



# Пийте 1%

## та/або знежирене молоко

Той самий смак та поживні речовини без жиру!

1% та знежирене молоко можуть пити дорослі та діти віком від 2 років.

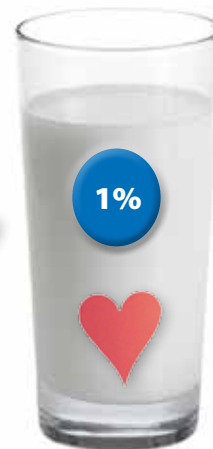
1 склянка незбираного  
молока =  
8 грамів жиру



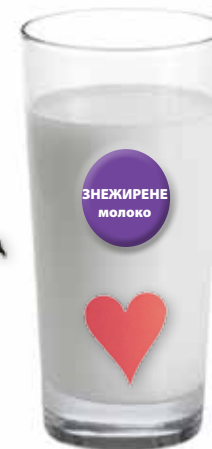
1 склянка 2%  
молока =  
5 грамів жиру



1 склянка 1%  
молока =  
2,5 грама жиру



1 склянка знежиреного  
молока =  
0 грамів жиру



1 чайна ложка масла = 4 грами жиру

Джерело: база даних харчових продуктів (USDA)

**Missouri**  
**WIC**  
Eat Healthy. Stay Well.

[health.mo.gov/wic](http://health.mo.gov/wic)

Департамент охорони здоров'я та соціального забезпечення штату Міссурі • Служба допомоги жінкам,  
немовлятам та дітям (WIC), служба харчування • 573-751-6204

Адаптовано з дозволу Департаменту охорони здоров'я штату Флорида, Бюро надання послуг програми WIC.  
Департамент охорони здоров'я та соціального забезпечення (DHSS) надає рівні можливості з працевлаштування  
з урахуванням позитивної дискримінації. Послуги надаються на недискримінаційній основі.

USDA надає рівні можливості з працевлаштування без дискримінації.



WIC-402 Ukrainian (06-14)