

در رژیم غذایی خود از شیر با چربی ۱٪ و/یا شیر بدون چربی استفاده کنید



همان طعم و قوت را دارد، فقط چربی آن کمتر است!

شیر با چربی ۱٪ و شیر بدون چربی برای بزرگسالان و کودکان ۲ سال به بالا است.

۱ فنجان شیر بدون چربی = ۰ گرم چربی



۱ فنجان شیر با چربی ۱٪ = ۲,۵ گرم چربی



۱ فنجان شیر با چربی ۲٪ = ۵ گرم چربی



۱ فنجان شیر پرچرب = ۸ گرم چربی



منبع: پایگاه داده USDA غذایی برای مرجع ملی



health.mo.gov/wic

اداره بهداشت و خدمات سالمندان میسوری • WIC و خدمات تغذیه • ۵۷۳-۷۵۱-۶۲۰۴
اقتباس شده با مجوز از اداره بهداشت فلوریدا، دفتر خدمات برنامه WIC.
DHSS کارفرمای فرصت های برابر/تبعیض مثبت است. خدمات بدون اعمال تبعیض ارائه می شوند.
USDA ارائه دهنده و کارفرمای فرصت های برابر است.

Missouri
WIC
Eat Healthy. Stay Well.