

Milk from the Heart

Free fresh milk for New York City kids

FREE

Join us weekly at any of the following locations:

Mondays	9:00 am	Frederick Douglass Boulevard, between 133 and 134th Streets (H.C.Z. Baby College), Manhattan
	1:30 pm	the intersection of Broadway, Hamilton Place, and the corner of 136th Street, Manhattan
	3:00 pm	at the Corner of Lenox Avenue and 111th Street, Manhattan
Tuesdays	9:00 am	207 Lenox Avenue (H.C.Z. Family Support Center), Manhattan
	2:20 pm	near MS 206, 2280 Aqueduct Avenue, Bronx
	4:30 pm	near the intersection of East 196th Street and Grand Concourse, Bronx
Wednesdays	9:30 am	near the intersection of Amsterdam Avenue and 159th Street, Manhattan
	2:20 pm	near P.S. 96, 216 East 120th Street, Manhattan
	3:30 pm	237 East 104th Street (Union Settlement), Manhattan
Thursdays	9:00 am	76 Wadsworth Avenue (N.M.I.C.), Manhattan
	11:30 am	140 West 140th Street, between 7th and Lenox Avenues, (Single Stop Center), Manhattan
	1:30 pm	127th Street between 7th and 8th Avenues (St. Nicholas Houses), Manhattan
	4:00 pm	near the intersection of Evelyn Place and Jerome Avenue, Bronx
Fridays	8:30 am	184 Eldridge Street (University Settlement), Manhattan
	10:00 am	197 East Broadway (Educational Alliance), Manhattan
	4:30 pm	in front of Boys & Girls Republic, 888 East 6th Street, Manhattan



Why should my kids drink milk?



Milk and other dairy foods like eggs and cheese provide more nutrition with fewer calories than other foods. Each cup of milk contains 9 important vitamins and minerals that help your child **develop strong bones and stay healthy**. Plus, kids who drink milk at breakfast have been known to score higher on tests, have better daily attendance in school, and participate more in class!

How much milk should my kids drink?

From birth to 1 year of age, infants should not drink cow's milk. Doctors recommend whole cow's milk for children between the ages of 1 and 2, because they need the additional fat to ensure proper **brain development**. After age 2, low-fat and fat-free milk is the best choice. Low-fat (1% or 2%) and fat-free milk have the same calcium, protein, vitamins, and minerals as whole milk, plus fewer calories and less fat.



So remember:

-  Ages 2 – 8:
2 servings of milk per day
-  Ages 9 and above:
3 servings of milk per day

What if my kids can't drink milk?

Some parents avoid milk for their children because it seems to upset their stomachs. Symptoms like this can mean **lactose intolerance**, but this is very rare. Speak to your medical provider if you have any concerns. However, the risks involved with not eating enough dairy products, such as poor bone development, are far more dangerous than the symptoms of lactose intolerance.



www.hfhny.org/MilkFromTheHeart
212.529.5252 x1007



a project of

Homes for the Homeless

Milk from the Heart

Free fresh milk for New York City kids

gratuita

Acompáñenos semanalmente a cualquiera de los siguientes sitios:

Lunes	9:00 am	en el Frederick Douglass Boulevard entre la Calle 133 y la Calle 134 (H.C.Z. Bebé College), Manhattan
	1:30 pm	en la cruce entre Broadway, Hamilton Place, y la esquina de la Calle 136, Manhattan
	3:00 pm	en la esquina de la Avenida Lenox y la Calle 111, Manhattan
Martes	9:00 am	en 207 Avenida Lenox, (Centro de Apoyo Familiar H.C.Z.), Manhattan
	2:20 pm	cerca de MS 206, en 2280 Avenida Aqueduct, Bronx
	4:30 pm	cerca del cruce de la Calle E. 196 y Grand Concourse, Bronx
Miércoles	9:30 am	cerca del cruce entre la Avenida Amsterdam y la Calle 159, Manhattan
	2:20 pm	cerca del P.S. 96, en la 216 Calle 120 al Este, Manhattan
	3:30 pm	en la 237 Calle E. 104 (Union Settlement), Manhattan
Jueves	9:00 am	en la calle 176 y Avenida Wadsworth (N.M.I.C.), Manhattan
	11:30 am	en 140 Calle W. 140, entre las Avenidas 7 y Lenox (Centro Single Stop), Manhattan
	1:30 pm	en la Calle 127 entre las Avenidas 7 y 8 (en las Casas de San Nicolás), Manhattan
	4:00 pm	cerca del cruce de Evelyn Place y la Avenida Jerome, Bronx
Viernes	8:30 am	en 184 Calle Eldridge (University Settlement), Manhattan
	10:00 am	en 197 East Broadway (Educational Alliance), Manhattan
	4:30 pm	en frente de Boys & Girls Republic, 888 Calle 6 al Este, Manhattan




¿Por qué mis hijos deben beber leche?


La leche y otros lácteos, como los huevos o el queso, son más alimenticios y tienen menos calorías que otros productos. Un vaso de leche contiene 9 vitaminas y minerales importantes que ayudan a su hijo a **desarrollar huesos fuertes** y a **mantener la salud**. Además, se ha comprobado que los niños que beben leche en el desayuno tienen mejores calificaciones en los exámenes, asisten a la escuela con mayor regularidad y participan más en clase.



¿Cuánta leche deben beber mis hijos?

Desde el nacimiento hasta el primer año de vida, los niños no deben beber leche de vaca. Los médicos recomiendan leche entera de vaca a los niños de entre 1 y 2 años, ya que la grasa adicional es necesaria para garantizar **un buen desarrollo del cerebro**. Después de los 2 años, la leche de bajo contenido de grasa o descremada es la mejor opción. La leche de bajo contenido de grasa (1% o 2%) y la leche descremada tienen la misma cantidad de calcio, proteínas, vitaminas y minerales que la leche entera, pero tienen menos calorías y grasa. Recuerde:

 De 2 a 8 años: 2 vasos de leche por día

 De 9 años en adelante: 3 vasos de leche por día

¿Y si mis hijos no pueden beber leche?

Algunos padres evitan que sus hijos beban leche porque al parecer les altera el funcionamiento del estómago. Este tipo de síntoma puede indicar intolerancia a la lactosa, pero esta afección es muy poco frecuente. Consulte a su médico si tiene alguna inquietud. No obstante, los riesgos que supone la baja ingesta de lácteos (por ejemplo, un mal desarrollo óseo) son mucho más peligrosos que los síntomas de la intolerancia a la lactosa.

www.hfnyc.org/MilkFromTheHeart
212.529.5252 x1007



a project of
Homes for the Homeless