

哪种牛奶最适合我？

所有纯牛奶都含有等量的天然糖分。
调味牛奶添加了糖，不建议使用。

推荐1至2岁的
幼儿饮用

115毫克钙
1.93克饱和脂肪



标准牛奶
(蓝盖)

推荐所有2岁以上者饮用

120毫克钙
1.0克饱和脂肪



低脂牛奶
(浅蓝盖)

130毫克钙
0.09克饱和脂肪



低脂牛奶
(绿盖)

180毫克钙
0.09克饱和脂肪



低脂牛奶
(黄盖)

• 上面提供的营养信息是每100毫升中的含量，均为平均值。

如需更多食物、营养和心脏健康提示，请访问 heartfoundation.org.nz