

היינט האט אייער קינד געלערנט וועגן מילכיגע פראדוקטן און פארוואס זיי זענען וויכטיג.

- שטארקע קערפער דארפן שטארקע ביינער. געבט פאר אייער פרי-סקולער פריי-פון-פעט אדער נידריגע-פעט (1% מילך אדער יאגורט ביי מאלצייטן און איבערבייס. זיי זענען איבערגעפילט מיט וויטאמינען, מינעראלן, און פראטיינען פאר שטארקע, געזונטע ביינער.
- טוישט צו נידריגע-פעט (1% אדער ווייניגער) מילך פאר קינדער אין עלטער פון צוויי יאר און עלטער פאר ווייניגער קאלאריעס און ווייניגער פעט.
- איר לערנט אויס דורך טון. יעדע מאל איר טרינקט פריי-פון-פעט אדער נידריגע-פעט (1% מילך, אדער עסט נידריגע-פעט יאגורט, געבט איר אייער קינד א לעהרע ווי אזוי צו עסן פאר בעסערע געזונט. עס איז א לעהרע וואס זיי קענען נוצן פאר זייער גאנצע לעבן.



עצות צו הנאה האבן פון נידריגע-פעט און פריי-פון-פעט מילכיגס

1. סערווירט נידריגע-פעט מילך און יאגורט ביי פרישטאג, מיטאג און נאכטמאל.
2. נוצט פריי-פון-פעט מילך אדער נידריגע-פעט מילך צו מאכן הייסע סיריעל און געדעכטע זופ.
3. פרובירט פריי-פון-פעט אדער נידריגע-פעט קאטעדזש קעז מיט פרוכט פון א פושקע.
4. ווארעמט אן א גלעזל פריי-פון-פעט פעט אדער נידריגע-פעט מילך און לייגט צו אביסל צימערנינג און וואנילע, אין קאלטע טעג.
5. ערזעצט זויער קריעם מיט פשוט'ע נידריגע-פעט יאגורט.
6. נוצט פריי-פון-פעט אויסגעוועפטע מילך אנשטאט קריעם.
7. קענט איר נישט פארנעמען לעקטאז? פרובירט מילך פריי פון לאקטאז אדער קאלסיום-פארטיפייד סוי מילך.
8. סערווירט נידריגע-פעט מילך אדער וואסער סיי ווען איר זענט דארשטיג.

קאליפלוער צודריקטע קארטאפל

סערווירט: 8 (1/2 גלאז פארציע)

מאכט: 4 גלעזלעך

באשטאנדטיילן

- 2 מיטלמעסיגע קארטאפל, אפגעשיילט און צושניטן אין שטיקער
- 1 קליינע קאפ קאליפלוער, צושניטן אין 1-אינש פלארעטס
- 2 עס-לעפלעך טייל-געסקימטע ריקאטע קעז
- 2/3 גלאז נידריגע-פעט (1% מילך
- 1/2 לעפל קנאבל פאודער
- זאלץ און פעפער צום טעם

שריט

1. וואשט און גרייט צו די קארטאפל און קאליפלוער.
2. לייגט קארטאפל אין א טאפ מיט 4 גלעזלעך קאלטע וואסער. לאזט בלעזלען. נידערט דעם פלאם צו נידריג. קאכט פאר 5 מינוט. לייגט צו קאליפלוער און קאכט פאר נאך 10 ביז 15 מינוט אדער ביז ביידע זענען ווייך ווען געלעכערט מיט א גאפל. לאזט גוט אפרינען.
3. אין א גרויסע מישן שיסל לייגט צו קארטאפל, קאליפלוער און ריקאטע קעז. צודריקט מיט א גאפל אדער קארטאפל קוועטשער.
4. שטייטערהייט לייגט צו מילך. באווייצט מיט קנאבל פוידער, זאלץ און פעפער. מישט ביז גרינצייג זענען געדעכט און ווייך.
5. האט הנאה!

לאזט אייער קינד אייך העלפן מיט די הויפט שריט.

רעצעפט גענומען פון Just Say Yes to Fruits and Vegetables (זאגט בלויז יא צו פרוכט און גרינצייג). איבערגעדריקט מיט ערלויבעניש.

וועלט אויס אייער מילך!

מילך

סך הכל פעט (גראמס)	קאלאריעס	מילך ענליכקייטן (1 גלעזל פארציע)
8	150	גאנצע מילך
5	120	פארמינערטע-פעט מילך (2% מילך)
2.5	100	נידריגע-פעט מילך (1% מילך)
0	80	פריי-פון-פעט מילך

!!! געבט א קוק!

וועלכע סארט מילך איז די נידריגסטע אין קאלאריעס?

וועלכע סארט מילך איז די נידריגסטע אין פעט?

פארלירט די פעט, האלט די נוטריענטס!

- נידריגע-פעט און פריי-פון-פעט מילך זענען די געזונטסטע אויסוואלן פאר יעדן 2 יאר און עלטער.
- אין טעסטס וואס פרובן דעם טעם, קענען מערסטנס מענטשן נישט פארזוכן די חילוק. דאן פארוואס נישט טוישן צו א נידריגע-פעט ווערסיע?
- אויב איר טרונקט געווענליך גאנצע מילך, טוישט צוביסליך צו מילך וואס איז פריי פון פעטן. פרובירט פארמינערטע-פעט (2%), דאן נידריגע-פעט (1%), און דאן ענדליך פריי-פון-פעטן.

די ענטפער איז מילך וואס איז פריי-פון-פעטן.

נידריגע-פעט און פריי-פון-פעט מילך שטעלן צו די זעלבע מאס פון פראטיען, קאלסיום, און וויטאמין D ווי גאנצע מילך אדער 2% מילך, אבער ווייניגער פעט און ווייניגער קאלאריעס.

עסט געזונט שפילט געשמאק אין טשיילד קעיר פלעצער

די מאטריאל איז באצאלט געווארן דורך די U.S. אפטיילונג פון אגריקולטור (U.S. Department of Agriculture, USDA) סופלעמענטל נוטרישאן אסיסטענס פראגראם (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP). די אינסטיטוציע איז א אייניגע געלעגנהייט פראוויידער און ארבעטסגעבער. SNAP שטעלט צו נערונג הילף פאר מענטשן מיט נידריגע פארדינסטן. עס קען אייך העלפן קויפן נארהאפטיגע עסן פאר א בעסערע דייעטע. אויסצוגעפינען מער, פארבינדט זיך אויף 1-855-777-8590.

