

QHIA cov lus no rau koj tsev neeg thiab cov phooj ywg.

Nyob Kom Haum Nrog Fresno County!

Xaiv Cov Khoom Noj Kom Nyob Dhia Rhees thiab Nyob Ua Ub No

Lub 6 hli

Daim Ntawv Qhia Txog Khoom Noj Mus Pab Luv Cev



Cov kws saib xyuas txog kev noj qab haus huv pom tias ib hnuv yuav tau noj txiv hmab txiv ntoo thiab zaub yam tsawg kawg 5 zaug.



Lub 6 hli no txiv duaj thiab cov txiv duaj tawv muag muag txi ntau heev nyob hauv Fresno County.



Txiv duaj thiab cov txiv duaj tawv muag muag tsis muaj roj (low in fat, calories, thiab cholesterol-free)



Txiv duaj muaj vitamin A ntau. Txiv duaj thiab cov txiv duaj tawv muag muag kuj muaj vitamin C thiab fiber.



Cov khoom noj txiv hmab txiv ntoo no pab rau qhov mob cancer, pab lub plawv thiab yog ib qho zoo rau noj tsis rog.



Noj cov txiv duaj thiab cov txiv duaj tawv muag muag thaum lub caij ntuj sov no hauv Fresno County. Cov txiv no zoo noj txom ncauj ua si, zoo muab zom kom txias txias mam noj, xyaw xam lav los yog muab ua xyaw khej (cake).

Puas muaj hauj lwm saum rooj? Ib los ob xuaj moo twg siv li 2, 3 nas this ua pa, ncig thiab ncab ib ce. Qhov no yuav pab rau tej roj ntsha kom ua hauj lwm mus los zoo hauv lub cev, hwj tau lub cev, yooj yim thiab ua rau koj ras.

Sawv thiab Nyob Ua Ub No



Sib Zog Ua Pa. Ua qeeb qeeb tawm ntawm qhov ntswg. Hwj cia li 2 vib nas this ces tso tawm. Rov ua li no ob peb zaug.



Taub Hau thiab Caj Dab. Maj mam tig taub hau ib sab mus rau ib lwm sab, hwj cia rau ntawd kom suav txog 3. Rov ua 5-10 zaus.



Nrob Qaum (pem xub pwg). Maj mam nga ob sab xub pwg tuaj kom siab, tso ob sab tes kom poob lawm hauv. Tshem ob lub luj tsheb lawm nraum nrob qaum, rov ua los pem hauv siab kom lub xub ntiag tawm. Tshem ob lub luj tsheb los lawm pem hauv ntej, ua rau hauv siab nkaum rov qab. Ib zaug twg hwj cia li 5 vib nas this. Rov ua li 5-10 zaug.



Xub Pwg. Qoj lub xub pwg mus kom deb lawm pem hauv ntej li 5 zaug. Qoj rov qab los lawm nraum nrob qaum li 5 zaug. Rov ua mus los 5-10 zaug.



Nrob Qaum (nram pob tw). Thaum zaum, maj mam zaum ncab koj lub cev, tso koj lub taub hau nruab nrab ntawm koj lub hauv caug. Hwj cia li 2,3 vib nas this, ces sawv. Rov ua li 5 zaug.



Ob Sab Ceg. Tuav koj lub roob hlaub maj mam rub los kom ze rau ntawm koj hauv siab. Hwj cia lib 5 vib nas this. Ua ib sab ceg zuj zus thiab ib sab twg li ob peb zaug.

Cov kws saib xyuas txog kev noj qab haus huv pom tias yuav tau sawv yoj cev li 30 nas this txhua hnuv.



Nyob kom haum nrog Fresno County! Koj yuav nrhiav nyeem daim ntawv fact sheets hais txog kev noj nyob dhia rhees thiab nyob ua ub no yooj yim rau ntawm www.co.fresno.ca.us

Xav paub ntau ntxiv mus saib rau ntawm cov tsev saib ntawv nyob ib ncig ntawm koj los yog qhov web site

www.fcdph.org