



Cov Txheej xwm Muaj Kev Pom Sij Tom Qab Kawm Ntawv

(At-Risk Afterschool Programs)

Nyob rau phau ntawv no nws muaj txheej txheem ntsiab lus rau txoj kev xaiv tshiab hais txog cov Txheej Txheem Muaj Kev Pom Sij Tom Qab Kawm Ntawv xwb. Saib raws li lwm phau ntawv uas hais txog CACFP lwm tus qauv tshiab ntawm puas noj. Txhua phau ntawv thiab lwm yam txheej txheem ntsiab lus tuaj yeem nrhiav tau nyob rau ntawm lub CACFP tus qauv tshiab ntawm puas noj lub phab vev xais: <https://dpi.wi.gov/community-nutrition/cacfp/new-cacfp-meal-pattern>



Pib Siv lub Kaum Hli 1, 2017

- Muab kev pab cuam (OVS) tau tso cai
- Yuav tau koom siv rooj noj mov
- Menyulam yau tuaj yeem noj zaub mov sab nrauv tau



Muab Kev Pab cuam (OVS)

OVS Yog ib txoj hau kev xaiv rau pab cuam puas noj ntawm puas tshais, su, lossis puas hmo. Tag nrho hom zaub mov yuav tsum tau noj yuav tsum yog muaj rau cov tuaj koom uas tom qab lawv yuav tau yoo zaub mov, xws li tau piav cia rau sab xis ntawm nplooj no. **OVS tsis yog khoom txom ncauj.**

Cov Ntsiab Lus

- **Hom Zaub Mov**—yam zaub mov uas tuaj yeem rov siv ua puas noj tau (xws li. mis, nqajj tsiaj/lwm yam nqajj, nplej, zaub, txiv hmab-ntoo)
- **Yam Zaub Mov**—cov zaub mov uas yog hom zaub mov (xws li. zaub qhvw paj, txiv evpaum)

Txhua **yam zaub mov** ntawm puas tshais, su thiab puas hmo yuav tsum **sib txawv**. Piv xam tau tias, tsig txhuv thiab lub txhuav yog tib **zaub mov** (xws li. lub noob), thiab nplais txiv evpaum thiab Kua txiv evpaum yog ob hom ntawm txiv evpaum uas tsis zoo ib yam tab sis nws yog **yam zaub mov tib yam**.

Cov Qauv ntawm OVS

OVS ntawm puas tshais

- 3 **yam zaub mov** ntawm puas tshais nws yog mis, txiv hmab-ntoo/zaub, thiab nplej.
- OVS yuav tsum muaj yam tsawg 4 **hom zaub mov**, nyob rau qhov yuav tsum tau noj yam tsawg kawg yog:
 1. Mis
 2. Txiv hmab-ntoo/hom zaub
 3. Cov nplej
 4. Nqajj tsiaj/lwm hom nqajj lossis lwm yam txawv los ntawm txiv hmab-ntoo/zaub lossis hom nplej
- Menyulam yau yuav tsum tau noj 3 **hom zaub mov** sib txawv los ntawm 4 **hom** uas tau muaj.



OVS ntawm Puas Su/Pluas Hmo

- Kev xav tau ib **hom zaub mov** los ntawm 5 **yam khoom noj**, nyob rau qhov tsawg kawg yuav tsum muaj:
 1. Mis
 2. Nqajj tsiaj/lwm yam nqajj
 3. Zaub xyaw
 4. Yam txiv hmab-ntoo
 5. Yam nplej
- Menyulam yau yuav tau noj 3 **yam**, zoo dua 3 hom.



Noj Koom Rooj

Koom rooj noj lossis qhov chaw uas tso cai rau menyuam yau rov qab los noj txhua hom khoom noj khoom haus uas lawv tsis tau raug noj, uas muaj rau lwm tus uas xav noj ntxiv. Cov txheej txheem yuav tsum tawm hom phiaj, npaj thiab muaj khoom noi nrog rau hom phiaj ntawm kev npaj puas noj rau txhua tus menyuam yaus.

Khoom noj thiab/lossis khoom haus uas muaj nyob rau lub rooj sib koom yuav raug siv, mus raws li koj txoj kev pab cuam teeb tseg hauv qab no:

- Menyua yau yuav tau txais kev pab khoom noj nkhoom haus ntxiv los ntawm rooj mov sib koom yam tsis sau nqi;
- Hom khoom noj haus sab lauj nyob rau rooj koom yuav muab pab cuam thiab thov muab rov los ua dua thaum muaj pab cuam puas noj; thiab/lossis
- Hom khoom noj haus yuav raug muab pab rau koom haum tsis vam paj ntsig, xwsl chaw khaws cia khoom noj hau zejzot, chaw tiv thaiv cov tsis muaj tsev lossis lwm yam koom haum siab dawb tsis vam paj ntsig (*Saib raws [CACFP 05-2012](#)*)

Pluas noj tuaj yeem thov kom muaj kev them rov qab thaum menyuam yaus tau txais **puas noj rov qab puv nkaus**. Tom qab ntawv menyuam yaus tuaj yeem xaiv rau ib lossis ntau yam nyob rau saum lub rooj koom.

Nov qhia tau hais tias yuav tsum tau muaj txoj cai qhia tawm kev siv rooj koom noj. Cov txheej txheem tuaj yeem siv kem qhia hauv qab no ua lus taw qhia. Rau lus qhia ntxiv tuaj yeem mus saib nyob ntawm USDA txoj cai pab cim cia nyob rau kem qhia ([CACFP 13-2016](#)). **Ua ntej siv rooj mov sib koom, kav tsij hu rau lub tsev ua saib xyuas kev noj qab haus huv ze ntawm koj.**

Cov Cai Siv thiab kev Xyaum Siv Rooj Noj Sib Koom

Kauj Ruam 1 (YUAV TSUM TAU): Ua raws li Tsom Fwv, Xeev thiab feem saib xyuas kev noj qab haus huv thiab khoom noj nyab xeeb hauv zos cov kev cai.

Kauj Ruam 2: Tsim muaj phau ntawv qhia tseeb txog yam khoom noj uas yuav raug thiab tsis raug muab qhia lossis rov qab siv ua puas noj dua (saib lub npov paj yeeb sab sis tom no).

Kauj Ruam 3: Yog tias cov khoom noj sib koom xa muab tsau txias tau kev tso cai los ntawm txoj cai li choj hauv zos, tsim kom tau phau ntawv qhia khoom noj nyab xeeb txhawm rau tiv thaiv kev phom sij los ntawm kev muaj mob dhuav zaub mov.

Kauj Ruam 4: Saib xyuas lub rooj sib koom noj txhua sij hawm txawm rau pom kev tsis txaus siab rau kev nyab xeeb fab khoom noj uas yuav tsum tau.

Kauj Ruam 5: Nthuav lub rooj sib koom noj mov rau menyuam yaus thiab cov yim neeg.

Kev Xav Tau Dej

Yuav tsum muaj dej xwm yeem tab sis tsis yog yam yuav coj rov los siv ua puas noj dua thiab tsis tuaj yeem hloov ua kua mis tau. Saib raws li daim ntawv cov tswv yim [Ua kom muaj dej txhua hnub](#) los ntawm Pawg Ua Hauj Lwm Saib Xyuas Khoom Zoo Noj kom saib tau yooj yim, thiab saib USDA txoj cai daim ntawv ceeb toom [CACFP 20-2016](#) kom paub ntau ntxiv.

Lub chaw no yog tus pab cuam muab kev vaj huam siv luag.



Nqa Khoom Noj Mus Noj Sab Nraud

Cov Txheej Txheem Thaum Muaj Kev Phom Sij yuav tso cai rau menyuam yau tuaj yeem nqa khoom noj **ib hom zaub, txiv hmab-ntoo, lossis nplej mus noj sab rauv** rau ib lub caij tom qab. Hom zaub mov uas noj sab nraud yuav tsum yog los ntawm tus menyuam puas noj lossis khoom txom ncauj, lossis seem nyob rau saum lub rooj sib koom noj los ntawm lwm tus menyuam uas tsis xav noj nws.



Cov txheej txheem yuav tsum xyuas kom ntseeg tau tias thaum tso cai rau noj hom khoom noj mus noj sab nraud, yuav tsum raug raws li txoj kev noj qab haus huv thiab nyab xeeb ntawm lawv thaj tsam thiab lub xeev. Txoj kev npaj no yuav tsum raug soj ntsuam los ntawm lub txheej txheem txhawm rau tiv thaiv teeb meem kev ncaj ncee lossis kev nyab xeeb ntawm khoom noj.



Pab Hnub Nyooq Me 13 -18 xyoos

Ib qhov ntxiv ntawm cov hnub nyooq me tsis yog nce kev noj haus rau cov 13-18 xyoos; kev noj haus yeej tseem zoo tib yam li cov 6-12 xyoos. Nws yog txhawm nqa kev noj haus kom dav tuaj rau kev xaiv, txhawm rau cov hnub nyooq me no rawsli lawv kev siv zog thiab kev noj haus uas lawv xav tau.



Lus Taw Qhia rau Lub Rooj Koom Noj Cov Khoom Noj

Yam khoom noj Xav kom sib koom

- Cov khoom pob uas tsis tau qhit xwsl hnab zaub ntug menyuam yaus lossis nplais evpaum nyob hauv koos poom txias
- Tag nrho cov nplais txiv hmab - ntoo, xwsl evpaum lossis puv lu
- Mis tsis tau qhib, yog tias cov ci hauv koos poom txias ces yuav tsum yog 41°F los qis dua

Yam khoom noj UA TSIS xav cia sib koom

- Hom khoom tsis ua pob, xwsl tais tais zaub uas tsis muaj hau npog
- Hom ua pob uas tuaj yeem qhib tau thiab kaw tau
- Hom qhib tau, xwsl hnab zaub ntug lossis nplais evpaum
- Cov khoom noj lwj taus thaum tsis muaj cua txias lawm

Xav Paub Ntau Ntxiv, saib raws li USDA txoj cai cov ntawv ceeb toom:

- **OVS:** [CACFP 05-2017](#)
- **Koom Rooj:** [CACFP 13-2016](#)
- **Nqa Khoom Noj Mus Sab Nraud:** [CACFP 22-2016](#)

Saib Pawg Ua Hauj Lwm Saib Xyuas Khoom Noj Zoo ntawm nod:

<https://www.facebook.com/WisDPICommunityNutrition/>
https://twitter.com/WisDPI_CNT