

Lowfat 1% MILK

is a **healthy choice** for you and your family.

Lose the fat, keep the vitamins...

Drink Lowfat Milk



How does lowfat 1% milk compare to regular, whole milk?

Lowfat 1% milk has:

- » Same calcium
- » Same protein
- » Same vitamins and minerals
- » Less fat
- » Fewer calories
- » Same great taste

MILK IS IMPORTANT!

for **strong teeth** and **bones, muscle growth, and healthy blood pressure!**

Doctors and nutritionists encourage drinking lowfat and fat free milk.

STARTING
OCTOBER
2009

Women and children 2–5 years old will ONLY be able to buy Reduced Fat 2% Milk, Lowfat 1% Milk, or Fat Free Milk with WIC checks.

healthy habits every day



This institution is an equal opportunity provider. 4/09 #940147

脂肪含量 1% 的 低脂牛奶，

是您與家人最健康的選擇。

捨棄脂肪，保留維他命。

請飲用低脂牛奶



相較於一般全脂牛奶，脂肪含量 1% 的低脂牛奶，有何不同？

脂肪含量 1% 的低脂牛奶：

- » 擁有與全脂牛奶相同的鈣含量
- » 擁有與全脂牛奶相同的蛋白質含量
- » 擁有與全脂牛奶相同的維他命及礦物質含量
- » 較低的脂肪含量
- » 熱量較低
- » 同樣美味

自 2009 年
10 月起

牛奶對人體而言，
非常重要！

牛奶可以鞏固牙齒、使
骨骼強壯、
有助於肌肉發育，
以及維持健康的血壓！

醫師與營養師都鼓勵
飲用低脂或無脂牛奶。

給婦女和 2 到 5 歲孩
童的 WIC 票卷，僅可
購買脂肪含量 2% 的
減脂牛奶、脂肪含量
1% 的低脂牛奶，
或無脂牛奶。

healthy habits every day