

DAIRY EVERY DAY

is the

HEALTHY WAY

Dairy foods help healthy brains, bones, and bodies grow.



WHAT COUNTS AS A CUP* OF DAIRY?



Milk
1 cup
8 ounces



Yogurt
1 cup
8 ounces
(no added sugar)



Cheese
1 ½ ounces hard cheese
⅓ cup shredded cheese
1 ounce American cheese

ONE CUP A DAY HELPS...

GROWTH

Dairy provides key nutrients that fuel growth and development



IMMUNE HEALTH

Dairy provides important nutrients for your immune system



BRAIN HEALTH

Dairy provides 7 of 14 key nutrients for early brain development



6-12 Months

Introduce yogurt and cheese

1-2 Years

1⅔-2 cups a day

2-3 Years

2-2½ cups a day

4-8 Years

2½ cups a day

9+ Years

3 cups a day



STRONG BONES

Dairy provides more bone-building nutrients than any other food group



*Can be divided into several servings throughout the day

©2025 Dairy Farmers of Wisconsin • DAI-0121

LOS LÁCTEOS TODOS LOS DÍAS

es una **FORMA SALUDABLE**

Los lacteos ayudan a que el cerebro, los huesos y el cuerpo crezcan sanos.



¿QUÉ CUENTA COMO UN VASO* DE LACTEOS?



Leche

1 vaso
8 onzas



Yogur

1 vaso
8 onzas
(yogur sin
azúcar añadido)



Queso

1 ½ onzas de queso duro
⅓ vaso de queso rallado
1 onza de queso americano

UNA TAZA AL DÍA AYUDA...

CRECIMIENTO

Lacteos proporciona los nutrientes claves que impulsan el crecimiento y el desarrollo del cuerpo



SALUD DEL SISTEMA INMUNOLÓGICO

Los lácteos proporcionan nutrientes, como parte de una dieta saludable, importantes para la salud del sistema inmunológico

SALUD CEREBRAL

Los lácteos proporcionan 7 de los 14 nutrientes claves para el desarrollo temprano del cerebro



6-12 Meses

Introducir yogur y queso

1-2 Años

1⅓-2 vasos al día

2-3 Años

2-2½ vasos al día

4-8 Años

2½ vasos al día

9+ Años

3 vasos al día



HUESOS FUERTES

Los lácteos proporcionan más nutrientes para la formación de los huesos que cualquier otro grupo de alimentos



*Se puede dividir en varias raciones a lo largo del día.

©2025 Dairy Farmers of Wisconsin • DAJ-0121