

## drink milk at meals!

- Drink milk at meals with your child. Your child learns by watching what you and others enjoy drinking.
- Use a small cup for your child.
- Offer milk in a special cup.
- Pour a small amount of milk in the cup. If your child asks for more milk, pour more into the cup.
- Do not offer juice or other sweet drinks at mealtimes.
- Offer water to drink if your child refuses to drink milk.



### Which milk should my child drink?

Children over the age of 2 years can drink skim, 1/2% or 1% milk

Nutrition Matters™ - [www.numatters.com](http://www.numatters.com)  
This tipsheet can be reproduced for educational purposes.

## ¡beba leche en las comidas!

- Beba leche en las comidas con su hijo. Su hijo aprende observando lo que usted y otras personas disfrutan coma bebida.
- Use una taza pequeña para su hijo.
- Ofrezca la leche en una taza especial.
- Vierta una cantidad pequeña de leche en la taza.  
Si su niño pide más leche, sírvale más en la taza.
- No le ofrezca jugos u otras bebidas dulces en la comidas.
- Ofrézcale agua de beber si su hijo se niega a beber leche.



### ¿Qué leche debería beber mi hijo?

Los niños de más de 2 años pueden beber leche descremada, 1/2% o de 1%.

Nutrition Matters™ - [www.numatters.com](http://www.numatters.com)  
This tipsheet can be reproduced for educational purposes.