

# Pub Menyuummos



(Feeding Infants)

Tsab ntawv no muaj ntsiab lus hais txog kev muab CACFP rau cov menyuum mos thiab thov kev pab puas noj haus rau menyuum mos. Cov ntsiab lus ntawm *Lub Txheej Txheem* no yog raws li cov hom chaw hauv qab no: pab pawg chaw zov menyuum, cov tsev saib xyuas menyuum nruab hnuab thiab cov chaw nyob rau neeg thaum muaj kev kub ntxhov. Mus nrhiav tsab ntawv no thiab txheej txheem ntsiab lus ntxiv hais txog Tus Qauv Pluas Noj Tshiab CACFP phab vevxais: <https://dpi.wi.gov/community-nutrition/cacfp/new-cacfp-meal-pattern>.



## Txoj Cai Tshaib Pib Siv Lub 10 Hli ntuj 1, 2017

Kho Tshiab Theem Hnuab Nyoog MenyuumMos:

- Thaum yug txog rau 5 hlis
- 6 hli txog 11 hlis

Kev Pauv Qauv Pluas Noj Menyuum Mos Ntxiv:

- Cov puas noj yuav raug them rov qab thaum leej niam pub mis rau nyob sab nraud. Qhov no suav nrog cov puas noj thaum tus me nyuam mos noj niam mis xwb
- Mis qaub thiab qe yog lwm yam nqaj tau kev tso cai
- Zaub mov npaj-tos-noj yuav noj thaum puas txom ncauj
- Yuav tsum muaj zaub lossis txiv hmab-ntoo lossis ob yam tib si noj rau thaum puas txom ncauj rau menyuum mos 6-11 hlis thaum muaj kev loj hlob lawm
- Kua txiv, khoom noj misnyuj khov lossis cov peev misnyuj khov tsis tuaj yeem tso cai tau
- Niam txiv/cov saib xyuas tsuas npaj **ib** yam puas noj xwb

## Kev Pub Mov Rau Menyuum Mos

Txhua tus menyuum mos uas cuv npe rau ib lub Txheej Txheem CACFP yuav tsum muaj puas noj uas ua raws li CACFP cov cai ntawm tus qauv puas noj menyuum mos. Tej zaum lub txheej txheem yuav tsis zam cov lus txib no yog tias tus me nyuam tsis tau "cuv npe" hauv CACFP, lossis los ntawm kev hais txog kev nyuab rau kev mus los lossis tus nqi them rau kev pub mov rau menyuum mos.



## Txhawb Nqa kev Pub Niammis

Txhawb cov niam uas xaiv pub lawv mis rau menyuum los ntawm kev txhawb lawv kom muab mis rau menyuum noj thaum lawv los zov lawv tus menyuum, thiab muab ib qhov chaw ntsiag to, kab ntsab uas xis siab thiab huv thaum lawv pub mis ntawm chaw. Xav paub ntau ntau ntxiv hais txog kev txhawb nqa kev pub niam mis rau menyuum, mus saib raws li lub [Ten Steps for Breastfeeding Friendly Child Care Centers](#) cov ntaub ntawv.

## Cov Khoom Noj Uas Niam Txiv Muab

***Niam txiv lossis cov saib xyuas tuaj yeem muab tau **ib yam** puas noj nyob rau cov qauv puas noj menyuum mos kho tshiab ntawv CACF.***

### **Niammis lossis Mis Hmoov Nkaus Xwb**

Thaum menyuum mos noj niam mis xwb lossis mis hmoov rau menyuum mos, niam txiv/tus saib xyuas yuav tsum xa cov misniam, mis hmoov rau menyuummos uas muaj txiaj ntsim, lossis pub mis kiag ntawm chaw, thiab puas noj thiaj yuav tuaj yeem them rov qab tau.

### **Kev Noj Cov Khoom Noj Tawv**

Thaum ib tug me nyuam mos liab loj txaus mus noj cov khoom noj tawv lawm ces niam txiv/tus saib xyuas yuav tau xav cov niammis, mis hmoov rau menyuum mos, mus pub niammis kiag ntawm chaw rau menyuum noj, dhau ntawm ces **Lub Txheem Txheem mam npaj tag nrho lwm yam puas noj uas muaj nyob rau puas noj uas tuaj yeem them rov qab tau ntawv ntxiv.**

Ib txoj ntxiv, niam txiv/tus saib xyuas yuav tau npaj yam khoom noj tawv yog tias tus menyuum loj txaus yuav noj tau cov khoom noj tawv ntawv lawm. Nyob rau lub vij ceeb no, **lub Txheej Txheem yuav tau npaj txhua yam puas noj uas xav tau, xws li cov mis hmoov muaj thaj hlau rau menyuum mos, txhawm rau kom puas noj uas tuaj yeem them tau rov qab.**

### **Lub Nug & Lus Teb**

*Yog vim li cas thiaj tsis tso cai rau cov niam txiv/cov saib xyuas pub ntau tshaj ib qho ntawm cov khoom noj rau cov me nyuam mos hauv menyuum mos cov qauv puas noj hloov tshiab?*

Qhov kev pauv no tau ua los pab tswj tuav lub meej mom ntawm CACFP thiab pab xyuas cov kev pab cuam uas tsis txhawb lossis tsis xav kom niam txiv/tus saib xyuas los npaj khoom noj haus rau menyuum uas muab txo nqi.

## Khoom Noj Tawv (Khoom Pub Ntxiv)

### Kev Qhia Noj Cov Khoom Noj Tawv

Qhov kev teev hnuv nyoog menyuum mos uas kho dua tshiab yuav pab nuaa kev pub cov khoom noj tawv kom txog hnuv nyoog 6 lub hli vim cov me nyuam mos feem ntau tsis tau loj txaus kom noj tau cov khoom noj tawv mus txog thaum lawv noj taus. Hnuv nyoog 6 hli mus txog 8 hli yog qhov tseem ceeb rau kev qhia noj khoom noj haus tawv rau menyuum mos. Hnuv nyog 7 txog 8 hli, menyuummos yuav tau noj khoom noj haus tawv los ntawv txhua yam khoom noj (zaub, txiv hmab-ntoo, nplej, khoom noj haus protein, thiab mis nyuj haus).



### Kev Loj Hlob Txhij

Menyuam mos loj hlob sib txawv- ntaus nqi tias qee leej menyuum tuaj yeem npaj noj tau cov khoom noj haus tawv tau ua ntej hnuv nyoog 6 hli lawm thiab qee leej kuj mam npaj noj tau rau thaum hnuv nyog dhau 6 hli. **Thaum ib tus menyuum mos tuaj yeem txias taus khoom noj tawv lawm, txawm tus menyuum mos ntawv yuav tsis tau txog 6 hli los lub Txheej Txheem yuav tsum muab nws tso rau kev pab raws menyuum mos liab.**

### Lub Ntsiab Ntawm kev Hloov Pauv Yam Khoom Noj

Yam Khoom	Kev Hloov Pauv
Zaub thiab Txiv Hmab -ntoo	Zaub, txiv hmab-ntoo, lossis ob yam tib sis tuaj yeem siv rau thaum puas txom ncauj rau cov menyuum uas loj hlob txaus yuav noj tau lawm. Kua txiv siv tsis tau rau menyuum mos.
Nplej	Cov zaub mov npaj-tos-noj kuj tuaj yeem siv tau nyob rau puas txom ncauj rau cov menyuum mos uas tuaj yeem noj taus. Cov zaub mov yuav tsum tsis muaj piam thaj nta tshaj 6 nkaslas nyob rau ib ooj qhuav
Nqiaj Tsiab thiab Lwm Yam Nqaij	Mis qaub thiab qe tuaj yeem muab siv rau cov menyuum mos uas tuaj yeem noj taus. Mis qaub yuav tsum tsis muaj piam thaj nta tshaj 23 nkaslas nyob rau ib ooj qhuav. Khoom noj haus mis nyuj khov lossis peev mis nyuj khov tsis tuaj yeem siv rau menyuummos tau.

### Lub Nug & Lus Teb

*Cov khoom noj tseem ceeb uas ua rau muaj kev txhaum fab (mis nyuj, qe, ntses, qwj, noob txiv, laum huab xeeb, nplej, thiab taum pauv), lossis cov khoom noj haus uas muaj kev txhaum fab, puas raug tso cai rau menyuummos cov puas noj?*

Yog lawm, cov zaub mov uas muaj ib lossis ob qhov txhaum fab yog tsim nyog rau cov menyuum mos thiab tuaj yeem ib feem ntawm cov puas noj uas them rov qab tau. Yog li, yuav yogi b qho zoo rau txheeb xyuas nrog niam tixiv/tus saib xyuas kom kawmpaub txog txhua yam yuav muaj txhaum fab thiab lawv li kev nyiam txog kev pub khoom noj tawv.

### Xav Paub Ntau Ntxiv

Mus saib USDA Tsab Ntawv Ceeb Toom Txoj Cai: [CACFP 23-2016](#)

Ob-peb hnuv twg yuav muab cov khoom noj tshiab coj los piav ib zaug, thiab cov qauv noj ntawm menyuum mos yuav raug pauv. Piv txwv li, ib lub limtiam twg ib tug menyuum mos yuav tau noj ib lub cracker ces lub limtiam tom ntej tsis noj lawm.



### Ua Raws cov Cwjpwm kev Nojhaus ntawm cov Menyuum Mos

Txawm rau thov ib puas noj rau ib tug menyuum mos, txhua yam khoom noj haus hauv puas noj ntawv tsis tas yuav tsum muab noj tib zaug. Tsuas pub tag nrho yam khoom noj uas yuav tsum tau muaj nyob rau lub sij hawm uas yog puas noj xwb, puas noj tuaj yeem thov kom them rov qab tau.



### Tshiab Theem Hnuv Nyoog Menyuum Mos

Pluas Tshais Pluas Su thiab Pluas Hmo	
Thaum yug txog 5 hlis	6 txog 11 hlis
4-6 fl oz. mis niam lossis mis hmoov	6-8 fl oz. misniam lossis mis hmoov; <b>thiab</b> 0-4 T zaub mov menyuum mos, nqiaj tsiab, ntses, nqaij qaib, qe, taum siav qhuav, lossis taumog siav qhuav; lossis 0-2 oz. ntawm mis nyuj khov lossis; 0-4 oz. (ntim) mis nyuj khov cottage; lossis 0-4 oz. lossis ½ khob mis qaub; lossis Muab cov saum toj no sib tov; <b>thiab</b> 0-2 T zaub lossis txiv hmab-ntoo, Lossis sib tov ob yam tib si

Pluas Txom Ncauj	
Thaum yug txog rau 5 hlis	6 txog 11 hlis
4-6 fl oz. misniam lossis mis hmoov	2-4 fl oz. misniam lossis mis hmoov; <b>thiab</b> 0-½ daim mov ci; lossis 0-2 crackers; lossis 0-4 T zaub mov menyuummos lossis npaj-tos-noj zaub mov puas tshais; <b>thiab</b> 0-2 T zaub lossis txiv hmab-ntoo, Lossis sib tov ob yam tib si

### Saib Pawg Saib Xyuas Khoom Noj Zoo nod:

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

[https://twitter.com/WisDPI\\_CNT](https://twitter.com/WisDPI_CNT)



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