

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

Sữa ít béo 1%

là một lựa chọn có lợi cho sức khỏe của bạn và gia đình.

Giảm béo, giữ lại các vitamin...

Uống sữa ít béo



Sữa ít béo 1% so với sữa nguyên chất thông thường như thế nào?

Sữa ít béo 1% có:

- » Cùng lượng canxi
- » Cùng lượng chất đạm
- » Cùng lượng vitamin và chất khoáng
- » Ít chất béo hơn
- » Ít calo hơn
- » Cùng vị ngon tuyệt

Sữa rất quan trọng!

Cho răng và xương khỏe mạnh, cơ bắp phát triển và huyết áp có lợi cho sức khỏe!

Các bác sĩ và chuyên gia dinh dưỡng khuyến khích uống sữa ít béo và sữa không béo.

Phụ nữ và trẻ em từ 2-5 tuổi sẽ CHỈ có thể mua Sữa giảm béo 2%, Sữa ít béo 1%, hoặc Sữa không béo bằng phiếu WIC.

Bắt đầu từ
tháng
10 năm 2009

healthy habits every day