



Junio

Mes de los lácteos

Los niños entre las edades de 2 y 8 deben consumir 16 onzas de leche o productos lácteos equivalentes cada día.



Una porción de los lácteos es: 8 onzas de leche baja en grasa o sin grasa, 8 onzas de yogur bajo en grasa o sin grasa, 1.5 onzas queso natural bajo en grasa (por ejemplo, Cheddar), 2 onzas queso procesado bajo en grasa (por ejemplo, American), 1/3 taza de grasa reducida rallado queso.



for great kids!