

# Harvest of the Month

Network for a Healthy California



## Qos Mab Soo



### Kev Noj Qab Nyob Zoo Thiab Kev Kawm Ua Tau Zoo Mus Ua Ib Ntxaig Ua Ke

Tsev neeg noj mov ua ke yog ib lub sij hawm zoo uas yuav pab tau lub cev zoo. Siv sij hawm los pua rooj los sis rau rooj noj mov, noj mov ua ke thiab sib tham ua ke. Cov txawj ntse thiab cov thawj coj tau pom zoo hais tias noj mov ua ke yuav pab tau cov tub ntxhais hluas txoj kev haus luam yeeb, haus dej/haus cawv, tsim txom, thiab kev nyuaj siab. Siv Harvest of the Month cov tswv yim ua zaub mov noj los ua zaub mov noj.

### Kev Pab Qhia Txog Qos Mab Soo

- Xaiv lub qos mab soo uas tawv thiab du dais es tsis doog tej thaj los sis tsis tos tej qho.
- Muab qos mab soo cia rau tej qho chaw uas qhuav qhawv nws yuav ntev mus li ntawm plaub hlis.
- Muab cov qos mab soo uas suam ua ib daig ntim hauv hnab yas cia hauv taub yees ntev mus li ntawm ob vij.

### Lub Caij No Muaj Dab Tsi?

Qos - qos mab soo thiab lwm yam qos yog muaj rau thaum lub caij ntuj sov mus rau lub caij ntuj nov.

### Los Siv Lub Cev Dhia Ua Si!

- **Tom chaw ua hauj lwm:** thaum txog ciaj so, xyab ib ce, los si qoj ib ce nrog cov khub ua hauj lwm ua ke nws yuav pab tau kom lub cev tsis txhob nruj nruj.
- **Nrog tsev neeg ua kev:** Siv lub cev los ua si, ncaws pob thiab sib caum ua si.

Ua teb, ua hauj lwm ncig vaj tse, nqus tsev, cheb tsev - yeej yog ib qho uas yus siv lub cev los ua si thiab ua hauj lwm li qhov uas yus yuav tsum ua txhua hnub.

Yog xav paub seb koj thiab koj tsev neeg yuav tau siv lub cev los ua si ntau npaum li cas, mus saib tau ntawm:

[www.cdc.gov/physicalactivity](http://www.cdc.gov/physicalactivity)

### Kuv Yuav Tau Noj Npaum Li Cas?

- Ib nrab khob qos mab soo suam yog tau ntau npaum li ib teg.
- Qos mab soo muaj zoo vitamin C.
- Qos muaj (complex carbohydrates, or starch) yog ib co hmoov uas ua tau kom plab tsau thiab lub cev muaj zog, xws li muaj zog rau lub hlwb thaib cov roj ntsa.

### Yuav Tsum Tau Noj Txiv Hmab Txiv Ntoo Thiab Zaub Txhua Txhua Hnub

	Menyuam, 5-12 xyoo	Tub ntshais & cov laus 13 mus rau yav sau
Txiv neej	2 ½ - 5 khob ib hnub	4 ½ - 6 ½ khob ib hnub
Poj naim	2 ½ - 5 khob ib hnub	3 ½ - 5 khob ib hnub

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

Yog koj noj txiv hmab txiv ntoo thiab zaub ntau nws yuav pab koj txoj kev uas yuav txais tau Cancer (mos khees xaws), mob plawv, ntshav qab zib thiab ntau yam mob. Yog koj xav tias koj muaj mob, thov mus ntsib koj tus thaj maum. Koj tus thaj maum yuav pab tshawb kom tau rau ntshav siab, ntshav qab zib, nrog rau kev yuav pab kom koj tiv thaiv tau cov kab mob no.

### Cov Thaj Maum Uas Yuav Pab Tau Koj

Del Norte Clinics yuav pab koj tshawb txog ntshav qab zib thiab ntshav siab (lawv txais Medi-Cal)

**Oroville Family Health Center (530) 534-7500**

2800 Lincoln Boulevard  
Oroville, CA 95965

### Tswv Yim Ua Zaub Mov Noj

- Tev qos mab soo noj txom ncauj us si, los sis muab suam ua ib pluaj nphoo kua txob thiab ntsev noj.



- Tev qos mab soo suam ua ib pluaj xyaw kua zaub xav lav noj.



**For information about Medi-Cal/Healthy Families insurance contact:  
1-800-880-5305**