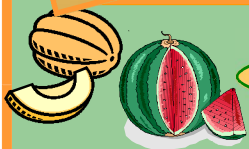


QHIA cov lus
no rau koj
tsev neeg thiab
cov phooj ywg.

Nyob Kom Haum Nrog Fresno County!

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



Daim Ntawv Qhia Txog Khoom Noj Mus Pab Luv Cev

Lub 8 Hli



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 caij ntuj so yog lub caij muaj deb! Lub 8 hli no yog lub caij muaj ntau yam dib - dib ntsuab, dib liab thiab dib pag.



Dib muaj calories tsawg, tsis muaj roj, muaj vitamins thiab minerals ntau yam.



Dib ntsuab thiab dib liab muaj Beta-Caroten ntau (Vitamin A), Vitamin C thiab potassium. Dib liab kuj muaj antioxidant lycopene ntau pab tau tus kab mob cancer.



Hauv lub dib muaj dej ntau, dib kuj ua rau txias thiab noj qab xyaw zaub mov los yog noj txom ncauj.



Ice cream thiab yogurt muaj roj tsawg zoo noj xyaw dib. Muab xyaws nrog salsas thiab xam lav. Muab ua xyaw jellos los yog juice tso ice xyaw rau.



Sawv thiab Nyob Ua Ub No



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

- Ua las voos pab tau cov calories yaj zoo tshaj taug kev, da dej los yog caij tsheb kauj vab
- Ua las voos li 30 nas this yuav pab tau kom cov calories yaj li ib daim phiv zam (350 calories!).
- Kev yoj ib ce nraim nrog qhov ua las voos yuav pab rau koj lub plawv dhia zoo, pab qhov ntshav siab thiab cov kua roj. Ua las voos yuav pab rau kom tej pob txha qoj tau mus los yooj yim.
- Xub thawj maj mam pib ua, ua kom ceev zuj zus raws lub suab, tsis txhob yuam. Maj mam ua thiaj yuav tsis chua los yog dub tej nqaij/leeg.
- Ua las voos nrog tus phooj ywg, nrog cov me nyuam, ua ib leeg los tau. Tsis tau muaj cai khoo, tsuav koj nyiam qhov koj ua mus los ntawd.
- Yog yuav saib TV, koj xum qhib suab paj nruag ua las voos. Koj yuav lom zem heev yuav ua rau koj tsis nco qab yoj ib ce!



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 ntiv mus saib rau ntawm cov tsev saib ntawv nyob ib ncig ntawm koj los yog qhov web site

www.fcdph.org