

ua ib tug qauv zoo thiab noj khoom zoo  
rau lub cev (healthy) rau cov me nyuam  
10 lub tswv yim pab los mus pib ua cov zoo qauv



**Koj yog tus tseem ceeb tshaj ntawm los mus qhia tau (influence) koj tus me nyuam.** Koj kuj ua tau ntau yam los mus pab koj cov me nyuam tsim ib qho kev noj zoo (eating habits) rau lub cev thiab tag tiam neej. Muaj ntau hom zaub mov yuav pab cov me nyuam lub cev/as ham (nutrients) uas lawv yuav tsum tau txhua pawg zaub mov. Yog muaj ntau yam khoom rau cov me nyuam lawv kuj yuav los sim cov zaub mov tshiab thiab nyiam zaub mov ntau dua. Thaum cov me nyuam los mus nyiam noj ntau yam zaub mov, nws yuav yooj yim dua los mus npaj cov puas mov rau tsev neeg. Ua zaub mov ua ke, noj ua ke, tham ua ke, thiab cia lub sij hawm noj mov los ua ib lub sij hawm rau tsev neeg!

**1 ua qauv kom pom**

Noj zaub, txiv hmab txiv ntoo, thiab cov grains tseem txhuv nplej (whole) nrog puas mov los yog li khoom txom ncauj. Cia koj tus me nyuam pom tias koj nyiam noj cov zaub nyoos.

**2 mus yuav zaum mov noj ua ke**



Mus yuav khoom noj kuj yuav qhia koj tus me nyuam txog zaub mov thiab cov khoom mus pab lub cev/as ham (nutrients). Tham qhia cov zaub, txiv hmab txiv ntoo, grains, cov khoom ua los ntawm kua mis (dairy), thiab cov zaub mov uas muaj protein los qhov twg los. Cia koj cov me nyuam los mus xaiv cov khoom zoo uas zoo mus rau lub cev.

**3 txawj ua ntau yam rau hauv chav ua noj (kitchen)**

Muab cov cookie cutters los mus txiav cov zaub mov ua tej lub voj voog yooj yim thiab kom lom zem. Tis ib lub npe rau qhov zaub mov uas koj tus me nyuam pab ua. Muab "Janie qhov Xam Lav" los yog "Jackie qhov Qos Qab Zib" los noj hmo. Txhawb koj tus me nyuam los mus sim ua cov khoom txom ncauj tshiab. Ua koj qhov trail mixes (khoom txom ncauj sib xyaws) los ntawm cov grain tseem uas ziaib qhuav (dry), cereal muaj suab thaj tsawg thiab cov txiv hmab txiv ntoo qhuav.

**4 muab ib co zaub mov zoo ib yam rau sawv daws**

Txhob ua ib tug neeg ua zaub mov noj ceev thiab ntau yam (short-order cook) kom cov me nyuam zoo siab. Nws yog ib qho yooj yim dua los mus npaj tsev neeg puas mov tham sawv daws noj zaub mov zoo ib yam xwb.



**5 muab khoom plig (reward) los ntawm kev ua twb zoo mloog lus, tsis yog zaub mov**

Qhia koj txoj kev hlub los ntawm mus puag (hugs) thiab hnua (kisses) lawv. Ua kom cov me nyuam mloog tau kev hlub (comfort) los ntawm kev puag thiab tham lus. Tsis txhob xaiv los mus muab cov khoom qab zib los ua ib co kev khoom plig (rewards). Nws yuav ua koj tus me nyuam xav tias cov khoom qab zib los yog cov zaub mov ntawm lub sijhawm noj khoom qab zib (dessert) yuav zoo dua lwm cov zaub mov. Thaum puas mov tsis tau noj, cov me nyuam yaus tsis toob kas "ntxiv"- xws li khob noom/ khoom qab zib li cookie-los ua ib co zaub mov hloov.

**6 sawv daws sib koom ntawm lub rooj noj mov**

Tham txog tej yam lom zem thiab zoo siab rau thaum lub caij noj mov. Tua lub tv. Teb lub xov tooj tom qab noj mov tag. Sim los mus noj mov rau lub sij hawm tsis muaj kev ntxhov ntau.



**7 mloog koj tus me nyuam**

Yog tias koj tus me nyuam nws hais tias nws tshaib plab, muab ib qho khoom txom ncauj me me thiab kom zoo rau lub cev (healthy)-txawm tias nws tsis tau txog caij los mus noj mov. Muab kev xaiv. Nug, "Qhov twg koj nyiam noj ua hmo: zaub paj ntsuab (broccoli) or zaub paj dawb (cauliflower)" dua qhov tias "Koj puas xav noj broccoli ua hmo?"

**8 txwv sij hawm mus saib tv los ntsia computer kom tsawg**

Tsis pub tshaj 2 xuab moos ib hnub twg los mus saib tv thiab tua games hauv lub computer. Sawv thiab mus ncig rau thaum tv qhauj kom tau ib qhov kev ua si siv dag zog (physical activity).

**9 txhawb kom muaj kev ua si siv dag zog (physical activity)**

Ua kom txoj kev ua si siv dag zog nws lom zem rau tag nrho tsev neeg. Kom cov me nyuam los mus nrog tawm tswv yim. Mus taug kev, khiav, thiab ua si nrog koj tus me nyuam-dua qhov zaum twj ywm ntawm ib sab. Pib ua ib qho qauv ntawm los mus ua si siv dag zog thiab siv tej yam khoom kom txhob raug mob, zoo li lub kaus moom ntoo caij luv thij.



**10 ua ib tug qauv zoo rau cov zaub mov**

Koj tus kheej yuav tsum sim cov zaub mov tshiab. Piav qhia txog nws qhov qab tau zoo li cas, mloog tau hauv lub ncauj zoo li cas, thiab tsw tau zoo li cas. Los sim ib qho zaub mov tshiab ib qho zuj zus. Muab tej yam khoom koj tus me nyuam nyiam noj nrog rau qhov zaub mov tshiab. Muab cov zaub mov tshiab rau thaum xub pib noj mov, thaum koj tus me nyuam tseem tshaib tshaib plab. Ua twb zoo txhob (avoid) yws (lecture) los yog yuam (force) kom koj tus me nyuam los mus noj.