hauj lwm kho kev</li> <li>txhij koj cov ntoo los yog tauv nroj uas thaiv txoj kev tsheb thiab hais kom tus nyob ze koj ua ib yam</li> <li>sau ib daim ntawv hais lus zoo rau ntawm cov tsheb uas muaj teeb meem kom tus tswv txhob nres rau ntawd</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>thov koj cov nom tswv hauv zos thiab hauv xeev kom thov kom muaj cov kev hla/teeb hla kev/pauv tsheb nres nyob rau ntawm lub nroog cov rooj sib tham</li> <li>qhia rau tus kws txuj (traffic engineer) paub txog cov tsheb nres uas muaj teeb meem</li> <li>qhia cov tsheb nres tsis raws cai rau tub ceev xwm paub</li> <li>hais rau fab ua hauj lwm hauv nroog kom tuaj txhij cov ntoo uas thaiv kev</li> </ul>
<h3>3. Cov neeg tsav tsheb puas tsav tsheb zoo?</h3>		
<p>thaub qab yam tsis ntsia tom qab</p> <p>tsis nres/los yog txo kom khiav qeeb</p> <p>lem mus rau ntawm cov neeg mus ko taw</p> <p>tsav tsheb ceev dhau</p> <p>tsav ceev kom dhau teeb los yog hla teeb liab</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>tam sim no ces xaiv lwm txoj kev mus</li> <li>ua ib tus qauv zoo; tsav kom qeeb thiab xav txog lwm tus</li> <li>txhawb kom cov neeg nyob ze koj ua ib yam</li> <li>qhia cov neeg tsav tsheb tsis zoo rau tub ceev xwm</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>hais kom cov xov xwm paub txog cov teeb meem</li> <li>thov kom siv txoj cai tsav tsheb thiab tsav ceev kom nruj dua qub</li> <li>thov kom muaj teeb qhia tsheb lem</li> <li>hais kom lub nroog cov kws muab tswv yim (city planners) thiab cov kws qhia tsheb khiav (traffic engineers) kom muab tswv yim txog kev ua kom tsheb khiav qeeb</li> <li>hais kom cov tsev kawm ntawv muaj cov neeg saib neeg hla kev nyob rau ntawm cov chaw hla kev tseem ceeb</li> <li>tsa kom cov neeg ib ncig ze koj ua ib qho laj txheej saib cov neeg tsav tsheb ceev (speed watch program)</li> </ul>

Yog xav tau lus qhia txog CalFresh, hu 1-877-847-3663. Them nyiaj pab tuaj ntawm USDA SNAP-Ed, ib qho chaw muab kev pab cuam thiab yog ib tus tswv hauj lwm muab vaj huam sib luag Mus saib [www.CaChampionsForChange.net](http://www.CaChampionsForChange.net) kom tau cov lus qhia txog kev noj qab haus huv.

# Mus Taug Kev Daim Ntawv Teev



## UA KOM KOJ LUB ZEJ ZOS TUS QHAB NIAS ZOO DUA QUB (TXUAS NTXIV)...

*Tsam no uas koj paub cov teeb meem lawm, koj yuav nrhiav tau cov lus teb.*

4. Koj puas ua tau raws li cov cai kom tsis muaj xwm txheej?	Dab tsi uas koj thiab koj tsev neeg los yog tus phooj ywg ua tau tam sim no	Dab tsi uas koj thiab koj lub zej zos ua tau sij hawm ntau ntxiv
<p>hla ntawm qhov kom hla los yog hla ntawm qhov koj pom tau thiab lawv pom koj</p> <p>nres thiab ntsia sab laug, sab xis, sab laug ua ntej hla kev</p> <p>taug cov kev taug ib sab kev (sidewalks) los yog cov ntug kev kom tig mus rau sab tsheb khiav</p> <p>hla kev raws lub teeb qhia hla</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>qhia koj tus kheej thiab tsev neeg thiab/los yog tej phooj ywg kom paub txog kev mus ko taw tsis muaj xwm txheej</li> <li>tsa kom muaj cov niam cov txiv ze ntawm ib ncig koj nyob coj me nyuam taug kev mus thiab rov tom tsev kawm ntawv los tsev</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>txhawb kom cov tsev kawm ntawv qhia txog kev taug kev tsis muaj xwm txheej</li> <li>pab cov tsev kawm ntawv pib kom muaj cov kev taug kev tsis muaj xwm txheej zoo li Safe Routes to School</li> <li>txhawb kom cov tswv hauj lwm hauv zov muab lub sij hawm kho xwv kom cov niam cov txiv coj tau cov me nyuam taug kev mus tom tsev kawm ntawv</li> </ul>
5. Qhov koj taug kev puas ua rau txaus siab?		
<p>yuav tau cog nyom, paj, ntoo</p> <p>muaj aub/dev txaus ntshai</p> <p>muaj cov neeg txaus ntshai</p> <p>teeb tsis pom kev zoo</p> <p>qias neeg, muaj khoom qias pov puv ntia qhov txhia chaw</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>qhia cov cheeb tsam uas yuav tau zam tsis txhob mus rau koj tsev neeg thiab tej phooj ywg paub: pom zoo rau cov kev uas muaj kev kaj huv</li> <li>hais kom cov neeg nyob ib ncig ze khi los yog ua laj kab thaiv lawv cov aub/dev</li> <li>qhia txog cov aub/dev uas txaus ntshai rau fab tswj tsiaj txhu paub</li> <li>qhia txog cov neeg uas txaus ntshai rau tub ceev xwm paub</li> <li>qhia teeb pom kev tsis zoo rau tub ceev xwm los yog lub nroog fab ua hauj lwm rau tsoom neeg sawv daws paub</li> <li>taug kev nqa ib lub hnav ntim khoom seem</li> <li>cog ntoo los yog cog paj rau koj tej tog tsev</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>thov kom tub ceev siv txoj cai kom nruj dua qub ntxiv</li> <li>pib ib qho kev xyuas txog neeg ua phem rau ib ncig ze koj nyob</li> <li>tsa kom muaj ib hnuv tu lub zej zos kom huv</li> <li>pab kom muaj ib hnuv kho ib ncig ze yus nyob kom zoo nkauj los yog ib hnuv cog ntoo</li> <li>pib ib qho saws ib txoj kev ua yus txoj (adopt-a-street program)</li> </ul>
Ib Qho Xyuas Txog Kev Noj Qab Haus Huv	Dab tsi uas koj thiab koj tsev neeg los yog tus phooj ywg ua tau tam sim no	Dab tsi uas koj thiab koj lub zej zos ua tau sij hawm ntau ntxiv
<p>mus tsis tau kom deb los yog kom nrawm raws li peb xav tau</p> <p>nkees, ua pas nyuaj, los yog mob taw los yog mob nqajj</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>pib mus kev rau tej qhov ze ces mus kom deb txog li 30 feeb feem ntau txhua hnuv</li> <li>caw kom ib tus phooj ywg los yog me nyuam nrog yus mus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>hais kom ntawv xov xwm sau ib zaj lus hais txog cov txiaj ntsim tau los ntawm kev mus taug kev</li> <li>hu rau fab saib xyuas cov vaj ua si thiab kev ua si hais txog zej zos mus taug kev (community walks)</li> <li>hais kom cov lag luam pab txhawb kom cov neeg ua hauj lwm mus taug kev</li> </ul>

Yog xav tau lus qhia txog CalFresh, hu 1-877-847-3663. Them nyiaj pab tuaj ntawm USDA SNAP-Ed, ib qho chaw muab kev pab cuam thiab yog ib tus tswv hauj lwm muab vaj huam sib luag. Mus saib [www.CaChampionsForChange.net](http://www.CaChampionsForChange.net) kom tau cov lus qhia txog kev noj qab haus huv.

# Mus Taug Kev Daim Ntawv Teev



## COV CHAW UAS MUAJ YAM PAB TAU

Puas xav tau ib cov lus qhia? Tej zaum cov chaw no kuj pab tau.

### QHIA TXOG KEV MUS KO TAW

Qhia Txog Kev Mus Ko Taw  
Pedestrian and Bicycle Information Center  
UNC Highway Safety Research Center  
730 Airport Road, Suite 300  
Campus Box 3430  
Chapel Hill, NC 27599-3430  
Xov tooj: (919) 962-2203  
email: [pbic@pedbikeinfo.org](mailto:pbic@pedbikeinfo.org)  
[www.pedbikeinfo.org](http://www.pedbikeinfo.org)  
[www.walkinginfo.org](http://www.walkinginfo.org)

National Center for Bicycling & Walking  
8120 Woodmont Ave, Suite 650  
Bethesda, MD 20814  
Xov tooj: (301) 656-4220  
email: [info@bikewalk.org](mailto:info@bikewalk.org)  
[www.bikewalk.org](http://www.bikewalk.org)

### HNUB MUS KO TAW MUS TOM TSEV KAWM NTAWV

730 Airport Road, Suite 300  
Campus Box 3430  
Chapel Hill, NC 27599-3430  
Xov tooj: (919) 962-7419  
email: [walk@walktoschool.org](mailto:walk@walktoschool.org)  
USA event:  
[www.walktoschool-usa.org](http://www.walktoschool-usa.org)  
International:  
[www.iwalktoschool.org](http://www.iwalktoschool.org)

National Center for Safe Routes to School  
730 Martin Luther King, Jr. Blvd  
Suite 300 / Campus Box 3430  
Chapel Hill, North Carolina 27599-3430  
[info@walkbiketoschool.org](mailto:info@walkbiketoschool.org)  
<http://www.walkbiketoschool.org>

### MUAB QAUV UA TXOJ KEV THIAB UA KOM TSHEB KHIIV QEEB

Directory of State Departments of Transportation  
<http://www.fhwa.dot.gov/webstate.htm>

Surface Transportation Policy Project  
[www.transact.org](http://www.transact.org)

### COV KEV MUS IB SAB (SIDEWALKS) UAS TAUG TAU

United States Access Board  
1331 F Street, NW  
Suite 1000  
Washington, DC 20004-1111  
Xov tooj: (800) 872-2253  
(800) 993-2822 (TTY)  
email: [info@access-board.gov](mailto:info@access-board.gov)  
[www.access-board.gov](http://www.access-board.gov)

Yog xav tau lus qhia txog CalFresh, hu 1-877-847-3663. Them nyiaj pab tuaj ntawm USDA SNAP-Ed, ib qho chaw muab kev pab cuam thiab yog ib tus tswv hauj lwm muab vaj huam sib luag. Mus saib [www.CaChampionsForChange.net](http://www.CaChampionsForChange.net) kom tau cov lus qhia txog kev noj qab haus huv.

# Mus Taug Kev Daim Ntawv Teev



## COV CHAW UAS MUAJ YAM PAB TAU (TXUAS NTXIV)

Puas xav tau ib cov lus qhia? Tej zaum cov chaw no kuj pab tau.

### NEEG HLA KEV TSI MUAJ XWM TXHEEJ

National Highway Traffic Safety Administration  
Traffic Safety Programs  
400 Seventh Street, SW  
Washington, DC 20590  
Xov tooj: 1-888-327-9153  
TTY: 1-800-424-9153  
[www.nhtsa.dot.gov](http://www.nhtsa.dot.gov)

Pedestrian Safety  
[www.nhtsa.dot.gov/people/injury/pedbimot/ped](http://www.nhtsa.dot.gov/people/injury/pedbimot/ped)

Safe Kids Worldwide  
1301 Pennsylvania Ave. NW  
Suite 1000  
Washington, DC 20004-1707  
Xov tooj: (202) 662-0600  
Fax: (202) 393-2072  
[www.safekids.org](http://www.safekids.org)

### KEV MUS KO TAW THIAB KEV NOJ QAB HAUS HUV

Division of Nutrition and Physical Activity,  
National Center for Chronic Disease Prevention and  
Health Promotion,  
Centers for Disease Control and Prevention  
4770 Buford Highway, NE, MS/K-24  
Atlanta, GA 30341-3717  
Xov tooj: 1-800-232-4636  
(800-CDC-INFO)  
email: [cdcinfo@cdc.gov](mailto:cdcinfo@cdc.gov)  
[www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/index.htm](http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/index.htm)  
En español:  
1-888-246-2857  
[www.cdc.gov/spanish/](http://www.cdc.gov/spanish/)

Ready, Set, It's Everywhere You Go!  
[www.cdc.gov/communication/campaigns/ready.htm](http://www.cdc.gov/communication/campaigns/ready.htm)

California Department of Public Health  
Safe and Active Communities (SAC) Branch  
PO Box 997377, MS 7214  
Sacramento, CA 95899-7377  
(916) 552-9800  
[www.cdph.ca.gov/programs/sacb/Pages/default.aspx](http://www.cdph.ca.gov/programs/sacb/Pages/default.aspx)

### KEV MUS KO TAW COV KOOM TXOOS SIB KOOM

America Walks  
Old City Hall  
45 School Street, 2nd Floor  
Boston, MA 02108  
Xov tooj: 617-367-1170  
email: [info@americawalks.org](mailto:info@americawalks.org)  
[www.americawalks.org](http://www.americawalks.org)

Partnership for a Walkable America  
National Safety Council  
1121 Spring Lake Drive  
Itasca, IL 60143-3201  
Xov tooj: (603) 285-1121  
[www.walkableamerica.org](http://www.walkableamerica.org)

Qhov chaw muab los: Muab qauv los ntawm Pedestrian and Bicycle Information Center,  
Walkability Checklist. Muaj nyob rau ntawm: [www.pedbikeinfo.org/community/walkability.cfm](http://www.pedbikeinfo.org/community/walkability.cfm)  
Siv zaum tas los yog lub 9 Hlis tim 23, 2015"

Yog xav tau lus qhia txog CalFresh, hu 1-877-847-3663. Them nyiaj pab tuaj ntawm USDA SNAP-Ed, ib qho chaw muab kev pab cuam thiab yog ib tus tswv hauj lwm muab vaj huam sib luag  
Mus saib [www.CaChampionsForChange.net](http://www.CaChampionsForChange.net) kom tau cov lus qhia txog kev noj qab haus huv.

Kev Noj Qab Haus Huv thiab Ua Neej Nyob Zoo  
Cov Cuab Yeej rau cov Kws Qhia Hauv Zej Zog

# Tshooj VIII: Cov Kauj Ruam rau Kev Sim Ua Khoom Noj Rau Sawv Daws Saib thiab Muab Piv Txwv





# Cov Kauj Ruam rau Kev Sim Ua Khoom Noj Rau Sawv Daws Saib thiab Muab Piv Txwv (Zaj Ntxiv uas Qhia Tau)

## TXOJ KEV KAWM LUB HOM PHIAJ

Thaum xaus qhov kev kawm lawm, cov neeg tuaj koom yuav muaj cuab kav:

- Teev tau tsawg kawg peb (3) txoj kev los mus muab cov lus qhia ua khoom noj uas zoo rau yus lub cev (healthy recipes) uas nws ua tau sai thiab ua yooj yim tso rau cov kev npaj ua puas noj txhua hnub.
- Npaj ua ib yam khoom noj uas zoo rau yus lub cev (healthy recipe) uas muaj tsawg kawg ½ khob txiv hmab txiv ntoo los yog zaub tauj qhov txaus ib zaug noj (per serving) ntawm qhov khoom noj.

## COV KHOOM SIV

- Qhov khoom noj cov khoom sib xyaws (ingredients)
- Cov twj tais ua noj xws li ib lub zom khoom (blender), ib lub yias fais fab (electric wok los yog skillet), microwave oven, toaster oven, tsee txias (refrigerator)
- Tais yas thiab tais muab khoom sib xyaws tso rau hauv.
- Tais diav ua noj xws li rawg, riam, diav loj thiab ciaj tais xav lav
- Lauj kaub thiab yias
- Khob yeem khoom thiab diav
- Khob, tais, ntawv so tes, rawg yas, riam yas thiab diav yas rau sawv daws noj qhov khoom uas muab los noj ua piv txwv
- Ib lub rooj
- Ib daim ntaub pua rooj siv tas pov tseg, yog xav siv
- Ib txoj phuum tiag qab tais, ib daim ntaub nqus dej, thiab xab npum ntxuav tais diav
- Khoom siv los yog chaw ntxuav tes

## KEV NPAJ

1. Saib cov neeg tuaj koom, xaiv ib qho los yog ntau dua ntawm cov lus qhia ua khoom noj uas zoo rau yus lub cev thiab phim rau ntau haiv neeg kev ua noj los ntawm [www.CAChampionsforChange.net](http://www.CAChampionsforChange.net).
2. Yuav cov khoom sib xyaws ua puas noj uas yuav tsum muaj, los yog thov kom lub khw muag khoom hauv zos los yog lub taj laj tshav puam pub cov khoom ua noj pub dawb. Kom tau cov khoom sib xyaws ua puas noj kom txaus los mus ua qhov khoom noj rau sawv daws saib thiab muaj kom txaus cia ua piv txwv.





3. Ntxuav ob txhais tes siv dej ua kua xab npum sov so, cia kom qhuav, ces npaj thiab yeem cov khoom sib xyaws raws li qhov (cov) khoom ua noj.
4. Muab cov khoom sib xyaws tso rau hauv cov tais yas, muab lub hau los yog cov ntawv yas los npog rau, thiab muab tso rau ib qho chaw uas sov phim cov khoom.
5. Muab cov cuab yeej ua noj uas nqa tau mus los los tso ua ke, cov tais yas ntim khoom, cov tais uas yuav muab khoom sib xyaws rau hauv, cov twj tais ua noj, cov lauj kaub thiab yias, cov khob yeem khoom thiab diav thiab cov khoom uas yuav muab qhov khoom rau sawv daws noj thaum ua qhov khoom noj rau sawv daws saib.
6. Teeb lub rooj kom tas nrho cov neeg tuaj koom pom yooj yim qhov kev ua qhov khoom noj rau sawv daws saib.



.....

### HAUJ LWM (ACTIVITY): KEV UA RAU SAWV DAWS SAIB THIAB MUAB PIV TXWV

1. Piv tias tas nrho hom txiv hmab txiv ntoo thiab zaub uas yus noj rau hnuv ntawd yuav muab tau los sib ntxiv kom npaum li qhov cov lus pom zoo kom noj txhua hnuv. Nug cov neeg tuaj koom seb lawv muab cov txiv hmab txiv ntoo thiab zaub los noj hauv ib hnuv li cas.

2. Ntxiv mus, ua rau sawv daws saib seb yuav npaj ua qhov (cov) khoom noj uas zoo rau yus lub cev li cas.
3. Siv qhov khoom noj cov khoom sib xyaws los mus qhia rau sawv daws kom pom cov txiv hmab txiv ntoo thiab/los yog zaub tias muaj npaum cas.
4. Nug cov neeg tuaj koom kom qhia rau sawv daws seb lawv yuav muab cov lus qhia ua khoom noj (recipes) los mus siv rau lawv txoj kev npaj ua puas noj txhua hnuv li cas. Tham txog puas tshais, puas su, puas hmo thiab cov khoom noj txom ncauj.
5. Muab cov khoom noj uas ua tiav failb ua tej qhov thiab muab cov ua piv txwv no rau cov neeg tuaj koom sim. Muab cov lus qhia ua qhov khoom noj failb rau cov neeg tuaj koom thiab hais kom lawv muab qhia rau lawv tsev neeg, tej phooj ywg thiab cov neeg nyob ze ib ncig lawv.
6. Rov xyuas cov lus qhia hais txog kev noj haus hauv cov lus qhia ua khoom noj thaum koj cov neeg tuaj koom tab tom sim lawv qhov khoom noj yam lom zem.
7. Nug cov neeg tuaj koom kom qhia rau sawv daws seb lawv nyiam qhov (cov) khoom noj li cas.
8. Xaus qhov kev kawm los mus hais ntxiv rau sawv daws txog lub txiaj ntsim ntawm kev noj txiv hmab txiv ntoo thiab zaub thiab cov lus pom zoo kom muab peb lub phaj ua kom ib nrab yog txiv hmab txiv ntoo thiab zaub.

### Lus qhia rau cov kws cob qhia

- Muab cov lus qhia ua khoom noj npog kom zoo kom txhob ntub dej.
- Kom ib tus neeg tuaj koom pab koj ua ib qhov khoom noj rau sawv daws saib. (Nco ntsoov ntxuav tes!)
- Nco ntsoov txoj kev ua noj tsis muaj xwm txheej thaum npaj ua khoom noj rau sawv daws saib. Qhia rau sawv daws paub ntxiv txog kev ntxuav tes kom yog. Kom paub ntxiv txog kev ua noj tsis muaj xwm txheej, mus saib [www.foodsafety.gov](http://www.foodsafety.gov).
- Tsa kom muaj ib qho kev sib ntsib uas nyias nqa nyias yam khoom noj tuaj koom (potluck los yog picnic) uas yog hais kom txhua tus neeg tuaj koom npaj ua ib yam khoom noj uas zoo rau lub cev rau sawv daws noj. Nug cov neeg tuaj koom kom nqa lawv tsev neeg yam khoom noj uas lawv nyiam tshaj plaws, thiab qhia rau lawv seb yuav ua li cas thiaj ntxiv tau kom tsawg kawg ½ khob txiv thiab/los yog zaub rau hauv txhua qho khoom noj uas txaus ib zaug noj.

This material was produced by the California Department of Public Health's Nutrition Education and Obesity Prevention Branch with funding from USDA SNAP-Ed, known in California as CalFresh. These institutions are equal opportunity providers and employers. CalFresh provides assistance to low-income households and can help buy nutritious food for better health. For CalFresh information, call 1-877-847-3663. For important nutrition information, visit [www.CaChampionsForChange.net](http://www.CaChampionsForChange.net).

#300410 HM/Ver. 05/16

