

# Молоко с пониженным содержанием жира -- разумный выбор для вас и вашей семьи

Low fat milk is a health choice for your  
And your family

Language: Russian

## В любом виде молока содержится:

- ✓ Кальций и витамин D для укрепления зубов и костей
- ✓ Белок для увеличения мускулатуры
- ✓ Кальций, калий и магний для поддержания нормального уровня давления крови



## В молоке с пониженным содержанием жира содержится:

- ✓ Такой же уровень кальция и витамина D
- ✓ Такой же уровень белка
- ✓ Такие же минеральные вещества и витамины
- ✓ Меньше жира
- ✓ Меньше калорий

**Не откажите себе сегодня в удовольствии выпить стакан полезного для работы сердца молока!**

## **Переходите на молоко с пониженным содержанием жира?**

**Не спешите...**

- ✓ **Этап 1:** смешивайте цельное и обезжиренное молоко (2%) в течение нескольких дней
- ✓ **Этап 2:** смешивайте обезжиренное молоко (2%) и молоко с пониженным содержанием жира (1%) в течение нескольких дней
- ✓ **Этап 3:** полностью перейдите на молоко с пониженным содержанием жира (1%), если оно вам нравится, или попробуйте обезжиренное молоко
- ✓ **Этап 4:** \_\_\_\_\_

*Пересмотрено и исправлено с разрешения Национального Совета по молочному животноводству*

«В соответствии с федеральным законом и нормативами Министерства сельского хозяйства США, в данной организации запрещена дискриминация на основании расовой принадлежности, цвета кожи, национального происхождения, пола, возраста либо утраты трудоспособности.

Для подачи жалоб о случаях дискриминации следует обращаться в письменной форме по адресу: USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410 либо по телефону (800) 795-3272 или (202) 720-6382 (телетайп для глухих). Министерство сельского хозяйства США предоставляет равные возможности при приеме на работу».

