



### THAUM MUAJ XWM TXHEEJ CEEV TUAJ YEEM TSHWM SIM TAU TXHUA LUB SIJ HAWM

Ua ob peb yam yooj yim tam sim no, xws li tsim ib pob cuab yeej siv thaum muaj xwm txheej ceev thiab ua ib txoj kev npaj, ua kom koj npaj tau txhua lub sij hawm.

### DAIM NTAWV TXHEEB QHIA

Siv daim ntaawv txheeb qhia no los pab sau cov khoom siv tseem ceeb rau koj pob cuab yeej npaj rau thaum muaj xwm txheej ceev.

- |   |  |
|---|--|
| <p><input type="checkbox"/> <b>Dej</b><br/>Dej haus hauv lub taub dej (1 nkas loos toj ib tus neeg hauv ib hnuv)<br/>Dej ntxiv rau tsiaj</p>  | <p><input type="checkbox"/> <b>Teeb thiab Hluav Taws Xob</b><br/>Teeb Tsoom<br/>Cov roj teeb ntxiv<br/>Lub roj teeb sab nraud uas rov xaj tau dua (rau cov xov toj thiab cov khoom siv)</p>  |
| <p><input type="checkbox"/> <b>Khoom noj</b><br/>Cov khoom noj uas tsis lwj (cov khoom noj hauv kaus poom, cov hnav khoom muaj protein, cov khoom noj qhuav)<br/>Tus cuab yeej qhib kaus poom uas siv tes<br/>Lub thawv txias los sis lub thawv dej khov<br/>Cov hnav dej khov</p>  | <p><input type="checkbox"/> <b>Kev Sib Txuas Lus</b><br/>Xov tooj cua siv roj teeb los sis siv tes tig</p>   |
| <p><input type="checkbox"/> <b>Khoom Pab Rau Noj Qab Haus Huv thiab Khoom Siv Thaum Muaj Xwm Txheej Ceev</b><br/>Cov khoom siv kho mob thaum muaj xwm txheej ceev<br/>Cov tshuaj uas kws kho mob sau ntaawv kom yuav (xyuas hnuv tas sij hawm ntau zaus)<br/>Cov khoom siv kho mob (tsom iav, roj teeb pab kom hnov lus, thiab lwm yam)</p> | <p><input type="checkbox"/> <b>Cov Kev Xav Tau Hauv Tsev Neeg</b><br/>Cov khoom siv rau cov me nyuam mos (mis nyuj, ntaub qhw me nyuam, lub raj mis)<br/>Cov khoom siv rau cov neeg laus<br/>Cov khoom rau cov neeg uas muaj kev xav tau rau kev kho mob<br/>Khoom noj thiab khoom siv rau tsiaj</p> |
| <p><input type="checkbox"/> <b>Cov Ntaub Ntaawv Tseem Ceeb</b><br/>Cov ntaawv theej ntaawv daim npav tuav pov hwm<br/>Cov ntaub ntaawv kho mob<br/>Cov npe sau ntaawv cov nab npawb xov tooj tseem ceeb (tsev kho mob, kws kho mob, txheeb ze)</p>  | <p><input type="checkbox"/> <b>Ua Ib Txoj Kev Npaj</b><br/>Txheeb xyuas qhov chaw khaws cov khoom siv thaum muaj xwm txheej ceev<br/>Ua ib txoj kev npaj rau thaum muaj xwm txheej ceev hauv tsev neeg<br/>Qhia txoj kev npaj rau ib tus neeg sab nraud ntaawv koj tsev neeg</p>                     |
| <p><input type="checkbox"/> <b>Kev Tu Kom Huv Si thiab Kev Nyiam Huv</b><br/>Tshuaj ntxuav tes<br/>Cov phuam ntub dej<br/>Cov khoom siv tu tus kheej cev kom huv</p>  |  |