

Xaiv Zaub!

Zoo ntxiv rau txhua
pluag mov noj.



**Mus rau CalFreshHealthyLiving.org rau kev qhia uas zaub
mov noj los txhawb zog.**

Kev pab los ntawm USDA SNAP, ib lub koom haum muab kev
pab sib luag thiab kev txais tij neeg ua haum lwm ncaj ncees.

Xaiv Zaub!

Zoo ntxiv rau txhua
pluag mov noj.



Mus rau [CalFreshHealthyLiving.org](https://www.CalFreshHealthyLiving.org) rau kev qhia uas zaub mov noj los txhawb zog.

Kev pab los ntawm USDA SNAP, ib lub koom haum muab kev pab sib luag thiab kev txais tij neeg ua haum lwm ncaj ncees.

Xaiv ob peb yam zaub!

Ib yam khoom noj ua muaj muaj tshuaj qab los (viv tas mees) thiab mi nas lau.



Mus rau [CalFreshHealthyLiving.org](https://www.CalFreshHealthyLiving.org) rau kev qhia uas zaub mov noj los txhawb zog.

Kev pab los ntawm USDA SNAP, ib lub koom haum muab kev pab sib luag thiab kev txais tij neeg ua haum lwm ncaj ncees.

Xaiv Zaub!

Ib yam khoom noj txom ncauj los txhawb lub cev ua yooj yim npab.



Mus rau [CalFreshHealthyLiving.org](https://www.CalFreshHealthyLiving.org) rau kev qhia uas zaub mov noj los txhawb zog.

Kev pab los ntawm USDA SNAP, ib lub koom haum muab kev pab sib luag thiab kev txais tij neeg ua haum lwm ncaj ncees.

Xaiv Kua Txob!

Ib yam zaub qab heev
es muaj Vitamin C.



**Mus rau [CalFreshHealthyLiving.org](https://www.CalFreshHealthyLiving.org) rau kev qhia uas zaub mov
noj los txhawb zog.**

Kev pab los ntwam USDA SNAP, ib lub koom haum muab kev pab
sib luag thiab kev txais tij neeg ua haum lwm ncaj ncees.

Xaiv Zaub!

Xa lav yog ib taig zaub mov zoo
ntxiv rau txhua pluag mov noj.



Mus rau [CalFreshHealthyLiving.org](https://www.CalFreshHealthyLiving.org) rau kev qhia uas zaub mov noj los txhawb zog.

Kev pab los ntwam USDA SNAP, ib lub koom haum muab kev pab sib luag thiab kev txais tij neeg ua haum lwm ncaj ncees.

Xaiv Koj Cov Zaub Ntsuab!

Zaub ntsuab qab thiab yooj yis muab xyaws nrog xa lav kom noj los txhawb lub cev.



Mus rau CalFreshHealthyLiving.org rau kev qhia uas zaub mov noj los txhawb zog.

Kev pab los ntawm USDA SNAP, ib lub koom haum muab kev pab sib luag thiab kev txais tij neeg ua haum lwm ncaj ncees.

Xaiv Zaub!

Xa lav yog ib taig zaub
mov zoo ntxiv rau txhua
pluag mov noj.



Mus rau CalFreshHealthyLiving.org rau kev qhia uas zaub mov noj los txhawb zog.

Kev pab los ntwam USDA SNAP, ib lub koom haum muab kev pab sib luag thiab kev txais tij neeg ua haum lwm ncaj ncees.

Xaiv Txiv Hmab Txiv Ntoo!

Ib yam khoom noj ua muaj muaj
tshuaj qab los (viv ta mees xis(c))
thiab Antioxidant.



**Mus rau [CalFreshHealthyLiving.org](https://www.CalFreshHealthyLiving.org) rau kev qhia uas zaub mov
noj los txhawb zog.**

Kev pab los ntawm USDA SNAP, ib lub koom haum muab kev pab
sib luag thiab kev txais tij neeg ua haum lwm ncaj ncees.

Xaiv Txiv Hmab Txiv Ntoo!

Ib yam khoom noj ua muaj muaj
tshuaj qab los (viv ta mees xis(c)) thiab
Antioxidant.



**Mus rau CalFreshHealthyLiving.org rau kev qhia uas zaub mov
noj los txhawb zog.**

Kev pab los ntawm USDA SNAP, ib lub koom haum muab kev pab
sib luag thiab kev txais tij neeg ua haum lwm ncaj ncees.

Nqhe Nqhes khoom qab zib?

Noj txiv hmab txiv ntoo los txom
ncauj thajj li qab thiab yooj yim npaj.



**Mus rau CalFreshHealthyLiving.org rau kev qhia uas zaub mov
noj los txhawb zog.**

Kev pab los ntawm USDA SNAP, ib lub koom haum muab kev pab
sib luag thiab kev txais tij neeg ua haum lwm ncaj ncees.

Xaiv Txiv Hmav Txiv Ntoo!

Ib yam khoom noj txom ncauj muaj ntau yam xim uas qab zib thiab laj siab.



Mus rau [CalFreshHealthyLiving.org](https://www.CalFreshHealthyLiving.org) rau kev qhia uas zaub mov noj los txhawb zog.

Kev pab los ntawm USDA SNAP, ib lub koom haum muab kev pab sib luag thiab kev txais tij neeg ua haum lwm ncaj ncees.