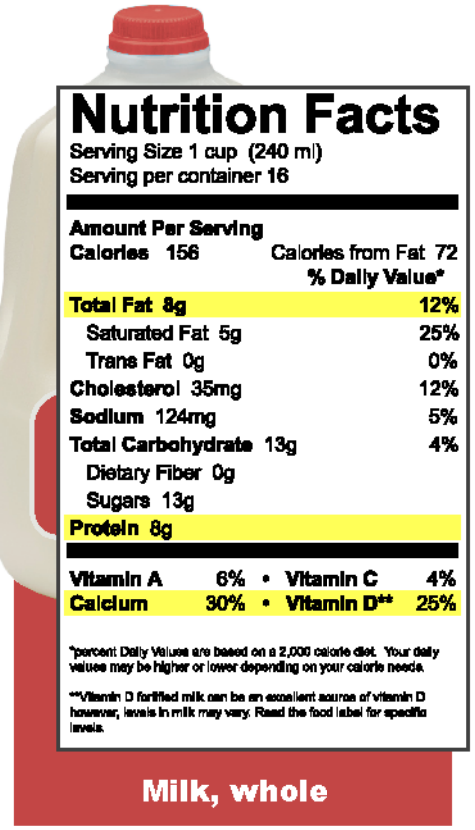
WHICH MILK IS HEALTHIEST?



Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (240 ml)
Serving per container 16

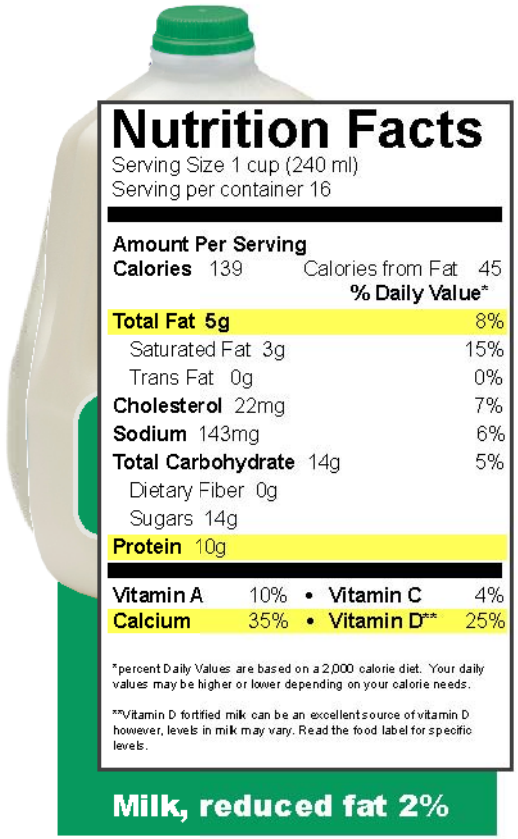
Amount Per Serving	
Calories 156	Calories from Fat 72
	% Daily Value*
Total Fat 8g	**12%**
Saturated Fat 5g	25%
Trans Fat 0g	0%
Cholesterol 35mg	12%
Sodium 124mg	5%
Total Carbohydrate 13g	4%
Dietary Fiber 0g	
Sugars 13g	
Protein 8g	

Vitamin A	6%	• **Vitamin C**	4%
Calcium	30%	• **Vitamin D****	25%

*percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

**Vitamin D fortified milk can be an excellent source of vitamin D however, levels in milk may vary. Read the food label for specific levels.

Milk, whole



Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (240 ml)
Serving per container 16

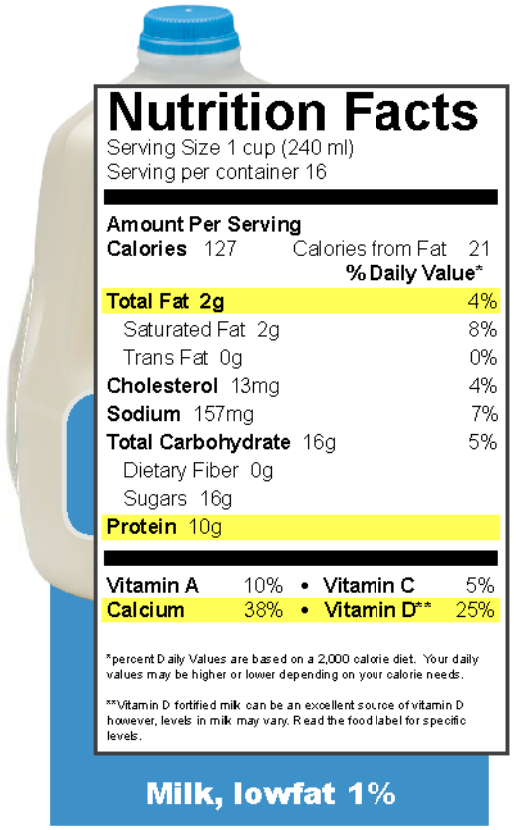
Amount Per Serving	
Calories 139	Calories from Fat 45
	% Daily Value*
Total Fat 5g	8%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 0g	0%
Cholesterol 22mg	7%
Sodium 143mg	6%
Total Carbohydrate 14g	5%
Dietary Fiber 0g	
Sugars 14g	
Protein 10g	

Vitamin A	10%	• Vitamin C	4%
Calcium	35%	• Vitamin D**	25%

*percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

**Vitamin D fortified milk can be an excellent source of vitamin D however, levels in milk may vary. Read the food label for specific levels.

Milk, reduced fat 2%



Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (240 ml)
Serving per container 16

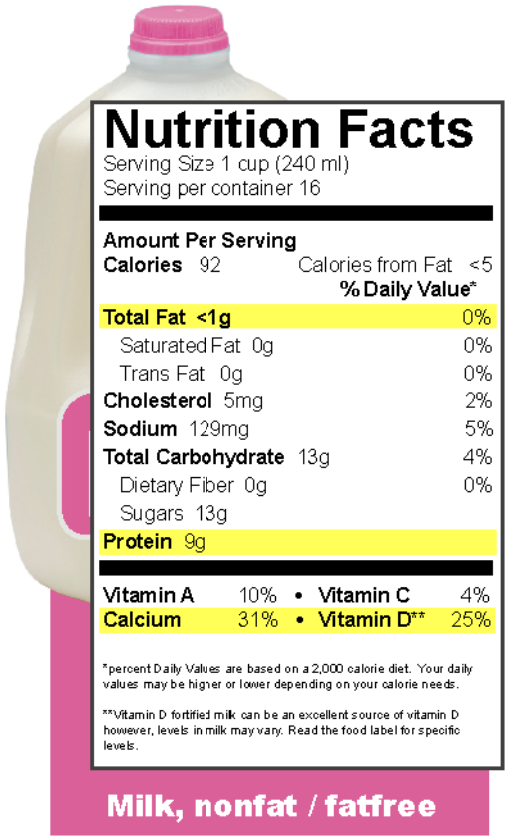
Amount Per Serving	
Calories 127	Calories from Fat 21
	% Daily Value*
Total Fat 2g	4%
Saturated Fat 2g	8%
Trans Fat 0g	0%
Cholesterol 13mg	4%
Sodium 157mg	7%
Total Carbohydrate 16g	5%
Dietary Fiber 0g	
Sugars 16g	
Protein 10g	

Vitamin A	10%	• Vitamin C	5%
Calcium	38%	• Vitamin D**	25%

*percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

**Vitamin D fortified milk can be an excellent source of vitamin D however, levels in milk may vary. Read the food label for specific levels.

Milk, lowfat 1%



Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (240 ml)
Serving per container 16

Amount Per Serving	
Calories 92	Calories from Fat <5
	% Daily Value*
Total Fat <1g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	0%
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 129mg	5%
Total Carbohydrate 13g	4%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 13g	
Protein 9g	

Vitamin A	10%	• Vitamin C	4%
Calcium	31%	• Vitamin D**	25%

*percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

**Vitamin D fortified milk can be an excellent source of vitamin D however, levels in milk may vary. Read the food label for specific levels.

Milk, nonfat / fatfree

©2008 National Dairy Council ®
Permission is granted to health professionals
to reproduce for nonprofit educational purposes.

CALIFORNIA WIC WOMEN, INFANTS & CHILDREN

This institution is an equal opportunity provider

healthy habits every day

Reproduced per California Milk Standards by
©2008 Dairy Council of California

Ցածր յուղայնության կաթը համեղ և առողջ ընտրություն է Ձեզ և Ձեր ընտանիքի համար:

Ցածր յուղայնության կաթը պարունակում է Ձեր ընտանիքի համար անհրաժեշտ շատ կարևոր սննդանյութեր, օրինակ՝ կալցիում, սպիտակուց, վիտամիններ և հանքանյութեր, և,

Ցածր յուղայնության կաթն ունի՝

- ☑ Նույնքան կալցիում
- ☑ Նույնքան սպիտակուց
- ☑ Նույնքան հանքանյութեր ու վիտամիններ
- ☑ Ավելի քիչ ճարպ
- ☑ Ավելի քիչ կալորիաներ
- ☑ Նույն ախորժելի համը

Ախորժահամ կերակուրներ ցածր յուղայնության կաթով

Սկսեք նախաճաշից

- Տաք շիլա, օրինակ՝ վարսակի շիլա պատրաստելիս ջրի փոխարեն ցածր յուղայնության կաթ օգտագործեք:
- Չվածեղ պատրաստելիս ցածր յուղայնության կաթ խառնեք հարած ձվի հետ:
- Նախաճաշը՝ բոված հացի վրա քսած գետնանուշի կարագի և Ձեր ուզած մրգի հետ մի բաժակ ցածր յուղայնության կաթ խմելով:

առողջարար թեթեւ ուտեստներ:

- Ակնթարթային մրգախյուս պատրաստեք՝ 1 բաժակ ցածր յուղայնության կաթը խառնելով մրգի և սառույցի կտորների հետ:
- Ակնթարթային պուդինգի խառնուրդ պատրաստեք ցածր յուղայնության կաթով և վրան գդալով բանանի շերտեր ավելացրեք:
- Երեկոյան հանգստացուցիչ ըմպելիք պատրաստեք՝ ցածր յուղայնության կաթին մի պտղունց վանիլին ու դարչին ավելացնելով ու տաքացնելով:

Ինչպես սնունդն ավելի առողջ դարձնել

- Ճարպերը կրճատելու համար կերակրատեսակներում ցածր յուղայնության կաթ օգտագործեք:
- Ապուրներն ու ճաշերն ավելի ախորժահամ դարձրեք՝ դրանց ցածր յուղայնության կաթ ավելացնելով:
- Ցածր յուղայնության կաթ ավելացրեք այնպիսի կերակրատեսակների վրա, ինչպիսիք են խաշած կարտոֆիլը կամ կարտոֆիլի պյուրեն և սերուցքային սոուսները:

Գերարագ մրգախյուս

(բաղադրատոմսը վերցված է www.mealsmatter.org հասցեից)

2 բաժակ կտրատված ելակ

1 հասած բանան՝ կճպած

1 բաժակ կտրատված, կորիզահանված ու կճպած մանգո (1 մեծ)

1 բաժակ ցածր յուղայնության կաթ

1 բաժակ ելակի համով անյուղ մածուն

8 սառույցի կտոր

Ինչպես պատրաստել: Բոլոր բաղադրիչները միացրեք ու այնքան խառնեք, մինչև համասեռ զանգված դառնա: Լցրեք մեծ բաժակների մեջ:

Դուք զգայու՞ն եք կաթնաշաքարի նկատմամբ:

Փորձեք ցածր յուղայնության կամ այնուղ, կաթնաշաքարից զտված կաթ:

Translated by TranslateXpress, Inc. from the California WIC Program's "Which Milk Is Healthiest?" If you have questions about this translation please contact the Public Health Foundation Enterprises (PHFE) WIC Program at 1-888-942-2229.

չեղինակային իրավունքը՝ © գրանցված է 2009 թ.՝ Կալիֆոռնիայի կաթնամթերքի խորհրդի (Dairy Council of California) կողմից: