

1% دودھ اور/یا بالائی اترے ہوئے دودھ میں تبدیل ہوں



وہی زبردست ذائقہ اور غذائیت، بس کم چکنائی!

1% اور بالائی اترے ہوئے دودھ بالغوں اور 2 سال یا اس سے زائد عمر کے بچوں کے لیے ہیں۔

1 پیالی بالائی اترے دودھ =
0 گرام چکنائی

2.5 = 1% دودھ = 1 پیالی
گرام چکنائی

5 = 2% دودھ = 1 پیالی
گرام چکنائی

8 گرام = 1 پیالی سالم دودھ =
چکنائی



ماخذ: USDA نیشنل نیوٹریشنٹ ڈیٹا بیس



health.mo.gov/wic

مسوری محکمہ صحت و خدمات بزرگان • WIC اور تغذیاتی خدمات • 6204-751-573

فلوریڈا محکمہ صحت، بیورو برائے WIC پروگرام سروسز کی اجازت سے ماخوذ۔

DHSS ایک مساوی موقع/توثیقی کارروائی کا آجر ہے۔ خدمات غیر امتیازی بنیاد پر فراہم کی جاتی ہیں۔

USDA ایک مساوی موقع فراہم کنندہ اور آجر ہے۔

Missouri
WIC
Eat Healthy. Stay Well.