

خيارات الحليب الصحية

حليب أسرتك المفضل...

النشاط: 1

إرشادات:

ضع علامة (✓) أمام أنواع الحليب التي تتناولها أسرتك:



حليب خالي الدسم / منزوع الدسم



حليب قليل الدسم



حليب منخفض الدسم



حليب عادي / كامل الدسم



لست متأكدًا



إرشادات:

هناك عدة أسباب تدفع الأسر لشراء واستهلاك أنواع مختلفة من الحليب، فما هي أسبابك؟ ضع علامة (✓) أمام كل الأسباب التي تنطبق على أسرتك:

- أشتري أرخص أنواع الحليب.
- أشتري أجود أنواع الحليب.
- أشتري الحليب حسب لون الغطاء.
- أشتري الحليب المفضل لدى أسرتي.
- أسباب أخرى _____

إذا كنت ترغب في معرفة الفروق بين أنواع الحليب... فواصل القراءة فحسب.



النشاط: 2

مقارنة بين أنواع الحليب المختلفة



الدهون 8 غرام
البروتينات 8 غرام
لكالسيوم 30%
فيتامين د 25%



الدهون 5 غرام
البروتينات 10 غرام
لكالسيوم 35%
فيتامين د 25%



الدهون 2 غرام
البروتينات 10 غرام
لكالسيوم 38%
فيتامين د 25%



الدهون 1 غرام
البروتينات 9 غرام
لكالسيوم 31%
فيتامين د 25%

إرشادات:

انظر إلى صور جالونات الحليب الأربعة الموضحة أعلاه للإجابة على الأسئلة التالية.

1 من بين الخيارات التالية، ضع علامة (✓) أمام نوع الحليب الذي يحتوي على أقل نسبة من الدهون.

- حليب خالي الدسم / منزوع الدسم
 حليب قليل الدسم بنسبة دهون 1%
 حليب عادي / كامل الدسم
 حليب منخفض الدسم بنسبة دهون 2%

2 من بين الخيارات التالية، ضع علامة (✓) أمام نوع الحليب الذي يحتوي على أعلى نسبة من البروتين.

- حليب خالي الدسم / منزوع الدسم
 حليب عادي / كامل الدسم
 حليب قليل الدسم بنسبة دهون 1%
 حليب منخفض الدسم بنسبة دهون 2%

3 من بين الخيارات التالية، ضع علامة (✓) أمام نوع الحليب الذي يحتوي على أعلى نسبة من الكالسيوم.

- حليب خالي الدسم / منزوع الدسم
 حليب عادي / كامل الدسم
 حليب قليل الدسم بنسبة دهون 1%
 حليب منخفض الدسم بنسبة دهون 2%

4 ما الذي تلاحظه في نسبة فيتامين د في أنواع الحليب المختلفة؟

5 بعد الإجابة على الأسئلة الموضحة أعلاه، ضع علامة (✓) أمام نوع الحليب الأجود.

- حليب خالي الدسم / منزوع الدسم
 حليب عادي / كامل الدسم
 حليب قليل الدسم بنسبة دهون 1%
 حليب منخفض الدسم بنسبة دهون 2%