

**Ntawv Qhia Zaub Mov Menyuum Mos**

Uas yog ib qhov Kev Pabcuam hauv CACFP, peb yuav tsum muab tag nrho txhuam yam ntawm cov zaub mov ntawm [Cov Menyuum Mos Qauv Plusas Noj Haus](#).

Peb yuav muab cov khoom nram qab no rau koj tus menyuum mos thaum lub sijhawm peb saib xyuas:

- Ib yam ntawm cov mis muaj thaj lev-tiv thaiv (iron-fortified) rau menyuum mos
- Xi li aws (cereal) muaj thaj lev-tiv thaiv rau menyuum mos
- Zaub mov menyuum yaus thiab/lossis zaub mov saum rooj noj hauv kev tsim nyog rau koj tus menyuum mos

Niamtxiv/Tus Saib Xyuas yuav xaiv los lees yuav peb li kev muab mis nyuj thiab/lossis cov zaub mov lossis lawv mam li npaj lawv li tug.

**Peb Li Kev Pabcuam yuav muab cov mis nyuaj thiab zaub mov rau menyuum yaus raws li hauv qab no:**



**Kev Muab Mis Nyuj:** \_\_\_\_\_

*Sau rau hom/cov*

Niamtxiv/Cov Saib Xyuas: Koj yuav yuav xaiv los lees yuav peb li mis nyuj lossis mam koj mam li npaj koj li mis nyuj uas muaj thaj-lev tiv thaiv rau menyuum mos, tso kua mis niam yug, lossis mam pub niam mis rau menyuum mos tim chaw.



**Muaj Thaj Lev-Tiv Thaiv rau Menyuum Mos:**

Peb Li Kev Pabcuam muab cov mov raws li cov xi lis aws hauv qab no:

- Nplej                       Txhauv  
 Npej Pobkws     Mov uj                       Ntau Yam-Mov



**Cov Zaub Mov Muab:**

Peb Li Kev Pabcuam muab cov zaub mov raws li hauv qab no:

- Cov zaub mov me nyuam mos uas yuav los khaws cia  
     Cov Txiv Ntoo thiab Zaub  
     Cov Nqaij
- Zaub mov menyuum yaus ua hauv tsev (xws li cov zaub mov tshiab tag nrho)
- Zaub mov saum rooj (xws li cov zaub mov txhua hnuv)
- Mov (Kelekawm (crackers), xi lis aws-noj-thaumtwg los tau, khob ci)

Lub koom haum no yog kev pabcuam uas muaj vaj huam sib luag.

Hloov Kho 09/17