

Tej és tejtermékek

A MENZA
MENŐ



Gondtad volna a tejről és a tejtermékekről

...hogyan bár a különböző zöldségek és gyümölcsök, gabonák étrendünk nagyon fontos alkotóelemei, az egészségünk megőrzéséhez feltétlenül szükségünk van állati eredetű élelmiszerekre is?

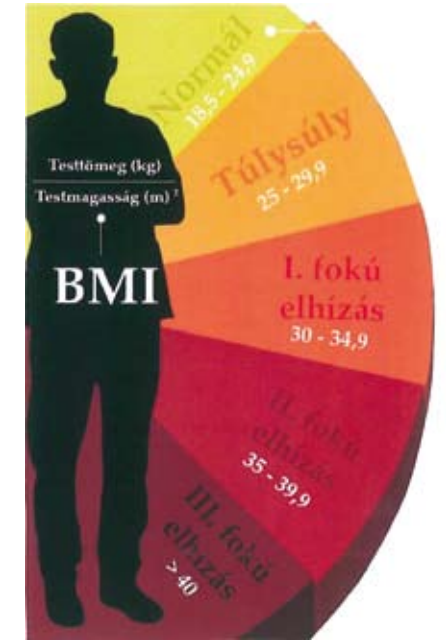
...hogyan a tej számos országban a legfontosabb állati eredetű fehérjeforrásnak számít?

...hogyan a tejet gyakran nevezik a természet legtökéletesebb táplálékának, mert gyakorlatilag minden olyan tápanyagot tartalmaz, amire az emberi szervezetnek szüksége van?

...hogyan 1 kg trappista sajtban kb. 10 liter tejet koncentrálnak, 1 pohár joghurt, illetve 1 pohár kefir kb. 2-2 dl tejet tartalmaz, 25 dkg túróban kb. 1 liter tej, 1 pohár pudingban, illetve 1 krémtúróban kb. 1-1 dl tej van?

Tények

- A tej és a tejből készült termékek (mint például a kefir, a joghurt, a túró, a sajt) nagy mennyiségben tartalmaznak szervezetünk számára rendkívül értékes fehérjéket, mikro- és makroelemeket, illetve zsírban oldódó vitaminokat. Főbb alkotóelemei a tejcukor (vagy más néven laktóz), a tejszír, a kazein fehérje, a savófehérjék, ásványi anyagok és vitaminok. A vaj alapja leginkább a tejszír, a kefir legnagyobb mennyiségben tejsavat, a joghurt tejszírt tartalmaz, a túró ásványi anyagokban a leginkább gazdag.
- A tej kalcium- és foszfortartalma fontos a csontozat és a fogak egészsége szempontjából, míg a tejben lévő fehérjék és vitaminok az erős izmokhoz, az egészséges bőrhöz és a jó látáshoz szükségesek.
- Napi néhány deciliter tej elfogyasztása egy ember napi fehérje-, esszenciális aminosav-, zsír-, szénhidrát-, ásványianyag- és vitaminszükségletének jelentős részét képes biztosítani.
- A tej az egészséges étrend fontos eleme, kedvező az összetétele, ráadásul a tejtermékekkel könnyen változtatossá tehető az étrendünk!



Tippek

- ✓ Ha édességre vágysz, helyettesítsd inkább valamilyen tejtermékkel! Keverj a natúr joghurtba aszalt vagy friss gyümölcsöt, esetleg diót!
- ✓ Válaszd az alacsonyabb zsírtartalmú tejet, tejtermékeket!
- ✓ Ha egy kis változatosságra vágysz, a tehéntej mellett bátran kóstold meg a juh-, illetve kecsketej felhasználásával készült termékeket is!

Válassz tudatosan, válassz egészségeset!



OGYÉI
Országos Gyógyszerészeti
és Élelmiszer-egészségügyi Intézet



NEMZETI CSALÁD- ÉS
SZOCIÁLPOLITIKAI INTÉZET

Készült
a TÁMOP-6.1.2.B-14/1-2015-0001 jelű,
„Egészséges alapanyagok-egészséges táplálkozás”
mintaprojekt a közétkeztetés minőségi fejlesztésére
és a fogyasztói tudatosság növelésére a teljes ellátási
láncban című projekt keretében.

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

További érdekes információkat olvashattok az alábbi oldalakon:

<http://www.mdosz.hu/>

<http://www.ogyei.gov.hu/nyitoldal/>

<http://www.reform-menza.hu/>



Rejtvény

A tejjel teli poharakban az összekevert betűkből poharanként öt értelmes szót tudsz összerakni. Azonban minden szónál fennmarad egy betű, amelyet nem tudsz felhasználni. A kimaradt betűkből összerakott értelmes szó a megfejtés.



A perforálásnál tépd le a megfejtést és dobd be a menzán kihelyezett dobozba!
A helyes megfejtéssel értékes nyereményhez juthatsz.

Megfejtés:
Neved:
Iskolád neve:
E-mail-címed:
Osztályod: