

捨棄脂肪，保留維他命 飲用低脂牛奶習作業

此為針對各種類牛奶調查活動表，

請填妥以下（1-4）的習作。
若有任何疑問，請洽詢 WIC
人員！

healthyhabits everyday

習作 1

家中飲用的牛奶是屬於何種種類…

說明：

請勾選（√）家中所
飲用的牛奶種類：



說明：

許多家庭皆有其選購牛奶的原因，請問您的家庭選購牛奶的原因為何？

請勾選（√）所有適當的原因：

- 我選購最便宜的牛奶。
- 我選購最健康的牛奶。
- 我會依照牛奶罐蓋子的顏色選購牛奶。
- 我選購家人最喜愛的牛奶。
- 其他 _____

請繼續閱讀，深入瞭解各種類牛奶！

習作 2

比較各種類牛奶



脂肪	1公克
蛋白質	9公克
鈣含量	31%
維他命D含量	25%



脂肪	2公克
蛋白質	10公克
鈣含量	38%
維他命D含量	25%



脂肪	5公克
蛋白質	10公克
鈣含量	35%
維他命D含量	25%



脂肪	8公克
蛋白質	8公克
鈣含量	30%
維他命D含量	25%

說明：
請對照上述 4 加侖的牛奶圖片，回答以下問題。

- 請從下列中，選出脂肪含量最低的牛奶種類。
 零脂/脫脂牛奶 脂肪含量 1% 的低脂牛奶 脂肪含量 2% 的減脂牛奶 一般/全脂牛奶
- 請從下列中，選出蛋白質含量最高的牛奶種類。
 零脂/脫脂牛奶 脂肪含量 1% 的低脂牛奶 脂肪含量 2% 的減脂牛奶 一般/全脂牛奶
- 請從下列中，選出鈣質含量最高的牛奶種類。
 零脂/脫脂牛奶 脂肪含量 1% 的低脂牛奶 脂肪含量 2% 的減脂牛奶 一般/全脂牛奶
- 您是否注意到各種類牛奶中的維他命 D 含量呢？

- 回答上列問題後，請勾選 (✓) 現在您認為最健康的牛奶。
 零脂/脫脂牛奶 脂肪含量 1% 的低脂牛奶 脂肪含量 2% 的減脂牛奶 一般/全脂牛奶

習作 3

WIC 的一系列改變！

與家人 一同享用 美味的牛奶！

一杯美味的鮮奶，
是每餐必備的
最佳營養夥伴。



說明：

請閱讀下文：

- WIC 目前讓計畫參與者購買任何的四種的牛奶種類。
(無脂牛奶、脂肪含量 1% 的低脂牛奶、脂肪含量 2% 的減脂牛奶，或一般全脂牛奶)
- 自 2009 年 10 月 1 日起，WIC 將**只有提供**低脂牛奶給婦女和 2 歲以上的幼兒。
請刪除 WIC 未來不會提供給婦女與幼兒飲用的牛奶種類。



- 12-24 個月大的幼兒，仍可購買最高脂肪含量的牛奶。

若有關任何牛奶選購種類變動的疑問，請洽詢 WIC 人員。

習作 4

你的計畫



說明：

在瞭解各種類牛奶的差異和 WIC 的改變後，請在以下勾選 (✓) 您日後數星期內，您可能願意嘗試的項目。

- 我可能會試著改喝零脂／無脂牛奶。
- 我可能會試著改喝脂肪含量 1% 的低脂牛奶。
- 我可能會試著讓家人改喝脂肪含量 2% 的減脂牛奶。
- 目前不打算嘗試其他牛奶，也許將來的某天會嘗試看看。
- 目前已飲用零脂／無脂牛奶，或脂肪含量 1% 的低脂牛奶。

若您已更改飲用較低脂的牛奶種類，恭喜您與您的家人已朝健康習慣邁進一大步！

有什麼可行的方法，讓你決定做出這些改變？



請向 WIC 人員
諮詢有關改變家人
飲用牛奶種類的
相關資訊。

感謝您
參與這些習作！



本機構為
平等機會提供者
4/09 #940156

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