

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。”