

Выбор полезного молока

ДЕЙСТВИЕ 1

МОЛОКО - ВАШ СЕМЕЙНЫЙ НАПИТОК

УКАЗАНИЯ:

ПОМЕТЬТЕ (✓) ТИПЫ
МОЛОКА, КОТОРОЕ ПЬЕТ
ВАША СЕМЬЯ:

МОЛОКО ПОНИЖЕННОЙ
ЖИРНОСТИ



ОБЕЗЖИРЕННОЕ
МОЛОКО



МОЛОКО ПОНИЖЕННОЙ
ЖИРНОСТИ



ОБЫЧНОЕ / ЦЕЛЬНОЕ
МОЛОКО



НЕ ЗНАЮ



УКАЗАНИЯ:

Существует множество причин, по которым семьи покупают тот или иной тип молока. Каковы причины в вашем случае? Пометьте (✓) причины, относящиеся к вашей семье:

- Я покупаю самое дешевое молоко.
- Я покупаю самое полезное для здоровья молоко.
- Я покупаю молоко, руководствуясь цветом крышечки.
- Я покупаю молоко, которое моя семья любит больше всего.
- Прочее _____

Чтобы узнать больше о различиях
типов молока, ПРОДОЛЖАЙТЕ
ЧИТАТЬ СЛЕДУЮЩЕЕ!



ДЕЙСТВИЕ 2

СРАВНИТЕ РАЗЛИЧНЫЕ ТИПЫ МОЛОКА



Жиры	1г
Белки	9г
Кальций	31%
Витамин D	25%

Жиры	2г
Белки	10г
Кальций	38%
Витамин D	25%

Жиры	5г
Белки	10г
Кальций	35%
Витамин D	25%

Жиры	8г
Белки	8г
Кальций	30%
Витамин D	25%

УКАЗАНИЯ:

Посмотрите на рисунок (выше) с четырьмя галлонами молока и ответьте на следующие вопросы.

1

Из приведенных вариантов пометьте (✓) тип молока с **НАИНИЗШИМ** содержанием **ЖИРА**.

- Обезжиренное молоко
- Молоко низкой жирности (1%)
- Молоко пониженной жирности (2%)
- Обычное / цельное молоко

2

Из приведенных вариантов пометьте (✓) тип молока с **НАИВЫСШИМ** содержанием **БЕЛКА**.

- Обезжиренное молоко
- Молоко низкой жирности (1%)
- Молоко пониженной жирности (2%)
- Обычное / цельное молоко

3

Из приведенных вариантов пометьте (✓) тип молока с **НАИВЫСШИМ** содержанием **КАЛЬЦИЯ**.

- Обезжиренное молоко
- Молоко низкой жирности (1%)
- Молоко пониженной жирности (2%)
- Обычное / цельное молоко

4

Что вы заметили относительно содержания **ВИТАМИНА D** в различных типах молока?

5

После ответа на эти вопросы пометьте (✓) тип молока, который, по вашему мнению, **НАИБОЛЕЕ ПОЛЕЗЕН ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ**.

- Обезжиренное молоко
- Молоко низкой жирности (1%)
- Молоко пониженной жирности (2%)
- Обычное / цельное молоко