Giảm béo, giữ lại các vitamin.
Bảng làm việc về việc uống sữa ít béo
Bảng làm việc này nói về các loại sữa khác nhau.

Vui lòng hoàn thành các hoạt động sau (1-4). Nếu bạn có bất cứ câu hỏi nào, xin hãy hỏi nhân viên WIC!

healthy habits every day

Hoạt động: 1 | Sữa mà gia đình bạn uống...

Hướng dẫn:
Hãy đánh dấu các loại sữa mà gia đình bạn uống:

Hướng dẫn:
Có nhiều lý do khiến cho các gia đình mua và sử dụng các loại sữa khác nhau. Các lý do của bạn là gì? Hãy đánh dấu tất cả các lý do áp dụng cho gia đình bạn:

- ○ Tôi mua loại sữa rẻ nhất.
- ○ Tôi mua loại sữa có lợi nhất cho sức khỏe.
- ○ Tôi mua sữa dựa trên màu của nắp hộp.
- ○ Tôi mua sữa mà gia đình tôi thích nhất.
- ○ Lý do khác _____

Để biết rõ hơn về sự khác nhau của mỗi loại sữa... ***HÃY TIẾP TỤC ĐỌC!***

Hoạt động: 2 | So sánh các loại sữa khác nhau

	Sữa không béo	Sữa ít béo 1%	Sữa giảm béo 2%	Sữa nguyên chất
Chất béo	1g	2g	5g	8g
Chất đạm	9g	10g	10g	8g
Canxi	31%	38%	35%	30%
Vitamin D	25%	25%	25%	25%

Hướng dẫn:
Hãy nhìn vào các bức hình ở trên với 4 bình sữa để trả lời các câu hỏi dưới đây.

1. Từ những lựa chọn dưới đây, hãy đánh dấu loại sữa mà có hàm lượng ***CHẤT BÉO THẤP NHẤT***.

   ○ Sữa không béo ○ Sữa ít béo 1% ○ Sữa giảm béo 2% ○ Sữa thông thường / Nguyên chất

2. Từ những lựa chọn dưới đây, hãy đánh dấu loại sữa có hàm lượng ***CHẤT ĐẠM CAO NHẤT***.

   ○ Sữa không béo ○ Sữa ít béo 1% ○ Sữa giảm béo 2% ○ Sữa thông thường / Nguyên chất

3. Từ những lựa chọn dưới đây, hãy đánh dấu loại sữa có hàm lượng ***CANXI CAO NHẤT***.

   ○ Sữa không béo ○ Sữa ít béo 1% ○ Sữa giảm béo 2% ○ Sữa thông thường / Nguyên chất

4. Bạn nhận thấy điều gì về hàm lượng ***VITAMIN D*** trong các loại sữa khác nhau?

   _____

   _____

5. Sau khi trả lời các câu hỏi trên, hãy đánh dấu loại sữa mà bạn cho là có lợi nhất cho sức khỏe.

   ○ Sữa không béo ○ Sữa ít béo 1% ○ Sữa giảm béo 2% ○ Sữa thông thường / Nguyên chất

Hoạt động: 3 | Những thay đổi về WIC!

Thưởng thức sữa cùng gia đình bạn!

Một ly sữa tươi mát tốt cho bữa sáng, bữa trưa hoặc bữa tối của bạn.

Hướng dẫn:

Vui lòng hãy đọc nội dung dưới đây:

- ◯ WIC hiện cho phép người tham gia mua bất cứ loại nào trong số 4 loại sữa. (Sữa không béo, Sữa ít béo 1%, Sữa giảm béo 2%, hoặc Sữa nguyên chất thông thường)
- ◯ Bắt đầu từ Ngày 01 tháng 10 năm 2009, WIC sẽ ***CHỈ CUNG CẤP*** sữa ít béo cho phụ nữ và trẻ em từ 2 tuổi trở lên. Hãy gạch chéo bình sữa mà WIC sẽ không cho phép cung cấp cho phụ nữ và trẻ em.

- ◯ Trẻ em trong độ tuổi từ 12-24 tháng tuổi vẫn sẽ có thể mua sữa có hàm lượng chất béo cao nhất.

Nếu bạn có CÂU HỎI NÀO VỀ VIỆC THAY ĐỔI SỮA, hãy HỎI NHÂN VIÊN CỦA WIC.

Hoạt động: 4 | CÁC KẾ HOẠCH CỦA BẠN

Hướng dẫn:

Sau khi tìm hiểu về các loại sữa khác nhau và những thay đổi về WIC, hãy đánh dấu một hay nhiều các ý tưởng dưới đây mà bạn có thể thử trong vài tuần tới.

- ○ Tôi có thể thử Sữa không béo.
- ○ Tôi có thể thử Sữa ít béo 1%.
- ○ Tôi có thể đổi sữa giảm béo 2% cho gia đình tôi
- ○ Ngay bây giờ thì không, nhưng có thể tôi sẽ thử trong tương lai.
- ○ Tôi hiện đã uống sữa không béo hoặc ít béo 1%.

Nếu bạn đã từng đổi sang một loại sữa ít béo, thì xin chúc mừng bạn vì bạn đang đi đúng hướng có những thói quen có lợi cho sức khỏe của bạn và gia đình bạn!

Điều gì đã có hiệu quả với bạn trong việc thực hiện sự thay đổi đó?

Hãy hỏi nhân viên của WIC về những ý tưởng thay đổi loại sữa mà gia đình bạn uống.

CẢM ƠN BẠN VÌ ĐÃ THAM GIA VÀO HOẠT ĐỘNG NÀY!

CALIFORNIA WIC WOMEN, INFANTS & CHILDREN

TỔ CHỨC NÀY LÀ MỘT NHÀ CUNG CẤP ĐEM LẠI CƠ HỘI NGANG BẰNG NHAU

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.