

# Снизьте жирность, сохраните витамины Пейте молоко низкой жирности Рабочая таблица

Эта рабочая таблица относится к различным типам молока. Просим вас выполнить следующие действия (1-4). Если у вас возникнут вопросы, задайте их сотрудникам WIC!

Здоровые привычки каждый день

## ДЕЙСТВИЕ 1

## МОЛОКО – ВАШ СЕМЕЙНЫЙ НАПИТОК...

### УКАЗАНИЯ:

Пометьте (✓) типы молока, которое пьет ваша семья:



### УКАЗАНИЯ:

Существует множество причин, по которым семьи покупают тот или иной тип молока. Каковы причины в вашем случае? Пометьте (✓) причины, относящиеся к вашей семье:

- Я покупаю самое дешевое молоко
- Я покупаю самое полезное для здоровья молоко
- Я покупаю молоко, руководствуясь цветом крышечки.
- Я покупаю молоко, которое моя семья любит больше всего.
- Прочее \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Чтобы узнать больше о различиях типов молока, ПРОДОЛЖАЙТЕ ЧИТАТЬ СЛЕДУЮЩЕЕ!

## ДЕЙСТВИЕ 2

## СРАВНИТЕ РАЗЛИЧНЫЕ ТИПЫ МОЛОКА



Жиры	1 г
Белки	9 г
Кальций	31%
Витамин D	25%

Жиры	2 г
Белки	10 г
Кальций	38%
Витамин D	25%

Жиры	5 г
Белки	10 г
Кальций	35%
Витамин D	25%

Жиры	8 г
Белки	8 г
Кальций	30%
Витамин D	25%

### УКАЗАНИЯ:

Посмотрите на рисунок (выше) с четырьмя галонами молока и ответьте на следующие вопросы.

1

Из приведенных вариантов пометьте (✓) тип молока с **НАИНИЗШИМ** содержанием **ЖИРА**.

- Обезжиренное молоко
- Молоко низкой жирности (1%)
- Молоко пониженной жирности (2%)
- Обычное / цельное молоко

2

Из приведенных вариантов пометьте (✓) тип молока с **НАИВЫСШИМ** содержанием **БЕЛКА**.

- Обезжиренное молоко
- Молоко низкой жирности (1%)
- Молоко пониженной жирности (2%)
- Обычное / цельное молоко

3

Из приведенных вариантов пометьте (✓) тип молока с **НАИВЫСШИМ** содержанием **КАЛЬЦИЯ**.

- Обезжиренное молоко
- Молоко низкой жирности (1%)
- Молоко пониженной жирности (2%)
- Обычное / цельное молоко

4

Что вы заметили относительно содержания **ВИТАМИНА D** в различных типах молока?

---

---

5

После ответа на эти вопросы пометьте (✓) тип молока, который, по вашему мнению, **НАИБОЛЕЕ ПОЛЕЗЕН ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ**.

- Обезжиренное молоко
- Молоко низкой жирности (1%)
- Молоко пониженной жирности (2%)
- Обычное / цельное молоко

## НАСЛАЖДАЙТЕСЬ МОЛОКОМ ВСЕЙ СЕМЬЕЙ!

Стакан свежего молока  
прекрасно сочетается  
с вашим завтраком,  
обедом или ужином.



### УКАЗАНИЯ:

Прочтите следующее:

- В настоящее время WIC позволяет участникам приобретать любой тип молока из 4-х видов. (обезжиренное молоко, молоко низкой жирности (1%), молоко пониженной жирности (2%) или обычное / цельное молоко)
- Начиная с 1 октября 2009 года, WIC будет предлагать **ТОЛЬКО** молоко с пониженным содержанием жиров женщинам и детям 2 лет и старше. Зачеркните галон молока, которого не будет на WIC ваучерах.



- Для детей в возрасте от 12 до 24 месяцев молоко с повышенной жирностью по прежнему будет доступно.

Если у вас есть ВОПРОСЫ КАСАЮЩИЕСЯ ИЗМЕНЕНИЙ, ОТНОСИТЕЛЬНО МОЛОКА,  
ЗАДАЙТЕ ИХ СОТРУДНИКАМ WIC.

## ДЕЙСТВИЕ 4

## ВАШИ ПЛАНЫ



### УКАЗАНИЯ:

После ознакомления с различными типами молока и изменениями в WIC, пометьте (✓) одну или более идею, которую вы могли бы осуществить в ближайшие несколько недель.

- Я могу попробовать употреблять обезжиренное молоко.
- Я могу попробовать употреблять молоко низкой жирности (1%).
- Я могу перевести свою семью на употребление молока пониженной жирности (2%).
- Пока ничего не буду делать, в дальнейшем – возможно.
- Я уже употребляю обезжиренное молоко или молоко низкой жирности (1%)

Если вы уже перешли на употребление молока с уменьшенным содержанием жиров – поздравляем! Вы на правильном пути к более здоровым привычкам для себя и своей семьи!

Что у вас хорошо получилось, когда вы вносили такое изменение?

---

---

---

---



Спросите сотрудников WIC об идеях по изменению типа молока, которое пьет ваша семья.

**БЛАГОДАРИМ ВАС  
ЗА УЧАСТИЕ!**

Translated by TranslateXpress, Inc. from the California WIC Program's worksheet: "Lose the Fat, Keep the Vitamins...Drink Lowfat Milk Worksheet." If you have questions about this translation please contact the Public Health Foundation Enterprises (PHFE) WIC Program at 1-888-942-2229.



ЭТА ОРГАНИЗАЦИЯ ПРЕДОСТАВЛЯЕТ  
РАВНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ  
4/09 #940156