

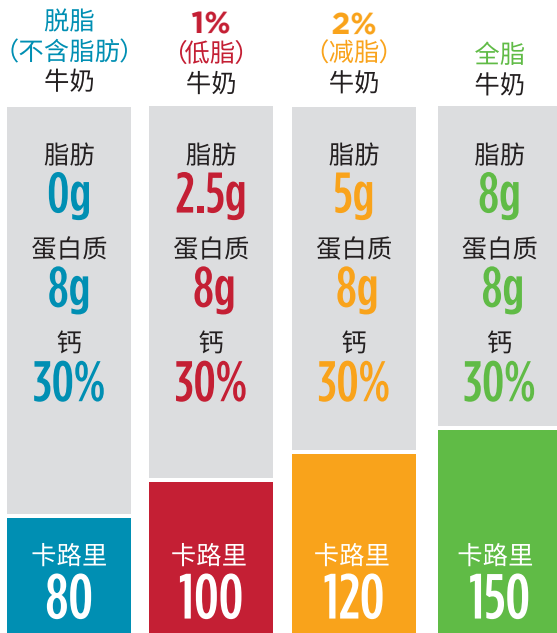
采取行动

让您的孩子从使用全脂牛奶过渡到 1% 脂肪的牛奶或脱脂牛奶。

有什么区别？

购买牛奶时，各种产品琳琅满目，多到让人接应不暇。虽然脂肪和卡路里各不相同，但所有牛奶都含有相同的 **13 种必需营养素**：

钙	维生素 A
核黄素	烟酸
维生素 B12	泛酸
碘	钾
蛋白质	锌
维生素 D	硒
磷	



您可知道？

- 牛奶是**钙**、**维生素 D**、**蛋白质**和其他**必需营养素**的良好来源。
- 建议大多数幼儿在两岁之前都喝全脂牛奶。
- 请与您的医生讨论任何生长发育疑问或营养需求。

进行过渡

口感和风味的差异使得从全脂牛奶过渡到 1% 脂肪的牛奶或脱脂牛奶几乎就是对小味蕾的一次重大调整。

- 您的孩子会通过观察您和其他人来学习，所以，请做好用餐时喝牛奶的榜样。
- 使用一个小杯子；使用一个特制的牛奶杯让喝牛奶变得有趣。
- 每一次转变都需要花费时间来进行调整。
- 从全脂牛奶开始，然后逐渐选用脱脂牛奶或 1% 脂肪的牛奶代替（如下图所示）。



患有乳糖不耐症？

- 无乳糖牛奶是同样真实、美味、营养相同的牛奶，只是不含乳糖。



©Midwest Dairy 2022

usdairy.com