

# Harvest of the Month

Network for a Healthy California



## Kua Txob Loj



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

Noj txiv hmab txiv ntoo thiab zaub thiab siv lub cev dhia ua si yog ib qho zoo uas yuav pab tau koj tsev neeg noj qab nyob zoo thiab tsis muaj mob muaj nkees. Kev coj tau zoo yuav pab tau me nyuam kawm ntawv lub hlwb cimxeeb tau zoo thiab ua tau zoo tom tsev kawm ntawv. Siv Harvest of the Month los kawm noj txiv hmab txiv ntoo thiab zaub thiab siv lub cev dhia ua si.

### Kev Pab Qhia Txog Kua Txob Loj

- Nrhiav cov kua txob loj uas daim tawv tuab tsawv, ci du dais thiab tus ko tseem ntsuab xiab.
- Xaiv lub kua txob loj qab zib uas xim ntsuab xiab, daj-tsvi tsuav, los sis liab ploog.
- Xaiv cov kua txob loj ntsim uas yog xim liab, daj, tsis tsuav, ntsuab, paj yeeb ntsab los sis xim kas fes.
- Muab kua txob loj ntim rau hauv hnab yas zawm ncauj cia hauv taub yees nws yuav kav ntev mus li ntawm ib vij. Muab cov kua txob loj uas twb muab phua lawm kav hnab yas cia hauv taub yees nws yuav kav ntev mus li ntawm peb hnub.
- **Qhia me ntsis kom paub:** Siv hnab looj tes thaum kov kua txob ntsim. Ua zoo saib tsis txhob chwv los sis txhuam qhov muag.

### Lub Caij No Muaj Dab Tsi?

Lub nroog California cog hom kua txob loj thaum lub caij ntuj sov. Lub tsib hlis ntuj mus rau lub kaum ib hlis ntuj yog lub caij muaj kua txob loj. California cog ntau yam kua txob loj uas pheej yig dua cov kua txob loj uas xa txawv nroog tuaj los sis lwm lub teb chaws tuaj.

### Los Siv Lub Cev Dhia Ua Si!

- **Hauv tsev:** Siv lub cev los ua kom plab me (sit-ups) thiab ua kom caj npab muaj zog (push-ups) thaum saib this vis (TV) es lawv qhoj (commercials) lawm.
- **Tom chaw ua hauv lwm:** Mus taug kev li ib mais (ntev li ntawm 25 nas this) thaum lub caij noj sus.
- **Nrog tsev neeg ua kev:** Mus ncig xyuas tej chaw ua si hauv zos los sis txawv zos thiab mus caij luv thij ua si.

### Kuv Yuav Tau Noj Npaum Li Cas?

- Ib nrab khob kua txob loj txhoov yog tau ntau npaum li ib lub kua txob loj uas yog yam me.
- Ib nrab khob kua txob loj qab zib (hom kua txob ntsuab, daj, thiab liab) muaj zoo vitamin C.
- Ib nrab khob kua txob loj qab zib kuj muaj zoo vitamin B6, uas yuav pab tau yus lub cev ua kom hlab ntshav khiav zoo.

### Yuav Tsum Tau Noj Txiv Hmab Txiv Ntoos 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)



### Tswv Yim Ua Zaub Mov Noj

Suam kua txob loj qab zib ntsw (lowfat dip) noj ua khoom txom ncauj.



Siv kua txob loj uas yog hom ntsim los ua (spicy salsa), thiab tuav kua txob noj. **(Qhia me ntsis kom paub:** Kaus cov noob thiab lub plawv pov tseg thiaj li tsis ntsim.



Ntxiv kua txob loj qab zib txhoov xyaw rau zaub xam lav los sis kuazaub hau (soup) thiab (pasta sauces).



Yog koj noj txiv hmab txiv ntoos 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

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