**ZADANIA PDP na dzień 15.06 od p. Asi K.**

Temat: Potrawy i napoje z mleka.

Zad. 1. Rozwiąż krzyżówkę



**Mleko i jego przetwory stanowią bardzo ważną grupę produktów w codziennym żywieniu dzieci i młodzieży. Zawierają one duże ilości dobrze przyswajalnego wapnia - składnika budulcowego kości i zębów. Zawierają również pełnowartościowe białko oraz witaminy i składniki mineralne. Dla dzieci i młodzieży zaleca się wypijanie 3-4 szklanek mleka. Mleko można zastąpić jogurtem, kefirem i częściowo serem.**

***Prawdziwe bogactwo składników***

*Bogatym źródłem wapnia jest mleko, napoje mleczne, sery podpuszczkowe, a w mniejszym stopniu sery twarogowe. Mleko cechuje się idealną proporcją wapnia do fosforu, co ułatwia przyswojenie wapnia, a tym samym wzmocnienie kości. Mleko oraz produkty mleczne są również źródłem dobrze przyswajalnego i wartościowego białka, które jest składnikiem budulcowym i regulującym w organizmie.*

*Składniki mineralne, które zawiera mleko, to oprócz wapnia również potas, fosfor, magnez, cynk, mangan. Tłuszcz mleczny jest nośnikiem* ***witamin rozpuszczalnych w tłuszczach****: szczególnie A i D. Mleko i jego przetwory są znaczącym źródłem* ***witamin z grupy B****, głównie ryboflawiny oraz witaminy B12.*

**Co zamiast mleka?**

Część mleka może zostać zastąpiona produktami mlecznymi, do których  należą m.in. mleczne napoje fermentowane (jogurty, maślanki, kefiry, mleko zsiadłe i in.), sery twarogowe, sery podpuszczkowe dojrzewające (żółte i pleśniowe).

Szklankę mleka można zastąpić (pod względem zawartości wapnia):

* szklanką jogurtu, kefiru, maślanki,
* 2 plasterkami sera żółtego,
* 2 opakowaniami twarożku ziarnistego.

ZADANIE:

1) Do czego wykorzystujemy mleko?

2) W jaki sposób Ty wykorzystujesz mleko w Twoim domu?

3) Wykonaj samodzielnie lub z pomocą rodzica dowolną potrawę mleczną (np. kakao, zupę mleczną, kaszę mannę.....)

