

إتمام الانتقال

الانتقال بطفلك من تناول الحليب الكامل إلى الحليب بنسبة دسم 1% أو المقشود.

ما الفرق؟

عند التسوق لشراء الحليب، قد يصعب التفريق بين الخيارات لكثرتها. وفي حين تختلف نسب الدهون والسعرات الحرارية، تحتوي كل أنواع الحليب على نفس المكونات.

13 عنصرًا غذائيًا أساسيًا:

الكالسيوم	فيتامين إيه
الريبوفلافين	النياسين
فيتامين بي12	حمض البانتوثنيك
اليود	البوتاسيوم
بروتين	الزنك
فيتامين دي	السيلينيوم
الفوسفور	فيتامين إيه



هل كنت تعلمين أن؟

• الحليب مصدر جيد للكالسيوم وفيتامين "دي" والبروتين والعناصر الغذائية الأساسية الأخرى.

• من المستحسن أن يشرب معظم الأطفال الصغار الحليب كامل الدسم حتى عمر سنتين.

• تحدثي مع طبيبك حول أي مخاوف تتعلق بالنمو أو احتياجات غذائية أخرى.

إتمام عملية الانتقال

يمكن للاختلاف في الملمس والنكهة أن يجعل الانتقال من تناول الحليب كامل الدسم إلى الحليب بنسبة دسم 1% أو الحليب خالي الدسم يبدو وكأنه تعديل كبير لحاسة التذوق لدى طفلك الصغير.

• يتعلم طفلك من خلال مراقبتك أنت والآخرين، فكوني قدوة من بتناول الحليب مع وجباتك.

• استخدم كوبًا صغيرًا، واجعلي عملية الانتقال ممتعة باستخدام كوب خاص للحليب.

• كما هو الحال مع كل مرحلة انتقال، قد يستغرق الأمر وقتًا للتكيف.

• ابدئي بالحليب كامل الدسم واستبدليه تدريجيًا بحليب مقشود أو بنسبة دسم 1% (كما هو موضح أدناه)



غير قادر على تحمل اللاكتوز؟

• الحليب الخالي من اللاكتوز هو نفس الحليب الحقيقي ذو المخاق الرائع مع نفس القيمة الغذائية، لكنه فقط بدون اللاكتوز.



©Midwest Dairy 2022

usdairy.com