



Muab Noob Taum Ua Noj!

Kev Ntxiv Noob Taum rau Koj Cov Zaub Mov nws Yooj Yim thiab Qab Heev!

Ua raws li peb nqe yooj yim nram qab no txog kev muab cov taum qhuav ua noj:

1. **Xaiv:** Ua ntej muab cov noob taum tsau, xaiv thiab tshem cov noob taum tsis zoo, cov pob zeb me los yog cov av tawm.
2. **Yaug:** Yuav kom tshem tawm tau cov av, muab dej txias los yaug cov noob taum.
3. **Tsau:** Feem ntau cov noob taum yuav rov muaj dej uas ua rau lawv loj peb npaug ntawm lawv lub noob thaum uas qhuav, li no yuav tsum tau siv lub lauj kaub kom loj txaus. Xaiv ib txog kev nram qab no los tsau koj cov noob taum:

Siv Dej Kub Tsau: Kev siv dej kub tsau mas nws zoo tshaj los ua kom lub plab txhob tsam tsam. Hauv ib lub lauj kaub loj, muab 10 khob dej kub rau ib phaus taum qhuav twg; muab hau kom npau npau thiab cia nws npau li 2 mus rau 3 feeb. Muab tshem ntawm qhov cub, muab npog thiab cia rau ib qho kom txog li 4 teev.

Tsau Ceev: Hauv ib lub lauj kaub loj, muab 10 khob dej kub rau ib phaus taum qhuav twg; muab hau kom npau npau thiab cia nws npau li 2 mus rau 3 feeb. Muab tshem ntawm qhov cub, muab npog thiab cia rau ib qho kom txog li yam tsawg 1 teev.

Tsau Ib Hmos: Rau ib phaus taum qhuav twg, ntxiv 10 khob dej txias rau thiab cia nws tsau ib hmos los yog yam tsawg yim teev.

4. **Ua Noj:** Tsi cov dej tsau ntawd thiab muab cov taum yaug. Nchuav ib co dej tshiab rau kom npog tag nrho cov taum. Cia nws npau li 1½ mus rau 2 teev kom txog thaum uas nws muag tso.

Kuv YEEJ ua tau!

Cov taum ntim hauv kaus poom nws txuag tau sij hawm thaum uas npaj ib co khoom noj uas siv taum ua. Siv cov taum ntim hauv kaus poom rau cov ntawv qhia ua noj uas kom siv cov taum qhuav uas siav lawm los yog siv hauv cov khoom noj uas tsis tas ua li, xws li cov kua ntsw thiab cov zaub xam lav.

Yog yuav siv cov taum ntim hauv kaus poom:

- Muab cov taum tsi kua hauv ib lub vab tshaus los yog lub sab cib.
- Muab dej txias los yaug tawm cov kua uas ntim hauv thiab cov ntsev tshaj.
- Muab tso rau hauv cov khoom noj thaum yuav siav kom thiaj li tsis muag muag.

Cov Tswv Yim Ua Noj:

- Maj mam hau thiab txhob do heev heev kom cov taum thiaj li tsis puas los yog muag.
- Nquag sim cov taum kom thiaj li ua tau muag raws li siab xav.
- Ntxiv tej yam khoom rau kom qab. Ntxiv cov dos, qij, kua txo ntsuab uas tsuav, carrots los yog celery uas txiav ua tej ya, tsuav txiv lws suav los yog cov nqajj siav rau thaum ua noj.
Ntxiv cov khoom noj uas muaj acids, xws li txiv lws suav, kua txiv qaub, kua qaub los yog kua txiv lws tom qab. Lawv yuav ua rau kom siav qeeb thiab ua rau cov noob taum muag.
- Txuag sij hawm uas muab cov noob taum qhuav ua kom siav ua ntej thiab muab ntim rau hauv lub tub rau khoom txias. Muab cov noob taum faib ua ib mus rau ob khob thiab muab cia kom khov tau mus txog rau lub hlis. Ua ntej yuav ua kom khov, muab cov kua los yog cov dej uas hau nrog ntawd koj los npog rau kom cov te thiaj li tsis tua. Yuav ua kom cov noob taum uas khov ntawd yaj:
 - Muab rhaub kom yaj hauv lub microwave, los yog
 - Muab tso rau hauv lub tub rau khoom txias ib hmos, los yog
 - Muab tso rau hauv ib lub yias uas muaj dej SOV li ib teev. Siv rau hauv cov ntawv qhia ua noj uas hais kom siv cov noob taum uas siav, los yog
 - Muab cov noob taum khov dej tso ncaj qha rau hauv ib lauj kaub kua nqajj los yog kua zaub. Nws yuav yaj thiab siav nrog lwm yam khoom hauv cov khoom noj.

www.dhss.mo.gov/wic

Missouri
WIC



DHSS yog ib tug tswv hauv lwm muaj vaj huam sib luag/muaj cai saib taus cov neeg tsawg (affirmative action). Cov kev pab yog muab raws kev tsis xaiv cais tshwj leej twg li.

Noj Noob Taum kom Txoj Kev Noj Qab Haus Huv Nws Zoo Zog

- Taum muaj protein ntau rau koj cov nyiaj dua lwm cov khoom noj feem ntau. Ib khob taum yuav muab ntau dua ib feem peb ntawm cov protein uas koj yuav tsum tau noj txhua hnuv.
- Cov taum nws:
 - ib txwm muaj rog thiab ntsev tsawg, uas tsis muaj cholesterol
 - muaj fiber thiab complex carbohydrates ntau
 - muaj vitamins thiab minerals ntau, suav B, E, folate, calcium, potassium thiab iron.
- Ib khob taum muaj kwv yees li ntawm 230 calories thiab muab tau ib nrab ntawm ib tug poj niam cov iron uas yuav tau noj txhua hnuv.

Xam Lav Uas Siv Taum thiab Pasta

Cov Khoom Siv

1 phaus cov pasta, siav
2 khob taum siav los yog ntim hauv kaus poom, muab yaug thiab tsi kua
2 khob zaub nyoos, muab ntxuav thiab tsuav (xws li kua txob ntsuab los yog liab, taub zoo li xwb kuab (zucchini), zaub broccoli, cabbage, zaub paj, carrots, celery, dos, dib)
½ khob txiv tseeb (olives) dub los yog ntsuab (nyob ntawm nyiam)

Kua rau kom qab:

Siv cov kua rau kom qab uas nyiam tshaj los yog koj ua koj ib co:

½ khob mayonnaise ½ khob sour cream los yog yogurt uas muaj rog tsawg
2 Tbsp Dijon mustard 1 Tbsp kua txiv qaub los yog kua qaub
½ tsp txuj lom ua kom qab (xws li dill, luam laws los yog txuj lom oregano)

1. Muab cov pasta hauv cov dej npau, raws li cov lus qhia ua ntawm lub thawv ntim. Tsis txhob ua kom siav dhau.
2. Muab tsi thiab siv dej txias los yaug. Muab tsi kom zoo zoo.
3. Hauv ib lub tais loj npaj cov zaub nyoos. Muab ib nrab ntawm cov pasta uas siav los tov rau. Maj mam muab sib tov. Ntxiv tag nrho cov pasta uas tseem tshuav, cov taum thiab cov txiv tseeb rau. Maj mam muab do.
4. Hauv ib lub tais me, muab tag nrho cov khoom siv ua coj los sib tov ua cov kua kom qab. Muab nchuav rau ntawm cov xam lav thiab maj mam muab do kom nws sib tov zoo zoo.

Ua rau 8 leej noj

Daim ntawv qhia ua noj tau los ntawm Connecticut Cooperative Extension System

Yog hais tias koj tsis muaj cov zaub tshiab ntawm tes, siv cov zaub khov uas yaj lawm. Sim cov noob taum, taum ntsuab, carrots, zaub broccoli los yog cov zaub uas sib tov ua ke.

Cov ntawv muab los ntawm Washington State WIC Kev Pab Qhia Noj Khoom, Phau Ntawv Tseeb thiab Zoo Nkaus Uas Qhia Txog Kev Siv Noob Taum Ua Noj (The Bold and Beautiful Book of Bean Recipes)

Missouri
WIC

