

# ԱԶԱՏԿԵՔ ՃԱՐՊԻՑ, ՊԱՅԵՔ ՎԻՏԱՄԻՆՆԵՐԸ ՑԱԾՐ ՅՈՒՂԱՅՆՈՒԹՅԱՆ ԿԱԹ ԽՄԵՔ ԱՏՈՒԳԱԹԵՐԻԹԻԿ

Այս ստուգաթերթիկը կաթի տարբեր տեսակների մասին է: Խնդրում ենք լրացնել հետևյալ վարժությունները (1-4): Եթե հարցեր ունեք, խնդրում ենք հարցնել WIC -ի աշխատակիցներին:

Առողջ սովորույթներ ամեն օր

## ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ 1 ԻՆՉ ԿԱԹ Է ԽՄՈՒՄ ՁԵՐ ԸՆՏԱՆԻՔԸ

### ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

Նշան (✓) դրեք կաթի այն տեսակների առաջ, որոնք Ձեր ընտանիքն օգտագործում է:



ՑԱԾՐ ՅՈՒՂԱՅՆՈՒԹՅԱՆ ԿԱԹ



ՅՈՒՂԱԶԵՐԾՎԱԾ / ԱՆՅՈՒՂ ԿԱԹ



ՆՎԱԶԵՑՎԱԾ ՅՈՒՂԱՅՆՈՒԹՅԱՄ ԿԱԹ



ՍՈՎՈՐՎԿԱՆ / ԱՆՔԱԾ ԿԱԹ



ՀԱՍՏՈՒՄ ԶԵՄ



### ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

Մարդիկ մի շարք պատճառներով են կաթի տարբեր տեսակներ գնում և օգտագործում: Որո՞նք են Ձեր պատճառները: Նշան (✓) դրեք բոլոր այն պատճառների դիմաց, որոնք վերաբերում են Ձեր ընտանիքին:

- Ես ամենաառաջին կաթն եմ գնում:
- Ես ամենաառողջարար կաթն եմ գնում:
- Ես կաթը գնում եմ ըստ կափարիչի գույնի:
- Ես այն կաթն եմ գնում, որն իմ ընտանիքն ամենաշատն է սիրում:
- Այլ: \_\_\_\_\_

# ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ 2 ԶԱՄԵՄԱՏԵՔ ԿԱԹԻ ՏԱՐԲԵՐ ՏԵՍԱԿՆԵՐԸ



Ճարպ	1գ
Սպիտակուց	9գ
Կալցիում	31%
D վիտամին	25%

Ճարպ	2գ
Սպիտակուց	10գ
Կալցիում	38%
D վիտամին	25%

Ճարպ	5գ
Սպիտակուց	10գ
Կալցիում	35%
D վիտամին	25%

Ճարպ	8գ
Սպիտակուց	8գ
Կալցիում	30%
D վիտամին	25%

## ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

Նայեք կաթի 4 գալոնների վերը բերված նկարներին և պատասխանեք հետևյալ հարցերին:

- 1** Ստորև նշվածներից նշան (✓) դրեք կաթի այն տեսակի դիմաց, որը **ՃԱՐՊԻ ԱՍԵՆԱՓՈՔԸ** քանակությամբ ունի:

Յուղազերծված / անյուղ կաթ
  1%-անոց ցածր յուղայնության կաթ  
 2%-անոց նվազեցված յուղայնությամբ կաթ
  Սովորական / անքաշ կաթ
- 2** Ստորև նշվածներից նշան (✓) դրեք կաթի այն տեսակի դիմաց, որը **ՍՊԻՏԱԿՈՒՑԻ ԱՍԵՆԱՍԵԾ** քանակությամբ ունի:

Յուղազերծված / անյուղ կաթ
  1%-անոց ցածր յուղայնության կաթ  
 2%-անոց նվազեցված յուղայնությամբ կաթ
  Սովորական / անքաշ կաթ
- 3** Ստորև նշվածներից նշան (✓) դրեք կաթի այն տեսակի դիմաց, որը **ԿԱԼՑԻՈՒՄԻ ԱՍԵՆԱՍԵԾ** քանակությամբ ունի:

Յուղազերծված / անյուղ կաթ
  1%-անոց ցածր յուղայնության կաթ  
 2%-անոց նվազեցված յուղայնությամբ կաթ
  Սովորական / անքաշ կաթ
- 4** Ի՞նչ եք նկատում կաթի տարբեր տեսակներում **D ՎԻՏԱՄԻՆԻ** պարունակության վերաբերյալ:

---



---
- 5** Վերը նշված հարցերին պատասխանելուց հետո՝ նշան (✓) դրեք կաթի այն տեսակի դիմաց, որը **Ձեր կարծիքով ԱՍԵՆԱՍՈՂՋԱՐԱՐՆԷ**:

Յուղազերծված / անյուղ կաթ
  1%-անոց ցածր յուղայնության կաթ  
 2%-անոց նվազեցված յուղայնությամբ կաթ
  Սովորական / անքաշ կաթ

## ԿԱԹ ՎԱՅԵԼԵՔ ՁԵՐ ԸՆՏԱՆԻՔԻ ՅԵՏ

Մի բաժակ  
զովացուցիչ կաթը  
զարդարում է Ձեր  
նախաճաշը, ճաշը  
կամ ընթրիքը:



### ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

Խնդրում ենք կարդալ հետևյալը.

- Այժմ WIC-ը մասնակիցներին թույլ է տալիս գնել կաթի 4 տեսակներից ցանկացածը: (Անյուղ կաթ, 1%-անոց ցածր յուղայնության կաթ, 2%-անոց նվազեցված յուղայնությամբ կաթ կամ սովորական անքաշ կաթ:)
- 2009 թ. հոկտեմբերի 1-ից սկսած WIC-ը **ՄԻԱՅՆ** ցածր յուղայնության կաթ է **ԱՌԱՋԱՐԿԵԼՈՒ** երկու տարեկանից մեծ կանանց և երեխաներին: Գիծ քաշեք կաթի այն գալոնի վրա, որը WIC-ը թույլ չի տալու կանանց և երեխաներին:



- 12-24 ամսական երեխաներին, առաջվա պես, թույլ կտրվի ամենաբարձր յուղայնության կաթը գնել:

Եթե **ՀԱՐՑԵՐ ունեք** ԿԱԹԻ ՓՈՓՈԽՈՒԹՅԱՆ ՄԱՍԻՆ, **խնդրում ենք** ՀԱՐՑՆԵԼ WIC-Ի ԱՇԽԱՏԱԿԻՑՆԵՐԻՆ:

# ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆ 4 ՁԵՐ ԾՐԱԳՐԵՐԸ



## ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

Կաթի տարբեր տեսակներին և WIC-ի փոփոխություններին ծանոթանալուց հետո՝ նշան (✓) դրեք ստորև նշված մեկ կամ ավելի գործողությունների դիմաց, որոնք Դուք կարող եք փորձել մոտակա մի քանի շաբաթվա ընթացքում:

- Ես կարող եմ յուղազերծված/անյուղ կաթ փորձել:
- Ես կարող եմ 1%-անոց ցածր յուղայնության կաթ փորձել:
- Ես կարող եմ 2%-անոց նվազեցված յուղայնությամբ կաթ փորձել:
- Առայժմ ոչինչ, բայց հետագայում կարող եմ փորձել:
- Ես արդեն յուղազերծված/անյուղ կաթ կամ 1%-անոց ցածր յուղայնության կաթ եմ խմում:

Եթե արդեն սկսել եք ավելի ցածր յուղայնության կաթ խմել, շնորհավորում ենք Ձեզ: Դուք ճիշտ ուղու վրա եք՝ Ձեզ և Ձեր ընտանիքի մոտ առողջ սովորույթներ ձևավորելու առումով:

Ի՞նչը Ձեզ ամենաշատն օգնեց այդ փոփոխությունը կատարելու հարցում:

---



---



---



---



WIC-ի աշխատակիցներից խնդրեք Ձեզ նոր գաղափարներ տալ, որոնց օգնությամբ Դուք կկարողանաք փոխել Ձեր ընտանիքի օգտագործած կաթը:

## ՇՆՈՐՀԱԿԱԼՈՒԹՅՈՒՆ ԱՅՍ ՎԱՐԺՈՒԹՅԱՆԸ ՄԱՍՆԱԿՑԵԼՈՒ ՀԱՄԱՐ:



ԱՅՍ ՀԻՄՆԱՐԿՈՒԹՅՈՒՆՆ ԱՇԽԱՏԱՍԵՐ  
ՀԱՎԱՍՏՈՒ ԵՎ ԱՆԽՏՐԱԿԱՆ  
ՀՆԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ԸՆԶԵՌՈՂ  
ՀԻՄՆԱՐԿՈՒԹՅՈՒՆ Է:  
4/09 #940156