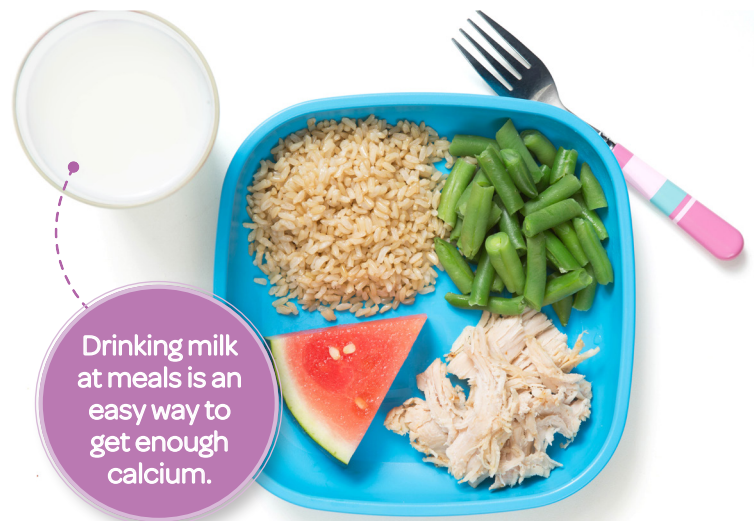


Milk Matters

Your child needs **plenty of calcium** to **make strong bones** that will last a lifetime. It's hard to get enough calcium without milk.

- Drink milk with your child. Children like to copy what others do.
- Offer milk in a special cup. Monkeys, puppies, bears and kittens on a cup make it fun to drink milk.
- Use a small cup for your child. It'll be easier to hold and drink.



© Nutrition Matters, Inc.
All Rights Reserved.
This tipsheet **can be reproduced**
for educational purposes.

Le Importancia de la Leche

Tu hijo necesita **mucho calcio** para **generar huesos fuertes** que duren el resto de su vida. Es difícil recibir el calcio suficiente sin leche.

- Bebe leche con tu hijo. A los niños pequeños les gusta copiar a los demás.
- Ofrece la leche en una taza especial. Una tacita con motivos de monos, cachorritos, osos y gatitos hacen que sea divertido tomar leche.
- Usa una taza pequeña para tu hijo. Le será más fácil sostenerla y beber de ella.



© Nutrition Matters, Inc.
All Rights Reserved.
This tipsheet **can be reproduced**
for educational purposes.