

5 TXIV HMAB TXIV NTOO THIAB ZAUB RAU TXHUA HNUB



- Muab txiv hmab xyaw nrog cereal, oatmeal, thiab yogurt thaum noj tshais
- Muab zaub spinach zom nrog rau koj poom dej qab zib (smoothie)
- Noj zaub xa lav nrog puas su
- Noj txiv hmab txiv ntoo los sis zaub ua kev txom ncauj yav su

Niam txiv teg dejnum:

- Yuav tsum muaj txiv hmab txiv ntoo thiab zaub nyob hauv tub yees txhua lub sij hawm
- noj txhua pluag mov ua ke thiab yuav tsum muaj txiv hmab txiv ntoo nrog
- yuav tsum txib kom koj cov menyuam npaj ua ib pluag mov rau ib lub lim piam thiab yuav tsum muaj txiv hmab txiv ntoo thiab zaub

4 HAUS DEJ TXHUA HNUB



- Hau dej nrog txhua puas mov
- Nqa ib poom dej nrog nraim koj thiab txhab dej rau thaum nws tag lawm
- Muab txiv maj naus los yog lwm yam txiv hmab txiv ntoo tov rau kom

Niam txiv teg dejnum:

- Yuav ib poom dej (bottle) uas siv tau kom ntev rau koj tus me nyuam
- Ua ib tug qauv zoo rau nws/lawv pom; hau dej kom ntau li ntau tau
- Tsis txhob yuav dej qab zib ntau ntau cia rau hauv tsev

YUAV TSUM SAIB TV TSAWG TSHAJ 2 TXOOS TEEV



- Mloog suab ncauj tsis txhob saib TV thaum tsis muaj dab tsi ua
- Siv lub sij hawm tawn mus nyob raum zoov kom ntau zog

Niam txiv teg dejnum:

- Ib lub lim piam twg, tsom saib seb koj tsev neeg siv sij hawm saib tv li ntau npaum li cas.
- Teem kom muaj caij nyooog rau koj cov menyuam saib TV
- Muab tej yam khoom ua si xws li, tv, computer, video games thiab xov tooj cia rau ntawm chav nyob kom koj thiaj saib tau cuag neua

YUAVTSUM MUAJ KEV MUS UA SI KOM TAWM DAG TAWM ZOG LI 1 TXOOS TEEV TXHUA HNUB



- Siv sij hawm tawm mus taug kev ncig tom qab noj hmo tag txhua hmo
- Yog yus muaj dev / aub yuab tau, coj nws tawm mus taug kev txhua hnuv
- Suam npe mus taug kev los yog khiav thiab npaj xyaum mus nrog luag sib tw khiav thaum muaj kev sib tw khiav
- Tawm mus ua si nraum zoov

Niam txiv teg dejnum:

- Coj koj cov menyuam nrog koj mus ua si tom tsev ua si (gym)
- Txhawb koj tus menyuam kom nws sim mus koom ua lwm yam kev ua si kom tau tawm dag tawm zog (exercise).
- Cia koj tus menyuam taug kev los yog caij tsheb kaujvab mus pem tsev kawm ntawv txhob thauj lawv los yog muab tsheb rau lawv tsav mus kawm ntawv
- Muab tej yam khoom ua si uas yuav siv dag zog xws li pob, kite, thiab hlua dhia.

PW 8 TXOOZ TEEV



- Yuavtsum pw kom txaus txaus
- Txhob hau dej qab zib los yog kas fes tom qab 4 teev lawm
- Tsis txhob cia menyuam pw tsaug zog thaum nruab hnuv

Niam txiv teg dejnum:

- Teem ib lub sij hawm rau koj tus menyuam mus pw rau ob hnuv so (weekend) thiab yuavtsum coj txoj cai ntawd kom nruj
- Teem caij nyooog mus pw txhua hmo; yuav txog sij hawm pw yuav tsum tua teeb, tv thiab muab ntawv los nyeem los sis ua lwm yam
- Kom menyuam saib ntawv thiab ua lawv tej homework thaum ntxov tom qab los txog tsev lawm thiaj li tsis tau nyob lig