

КОМУНІКАЦІЙНІ KARTA

P22 Молоко і молочні продукти

Щодня споживаємо 2-3 порції молока або молочних продуктів. Наприклад, склянку молока (250 мл), стаканчик йогурту (200 г) або 50 г сиру. Це джерело поживних речовин, вітамінів і мінералів необхідних для здорових і міцних кісток та зубів.

Щоденно з'їдаємо принаймні 1 порцію термічно необроблених кисломолочних продуктів, наприклад, йогурту, кефіру, простокваші, кислого молока, ацидофільного молока, які містять корисні для травлення молочнокислі бактерії.

Надаємо перевагу молоку та продуктам з нього, які не містять ароматизаторів, доданого цукру (так звані "білі варіанти"). Самостійно комбінуємо молочні продукти зі свіжими фруктами, горіхами, насінням, пластівцями тощо. У такий спосіб їжа збагачується клітковиною, різними поживними речовинами, вітамінами та мінералами.

У випадку непереносимості лактози або молочного цукру, споживаємо молоко та молочні продукти зі зниженим вмістом лактози, повністю безлактозні варіанти або кисломолочні продукти чи сир.

стежимо за вмістом солі в молочних продуктах, особливо в сири. Перевагу надаємо свіжим сирам: м'якому сиру, бринзі, рикотті, лучині, домашньому сиру, а також Ейдаму або Емменталю. Максимальна добова норма споживання солі не повинна перевищувати 5 грамів (одна чайна ложка).

Обираємо напівжирні варіанти молока та молочних продуктів (зі зниженим вмістом жиру) і сир з вмістом жиру до 30% у сухій речовині.

Купуємо продукти в неушкодженій упаковці з непростроченим терміном придатності, зазначеним на упаковці як "Вжити до...". При покупці оцінюємо вигляд, запах, колір, аромат і консистенцію продукту.

Перед вживанням ще раз оцінюємо на вигляд, запах, колір, аромат і консистенцію, тобто визначаємо чи не має ознак псування.

Свіже молоко та молочні продукти зберігаємо на верхній полиці холодильника. Молоко тривалого зберігання зберігають у прохолодному темному приміщенні (коморі), а після відкриття переміщують до холодильника.

Без страху насолоджуємося молоком з тривалим терміном придатності. Таке молоко швидко нагрівається до високої температури, що знищує патогени - збудників інфекційних захворювань, але при цьому майже не втрачає поживних речовин (пастеризація).

МОЛОКО, НА ЗДОРОВ'Я.....

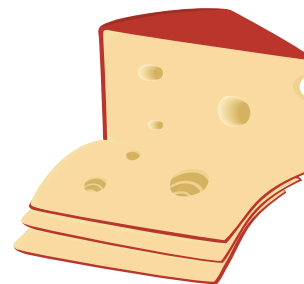
2-3 порції щоденно



склянка молока
250 г



стакан йогурту
200 г



50 г сиру



Хоча б 1 порцію
кисломолочного
продукту щоденно

МЕНШЕ ЦУКРУ

**БЕЗ
ПІДСИЛЕННЯ
СМАКУ,
„БІЛІ ВАРІАНТИ“**

МЕНШЕ СОЛІ

МЕНШЕ ЖИРУ

НА ВАШ СМАК

**СВІЖІ СИРИ
СИР
М'ЯКИЙ СИР
ЗЕРНЕНИЙ СИР
МОЦАРЕЛЛА**

**МОЛОКО
ТА МОЛОЧНІ
ПРОДУКТИ**

