

ОСУЩЕСТВЛЯЕМ ПЕРЕХОД

ПЕРЕВОДИМ ВАШЕГО РЕБЕНКА С ЦЕЛЬНОГО МОЛОКА НА 1 % ИЛИ ОБЕЗЖИРЕННОЕ

В ЧЁМ РАЗНИЦА?

При покупке молока богатство доступных вариантов может ошеломить Вас. Хотя содержание жира и калорий может варьироваться, все виды молока содержат одни и те же **13 незаменимых питательных веществ**:

Кальций	Витамин А
Рибофлавин	Ниацин
Витамин В12	Пантотеновая кислота
Йод	Калий
Белок	Цинк
Витамин D	Селен
Фосфор	



ЗНАЛИ ЛИ ВЫ?

- Молоко является хорошим источником **кальция, витамина D, белка и других незаменимых питательных веществ**.
- Большинству младенцев рекомендуют пить цельное молоко до возраста двух лет.
- Поговорите с Вашим врачом по поводу любых возможных проблем с питанием или потребностей в питании.

ОСУЩЕСТВЛЕНИЕ ПЕРЕХОДА

Разница в текстуре и вкусе может сделать переход от цельного молока на 1 или обезжиренное молоко большим достижением для маленьких вкусовых сосочков.

- Ваш ребенок учится, наблюдая за вами и другими, так что подайте пример и пейте молоко во время приема пищи.
- Используйте маленькую чашку, сделайте процесс веселым, используя специальную чашку для молока.
- Как и с любым переходом, на привыкание может понадобиться время.
- Начните с использования в рационе питания цельного молока и постепенно заменяйте его обезжиренным или 1 % молоком (как указано ниже).



Непереносимость лактозы?

- Безлактозное молоко является тем же самым настоящим молоком с великолепным вкусом, с той же питательной ценностью, только без лактозы.



©Midwest Dairy 2022

usdairy.com