

## Yuav Tsum Muaj Kev Kawm Thiab Kev Noj Qab Nyob Zoo Sib Nrawg Nroos.



Nyob rau lub caij nplooj ntoo hlawv lub xeev California yuav muab qhov kev xeeb ntawv hu ua Standardized testing and Reporting (STAR) rau cov me nyuam kawm ntawv xeeb. Lub caij ntawd nws yog ib qho tseem ceeb rau koj tus me nyuam uas yuav tsum tau noj tej zaub mov kom muaj txiaj ntsim zoo rau lub cev. Mus saib daim ntawv **Lub Hlis Sau Qoob** cov lus sau hais qhia txog khoom noj. Xyaum noj txiv hmab txiv ntoo thiab lwm yam zaub kom ntau ntxiv thiab tawm ncig taug kev txhua txhua hnuv. **Lub Hlis Sau Qoob** no yog qhia txog **Zaub Ntug Hauv Paus Daj** (Carrots).

### Kev Xaiv Zaub Ntug Hauv Paus Daj.

- Cov zaub ntug hauv paus daj no muaj thawm niaj thawm xyoo.
- Xaiv yuav tus uas ntev ncu, yiaj txias, daj tshiab tshiab uas tsis ua pob caus thiab tsis tawg pleb.
- Txhob yuav tus uas de los ntev ntev es twb zooj/muag lawm.
- Muab cov zaub ntug hauv paus daj no tso rau hauv tsee txias (refrigerator) es thiaj tsis ntsws sai.
- Txiaiv cov nplooj ntsuab pov tseg thiab muab dej ntxuav kom huv si mam muab cia.
- Txhob muab tso xyaw lwm yam txiv hmab txiv ntoo vim tias cov zaub ntug hauv paus daj yuav lwj zoo.

### Kev Ua Pab Kom Muaj Kev Nyob Hauj Zas.

- Mus ncig cog zaug rau tej vaj zaub; yog ib qho zoo rau koj lub cev.
- Tsev kawm ntawv muaj txiv hmab txiv ntoo rau cov tub ntxhais kawm ntawv noj; hais kom koj cov me nyuam noj tej txiv hmab txiv ntoo ntawd mas yuav pab tau lawv kom lawv muaj lub cim xeeb zoo thiab xeeb tau ntawv zoo. Hu mus nrog cov neeg ua hauj lwm tom koj tus me nyuam lub tsev kawm ntawv thiab nws tus xib fwb tham kom paub ntxaws ntxiv.
- Hais kom koj tus me nyuam piav qhov zoo ntawm kev noj zaub thiab noj txiv hmab txiv ntoo qhia rau koj.

### Siv Lub Cev Ua Hauj Lwm!

#### Koom Hom Khaj (Exercise) Ua Ke!

- Yuav kom xeeb tau ntawv zoo rau lub caij nplooj ntoo hlawv no mas koj tus me nyuam yuav tsum tau tawm rooj mus hom khaj (exercise). Kev hom khaj (exercise) yuav pab tau koj tus me nyuam lub hlwb kom khiav zoo dua thiab xeeb tau ntawv zoo dua.
- Coj koj tus me nyuam mus hom khaj(exercise)tim park. Cig taug kev qhia tej nroj tsuag thiab tej ntoo rau lawv.
- Thaum lub caij hnuv ntev coj tsev neeg mus ua si taug kev. Xav paub ntau ntxiv txog lub tswv yim kev hom khaj (exercise) mus saib hauv internet ntawm:  
[www.kidnetic.com](http://www.kidnetic.com)  
[www.verbnow.com](http://www.verbnow.com)

### Pab Kom Me Nyuam Noj Tej Khoom Muaj Txiaj Ntsim Rau Lub Cev.

- Yuav cov zaub ntug hauv paus daj me me rau me nyuam noj nyoos txom ncauj.
- Noj zaub ntug hauv paus daj nrog txhua txhua plus tshais, plus su thiab plus hmo los tau.
- Chais zaub ntug hauv paus daj nyoos do nrog salad noj los sis muab hau xyaw lwm yam zaub kom muaj tsos qab noj los tau.
- Noj zaub ntug hauv paus daj nyoos, txhoov hau nrog lwm yam zaub thiab nqaij, chais kib xyaw lwm yam zaub los sis zom nrog lwm yam txiv ntoo ua kua haus. Nug koj tus me nyuam txog lwm tus liaj txheej kev noj zaub ntug hauv paus daj ntxuag mov thiab.
- Xav tau tswv yim ntxiv mus saib: [www.cachampionsforchange.net](http://www.cachampionsforchange.net)

