



享受低脂和脱脂乳制品的提示

1. 在早餐、午餐和晚餐时提供低脂牛奶和酸奶。
2. 使用脱脂或低脂牛奶制作热麦片粥和奶油汤。
3. 尝试用脱脂或低脂白软干酪搭配罐装水果。
4. 在寒冷的日子加热一杯脱脂或低脂牛奶，并加入一些肉桂和香草。
5. 用低脂原味酸奶代替酸奶油。
6. 用脱脂淡炼乳代替奶油。
7. 乳糖不耐受？试试无乳糖牛奶或钙强化豆奶。
8. 口渴时随时饮用低脂牛奶或水。

今天，您的孩子学习了乳制品的相关知识，并了解了其重要性。

- 强壮的身体离不开强健的骨骼。在正餐和加餐时为您的学龄前孩子提供脱脂或低脂 (1%) 牛奶或酸奶。这些乳制品富含维生素、矿物质和蛋白质，有助于强健骨骼的形成。
- 为两岁及以上的儿童提供低脂 ($\leq 1\%$) 牛奶，以减少卡路里和脂肪。
- 以身作则。在您每次饮用脱脂或低脂 (1%) 牛奶，或食用低脂酸奶时，都在教导孩子如何实现健康饮食。这是有益于孩子的一生的一课。

花椰菜土豆泥

份量：4 杯

份数：8 (1/2 杯一份)

食材

- 2 个中等大小的土豆，去皮并切块
- 1 小朵花椰菜，切成 1 英寸小块
- 2 汤匙部分脱脂的乳清干酪
- 2/3 杯低脂 (1%) 牛奶
- 1/2 茶匙蒜粉
- 调味用盐和胡椒

步骤

1. **清洗**并准备土豆和花椰菜。
2. 将土豆**放入**装有 4 杯冷水的锅中。煮沸。转至小火。烹煮 5 分钟。加入花椰菜，再煮 10 到 15 分钟，或直至两种食材均软至可用叉子叉动。将水完全倒出。
3. 向大碗中加入土豆、花椰菜和乳清干酪。用叉子或马铃薯捣碎器**捣碎**食材。
4. 慢慢**加入**牛奶。用蒜粉、盐和胡椒**调味**。搅拌直至蔬菜呈现奶油般光滑质地。
5. **享用美食！**

放手让您的孩子参与需要勇气的步骤。

食谱改编自 Just Say Yes to Fruits and Vegetables。经允许转载。

选择您的牛奶!

|||来看一看!

哪种牛奶
卡路里含量最低?

哪种牛奶
脂肪含量最低?

去除脂肪，
保留营养!

- 对于 2 岁及以上的所有人而言，低脂和脱脂牛奶都是最健康的选择。
- 在味觉测试中，大多数人无法尝出差别。为何不改为低脂牛奶呢?
- 如果您常喝全脂牛奶，请逐渐改为脱脂牛奶。先尝试减脂 (2%)，然后是低脂 (1%)，最后是脱脂。

牛奶

牛奶比较 (1 杯一份)	卡路里	总脂肪 (克)
全脂牛奶	150	8
减脂牛奶 (2% 脂肪的牛奶)	120	5
低脂牛奶 (1% 脂肪的牛奶)	100	2.5
脱脂牛奶	80	0

脱脂牛奶是最佳之选。

低脂和脱脂牛奶在蛋白质、钙和维生素 D 含量方面与全脂牛奶或 2% 脂肪的牛奶并无差异，只是减少了脂肪和卡路里。

在托儿所健康饮食尽情玩乐 (Eat Well Play Hard in Child Care Settings)



Department
of Health

Child and
Adult Care
Food Program

本材料由 USDA 的 Supplemental Nutrition Assistance Program (补充营养援助计划, SNAP) 资助。本机构对员工一视同仁，并平等对待每一位申请者。SNAP 致力于为低收入人群提供营养援助。这一计划可帮助您购买营养食品，从而改善饮食。如需了解更多信息，请联系 1-855-777-8590。