Daim Ntawv Teev Cov Khoom Noj Uas Pom Zoo

Missouri WIC
Pib Lub Kaum Hli Ntuj 2018

Mis Nyuj

Mis Nyuj

- Hom twg los tau (xav kom yuav lub khw hom)
- Ib quart, ib nrab nkas loos, nkas loos
- Tsis muaj roj (skim), muaj roj tsawg (½%, 1%)
- Txo cov roj (2%), muaj roj (whole)

Mis Nyuj Qhuav Tsis Muaj Roj

- Lub Khw hom
- Ib pob uas yog 1 phaus 9.6 ooj los sis 25.6 ooj (ua tau 8 quarts)

Mis nyuj tsis muaj lactose (ntawm qhov chaw uas muaj)

- Hom twg los tau
- Ib nrab nkas loos
- Tsis muaj roj (skim), muaj roj tsawg (½%, 1%)
- Txo cov roj (2%), muaj roj (whole)
- Tsuag los sis tsis qab dab tsi

Cov Mis Nyuj Evaporated

- Lub Khw hom
- Poom 12 ooj
- Tsis muaj roj (skim), whole

Cultured Buttermilk

- Hom twg los tau
- Quart

Mis Tshis (ntawm qhov chaw uas muaj)

- Meyenberg hom
- Whole evaporated (poom 12 ooj)
- Hmoov uas tsis muaj roj (poom 12 ooj)

Tsis Pub Yuav:

- Extra skim
- Filled milk
- Tso kom qab
- Fwj iav
- Cov mis nyuj uas ua los ntawm cov noob, txiv maj phaub, mov, oat, lwm yam grains
- Cov los hloov mis nyuj
- Tsis tso chiv
- Tsis tau lim los sis tsis tau tua kab mob
- Kua qab zib uas nyeem
- Vitamite

8 ooj = 1 khob
16 ooj = 1 phaus
32 ooj kua = 1 quart
64 ooj kua = 1/2 nkas loos
128 ooj kua = 1 nkas loos

Mis kua taum, Tshij, Taum paj

Mis kua taum

Pub Yuav:

- Ib nrab nkas loos

Tseem | Tseem | Tseem, Vanilla

Tsis Pub Yuav:

- Cov suab thaj cuav
- Lwm yam ua kom qab uas tsis yog vanilla
- Light
- Tsis tso chiv

Tshij Hauv Teb Chaws

Pub Yuav:

- Lub Khw hom
- 8 los sis 16 ooj ua ib thooj los sis kaus lawm
- Tsis muaj roj los sis muaj roj tsawg
- American tshij ua tej daim, tsis qhwv ib daim zuj zus
- Cov tshij hauv teb chaws xwb:
  - American
  - Brick
  - Cheddar - txhua hom
  - Colby, Colby Jack, Monterey Jack
  - Mozzarella (ib feem skim los sis whole)
  - Muenster
  - Provolone
  - Swiss
- Marbled los sis cov tshij pub yuav sib tov ua ke uas tso cai

Tsis Pub Yuav:

- Cov uas ntxiv kom qab (kua txob, cawv, ua kom qab li qha, lwm yam zoo li no)
- Cov ntxiv kom qab li tshij
- Cov khoom siv tsij ua
- Ua tej me nyuam lub, ua ib lub xwm fab xwm meem, kaus, ua tej tug
- Txo cov cholesterol
- Cov tshij deli los sis ua tej daim li siv hauv deli
- Xa txawv teb chaws tuaj
- Qhwv ua tej daim
- Tsis tso chiv
- Queso blanco, Queso fresco
- Cov tshij hlais ua tej daim tshwj tsis yog rau lub khw hom American

Taum fwv

Pub Yuav:

Taum fwv tawv (16 ooj) | Silken Tofu Tsis Tso Chiv (16 ooj)

Yogurt

Pub Yuav:

- Pob 32 ooj

BELFONTE Ice Cream & Dairy Foods Company

Muaj roj tsawg
Txiv pos, Vanilla

Tsis muaj roj
Tsuag

COBURN FARMS

Muaj roj tsawg
Tsuag, Vanilla

Essential EVERYDAY

Muaj roj tsawg
Txiv pos xiav (blueberry), Txiv duaj, Tsuag, Txiv pos nphuab, Txiv pos, Vanilla

Tsis muaj roj
Tsuag

HyVee

Muaj roj tsawg
Txiv pos xiav (blueberry), Txiv duaj, Tsuag, Txiv pos nphuab, Txiv pos, Vanilla

Tsis muaj roj
Tsuag, Vanilla

Schnucks

Muaj roj tsawg
Tsuag, Txiv pos, Vanilla

Tsis muaj roj
Tsuag

Tsis Pub Yuav:

- Cov khoom uas tov rau
- Greek
- Tsis tso chiv

Best Choice

Muaj roj tsawg
Txiv pos, Vanilla

Tsis muaj roj
Tsuag

DANNON

Muaj roj tsawg
Tsuag, Txiv pos, Txiv pos txiv tsawb, Vanilla

Tsis muaj roj
Light & Fit Txiv pos, Light & Fit Vanilla, Tsuag

Great Value

Muaj roj tsawg
Txiv duaj, Tsuag, Txiv pos nphuab, Txiv pos, Vanilla

Tsis muaj roj
Tsuag, Vanilla

Kroger

Muaj roj tsawg
Tsuag, Vanilla

Tsis muaj roj
Lite Txiv pos, Tsuag

Yoplait

Muaj roj tsawg
Harvest Txiv duaj, Tsuag, Txiv pos nphuab, Txiv pos, Vanilla

Tsis muaj roj
Tsuag

Qe

Pub Yuav:

- Hom twg los tau
- 1 teb kaum ob lub
- Loj, dawb, grade A los sis AA

Tsis Pub Yuav:

- Daj
- Tsis kaw hauv pob tawb
- Cov qe uas tso tshuaj omega 3 fatty acids, vitamins, minerals kom ntau
- Qe suab me nyuam
- Cholesterol tsawg
- Tsis tso chiv
- Lwm hom qe tshwj xeeb

Txiv luam huab xeeb

Pub Yuav:

- Lub Khw hom
- Poom 16-18 ooj
- Nyeem, ua lub, li niaj zaus, muag

Tsis Pub Yuav:

- Roj tsawg
- Tov nroj chocolate, zib mu, jams, jellies, marshmallows, lwm yam zoo li no
- Xeeb txawm muaj los
- Tsis tso chiv

Cov Taum Ntim Hauv Kaus Poom

Pub Yuav:

- Bush's Best hom
- Taum butter, taum tsis muaj roj uas rov kib dua, taum garbanzo, taum zoo li lub raum liab, taum dawb, taum pinto, taum liab
- Poom 16 ooj
- Ntsev tsawg los sis txo

Tsis Pub Yuav:

- Ci
- Sib tov
- Tsis tso chiv
- Tso txuj lom

Taum qhuav, Noob taum, Lentils

Pub Yuav:

- Lub Khw hom
- Pob 16 ooj
- Hom tsuag los sis qhuav twg los tau

Tsis Pub Yuav:

- Tsis tso chiv
- Tso txuj lom los sis ua kom qab

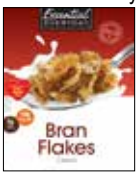
Khaub noom ntse mis txias

Always Save

Best Choice

Dierbergs

Essential Everyday



Whole Grain

Khaub noom ntse mis txias

Great Value

Hy-Top

Hy-Vee

Whole Grain

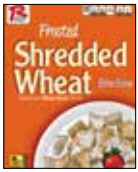
Khaub noom ntse mis txias

IGA

Kiggins/Save A Lot

Kroger

Ralston

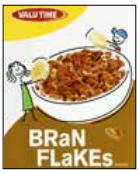


Whole Grain

Khaub noom ntse mis txias

Schnucks

Valu Time



Whole Grain

Muaj Ntau Txoj Kev Los Yuav Cov Khaub Noom Ntse Mis Raws 36 Ooj Muab Tso Ua Ke

TSWV YIM

12 ooj	+	12 ooj	+	12 ooj	=	36 ooj
		12 ooj	+	24 ooj	=	36 ooj
		18 ooj	+	18 ooj	=	36 ooj

Khaub noom ntse mis kub

Best Choice

Cream of Rice

Gluten Free

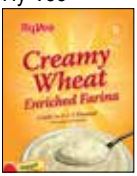
Cream of Wheat

Essential Everyday

Great Value

Hy-Top

Hy-Vee



IGA

Kroger

Malt-O-Meal

Ralston

Schnucks

Whole Grain

- Qhov ntau uas pub yuav: 11.8/12 ooj txog 36 ooj
- Muab hom qhaub noom thiab qhov ntau ntawd coj los sib tso ua ke kom tau qhov ooj tag nrho

Tsis txhob muag, pauv, los sis muab WIC cov khoom noj pub dawb kiag li! Qhov no yuav suav tias yog kev dag.

Nplev

Pub Yuav:

- Pob 16 ooj
- 100% whole wheat los sis whole grain

Whole Wheat Tortillas

Pub Yuav:

- Pob 16 ooj

Pob kws Tortillas

Pub Yuav:

- Pob 16 ooj
- Pob kws muag uas dawb los sis daj

Whole Wheat Pasta

Pub Yuav:

- Pob 16 ooj
- Tus qauv zoo li cas los tau

Tsis Pub Yuav:

- Cov uas ntxiv suab thaj, roj, roj, ntsev
- Tsis tso chiv

Mov Daj

Pub Yuav:

- Lub Khw hom
- Pob 16 ooj
- Txhuv ntev, nrab, luv

Tsis Pub Yuav:

- Cov ua siav tam sim ntawd
- Tsis tso chiv

Kua txiv 100% - Rau Cov Poj Niam

Pub Yuav:

- Poom 11.5 -12 ooj uas khov uas yuav tau tov dej rau

Always Save

Txiv ev paum, Txiv kab ntxwv

Best Choice

Txiv ev paum, Txiv kab ntxwv

Essential EVERYDAY

Txiv ev paum, Txiv Grape, Txiv kab ntxwv

Great Value

Txiv ev paum, Txiv Grape, Txiv kab ntxwv

HY-TOP TRUSTED QUALITY SMART VALUE

Txiv ev paum, Txiv Grape, Txiv kab ntxwv

HyVee

Txiv ev paum, Txiv kab ntxwv

IGA

Txiv ev paum, Txiv kab ntxwv

Kroger

Txiv ev paum, Grape, Txiv kab ntxwv, Txiv puv luj

OLD ORCHARD

Txiv Ev Paum, Txiv Ev Paum Txiv Cherry, Txiv Ev Paum Txiv Cranberry, Txiv Ev Paum Txiv Kiwi Txiv Pos, Txiv Ev Paum Txiv Passion Txiv Nkhaus Taw, Txiv Ev Paum Txiv Pos Nphuab, Txiv Ev Paum Txiv Pos Txiv Tsawb, Txiv Pos Sib Tov, Txiv Pos Xiav Pomegranate, Txiv Cherry Pomegranate, Txiv Cranberry Sib Tov, Txiv Cranberry Pomegranate, Txiv Cranberry Txiv Pos Nphuab, Txiv Grape, Txiv Kab Ntxwv, Txiv Puv Luj, Txiv Puv Luj Txiv Kab Ntxwv, Txiv Puv Luj Txiv Kab Ntxwv Txiv Tsawb, Txiv Grape Dawb

TIPTON GROVE

Txiv ev paum, Txiv kab ntxwv

VALU TIME

Txiv Kab Ntxwv

Kua txiv 100%- Rau Cov Me Nyuam

Pub Yuav:

- Poom 64 ooj (ib nrab nkas loos)

Tsis Pub Yuav:

- Tsis tso chiv
- Kua txiv rau cawv

Always Save

Txiv ev paum, Txiv Grape, Txiv kab ntxwv

Best Choice

Txiv Ev Paum, Txiv Grape, Txiv Puv Luj, Txiv Lws Suav, Zaub, Txiv Grape Dawb

Diane's Garden

Zaub

Dierbergs

Txiv ev paum

Essential Everyday

Txiv Ev Paum, Txiv Grape, Txiv Kab Ntxwv, Txiv Puv Luj, Txiv Lws Suav, Zaub, Txiv Grape Dawb

Great Value

Ev Paum, Txiv Cranberry Grape, Txiv Grape, Txiv Kab Ntxwv, Txiv Txiv Lws Suav, Zaub, Txiv Grape Dawb, Txiv Grape Dawb Txiv Duaj

Hy-Top Trusted Quality Smart Value

Txiv Ev Paum, Txiv Grape, Txiv Kab Ntxwv, Txiv Puv Luj, Txiv Lws Suav, Zaub, Txiv Grape Dawb

HyVee

Txiv Ev Paum, Txiv Cranberry Txiv Ev Paum, Txiv Cranberry Txiv Pos Nphuab, Grape, Just Juice Txiv Ev Paum, Just Juice Berry, Just Juice Txiv Grape, Txiv Kab Ntxwv, Txiv Puv Luj, Txiv Lws Suav, Zaub, Txiv Grape Dawb

Kua txiv 100%- Rau Cov Me Nyuam

Txiv Ev Paum, Txiv Grape, Txiv Kab Ntxwv, Txiv Puv Luj, Txiv Lws Suav, Zaub, Txiv Grape Dawb

Txiv Ev Paum, Txiv Grape, Txiv Kab Ntxwv, Txiv Puv Luj, Zaub, Txiv Grape Dawb, Txiv Grape Dawb Txiv Duaj

Txiv Ev Paum, Txiv Ev Paum Txiv Cherry, Txiv Ev Paum Txiv Nkhaus Taw, Txiv Ev Paum Txiv Grape Dawb

Txiv ev paum

Txiv Kab Ntxwv

Txiv Ev Paum, Txiv Ev Paum Txiv Pos Nphuab, Txiv Berry, Txiv Cranberry Txiv Ev Paum, Txiv Grape, Txiv Kiwi Txiv Pos, Txiv Kab Ntxwv, Txiv Kab Ntxwv Txiv Tangerine, Peach Txiv Ev Paum, Txiv Pos Txiv Tsawb, Txiv Pos Dib Liab, Tropical, Txiv Grape Dawb

Txiv Ev Paum, Txiv Ev Paum Txiv Berry Cherry, Txiv Ev Paum Txiv Cranberry, Txiv Ev Paum Txiv Grape, Txiv Ev Paum Txiv Kab Ntxwv Txiv Puv Luj, Txiv Ev Paum Txiv Duaj Txiv Nkhaus Taw, Txiv Grape, Txiv Kab Ntxwv, Txiv Puv Luj, Txiv Puv Luj Txiv Kab Ntxwv, Txiv Lws Suav, Zaub, Txiv Grape Dawb

Txiv Ev Paum, Txiv Ev Paum Txiv Cranberry, Txiv Pos Berry Sib Tov, Txiv Cherry Dub Cranberry, Txiv Pos Xiav Pomegranate, Txiv Cherry Pomegranate, Txiv Cranberry Pomegranate, Txiv Grape, Txiv Kiwi Txiv Pos, Txiv Kab Ntxwv, Txiv Kab Ntxwv Tangerine, Txiv Duaj Txiv Nkhaus Taw, Txiv Grape Dawb

Txiv Ev Paum, Txiv Grape, Txiv Kab Ntxwv, Txiv Puv Luj, Txiv Lws Suav, Zaub, Txiv Grape Dawb

Txiv ev paum, Txiv Grape, Txiv kab ntxwv

Kua txiv 100%- Rau Cov Me Nyuam

Txiv Hmab Txiv Ntoo

Pub Yuav:

- Hom twg los tau thiab ntau hom uas kheej los sis tsis tau txiav, txiv hmab txiv ntoo tshiab los sis khov
- Txiv hmab txiv ntoo sib tov
- Txiv hmab txiv ntoo nyob hauv cov kua txiv los sis cov uas muaj cov kua txiv nyeem tov nroj, cov suab thaj cuav, los sis dej
- Tsis tso chiv

Tsis Pub Yuav:

- Cov taub uas tsawg tshaj 5 ooj
- Cov zaub ua xam lav los sis deli
- Qhuav los sis ntim hauv kaus poom, los sis cov fruit roll ups
- Ntxiv suab thaj*, ntsev, caramel, chocolate, los sis yogurt
- Cov txiv hmab txiv ntoo tso rau hauv ib lub pob tawb los sis hauv tej tais phaj
- Ntxiv ascorbic acid (ntxiv nroj rau qhov ua kom qab) muab ua tej teb tso rau hauv tub yees
- Noob los sis cov txiv hmab txiv ntoo nroj noob sib tov
- Cov txiv hmab txiv ntoo teeb tso ua kom zoo nkauj
- Cov txiv hmab txiv ntoo khov coj los zom haus (smoothie)

*Ntxiv cov suab thaj rau xws li:corn syrup, dextrose, high-fructose corn syrup, honey, maltose, maple syrup, thiabsucrose.

Cov Tswv Yim Txog Kev Noj Qab Haus Huv

- Nyob ntawm seb tus me nyuam muaj pes tsawg xyoo, cov me nyuam yuav pab tau thaum mus tom kiab khw es mus xyuas cov txiv hmab txiv ntoo uas huv, tev lawm, los sis txiav tshiab tshiab.
- Muab txiv tsawb los sis lwm yam txiv hmab txiv ntoo tshiab tso rau saum cov khaub noom ntse mis.Ntxiv cov txiv pos blueberries rau cov pancakes.
- Siv cov txiv hmab txiv ntoo uas ib feem ntawm cov khoom txom ncauj yav nruab hnub.
- Yuav cov txiv hmab txiv ntoo uas muaj ntau rau lub sij hawm ntawd thaum uas lawv pheej yig.

Cov Zaub

Pub Yuav:

- Hom twg los tau thiab ntau hom uas kheej los sis tsis tau txiav, zaub tshiab los sis khov
- Cov zaub xam lav uas ntim hauv hnab, cov ua tej hau, thiab cov zaub xam lav ntsuab
- Qij thiab qhiav tshiab
- Cov taum thiab noob taum khov
- Cov zaub tsuag los sis cub tau thiab cov zaub sib tov
- Cov zaub uas zoo li niaj zaus los sis muaj ntsev tsawg
- Tsis tso chiv

Tsis Pub Yuav:

- Cov taub uas tsawg tshaj 5 ooj
- Cov zaub ua xam lav los sis deli
- Cov txuj lom los sis khoom tso kom qab dua li cov qij thiab qhiav tshiab
- Zaub ntim hauv pob tawb los sis tso rau ntawm cov tais phaj
- Ntxiv suab thaj*
- Ntxiv cov kua tso xam lav, tshij los sis croutons
- Ntxiv nplem, creams, marinades, los sis kua sauces
- Ntxiv kom qab, roj, los sis roj
- Ntxiv pasta, mov, ntses, nqaij, los sis nqaij qaib
- Cov zaub dai ua si kom zoo nkauj (kua txob los sis qij dai ua tej tsham, taub twg, pob kws, los sis taub)
- Qos ua tej daim, qos yaj ywm hlais ua tej tug, cov qos hash brown patties, qos kheej, qos uas, los sis tator tots nroj cov roj, roj, txuj lom, los sis suab thaj*

*Ntxiv cov suab thaj rau xws li:corn syrup, dextrose, high-fructose corn syrup, honey, maltose, maple syrup, thiabsucrose.

Khoom Noj Rau Me Nyuam Mos Liab

Me Nyuam Mos Liab Cov Kua Dis

Pub Yuav:

- Lub taub ntim 8 los sis 16 ooj, qhuav, tsuag

Tsis Pub Yuav:

- Ntxiv DHA/ARA
- Ntxiv cinnamon, txiv hmab txiv ntoo qhuav, txiv noob, yogurt
- Tsis tso chiv

Beech-Nut

Multigrain, Oatmeal, Mov

Gerber

Barley, Multigrain, Oatmeal, Mov, Whole Wheat

Txiv Hmab Txiv Ntoo thiab Zaub Rau Me Nyuam Mos Liab

Pub Yuav:

- Poom 4 ooj los sis 2 pob uas muaj poom 4 ooj
- Txhua hom txiv hmab txiv ntoo los sis txiv hmab txiv ntoo sib tov
- Txhua hom txiv hmab txiv ntoo thiab zaub sib tov
- Txhua hom zaub los sis zaub sib tov

Tsis Pub Yuav:

- Ntxiv DHA/ARA
- Ntxiv suab thaj, ntsev, hmoov nplej
- Ntxiv khaub noom ntse mis, grains, mov
- Ntxiv yam ua kom qab los sis cinnamon
- Cov nqaij noj hmo los sis ntxiv nqaij rau
- Pasta los sis nqaij
- Tsis tso chiv
- Ntim ua tej hnab

Beech-Nut

Gerber

tippy toes by TopCare

Txiv hmab txiv ntoo thiab zaub tshiab

- Pub yuav txiv hmab txiv ntoo thiab zaub tshiab rau cov me nyuam mos liab yog tias muab rau.

Mis Mos

- Qhov ntau, lub npe, hom, thiab loj raws li qhov muab.

Rau Cov Me Nyuam Mos Liab Uas Noj Niam Mis Nkaus Xwb

Nqaij Rau Me Nyuam Mos Liab

Pub Yuav:
- Poom 2.5-18 ooj

Tsis Pub Yuav:
- Ntxiv DHA/ARA
- Hmo
- Nqaij thiab txiv hmab txiv ntoo sib xyaws ua ke
- Nqaij thiab zaub sib xyaws ua ke
- Tsis tso chiv

Cov nqaij rau me nyuam mos liab mas nws pab tej yam zoo ntxiv rau cov me nyuam mos liab uas noj niam mis nkaus xwb.

Rau Cov Leej Niam uas Pub Mis Rau Me Nyuam Noj Nkaus Xwb

Light Tuna

Pub Yuav:
- Poom 5 ooj
- Hom twg los tau
- Ua tej thooj, kheej, zom mos
- Ntsev tsawg
- Ntim dej

Tsis Pub Yuav:
- Ua ntau pob
- Ntxiv tej yam kom qab, txuj lom, kua sauce
- Ntim hauv cov ntawv ci nqaij
- Ntim hauv cov poom txaus ib leeg noj
- Tuna dawb los sis albacore

Ntes Salmon

Pub Yuav:
- Poom 5 ooj
- Hom twg los tau
- Ntses liab (Pink salmon)
- Ntim dej

Tsis Pub Yuav:
- Ua ntau pob
- Ntxiv tej yam kom qab, txuj lom, kua sauce
- Ntim hauv cov ntawv ci nqaij
- Qha

Ntses Pam Thus (Sardines)

Pub Yuav:
- Poom 3.75 ooj
- Hom twg los tau
- Kua txiv lws suav los sis mustard
- Ntim dej

Tsis Pub Yuav:
- Ntxiv tej yam kom qab los sis txuj lom, lwm yam dua li txiv lws suav los sis mustard sauce
- Ntses ci
- Ntim hauv cov ntawv ci nqaij
- Ntim hauv cov poom txaus ib leeg noj
- Qha

Txav mus rau cov mis nyuj uas yog 1% thiab/los sis Skim!

- Cov mis nyuj skim tsis muaj roj.
- Cov mis nyuj 1% yog qhov kev xaiv zoo tshaj rau lub cev txuas ntxiv. Nws tsuas muaj 30% ntawm cov roj hauv cov mis nyuj whole thiab tseem qab tib yam. Nws yog ib kauj ruam zoo mus rau cov mis nyuj skim.
- Cov mis nyuj 1% thiab skim muaj calcium ntau dua thiab yog cov kev xaiv uas zoo tshaj rau lub cev rau txhua tus uas muaj hnub nyoog 2 xyoos rov saud.

Mis Nyuj Sib Piv (1 khob/8 ooj)	Mis Nyuj Whole (3.25%)	Mis Nyuj Txo Cov Roj (2%)	Mis Nyuj Muaj Roj Tsawg (1%)	Mis Nyuj Skim
Calories	149	122	102	83
Cov Roj Tag Nrho (gm)	8	5	2.5	0
Saturated Fat (gm)	4.5	3	1.5	0
Protein (gm)	8	8	8	8
Calcium (mg)	276	293	305	299
Vitamin D (IU)	124	120	117	115

Tau los ntawm: National Nutrient Database for Standard Reference Release 26

Missouri WIC
Eat Healthy. Stay Well.

Missouri DHSS
Department of Health and Senior Services

Missouri Department of Health and Senior Services
WIC and Nutrition Services
P.O.Box 570
Jefferson City, MO 65102-0570

wic.mo.gov

Ib tug tswv hauj lwm uas muab vaj huam sib luag/muaj cai tswj kom tsis txhob muaj kev cais tshwj.
Muab cov kev pab tsis cais tshwj leej twg.

Muaj daim ntawv no ua lwm hom rau cov neeg uas muaj kev tsis taus yog hu rau Missouri Lub Caj Meem Fai Muab Kev Pab Rau Txoj Kev Kaj Huv Ntawm Cev thiab Cov Kev Pab Rau Cov Neeg Laus (Missouri Department of Health and Senior Services) ntawm 573-751-6204.

Cov pej xeem uas tsis hnov lus thiab hais tsis taus lus yuav hu tau rau 711.

Lub koom haum no yog ib qho chaw muab kev pab uas muaj vaj huam sib luag.

WIC-640 Hmong (05-18)