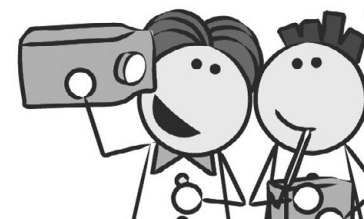

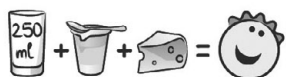


Mléko a já pracovní list k soutěži



V jídelníčku školáka by mělo být mléko a/nebo mléčné výrobky zastoupeny 3 porcemi každý den. Zapisujte – žák, třída, družina, rodina... alespoň jeden týden. Možná budete překvapeni, jak je mléko důležitou součástí vašeho jídelníčku a zjistíte, co mléko a vy 



	SNÍDANĚ	DOPOLEDNÍ SVAČINA	OBĚD	ODPOLEDNÍ SVAČINA	VEČEŘE	DRUHÁ VEČEŘE	MIN. 3 PORCE ZA DEN? <small>splněno/nesplněno</small>
PONDĚLÍ							 / 
ÚTERÝ							 / 
STŘEDA							 / 
ČTVRTEK							 / 
PÁTEK							 / 
SOBOTA							 / 
NEDĚLE							 / 

Co a jak zapisovat? Pokud jídlo neobsahuje žádné mléko nebo mléčný výrobek – nevyplňujte nic. Je-li mléko nebo mléčný výrobek součástí jídla – запиšte si. Pokud nevíte, jestli je jídlo připravené z mléka nebo mléčný výrobek obsahuje – ptejte se a zjišťujte recepty. Příklady: Palačinky obsahují mléko, pizza je ozdobená sýrem, smetana je v polévce nebo omáčce, tvaroh v pomazánce či zmrzlině... atd. Zajímejte se, z jakých základních potravin se jídlo skládá.

Pozn.: Pokud trpíte alergií nebo intolerancí na některou složku mléka a mléčných výrobků, tento list není pro vás. Svůj jídelníček si skládejte podle pokynů lékaře.

Více o správné skladbě jídelníčku
školáka a vysvětlení, co je to porce
na www.fitkonto.cz – jídlo

www.laktea.cz



Laktea, o.p.s.
Ovoce a zelenina do škol • Školní mléko