**PDP na dni 25-29.05**

Zadania od Pani Kasi (kasia3149@onet.eu)

W tym tygodniu na zajęciach z Przysposobienia do pracy dowiemy się jak powstaje mleko oraz produkty mleczne.

Obejrzyj filmiki, następnie przeczytaj tekst, w którym dowiesz się jakie składniki odżywcze ma mleko i produkty mleczne, a na koniec rozwiąż zagadki.

<https://www.youtube.com/watch?v=xJRi9ykdZP0>

<https://www.youtube.com/watch?v=ASRjdYUVs_M>

<https://www.youtube.com/watch?v=hfHJJQdcCJI>

<https://www.youtube.com/watch?v=0bC18I8UiLM>

**MLEKO I PRODUKTY MLECZNE – WALORY ODŻYWCZE**

 Mleko i produkty mleczne odgrywają zasadniczą rolę w żywieniu człowieka, a szczególnie dzieci i młodzieży w okresie ich intensywnego wzrostu i rozwoju (głównie kośćca). Faktem jest, że od stopnia uwapnienia kości w wieku młodzieńczym zależy odporność na złamania
w wieku późniejszym. Mleko i produkty mleczne dostarczają szeroką gamę niezbędnych składników budulcowych i regulujących. Spożycie 1 szklanki mleka (250 ml) pokrywa dzienne zapotrzebowanie dorosłego człowieka na:

- o wapń (przeciętnie w 25 – 30%)

- o magnez (w 10 – 15%) o fosfor (w 25%),

- o cynk (w ok. 6%) o białko (w 10 – 15%)

-o witaminę B2 (w 20 – 25%)

-o witaminę A (w 6-8%)

 Zaleca się, aby dzieci w wieku 3-12 lat i młodzież spożywały co najmniej 0,5 litra mleka dziennie oraz 5 dkg twarogu. Białko zawarte w mleku i jego przetworach jest pełnowartościowe, o wzorcowym składzie jakościowym i ilościowym aminokwasów egzogennych i endogennych - ma wysoką wartość biologiczną. Ze względu na wysoką zawartość lizyny uzupełnia wszystkie mniej wartościowe białka zawarte w produktach roślinnych. Z kolei wapń zawarty w mleku i jego produktach jest łatwoprzyswajalny. Z mleka organizm wykorzystuje do 80% wapnia, podczas gdy z warzyw – 13%. Bez spożywania mleka i produktów mlecznych pełne pokrycie zapotrzebowania na wapń na drodze żywieniowej jest niemożliwe. W wyniku niedostatecznej ilości wapnia pochodzącego
z pożywienia, organizm człowieka czerpie wapń z kośćca, powodując jego odwapnienie, zmiękczenie i zniekształcenie - aż do zwiększenia ryzyka złamań wywołanych osteoporozą. Niedostateczne spożycie wapnia prowadzi również do próchnicy zębów, a długotrwałe niedobory mogą powodować między innymi zahamowanie wzrostu oraz nadmierną pobudliwość układu nerwowego. Mleko i jego przetwory obfitują również w związki fosforu
 i potasu, a także dostarczają znacznych ilości magnezu, cynku, miedzi, manganu i kobaltu. Ze względu na zawartość składników mineralnych tj. wapnia, potasu, magnezu i sodu, mleko jest jedynym spośród produktów pochodzenia zwierzęcego pokarmem, który działa na organizm odkwaszająco. Właściwości odkwaszające wykorzystywane są szczególnie
w żywieniu sportowców, u których podczas wysiłku fizycznego dochodzi do dużego zakwaszenia organizmu. Produkty mleczne dostarczają też witamin z grupy B, przede wszystkim B2 (ryboflawiny) oraz witamin A i D (głównie w produktach nieodtłuszczonych). Nośnikiem witamin A i D jest tłuszcz mleczny. Jedynym węglowodanem w mleku jest laktoza, która w procesie fermentacji ulega częściowo rozkładowi. Dlatego dla osób
z nietolerancją laktozy zaleca się całą gamę innych produktów mlecznych: kefiry, jogurty, maślanki, serwatki.

 **MLEKA I PRODUKTÓW MLECZNYCH NIE MOŻNA ZASTĄPIĆ ŻADNYM INNYM PRODUKTEM SPOŻYWCZYM.**

**Rozwiąż zagadki**

Dobre ma zwyczaje,
Mleko ludziom daje.

Zwykle bywa w sklepie,
w kostkach sprzedawane.
Będzie nim pieczywo
w mig posmarowane.

Jest dziurawy, lecz tych dziurek
nigdy nie łatamy.
My kroimy go w plasterki
i z chlebem zjadamy.

Jest białe i pyszne,
Krówka nam je daje,
Pij je już od rana
Zdrowy wtedy będziesz