



# Yam Tov ntawm Mis

(Milk Component)

Tsab ntawv no npaj cov ntsiab lus hais txog cov mis nyuj haus tshiab uas yuav tsum tau rau cov menyuam yaus 1 xyoo thiab tshaj ntawv thiab neeg loj uas tau tuaj koom rau Txoj Kev Saib Xyuas Yav Tov Khoom Noj Haus rau Neeg Laus. Nws yuav muaj nws ib tsab ntawv hais txog tus qauv puas noj menyuam yaus tshiab. Cov ntsiab lus *Txheej Txheem* yooq raws li txhua hom chaw: pawg chaw zov menyuam yaus, cov tsev saib xyuas menyuam yav nruab hnub, cov kev txheej txheem tom qab kev kawm, cov chaw rau neeg nyob thaum muaj kev kub ntshov thiab cov chaw saib xyuas neeg laus. 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 Kaum Hli 1, 2017

- Mis rau menyuam ib xyoo yuav tsum yog mis tsuag tag nrho.
- Siv sij hawm ib lub hli hloov mis rau cov menyuam muaj 24 hli txog 25 hli. Lawv yuav tau noj mis nkaus xwb lossis mis sib tov raws li lawv kev hloov rau cov muaj roj tsawg(1%) lossis tsis muaj roj li mis (qab nplig).
- Mis tov, nrog rau khoom haus tsis muaj dej cawv, **tsis tuaj yeem** muab rau cov menyuam 1 txog 5 xyoo haus.
- Mis tov tsis muaj roj thiab khoom haus tsis muaj dej cawv **tuaj yeem** muab tau rau cov menyuam 6 xyoo thiab loj dua haus tau, tib yam li cov neeg laus thiab.
- **Cov Chaw Saib Xyuas Neeg Loj Xwb:** Mis qaub(6 ooj nyhav lossis ¾ khob rawm qhov ntim) yuav tau muab rau neeg laus haus tam miskua ib hnub ib puas.



### Lus Nug&Lus Teb

*Yog tias muaj cov menyuam ib xyoo thiab ob xyoo zaum ua ke ntawm ib puas noj, puas yuav muab nyias noj nyias ib yam mis?*

Yog, pib kiag thaum lub Kaum Hli 1, 2017, cov menyuam 2 xyoo thiab loj dua yuav tsum tau noj mis tsuag muaj roj tsawg lossis mis tsis muaj roj thiab cov menyuam ib xyoo yuav tsum noj cov mis tsuag tag nrho xwb. Hos miskua ces cia saib raws li hnub nyoog txhawm rau kom cov menyuam tau txais cov khoom noj haus uas lawv xav tau los txhawb kev loj thiab vam meej. Cov Txheej Txheem yuav tsum ntseeg tau tias cov menyuam hnub nyoog sib txawv uas zaum ua ke nyias yuav tau noi nyias yam mis.

## Mis Tov & Kua Qab Zib

### Cov menyuam 1 txog 5 xyoos

- Mis tov tsis raug tso cai ua puas noj rov qab.
- Kua qab zib (nrog rau cov kua qab zib xoom calorie thiab tsis muaj piam thaj) tsis tuaj yeem muab ntxiv rau mis tsuag vim nws yuav rais mus ua khoom haus uas yog mis tov.



### Cov menyuam 6 xyoo thiab loj dua thiab neeg laus tuaj koom

- Yog tias siv, mis tom yuav tsum tsis muaj roj.
- Kua qab zib (nrog rau cov kua qab zib xoom calorie thiab tsis muaj piam thaj) tsuas muab ntxiv rau mis tsis muaj roj xwb (qab nplig) mis.

## Vim Li Cas thiaj Tsis Tuaj Yeem Pub Mis Tov rau cov Menyum Hnub Nyoog Qis Tshaj 6 Xyoo Haus?

Kev tshawb fawb qhia tias tso qab thiab kev nyiam khoom noj yog thawj tus duab ntawm txoj sia thiab khoom noj yim qab zib menyuam yim nyiam noj, lawv nyiam tshaj plaws yog khoom noj qab zib. Thiaj yog ib qhov tseem ceeb uas yuav tau tsim muaj tus cwj pwm noj haus mis tsuag rau menyuam thaum tseem me kom lawv rais mus nyiam tus tso qab ntawv.

## Xeem Pop

### Yog los Tsis Yog:

Kua qab zib tsis muaj piam thaj tuaj yeem muab tov mis rau cov menyuam 1 txog 5 xyoo haus.

Saib lus teb rau phab tom ntej no...



## Cov Cai Khaw Tseg Ntawv Qhia

Txhua cov Txheej Txheem **yuav tsum** sau ua ntawv hom mis uas siv rau lawv cov ntawv ntsiab lus. Qhov no suav nrog cov khoom muaj roj (xws li. tag nrho, roj tsawg lossis 1%, thiab tsis muaj roj lossis qab nplig) **thiab** yog tias mis muaj tus tsos qab.

## Txhawb kev Pub Mis Niam

Mis niam yog ib cov kua mis uas tso cai pub rau cov menyuam nyob rau 1 xyoo, mus ntev tau li leej niam tuaj yeem pub taus.



## Lub Hli Hloov

Mis pub rau cov menyuam ib xyoo yuav tsum yog mis tsuag tag nrho. USDA paub zoo tias kev hloov mis tsuag mus rau mis muaj roj tsawg lossis mis tsis muaj roj tam siv thaum cov menyuam rais mus muaj ob xyoo nws kuj yuav nyuaj. Txawm li ntawv, USDA thiaj li tso cai siv ib hli los hloov.

Qhov no txhais tau tias cov puas noj haus uas muab rau cov menyuam 24 hli txog 25 hli noj muaj mis tag nrho lossis mis sib tov uas tuaj yeem thov kom muab them rov qab tau.

## Khoom Haus uas Tsis Yog Mis

Cov neeg uas tsis tuaj yeem haus mis nyuj vim laj thawj kev mob nkeeg lossis kev xaiv ntawm lub neej txoj sia tuaj yeem noj khoom haus uas tsis yog mis uas muaj txhiaj ntsim tam mis tau.

- Thaum noj txhawm rau kev xaiv ntawm lub neej txoj sia, Niam txiv/tus saib xyuas lossis tus neeg laus uas tuaj koom (*lossis tus neeg sawv cev tus neeg laus uas tuaj koom ntawv*) yuav tsum muab ib daim ntawv sau thov haus cov khoom haus uas tsis yog mis; tsis tas muaj daim ntawv kho mob los tau.
- Cov khoom haus uas tsis yog mis uas tsis muaj txiaj ntsim li mis nyuj tsuas raug them rov qab thaum muaj daim ntawv kho mob xwb.
- Tej zaum cov txheej txheem yuav tau thov them puas noj haus rov qab thaum twg los kav liam uas lub Txheej Txheem lossis niam txiv/tus saib xyuas lossis tus neeg laus uas tuaj koom haus uas tsis yog mis uas muaj txiaj ntsim tam tau mis nyuj.
- Cov khoom haus uas tsis yog mis uas muab rau cov menyuam 1 txog 5 xyoo noj yuav tsum tsis muaj tsos qab.
- Nias [nov](#) txhawm rau saib cov khoom haus uas tsis yog mis uas tau kev tso cai.

### Lus Nug&Lus Teb

*Yog tias tus niam txiv muab cov khoom haus uas tsis yog mis rau me myuam vim kev xaiv ntawm lub neej txoj sia thiaj tsis yog laj thawj kev mob nkeeg, thiab nws tsis muaj txiaj ntsim tam tau mis, lub Txheej Txheem puas tuaj yeem siv nws tau thiab puas tseem tau txais kev them rov qab?*

Yog tias khoom haus uas tsis yog mis uas coj los siv **tsis muaj txiaj ntsim tam tau** mis, thiab tsis muaj ntawv pov thawj kho mob, ces puas noj haus **tsis tuaj yeem them tau rov qab**.

Cov Txheej Txheem yuav tau qhia rau niam txiv, tus saib xyuas, thiab cov neeg laus uas tuaj koom txog yam khoom haus uas tsis yog mis uas muaj txiaj ntsim.

## Yam Mis uas Tuaj Yeem Them Tau Rov Qab

Yam mis uas tuaj yeem them tau rov qab uas muab rau me nyuam 2 xyoo thiab loj dua thiab tus neeg loj uas tuaj koom:

- Mis roj tsawg (1%) lossis tsis muaj roj (qab nplig)
- Tactose txo mis roj tsawg (1%) lossis tsis muaj roj (qab nplig)
- Lactose tsis muaj mis roj tsawg (1%) lossis tsis muaj roj (qab nplig)
- Buttermis roj tsawg (1%) lossis tsis muaj roj (qab nplig)
- Mis qaub roj tsawg (1%) lossis tsis muaj roj (qab nplig)

## Suav Sau kev Xav Tau Mis

Hnub Nyoo	Kev Xav Tau Mis
1 xyoo	Mis tsuag tag nrho
2-5 xyoo	Mis tsuag roj tsawg (1%) Mis tsuag tsis muaj roj (qab nplig)
6 xyoo thiab loj dua thiab tus neeg loj uas tuaj koom	Mis tsuag roj tsawg (1%) Mis tsuag tsis muaj roj (qab nplig) Mis qab tsis muaj roj (qab nplig)
Tus neeg loj uas tuaj koom (Xwb)	Mis qaub muab siv tam kua mis ib puas ib hnub. Mis qaub tsis tuaj yeem siv tam kua mis thiab lwm yam nqaij nyob rau tib puas noj haus.

## Xav Paub Ntau Ntxiv

Mus saib peb tus Qauv Puas Noj Tshiab lub vevxais thiab USDA Txoj Cai Tawm Ceeb Toom: [CACFP 17-2016](#)



## Lub Teb Xeeb Pop:

*Lo lus teb yog Tsis yog.*



Kua qab zib (xws li kua qab zib xoom calorie thiab tsis muaj piam thaj) tuaj yeem muab ntxiv rau mis tsis muaj roj muab rau cov menyuam hnub nyoo **6 xyoo thiab loj dua lossis tus neeg laus uas tuaj koom** xwb. Kev ntxiv kua qab zib rau mis tsuag rais tau mus ua khoom haus uas yog mis qab, uas yuav tsis muaj txiaj ntsim rau cov menyuam hnub nyoo 1 txog 5 xyoo.

Mus Saib Pawg Ua Hauj Lwm Saib Khoom Noj Zoo no:

<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.