

# Sữa ít béo là một chọn lựa lành mạnh cho bạn và gia đình bạn

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

Language: Vietnamese

## **Tất Cả Sữa Có:**

- ✓ Chất vôi và sinh tố D làm cho chắc răng và xương
- ✓ Chất đạm cần cho sự tăng trưởng cơ bắp
- ✓ Chất vôi, kali và magiê làm cho huyết áp lành mạnh



## **Sữa Ít Béo Có:**

- ✓ Cùng chất vôi và sinh tố D
- ✓ Cùng chất đạm
- ✓ Cùng khoáng chất và sinh tố
- ✓ Ít béo
- ✓ Ít calo hơn

**Hãy tự đãi mình một ly sữa lành mạnh, thân tình**



## **Đổi qua sữa ít béo? Cứ thử thử mà làm...**

- ✓ **Bước 1:** pha lẫn sữa nguyên chất và sữa bột béo (2%) trong vài ngày
- ✓ **Bước 2:** pha lẫn sữa bột béo (2%) và sữa ít béo (1%) trong vài ngày
- ✓ **Bước 3:** tiếp tục dùng sữa ít béo (1%) nếu bạn thích hoặc dùng sữa không béo
- ✓ **Bước 4:** \_\_\_\_\_

*Duyệt lại với sự cho phép của National Dairy Council*

"Theo luật bang và qui định của Bộ Nông Nghiệp Hoa Kỳ, định chế này bị cấm kỳ thị vì lý do chủng tộc, màu da, nguồn gốc quốc gia, giới tính, tuổi tác, hay tàn tật.

Muốn khiếu nại về sự kỳ thị, hãy viết cho USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410 hay gọi (800) 795-3272 hoặc (202)720-6382 (TTY). USDA là cơ quan cung ứng cơ hội đồng đều và chủ quản."