Low fat milk is a healthy choice for you and your family Language: Urdu

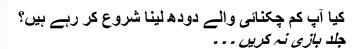
كم جكنائي والا دوده آب اور آب کے

- یورے دودھ میں شامل ہے: √ مضبوط دانتوں اور ہڈیوں کے لنے کیلشیم اور وڻامن ڏي
- √ پٹھوں کی افزائش کے لئے پروٹین (لحمیات)
 - ✓ صحت مند فشار خون کے لئے کیلشیم، یوٹاشیم اور میگنیشیم

کم چکنائی والے دودھ میں شامل ہے:

- ✓ وبى كيلشيم اور وٹامن ڈى
 - √ كچه پروٹين (لحميات)
 - ✓ وہی معدنیات اور وٹامن
 - √ کم چکنائی
 - √ کم حرارے (کیلوریز)

آج دوده کا ایک صحت افزاء اور موافق صحت گلاس نوش کریں



- ◄ بِهِلا قدم: مكمل چكنائى اور تحفيف شده چكنائى (2%) كو چند روز ملا كر پئيں
- ✓ دوسرا قدم: تحفیف شده چکنائی (%2) اور کم چکنائی (%1) کو چند روز ملا کر پئیں
- ✓ تیسرا قدم: اگر آپ چاہیں، تو کم چکنائی والا (%1) دودھ پیتے رہیں، یا بلا چکنائی دودھ

قومی ڈیری کونسل کی اجازت سے نظر ثانی شدہ

" وفاقی قانون اور امریکی محکمہ زراعت کی پالیسی کے مطابق، اس ادارے کے لئے نسل، رنگ، قومی پس منظر، صنف، عمر، یا معذوری کی بنیاد پر امتیاز برتنے کی ممانعت ہے"

امتیاز برتے جانے کے خلاف شکایت درج کروانے کے لئے USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410 كو تحرير كريل يا USDA بيا (WSDA) يا (WSDA) كو فون كريل. USDA مساوى مواقع كا فراہم كننده اور