



UNIWERSYTET
PRZYRODNICZY
WE WROCŁAWIU



Ministerstwo Nauki
i Szkolnictwa Wyższego

SUP-RIM

Sieć badawcza uczelni
przyrodniczych
na rzecz rozwoju polskiego
sektora mleczarskiego



Korzyści płynące
ze spożywania
przez dzieci
produktów
mlecznych

Omlet biskoptowy

Składniki: • 2 jaja • 2 łyżki jogurtu naturalnego
• 2 łyżki mąki pszennej • 2 łyżeczki tłuszczu do
smażenia • 1 łyżeczka cukru

Sposób przygotowania: Oddziel białka od
żółtek. Białka ubij na puszystą pianę. Do żółtek
dodaj jogurt, mąkę i cukier, a następnie
dokładnie wymieszaj do uzyskania jednolitej
masy. Do masy dodaj stopniowo ubitą pianę.
Smaż na rozgrzanym tłuszczu, na małym
ogniu przez około 8 minut z każdej strony.
Podawaj z owocami/konfiturą.



+71 320 7754



jagoda.ambrozik-haba@upwr.edu.pl



suprim.upwr.edu.pl



CIT I Centrum Biologii Stosowanej oraz Innowacyjnych
Technologii Produkcji Żywności
ul. Chełmońskiego 39,
51-630 Wrocław

SUP-RIM
Sieć
Uczelni
Przyrodniczych
- Rozwój Innowacyjnego Mleczarstwa



UNIWERSYTET
PRZYRODNICZY
WE WROCŁAWIU

TALERZ ZDROWEGO ODŻYWIANIA



Codziennie podawaj dziecku pieczywo i przetwory zbożowe pochodzące z pełnego przemiału zbóż



Produkty nabiałowe, takie jak mleko, jogurt, kefir, maślanka, sery, powinny być wykorzystywane codziennie, a jaja 3-4 razy w tygodniu.



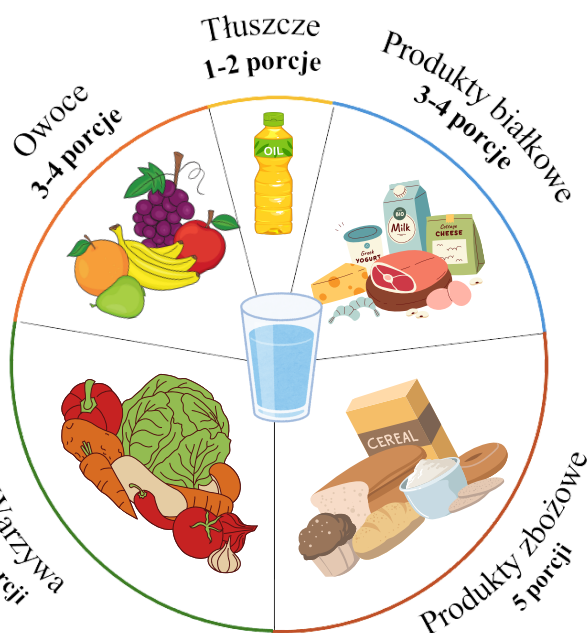
Zadbaj o codzienne porcje warzyw i owoców.



Chude mięso, w tym wędliny wysokiej jakości, powinny być spożywane nie częściej niż 2-3 razy w tygodniu, ryby zaś obowiązkowo 1-2 razy w tygodniu.



Do sporządzania potraw oraz w posiłkach należy wykorzystywać tłuszcze roślinne, ograniczać udział tłuszczów zwierzęcych.



WŁAŚCIWOŚCI PROZDROWOTNE MŁEKA I JEGO PRZETWORÓW

- Wysokiej jakości białko - prawidłowy rozwój i wzrost organizmu,
- Wapń - główny budulec kości i zębów,
- Laktoferyna - wspomaga układ odpornościowy,
- Probiotyki zawarte w produktach fermentowanych - korzystny wpływ na mikroflorę jelit,
- Źródło witamin A, D, B2, B12 - wspierają prawidłowe funkcjonowanie wzroku, układu odpornościowego oraz wpływają na zdrowie skóry.



1 PORCJA PRODUKTÓW
MŁECZNYCH TO...

1 szklanka mleka

1 plaster sera żółtego

1/2 szklanki jogurtu / kefiru / maślanki

2 łyżki twarogu