USDA
United States Department of Agriculture
Food and Nutrition Service

Growing Strong with Milk

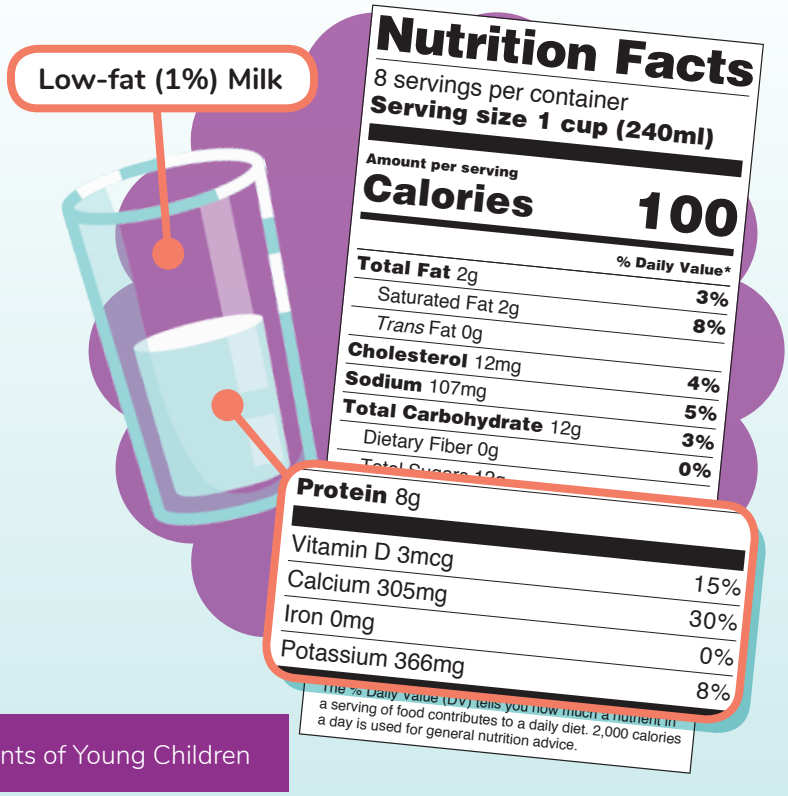
At child care, milk is an important part of meals. The nutrients in milk can help your child build strong bones and muscles.

Why Does Our Child Care Serve Milk?

Milk provides vitamins, minerals, and protein. Low-fat (1%) and fat-free (skim) milk have the same nutrients as whole milk, but less saturated fat. Choosing healthier sources of fats, while eating fewer saturated fats, is good for heart health.

Be a Dairy Detective

Let's take a closer look at milk. Cow's milk is a good source of calcium, protein, vitamin D, and vitamin A. Take a look at the Nutrition Facts label to the right to see what you're getting in a cup of low-fat (1%) milk.



Encouraging Milk as Children Age

- **Take changes slowly.** After your child turns 2 years old, consider changing from whole milk to low-fat milk. Start by switching to reduced-fat (2%) milk for a few weeks. When your child gets used to reduced-fat milk (2%), try low-fat (1%) or fat-free (skim) milk.
- **Enjoy smoothies.** Blend low-fat milk with fruits and low-fat yogurt.
- **Make it special.** Offer low-fat milk in your child's favorite cup.
- **Be a healthy role model.** Encourage the whole family to drink low-fat milk with meals.

Tummy Troubles

If your child is lactose intolerant or gets stomach pains, gas, or bloating after drinking milk, try lactose-free milk and talk with your child's doctor. If you would like your child to drink soymilk at child care, please send a written note. A parent or guardian can make the request. A doctor's note is not required as long as the soymilk meets certain nutrition standards. Soymilk served in child care must have the same amount of calcium, protein, vitamin A, and vitamin D as cow's milk.

At child care, "milk-like" beverages that do not contain the same amounts of calcium, protein, vitamin A, and vitamin D as cow's milk cannot be served in place of cow's milk without a doctor's note.

USDA
United States Department of Agriculture
Food and Nutrition Service

Creciendo fuerte con leche

En el cuidado infantil, la leche es una parte importante de las comidas. Los nutrientes en la leche pueden ayudar a su niño a desarrollar huesos y músculos fuertes.

¿Por qué nuestro cuidado infantil sirve leche?

La leche provee vitaminas, minerales, y proteínas. La leche baja en grasa (1%) y la leche sin grasa (descremada) tienen los mismos nutrientes que la leche entera, pero menos grasas saturadas. Elegir fuentes más saludables de grasas, mientras que come menos grasas saturadas, es bueno para la salud del corazón.

Sea un detective de los lácteos

Echemos un vistazo más de cerca a la leche. La leche de vaca es una buena fuente de calcio, proteína, vitamina D, y vitamina A. Eche un vistazo a la etiqueta de Información Nutricional para ver lo que está recibiendo en 1 taza de leche baja en grasa (1%).

Fomente la leche según su niño crece

- **Tome los cambios despacio.** Luego que su niño cumple 2 años de edad, considere cambiar de leche entera a leche baja en grasa. Comience cambiando a leche reducida en grasa (2%) por algunas semanas. Cuando su niño se acostumbre a la leche reducida en grasa, pruebe leche baja en grasa (1%) o leche sin grasa (descremada).
- **Disfrute los batidos.** Licue leche baja en grasa con frutas y yogur bajo en grasa.
- **Hágalo especial.** Ofrezca leche baja en grasa en el vaso favorito de su niño.
- **Sea un modelo a seguir.** Motive a la familia para que tome leche baja en grasa con las comidas.

Problemas estomacales

Si su niño es intolerante a la lactosa o siente dolor de estómago, gas o hinchazón después de tomar leche, pruebe la leche sin lactosa y hable con el médico de su niño. Si usted desea que su niño beba leche de soya en el cuidado infantil, por favor envíe una nota por escrito. Un padre o tutor puede hacer la solicitud. La nota de un médico no es requerida siempre y cuando la leche de soya cumpla con ciertos estándares nutricionales. La leche de soya que se sirve en el cuidado infantil debe tener la misma cantidad de calcio, proteína, vitamina A, y vitamina D que la leche de vaca.

En el cuidado infantil, las bebidas "parecidas a la leche" que no contienen las mismas cantidades de calcio, proteína, vitamina A, y vitamina D como la leche de vaca no se pueden servir en lugar de la leche de vaca sin la nota del médico.