

KOJ YUAV TSUM PAUB TXOG COV KHOOM NOJ ZOO THIAB COV TSHUAJ TXHUAS YOG YAM ZOO LICAS

Cov ntaub ntawv rau sawd daws hais txog cov khoom noj zoo thiab cov tshuaj txhuas.



Cov menyuam yaus tau txais cov tshuaj txhuas ntau dua cov neeg laus.

Cov tshuaj txhuas raug nqus mus rau hauv lub plab qhuav tau sai dua lub plab tsau lawm.

Kev noj qee yam khoom noj zoo tuaj yeem nqus tau cov tshuaj txhuas tau zoo dua.

COV KHOOM NOJ UAS NQUS TAU COV TSHUAJ TXHUAS YOG YAM KHOOM NOJ DAB TSI?



Cov khoom noj uas muaj Iron, Vais tas mees C thiab Calcium, piv txwv xws li:



IRON:

nqaij nyuj, nqaij qaib, qe, nqaij ntses, noob taum, cov tseem hmoov nplej uas muaj cov iron, cov nplooj zaub ntsuab



VAIS TAS MEES C:

qos yaj ywm, txiv kab ntxwv, txiv lws suav, txiv po npuab, zaub ceg ntev, txiv hmab, taum ntsuab, Zaub qv me



CALCIUM-

mis, yogurt, tshij mis, zaub iab, kua txiv hmab txiv ntoo uas muaj cov calcium lossis taum paj, hnyuv ntxwm

KUV YUAV PAUB LICAS TIAS IB YAM KHOOM NOJ PUAS MUAJ IRON, VAIS TAS MEES C, LOSSIS CACIUM?

Koj tuaj yeem nrhiav cov ntaub ntawv hais txog cov khoom noj zoo rau ntawm daim ntawv lo qhia:

Yam Khoom Noj Zoo	
Noj Npaum (226g) Noj Raws Ib Kaus Poom	
Noj Raws Pluas	
Calories 480	Calories los ntawm Cov Roj 250
% Noj Hauv Ib Hnub*	
Tag nrho cov roj 28g	43%
Cov Roj Yaj Tau 13g	65%
Roj Yaj Tsis Tau 0g	
Cholesterol 235mg	78%
Sodium 1190mg	50%
Tag Nrho Carbohydrate 36g	12%
Yam Khoom Noj Muaj Hlab 2g	8%
Piam Thaj 6g	
Phaus Tees 22g	
Vais Tas Mees A 20% • Vais Tas Mees C 20%	
Calcium 30%	Iron 15%
*Feem Pua Noj Khoom Hauv Ib Hnub yog 2,000 calorie thiab tej zaum yuav noj ntau dua lossis qis dua raws li koj lub cev xav tau:	
	Calories: 2000 2500
Tag nrho cov roj	Tsawg dua 65g 80g
Roj Yaj Tau	Tsawg dua 20g 25g
Cholesterol	Tsawg dua 300mg 300mg
Sodium	Tsawg dua 2400mg 2400mg
Tag nrho cov Carbohydrate	300g 375g
Yam Khoom Noj Muaj Hlab	25g 30g
Calories toj gram:	
	Roj 9 • Carbohydrate 4 • Phaus tees 4

Vais Tas Mees A 20% • Vais Tas Mees C 20%

Calcium 30% • Iron 15%

*Feem Pua Noj Khoom Hauv Ib Hnub yog 2,000 calorie thiab tej zaum yuav noj ntau dua lossis qis dua raws li

Yam khoom noj no yog ib yam khoom noj muaj iron, thiab muaj vais tas mees C thiab Cacium ntau.

Yog xav paub ntau ntiv txog cov tshuaj txhuas mus saib ntawm:
www.michigan.gov/lead