



# أختيار منتجات ألبان قليلة الدسم

أبحث عن خالي الدسم أو 1% في الحليب واللبن (الخاثر أو الروبة) والأجبان نوع (كاتج جيز).



توفر منتجات الألبان قليلة الدسم كمية أكبر من عنصر الكالسيوم وفيتامين دي مقارنة ب الحليب الكامل الدسم مع دسم أقل.



# د تيت غور لبنياتو غوره كول

كم غور شدى 1% شدى، مستي او يا هم كورنى پنير ته وگورئ



د تيت غور لبنياتو هغومره كلسيم او ويتامين دي لرى

لكه تول شدى (نورمال شدى) د لير غور سره



ان دليل المواد الصحية المقدمة لك تأتي استنادا على برنامج نبراسكا اكستنشن.

د شواهدو پر بنسټ روغتيايي توكي د نيبراسكا توسيع لخوا تاسو ته وړاندى شوي