



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!