

Low fat milk is a healthy choice
for you and your
family.

Language: Chinese

低脂牛奶是
您和您的
家庭的
健康选择。

所有牛奶都有：

- √ 健齿和壮骨的钙和维生素 D，
- √ 强壮肌肉的蛋白质
- √ 保持健康血压的钙、钾和镁



低脂牛奶有：

- √ 同样的钙和维生素 D
- √ 同样的蛋白质
- √ 同样的矿物质和维生素
- √ 少一点脂肪
- √ 少一点热量

给您自己喝一杯健康的、对心脏友好的牛奶想改喝低脂牛奶？

别着急 . . .

- √ **第一步：**全脂和减脂（2%）牛奶混着喝几天
- √ **第二步：**减脂（2%）和低脂（1%）牛奶喝几天
- √ **第三步：**如果您喜欢，继续喝低脂（1%）或者试着喝脱脂牛奶

Revised with permission of National Dairy Council

经全国奶制品理事会批准修订

“根据联邦法律和农业部的政策，本机构禁止基于种族、肤色、原国籍、性别、年龄或残疾的歧视。

提出歧视申诉，可投寄到 USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410 或者拨打 (800) 795-3272 或 (202) 720-6382 (TTY 失聪者)。USDA 是平等机会提供者和雇主。”

