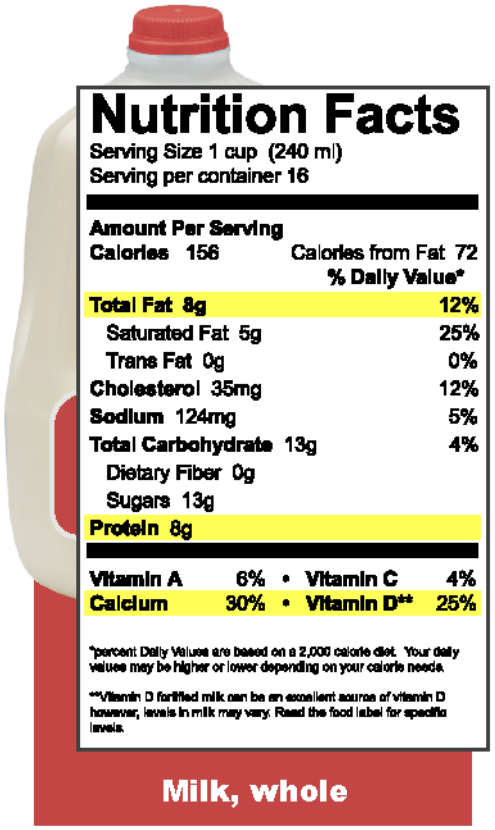
# WHICH MILK IS HEALTHIEST?



## Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (240 ml)
Serving per container 16

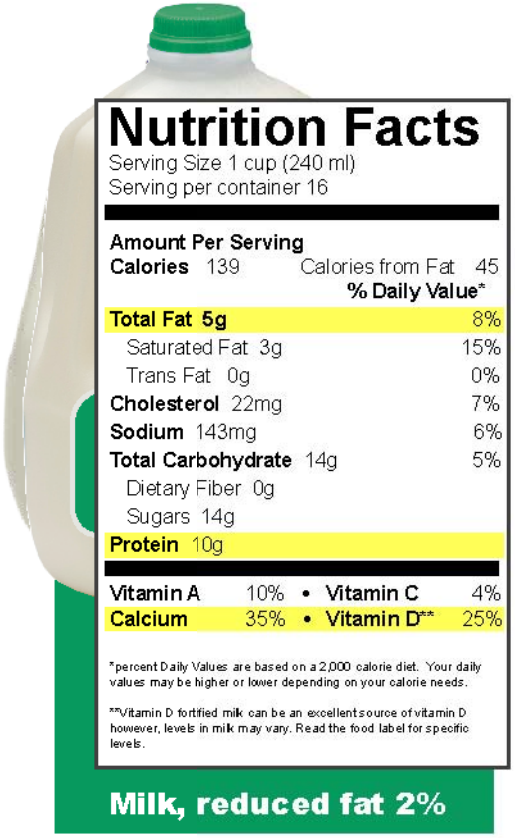
| Amount Per Serving | | |
|---|---|---|
| **Calories** 156 | Calories from Fat 72 | |
| | | % Daily Value* |
| **Total Fat 8g** | | 12% |
| Saturated Fat 5g | | 25% |
| Trans Fat 0g | | 0% |
| **Cholesterol** 35mg | | 12% |
| **Sodium** 124mg | | 5% |
| **Total Carbohydrate** 13g | | 4% |
| Dietary Fiber 0g | | |
| Sugars 13g | | |
| **Protein** 8g | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Vitamin A | 6% | • Vitamin C | 4% |
| Calcium | 30% | • Vitamin D** | 25% |

*percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

**Vitamin D fortified milk can be an excellent source of vitamin D however, levels in milk may vary. Read the food label for specific levels.

**Milk, whole**



## Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (240 ml)
Serving per container 16

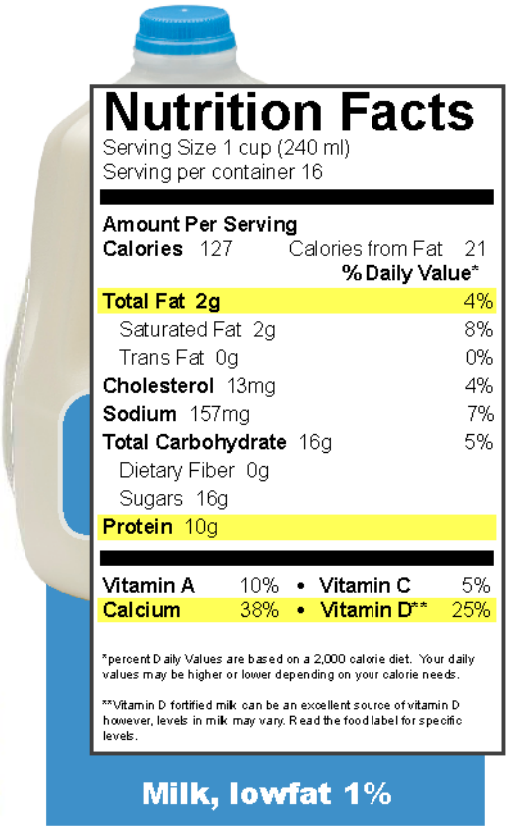
| Amount Per Serving | | |
|---|---|---|
| **Calories** 139 | Calories from Fat 45 | |
| | | % Daily Value* |
| **Total Fat 5g** | | 8% |
| Saturated Fat 3g | | 15% |
| Trans Fat 0g | | 0% |
| **Cholesterol** 22mg | | 7% |
| **Sodium** 143mg | | 6% |
| **Total Carbohydrate** 14g | | 5% |
| Dietary Fiber 0g | | |
| Sugars 14g | | |
| **Protein** 10g | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Vitamin A | 10% | • Vitamin C | 4% |
| Calcium | 35% | • Vitamin D** | 25% |

*percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

**Vitamin D fortified milk can be an excellent source of vitamin D however, levels in milk may vary. Read the food label for specific levels.

**Milk, reduced fat 2%**



## Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (240 ml)
Serving per container 16

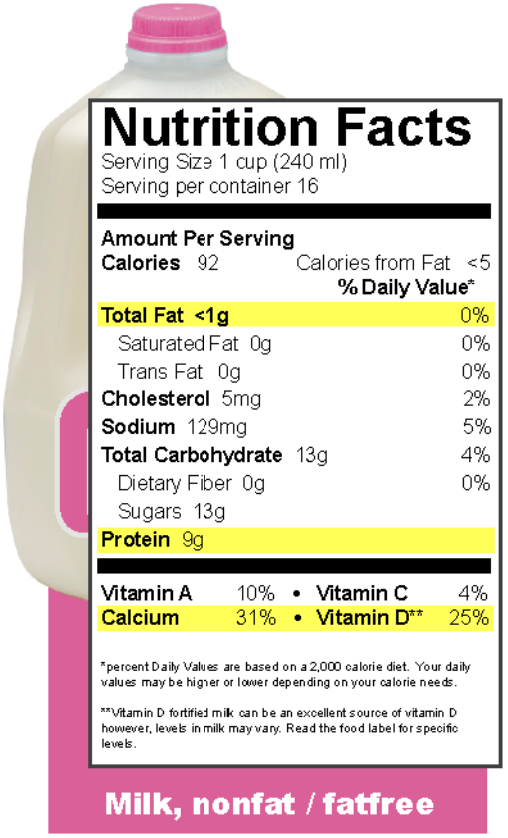
| Amount Per Serving | | |
|---|---|---|
| **Calories** 127 | Calories from Fat 21 | |
| | | % Daily Value* |
| **Total Fat 2g** | | 4% |
| Saturated Fat 2g | | 8% |
| Trans Fat 0g | | 0% |
| **Cholesterol** 13mg | | 4% |
| **Sodium** 157mg | | 7% |
| **Total Carbohydrate** 16g | | 5% |
| Dietary Fiber 0g | | |
| Sugars 16g | | |
| **Protein** 10g | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Vitamin A | 10% | • Vitamin C | 5% |
| Calcium | 38% | • Vitamin D** | 25% |

*percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

**Vitamin D fortified milk can be an excellent source of vitamin D however, levels in milk may vary. Read the food label for specific levels.

**Milk, lowfat 1%**



## Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (240 ml)
Serving per container 16

| Amount Per Serving | | |
|---|---|---|
| **Calories** 92 | Calories from Fat <5 | |
| | | % Daily Value* |
| **Total Fat <1g** | | 0% |
| Saturated Fat 0g | | 0% |
| Trans Fat 0g | | 0% |
| **Cholesterol** 5mg | | 2% |
| **Sodium** 129mg | | 5% |
| **Total Carbohydrate** 13g | | 4% |
| Dietary Fiber 0g | | 0% |
| Sugars 13g | | |
| **Protein** 9g | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Vitamin A | 10% | • Vitamin C | 4% |
| Calcium | 31% | • Vitamin D** | 25% |

*percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

**Vitamin D fortified milk can be an excellent source of vitamin D however, levels in milk may vary. Read the food label for specific levels.

**Milk, nonfat / fatfree**

©2008 National Dairy Council ®
Permission is granted to health professionals
to reproduce for nonprofit educational purposes.

CALIFORNIA WIC WOMEN, INFANTS & CHILDREN

This institution is an equal opportunity provider

healthy habits every day

Reproduced per California Milk Standards by
©2008 Dairy Council of California

# Sữa ít béo là lựa chọn ngon miệng và có lợi cho sức khỏe của bạn và gia đình.

*Sữa ít béo chứa nhiều chất dinh dưỡng cần thiết cho nhu cầu của gia đình, chẳng hạn như canxi, chất đạm, vitamin, khoáng chất trong khi lại chứa ít chất béo và calo! Các chuyên gia dinh dưỡng cho rằng sữa ít béo là lựa chọn thông minh, vậy bạn hãy dùng thử!*

## Các cách ngon miệng khi dùng sữa ít béo

### Khởi đầu bằng bữa sáng

- Cho sữa ít béo vào nước khi pha ngũ cốc nóng, chẳng hạn như bột yến mạch.
- Trộn sữa ít béo vào trứng bác trước khi nấu nhuyễn trứng.
- Bổ sung bữa sáng với một ly sữa ít béo, bánh mì nướng phủ bơ đậu phộng và trái cây tùy chọn.

### Snack dùng nhanh

- Chế biến cocktail nhanh bằng cách trộn 1 tách sữa ít béo với trái cây và một ít đá viên.
- Chuẩn bị hỗn hợp bánh pudding nhanh với sữa ít béo và trộn với chuối cắt lát.
- Thêm một chút vani và quế vào sữa ít béo rồi hâm nóng làm thức uống thư giãn buổi tối.

### Chuẩn bị bữa ăn có lợi hơn cho sức khỏe

- Dùng sữa ít béo để giảm chất béo trong công thức nấu ăn.
- Tăng hương vị cho món súp và thịt hầm bằng cách thêm sữa ít béo.
- Thêm sữa ít béo vào các công thức như khoai tây nướng hoặc khoai tây nghiền và nước xốt kem.

### Cocktail cực nhanh

***(công thức từ www.mealsmatter.org)***

2 tách dâu cắt lát
1 trái chuối chín đã lột vỏ
1 tách xoài lột vỏ, bỏ hột, xắt nhỏ (1 trái lớn)
1 tách sữa ít béo
1 tách yaourt không béo hương dâu
8 viên đá

Chuẩn bị: Trộn chung các thành phần và khuấy nhuyễn. Trút ra ly lớn.

### Nhạy cảm với lactoza?

Hãy dùng sữa không lactoza ít béo hoặc không béo!

### Sữa ít béo chứa:

- ✔ Cùng lượng canxi
- ✔ Cùng lượng đạm
- ✔ Cùng các khoáng chất và vitamin
- ✔ Ít chất béo
- ✔ Ít calo
- ✔ Vị ngon không đổi!

Translated by TranslateXpress, Inc. from the California WIC Program's "Which Milk Is Healthiest?" If you have questions about this translation please contact the Public Health Foundation Enterprises (PHFE) WIC Program at 1-888-942-2229.

©2009 Ủy ban bơ sữa California