Կաթի առողջ *ընտրություններ*

Սկսած 2014 թ. սեպտեմբերի 29-ի կտրոններից՝ WIC-ի բոլոր գործակալությունների մասնակից կանայք ու 2-ից 5 տարեկան երեխաները կարող են գնել **միայն 1% ցածր յուղայնությամբ կամ յուղայնություն չունեցող (յուղ չպարունակող, զտված) կաթ:** Դուք չեք կարող գնել 2% նվազեցված յուղայնությամբ կաթ:

1% ցածր յուղայնությամբ և յուղայնություն չունեցող կաթն ունի.

Հարուստ համ
Հարուստ է կալցիումով, սպիտակուցներով ու վիտամին D-ով
Ավելի քիչ ճարպ եւ կալորիաներ

«Ես ուրախ եմ պարզել, որ ցածր յուղայնությամբ և յուղայնություն չունեցող կաթը պարունակում է նույն սնուցումը, ինչպես ամբողջական կաթը: Քանի որ ես կարծում էի, որ դրանց ջուր է ավելացվում: Այն չի ավելացվում, նրանք պարզապես հեռացնում են որոշակի յուղային մասը»: – WIC ՄԱՅՐ

CALIFORNIA WIC WOMEN, INFANTS & CHILDREN Families grow healthy with WIC

California WIC Program, California Department of Public Health

Այս հաստատությունը հավասար հնարավորություններտրամադրող է:

1-800-852-5770 #940211

CDPH

օգտագործման շատ համեղ տարբերակներ

Ցածր յուղայնությամբ ու յուղայնություն չունեցող կաթի

Խորհուրդներ

Խառնեք ցածր յուղայնությամբ կամ յուղայնություն չունեցող կաթը ձվածեղին, նախքան պատրաստելը, որպեսզի ձվերն ավելի փափուկ ստացվեն:

Օգտագործեք ցածր յուղայնությամբ կամ յուղայնություն չունեցող կաթը կարտոֆիլի պյուրեին ու յուղալի սոուսներին կամ ապուրներին:

Ներառեք ցածր յուղայնությամբ կամ յուղայնություն չունեցող կաթը որպես ըմպելիք սնունդերի ժամանակ:

Օգտագործեք ցածր յուղայնությամբ կամ յուղայնություն չունեցող կաթը ջրի փոխարեն, երբ տաք շիլա եք պատրաստում, օրինակ՝ վարսակածավար:

Ցածր յուղայնությամբ կամ յուղայնություն չունեցող կաթով պատրաստեք մի գավաթ հանգստացող, տաք շոկոլադ:

Օգտագործելով ցածր յուղայնությամբ կամ յուղայնություն չունեցող կաթը՝ պատրաստեք ձեր սիրելի պուդինգն ու վրայից լցրեք թարմ մրգեր:

Բաղադրատոմս

ՍՊԱՍ

1 բաժակ ամբողջական հացահատիկ (ձավար), գարի (կամ շագանակագույն բրինձ)

6 բաժակ մածուն

2 ձու, խփված

½ փունջ կտրտած համեմ

12 բաժակ ջուր

1 միջին չափսի սոխ, կտրտած ու տապակած (կամընտրովի)

1 ճաշի գդալ կարագ (կամընտրովի)

- Մեծ ամանի մեջ խառնեք ձավար, գարի (կամ բրինձը) ու խփված ձվերը:
- Մածունը խառնեք ջրի հետ, ու ավելացրեք գարու ու ձվի խառնուրդին:
- Եռացրեք, այնուհետև նվազեցրեք կրակն ու եռացրեք մարմանդ կրակի վրա, մինչև գարին կփափկի:
- Ավելացրեք կտրտած համեմը:
- Ավելացրեք կամընտրովի բաղադրամասեր, եթե ցանկանում եք:

Բաղադրատոմս

Մածուն

1 կվարտա 1% ցածր յուղայնությամբ կաթ

¼ բաժակ յոգուրտ (մեկնարկիչ)

1. Լցրեք կաթը կաթսայի մեջ ու եռացրեք՝ պարբերաբար խառնելով այն:
2. Երբ այն սկսի եռալ, լցրեք այն կավե ամանի մեջ կամ ապակյա ամանի մեջ:
3. Երբ այն սկսի եռալ, լցրեք այն կավե ամանի մեջ կամ ապակյա ամանի մեջ:
4. Երբ կաթը մի քիչ սառում է, խառնեք մածունի մեկնարկիչը, մինչև այն միապաղաղ դառնա ու ջրիկացրեք այն գոլ կաթով:
5. Լցրեք այս խառնուրդը գոլ կաթի մեջ ու խառնեք:
6. Վառարանը միացրեք 200 աստիճանի վրա:
7. Երբ վառարանը տաքանա, անջատեք այն ու տեղադրեք ամանը վառարանի մեջ:
8. 2 ժամից ստուգեք ամրությունը: Տեղադրեք սառնարանի մեջ, երբ պատրաստ է:

Ակնարկ. որպես մեկնարկիչ կարող եք օգտագործել կոմերցիոն հասարակ յոգուրտ:

Խորհուրդ փոխելու համար

Կաթի մի տեսակից մյուսին անցմանն աջակցելու համար փորձեք խառնել երկու կաթի տեսակները (օրինակ 2% ու 1%): Փորձեք անել սա մեկ շաբաթ, նախքան լիովին կաթը փոխելը: