



MLEKO i PRODUKTY MLECZNE

JAKICH ZWIERZĄT
MLEKO PIJEMY?

krowie kozie owcze

JAKIE ZNASZ
PRODUKTY MLECZNE?

Jogurt naturalny,
kefir, maślanka,
sery twarogowe
(np. ser biały, ricotta),
sery podpuszczkowe
(np. ser żółty).



To są
różne
rodzaje
sera.
Wybierz
swój
ulubiony!

Ile razy dziennie
trzeba spożywać nabiał,
aby być zdrowym?

Codziennie powinniśmy
spożywać **3–4 porcje** mleka
lub produktów mlecznych.

1 PORCJA =



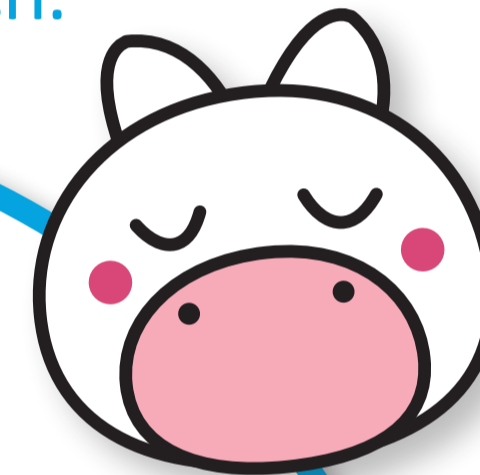
szklanka mleka



jeden jogurt
lub kefir



plasterek
żółtego sera



CO WAŻNEGO
ZAWIERA MLEKO
I PRODUKTY MLECZNE?

Są głównym źródłem
wapnia w diecie.

DO CZEGO POTRZEBNY
JEST WAPŃ?

- Wapń jest ważnym składnikiem mineralnym, niezbędnym do prawidłowego rozwoju kości i zębów.
- Mocne kości w dzieciństwie – nie będą łamać się, kiedy będziemy starsi!