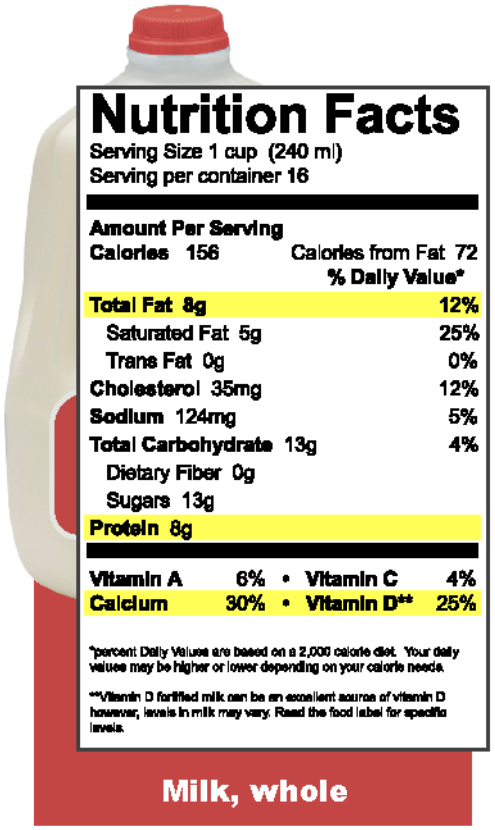
WHICH MILK IS HEALTHIEST?



Nutrition Facts

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

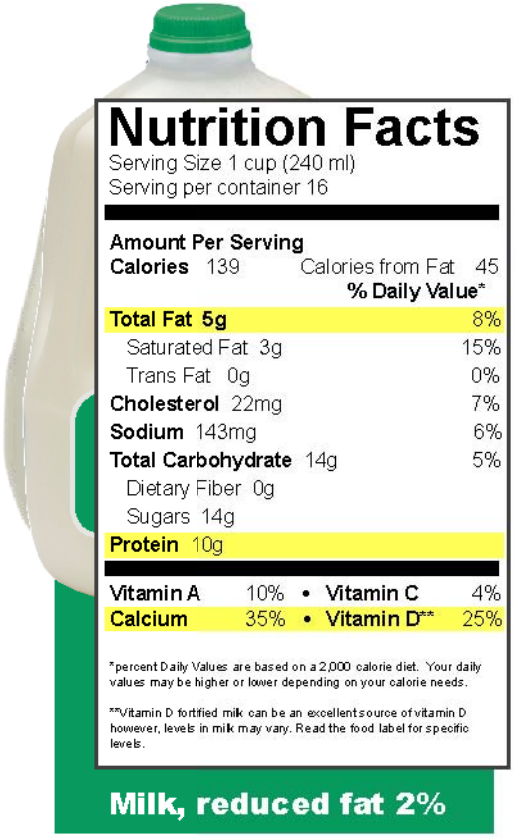
Amount Per Serving		
Calories 156	Calories from Fat 72	
		% Daily Value*
Total Fat 8g		12%
Saturated Fat 5g		25%
Trans Fat 0g		0%
Cholesterol 35mg		12%
Sodium 124mg		5%
Total Carbohydrate 13g		4%
Dietary Fiber 0g		
Sugars 13g		
Protein 8g		

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

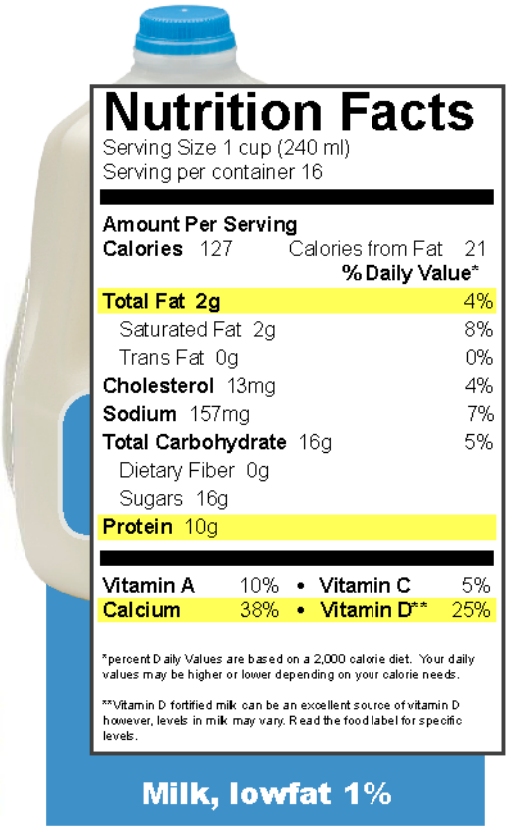
Amount Per Serving		
Calories 139	Calories from Fat 45	
		% Daily Value*
Total Fat 5g		8%
Saturated Fat 3g		15%
Trans Fat 0g		0%
Cholesterol 22mg		7%
Sodium 143mg		6%
Total Carbohydrate 14g		5%
Dietary Fiber 0g		
Sugars 14g		
Protein 10g		

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

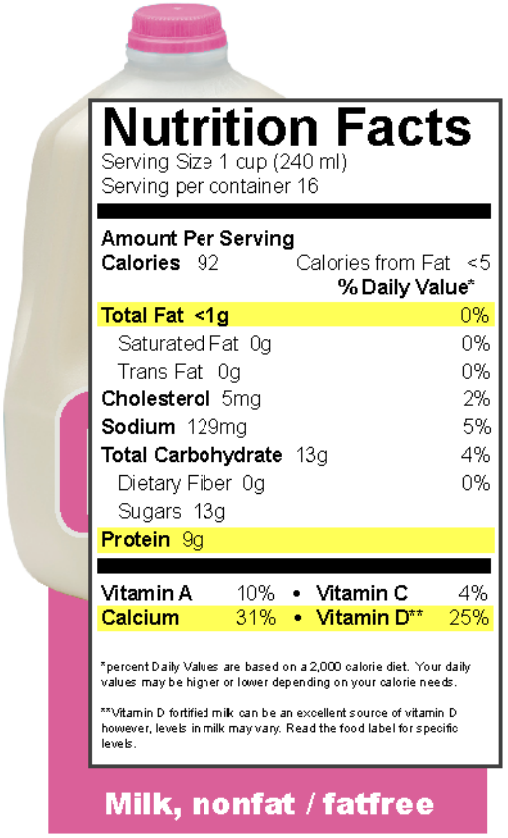
Amount Per Serving		
Calories 127	Calories from Fat 21	
		% Daily Value*
Total Fat 2g		4%
Saturated Fat 2g		8%
Trans Fat 0g		0%
Cholesterol 13mg		4%
Sodium 157mg		7%
Total Carbohydrate 16g		5%
Dietary Fiber 0g		
Sugars 16g		
Protein 10g		

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

Молоко низкой жирности – вкусный и здоровый выбор для вас и вашей семьи.

Молоко низкой жирности содержит многие важные питательные вещества, необходимые вашей семье – такие, как кальций, белок, витамины и минеральные вещества; также оно менее жирно и менее калорийно! Специалисты по питанию соглашаются в том, что молоко низкой жирности – достойный выбор, так что пейте его!

Как можно использовать молоко низкой жирности

Начните завтрак с молока

- При приготовлении горячей каши – например, овсянки – используйте вместо воды молоко низкой жирности.
- Для придания омлету пышности добавьте в него перед приготовлением молоко низкой жирности.
- На завтрак ограничивайтесь стаканом молока низкой жирности, тостом с арахисовым маслом и фруктами на выбор.

Употребляйте здоровые закуски

- Сделайте на скорую руку фруктовый напиток, смешав в блендере 1 чашку молока низкой жирности с фруктами и кубиками льда.
- Приготовьте на скорую руку смесь для пудинга с молоком низкой жирности и нарезанными бананами.
- Добавьте в молоко низкой жирности немного ванили и корицы, подогрейте – и получится расслабляющий вечерний напиток.

Как сделать пищу более здоровой

- При приготовлении блюд по рецептам для уменьшения количества жиров используйте молоко низкой жирности.
- Добавление молока низкой жирности в супы и запеканки усиливает их аромат.
- Добавляйте молоко низкой жирности при приготовлении запеченного картофеля, картофельного пюре и густых соусов.

Фруктовый напиток на скорую руку

(рецепт любезно представлен на www.mealsmatter.org)

2 чашки нарезанной клубники
1 очищенный спелый банан
1 чашка очищенного и нарезанного манго с удаленной косточкой (1 большое манго)
1 чашка молока низкой жирности
1 чашка клубничного обезжиренного йогурта
8 кубиков льда

Способ приготовления: смешайте компоненты и перемешивайте в блендере до получения однородной массы. Разлейте по большим стаканам.

Чувствительны к лактозе?

Попробуйте молоко без лактозы - низкой жирности или обезжиренное!

В молоке низкой жирности содержится:

- ✔ Столько же кальция
- ✔ Столько же белка
- ✔ Столько же минеральных веществ и витаминов
- ✔ Меньше жиров
- ✔ Меньше калорий
- ✔ Тот же прекрасный вкус!

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.

©2009 Совет по молочной продукции штата Калифорния

CALIFORNIA WIC WOMEN, INFANTS & CHILDREN