

## Cov Ntawv Qhia txog Zaub Mov thiab tej Kev Noj Zaub Mov Zoo

Thaum peb noj ib yam dab tsi, peb lub cev muab cov zaub mov ntawd hloov ua dag zog (energy). Peb yuav tsum muaj dag zog kom peb thiaj ua tau hauj lwm, ua si, thiab muaj kev xav. Yog tias peb noj zaub mov tsis txaus, peb yuav yuag, hos yog tias peb noj zaub mov ntau dhau lawm, peb yuav rog.



Qhov uas ib hom zaub mov twg yuav muab dag zog ntau los sis tsawg rau koj yog ntsuas dhau los ntawm saib nws muaj calories ntau npaum li cas. Ib yam zaub mov twg uas muaj calories ntau ntau ua tau rau koj rog. Yog tias koj sim yoo mov kom poob phaus, qhov uas koj noj tej zaub mov uas tsis muaj calories ntau yuav pab koj poob phaus. Piv txwv tias, neeg feem coob uas sim yoo mov kom poob phaus lawv yuav haus tej dej qab zib hom uas tsis muaj calories hlo li, es lawv tsis haus lwm cov dej qab zib vim tias tej dej ntawd muaj calories ntau.

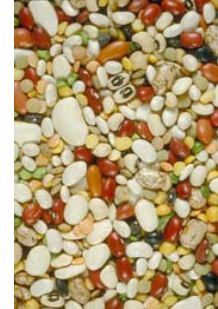
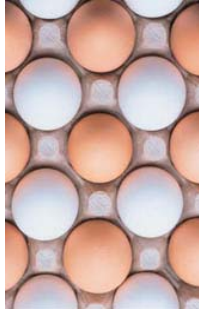
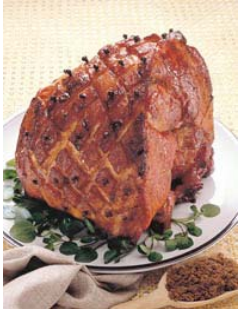


Tag nrho tej zaub mov uas peb noj peb lub cev yuav muab hloov ua ib yam ntawm peb yam no: tej yam muaj roj, proteins, los yog carbohydrates, uas suav tej qho qab zib.

Tej yam rog nyob hauv cov roj, nqaij thiab ib co zaub mov twg uas siv roj ua.



Tej protein muaj nyob hauv cov nqaij, qe thiab cheese thiab tej noob taum.



Tej carbohydrates muaj nyob hauv khob cij, thiab ib yam dab tsi uas yog siv nplej ua, thiab tag nrho tej zaub thiab tej txiv hmab txiv ntoo. Tej carbohydrates kuj suav tej yam qab zib, uas feem ntau yog muab nphoo rau tej zaub mov kom qab dua.



Kuj muaj tej vis tas mees thiab tej minerals nyob hauv tej zaub mov uas peb noj uas zoo rau peb lub cev thiab. Peb yuav tsum noj ntau hom zaub mov kom peb thiaj noj qab nyob zoo mus li.



Koj rog tau los ntawm qhov uas koj noj zaub mov uas muaj calories ntau dhau. Koj kuj raug tau lwm qhov teeb meem ntawm txoj kev noj qab nyob zoo yog tias koj noj tej yam muaj roj, tej qho qab zib, los yog tej qho daw ntsev ntau dhau lawm txhua txhua hnuv. Cov neeg uas rog heev dhau lawm raug tau tej teeb meem ntawm txoj kev noj qab nyob zoo xws li mob ntshav siab, mob plawv los yog mob ntshav qab zib.



Nws tseem ceeb heev uas koj noj tej zaub mov uas zoo rau koj lub cev txoj kev noj qab nyob zoo. Kom cov pej xeem thiaj paub seb lawv noj dab tsi tiag tiag, tseem fwv Teb Chaws Amelikas hais kom muab tej ntawv qhia txog zaub mov lo rau tej khoom noj. Cov ntawv no qhia peb saib muaj tej yam muaj roj, protein, thiab carbohydrates ntau npaum li cas nyob hauv txhua qhov khoom noj. Cov ntawv no muaj xov xwm hais txog tej qho qab zib thiab tej qho daw ntsev. Cov ntawv qhia txog khoom noj no kuj txheeb xyuas tej vis tas mees thiab mineral, uas zoo rau cov neeg noj.

<b>Nutrition Facts</b>	
Serving size: 1/2 cup (130g)	
Servings: About 3.5	
Amount per serving	
<b>Calories</b> 150	<b>Fat Cal</b> 10
	<b>% DV*</b>
<b>Total Fat</b> 1g	2%
Sat. Fat 0g	0%
<b>Cholesterol</b> 0mg	0%
<b>Sodium</b> 550 mg	23%
<b>Total Carb.</b> 29g	10%
Fiber 7g	28%
Sugars 5g	
<b>Protein</b> 7g	
Vitamin A 0%	Vitamin C 0%
Calcium 6%	Iron 10%
*Percent Daily Values (DV) are based on a 2,000 calorie diet.	

Tsis tas li ntawd xwb cov ntawv qhia txog khoom noj txheeb xyuas saib qhov khoom noj ntawd muaj calories ntau npaum li cas tauj ib qho khoom noj kom thiaj pab tau cov neeg txiav txim siab saib lawv puas noj calories ntau dhau lawm. Tus txheej txheem yog 2000 calories tauj ib hnuv. Neeg feem coob uas noj ntau tshaj 2000 calories tauj ib hnuv yuav nce phaus. Cov nav kis las thiab cov neeg uas ua hauj lwm hnyav yuav siv calories ntau dua ces lawv noj zaub mov ntau dua los tsis nce phaus hlo li.

