



向含 1% 脂肪的牛奶 和/或脱脂牛奶过渡

同样的口感，同样的营养，脂肪含量更低！

含 1% 脂肪的牛奶与脱脂牛奶适合成人及年满 2 周岁的孩子饮用。

1 杯全脂牛奶 =
8 克脂肪



1 杯含 2% 脂肪的牛奶 =
5 克脂肪



1 杯含 1% 脂肪的牛奶 =
2.5 克脂肪



1 杯脱脂牛奶 =
0 克脂肪



1 勺奶油 = 4 克脂肪



来源：USDA 国家营养数据库

Missouri
WIC
Eat Healthy. Stay Well.

health.mo.gov/wic

密苏里州健康和老年人服务部 • WIC 与营养服务 • 573-751-6204
经 WIC 项目服务局佛罗里达州健康部准许改编。
DHSS 是一个提供平等机会、积极行动的雇主。在非歧视的基础上提供服务。
USDA 是一个提供平等机会的雇主。



WIC-402 Simplified Chinese (06-14)