

Lowfat 1% MILK

is a **healthy choice** for you and your family.

Lose the fat, keep the vitamins...

Drink Lowfat Milk



How does lowfat 1% milk compare to regular, whole milk?

Lowfat 1% milk has:

- » Same calcium
- » Same protein
- » Same vitamins and minerals
- » Less fat
- » Fewer calories
- » Same great taste

MILK IS IMPORTANT!

for **strong teeth** and **bones, muscle growth, and healthy blood pressure!**

Doctors and nutritionists encourage drinking lowfat and fat free milk.

STARTING
OCTOBER
2009

Women and children 2–5 years old will ONLY be able to buy Reduced Fat 2% Milk, Lowfat 1% Milk, or Fat Free Milk with WIC checks.

healthy habits every day



This institution is an equal opportunity provider. 4/09 #940147

1% 저지방 우유는

귀하와 가족의 건강을 위한 최상의 선택입니다.

지방을 줄였어도 비타민은 그대로 유지됩니다.

저지방 우유를 드십시오



1% 저지방 우유와 일반 전우유의 비교

1% 저지방 우유:

- » 동일한 할량의 칼슘
- » 동일한 할량의 단백질
- » 동일한 할량의 비타민과 미네랄
- » 적은 할량의 지방
- » 저칼로리
- » 맛은 그대로

2009년
10월
출시

우유의 효능!

치아와 뼈를
튼튼하게 해주고,
근육을 강화하고,
혈압을
낮춰줍니다!

의사와 영양 전문가는
저지방 우유 및 탈지
우유의 섭취를 적극
권장합니다.

어선과 2-5세의
유아들은 WIC 체크로
2% 저지방 우유, 1%
저지방 또는 무지방
우유만을 구입하실 수
있습니다.

healthy habits every day

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

