

# Pluas Tshais Zoo Hauv Tsev Kawm Ntawv!

Kev noj tshais tom tsev kawm yuav pab rau txhua tus tub ntxhais kawm kom muaj lub zog rau txoj kev kawm.

**Tuaj koom peb noj tshais thiab thiaj paub txog tias vim li cas Pluas Su Hauv Tsev Kawm Hauv Wisconsin Thiaj Zoo!**



## Tus nqis pheej-pheej yig xwb

Cov tub ntxhais kawm kuj tau txais txiaj ntsig los ntawm kev noj tshais thiab.



## Yooj-yooj yim xwb!

Kev noj tshais tom tsev kawm tseem yuav txuag tau rau koj lub sij hawm thiab txoj hau lwm txhua tag kis.



## Kev Tau Txais Txiaj Ntsig Ntawm Feem Tub Kawm

Txhawm rau kom yeej lub sij hawm thiab kev kawm tau txais txiaj ntsig zoo nrog rau kev noj tshais tom tsev kawm ntawv.

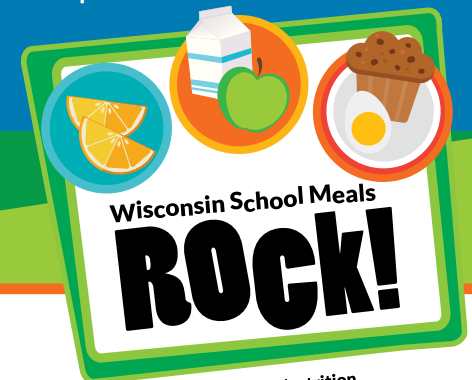


## Khoom noj khoom haus

Kev noj tshais tom tsev kawm yuav ua kom muaj txhuam yam noj muaj txiaj ntsig zoo raws li MyPlate.

Cov tsev kawm yuav ua kom muaj txhua yam khoom noj xws li nplej pob kws, txiv hmab txiv ntoo, mis haus. Cov khoom noj muaj pos tees xws lis mis qaub, mis khov, los yog qe, tej zaum yuav ua ntxiv rau txhuam yam khoom.

Tus niam ua mov yuav txo cov khoom qab zib rau puas tshais hauv tsev kawm ntawv tab sis tseem tswj kom muaj cov khoom noj qab li qub.



Lub chaw ua hauj lwm no yog ib lub chaw uas muaj vaj huam sib luag.

Lub khoos kas no tau txais kev pab nyiaj los ntawm kev siv Teb Chaws Meskas Lub Thawj Fab Saib Xyuas Hauj Lwm Kev Ua Liaj Ua Teb pob nyiaj pab.



WISCONSIN DEPARTMENT OF  
**Public Instruction**

[dpi.wi.gov/nutrition](http://dpi.wi.gov/nutrition)