



Ib Khob Ntau Npaum Li Cas?

Cov neeg laus (adults) yuav tsum tau noj li 3 ½ khob mus rau 6 ½ khob txiv hmab txiv ntoo thiab zaub txhua hnub thiaj li noj qab nyob zoo. Yog xav paub ntxiv txog koj tus kheej seb yuav tau noj txiv hmab txiv ntoo thiab zaub npaum li cas, thov mus saib ntawm www.mypyramid.gov.

NPAUM LI CAS THIAJ LI YOG IB KHOB?

- ob tug zaub ntug hauv paus (carrots) hom nrab
- ib lub txiv lws suav loj
- peb tug paj nrog kav zaub cob pob (broccoli)
- ib lub pob kws loj
- Yim lub txiv pos strawberries
- ib lub txiv apple me
- ib lub txiv nkhaus taw
- Peb caug ob lub txiv grapes es tsis muaj noob
- ib lub txiv moj coos hom nrab

NPAUM LI CAS THIAJ LI YOG IB NRAB KHOB?

- Kaum tus taum ntev
- Ib lub txiv majkiab hom nrab
- Rau tus kaus ntsuag asparagus
- Yim tus me nyuam zaub ntug hauv paus
- Rau nplais txiv duaj nyob hauv kas poom (zoo dua yog koj xaiv cov kas poom txiv hmab txiv ntoo uas muaj 100% txiv hmab txiv ntoo kua ntim ua ke)

LWM TXOJ KEV QHIA TXOG SEB YUAV UA LI CAS THIAJ LI TAU NOJ TXIV HMAB TXIV NTOO THIAB ZAUB NPAUM LI KOJ LUB CEV YUAV TSUM TAU NOJ:

- Noj ib khob zaub ntsuab zaub sav lav nyoos thaum noj sus.
- Noj (1/4) khob txiv hmab txiv ntoo quav txom ncauj ua si.
- Haus ib nrab khob kua txiv hmab txiv ntoo lossis kua zaub uas yog 100% thaum noj tshais