

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

Молоко низкой жирности (1%) -

полезный для здоровья выбор для вашей семьи

Снизьте жирность, сохраните витамины

Пейте молоко низкой жирности



Каковы особенности молока низкой жирности (1%) в сравнении с обычным, цельным молоком?

Молоко низкой жирности содержит:

- » Столько же кальция
- » Столько же белка
- » Столько же витаминов и минеральных веществ
- » Меньше жиров
- » Меньше калорий
- » У него такой же превосходный вкус

НАЧИНАЯ
С ОКТЯБРЯ
2009 Г.

Молоко – важный продукт питания!

Для укрепления зубов и костей, роста мышц, и для нормального давления!

Врачи и диетологи рекомендуют употребление молока низкой жирности и обезжиренного.

Женщины и дети 2-5 лет смогут приобретать на чеки WIC ТОЛЬКО молоко пониженной жирности (2%), молоко низкой жирности (1%) или обезжиренное молоко.

здоровые привычки каждый день