

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

Language: Urdu

کم چکنائی والا دودھ
آپ اور آپ کے
خاندان کے لئے ایک
صحت افزاء انتخاب
ہے

پورے دودھ میں شامل ہے:

- ✓ مضبوط دانتوں اور ہڈیوں کے لئے کیلشیم اور وٹامن ڈی
- ✓ پٹھوں کی افزائش کے لئے پروٹین (لحمیات)
- ✓ صحت مند فشار خون کے لئے کیلشیم، پوٹاشیم اور میگنیشیم



کم چکنائی والے دودھ میں شامل ہے:

- ✓ وہی کیلشیم اور وٹامن ڈی
- ✓ کچھ پروٹین (لحمیات)
- ✓ وہی معدنیات اور وٹامن
- ✓ کم چکنائی
- ✓ کم حرارے (کیلوریز)

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



کیا آپ کم چکنائی والے دودھ لینا شروع کر رہے ہیں؟
جلد بازی نہ کریں ...

- ✓ پہلا قدم: مکمل چکنائی اور تحفیف شدہ چکنائی (2%) کو چند روز ملا کر پئیں
- ✓ دوسرا قدم: تحفیف شدہ 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 آزمائیں

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 برتنے جانے کے خلاف شکایت درج کروانے کے لئے
USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW,
Washington, D.C. 20250-9410 کو تحریر کریں یا (800) 795-3272 یا (TTY) (202)720-6382 کو فون کریں۔ USDA مساوی مواقع کا فراہم کنندہ اور
آجر ہے "