



HEALTHY EATING OF STUDENTS WITH MILK AND DAIRY PRODUCTS



ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕНЕ НА УЧЕНИЦИ С МЛЯКО И МЛЕЧНИ ПРОДУКТИ

Milk Energy



PROFESIONALNA GIMNAZIA ASEN ZLATAROV - VIDIN

ПРОФЕСИОНАЛНА ГИМНАЗИЯ „ПРОФ. Д-Р АСЕН ЗЛАТАРОВ” – ВИДИН

PROJECT 2014-1-AT01-KA201-000905_3

Ordinance № 37 of 21 July 2009 on healthy eating at school

Effective from 15.09.2009, Issued by the Ministry of Health,
Updated in State Newspaper 63 from 7 August 2009

Article. 1. (1) This Ordinance shall govern the requirements for providing nutrition for students, organized in school canteens, cafeterias and vending machines for snacks and drinks within schools, campuses and facilities for sports, recreation and tourism students.

(3) Healthy Eating of students is achieved by providing a complete and varied diet, daily consumption of fruits and vegetables, adequate intake of dairy products and other foods rich in protein, increased consumption of whole grains, limited intake of fat, sugar and salt.

Art. 4. Milk, yogurt and dairy products that are offered to students must meet the following requirements:

1. milk and yogurt must have a fat content of 2%;
2. milk and yogurt, cheese and other dairy products must have no added vegetable fats;
3. fresh and sweetened yogurts are not allowed, except when milk is added to the fruit component, cocoa, oatmeal, vegetable fibers, such as sweetening must have natural sweeteners and total content of mono-and disaccharides should not be more than 15% ;
4. amount of added fruit, fruit puree, natural fruit juice to yogurt must be at least 6%;
5. alyran must not have added salt.

Art. 5. In canteens, cafeterias and vending machines for snacks and drinks must be offered only the following beverages:

4. dairy and yoghurt drinks containing fat to 2%;

Art. 7. The buffet and vending machines for snacks and drinks can offer sandwiches, cereals, fruits, vegetables, biscuits, dairy desserts, milk, fruit, cereal, grain and fruit based chocolate.

Art. 11. In canteens providing a variety of food products, daily menu includes at least one representative from the following food groups:

1. bread and pasta, pasta, rice, corn and other cereals and potatoes;
2. vegetables;
3. fruits;
4. milk and dairy products;
5. meat, poultry, fish, eggs, legumes.

Art. 14. Providing milk and milk products is done by:

1. daily menu including at least 400 g of yogurt or milk, and at least 30 grams of cheese for all-day dining;
2. include yogurt as a component of breakfast, snacks, included in dishes, desserts, alone and with the addition of sliced fresh fruit, dried fruit, fresh fruit juice or
3. supply of milk as a drink or included in purees, soups and desserts.

Art. 16. Fat consumption is reduced by:

5. supply of cheese and other dairy products with low-fat products from the same category (eg, cottage cheese, cheese from cow's milk instead of sheep's milk);

Art. 20. School canteens offer a variety of mandatory minimum of food and beverages, which includes the following groups:

3. milk - yogurt, milk and lactic acid drinks;

Art. 21. (1) In school cafeterias that provide refreshment nutrition students are daily offered an assortment of dairy sandwiches



НАРЕДБА № 37 ОТ 21 ЮЛИ 2009 г.

ЗА ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕНЕ НА УЧЕНИЦИТЕ

В сила от 15.09.2009 г., издадена от МЗ, обн. ДВ. бр.63 от 07.08. 2009 г.

Чл. 1. (1) С тази наредба се уреждат изискванията за осигуряване на здравословно хранене на учениците, организирано в ученически столове, бюфети и автомати за закуски и напитки на територията на училища, общежития и бази за спорт, отдих и туризъм на ученици.

(3) Здравословното хранене на учениците се постига чрез осигуряване на пълноценна и разнообразна храна, ежедневна консумация на зеленчуци и плодове, достатъчен прием на мляко, млечни продукти и други богати на белтък храни, увеличаване консумацията на пълнозърнести храни, ограничаване приема на мазнини, захар и сол.

Чл. 4. Прясното мляко, киселото мляко и млечните продукти, които се предлагат на учениците, трябва да отговарят на следните изисквания:

1. прясното и киселото мляко да са със съдържание на мазнини до 2 %;
2. прясното и киселото мляко, сирената и другите млечни продукти да са без добавени растителни мазнини;
3. не се допускат подсладени пресни и кисели млека, освен когато млеката са с добавен плодов компонент, какао, овесени ядки, растителни влакнини, като подсладенето трябва да е с натурални подсладители и общото съдържание на моно- и дизахариди не трябва да е повече от 15 %;
4. количеството на добавените плодове, плодово пюре, натурален плодов сок към киселото мляко трябва да е най-малко 6 %;
5. айрянът да се предлага без добавена сол.

Чл. 5. В ученическите столове, бюфети и в автоматите за закуски и напитки се предлагат само следните напитки:

4. мляко и кисело-млечни напитки със съдържание на мазнини до 2 %;

Чл. 7. В бюфетите и в автоматите за закуски и напитки могат да се предлагат сандвичи, тестени закуски, плодове, зеленчуци, десерти на млечна, млечно-плодова, зърнена, зърнено-плодова основа и шоколад.

Чл. 11. В ученическите столове се осигурява разнообразие на хранителни продукти, като ежедневно се включват в менюто следните групи храни: 1. хлебни, тестени и макаронени изделия, ориз и други зърнени храни; 2. зеленчуци; 3. плодове; 4. мляко и млечни продукти; 5. месо, птици, риба, яйца, бобови храни.

Чл. 14. Осигуряването на мляко и млечни продукти се извършва чрез:

1. ежедневно включване в менюто на най-малко 400 г кисело или прясно мляко и най-малко 30 г сирене при целодневно хранене;
2. включване на кисело мляко като компонент на закуска, включено в ястия, десерти, самостоятелно и с добавени нарязани пресни, сушени плодове, прясно изцеден плодов сок, или предлагане на прясно мляко като напитка или включено в десерти.

Чл. 16. Консумацията на мазнини се намалява чрез:

5. предлагане на сирена и други млечни продукти с по-ниско съдържание на мазнини спрямо продукти от същата категория (например извара, сирене и кашкавал от краве вместо от овче мляко);

Чл. 20. Бюфетите предлагат задължителен асортимент минимум от храни и напитки, който включва следните групи: 3. млека - кисело мляко, прясно мляко, айрян, млечни и млечно-кисели напитки;

Чл. 21. (1) В училищните бюфети, които осигуряват подкрепително хранене на учениците, ежедневно се предлага най-малко по един асортимент от млечни сандвичи.


PROJECT 2014-1-AT01-KA201-000905_3






MILK

ПРЯСНО МЛЯКО

 Milk (especially cow milk) is one of the most complete foods known to man. It should be boiled in a water bath so as not to exceed the temperature of 100° C. Once cooked, the milk is stored in the refrigerator and warmed up to 50°- 60° C just before eating.

It is advisable to consume it as fresh as possible. There are oxidation processes and bacteria depriving it of its valuable constituents and properties.

European program "School Milk" and the Bulgarian National Programme "a cup of milk" foster children in elementary school to consume dairy products and maintain a balanced diet. Through the program "School Milk" The EU provides subsidies to schools and other educational institutions so that they can provide their students with selected milk and dairy products.

 Прясното мляко (особено кравето) е една от най-пълноценните храни познати на човека.

Варенето е желателно да става на водна баня, за да не се надвишава температурата от 100° C. Веднъж сварено, млякото се съхранява в хладилник и само се затопля преди консумация до 50° - 60° C.

Желателно е да се консумира колкото се може по-прясно. С всяка минута в него се извършват окислителни процеси и се развиват бактерии, което го лишава от ценните му съставки и свойства.


Европейската програма „Училищно мляко“ и прилаганата в България Националната програма „Чаша топло мляко“ поощряват децата в начална степен на образование да консумират млечни продукти и да поддържат една балансирана диета. Чрез Европейската програма „Училищно мляко“ Европейският съюз осигурява субсидии за училищата и други учебни заведения, така че те да могат да предоставят на учениците си избрани млека и млечни продукти.






FRESH FRUIT MILK

ПРЯСНО МЛЯКО С ПЛОДОВЕ

 Milk contains all the substances, without which the human body can not function properly: complete proteins, fats, carbohydrates, inorganic salts, vitamins. Deficiency of protein in the child's body leads to such diseases, such as rickets, bone fragility. Nutritionists believe that milk should be consumed alone or with sweet fruit (fresh and dried), vegetables and nuts. Through the program "School Milk" The EU provides subsidies to schools and other educational institutions so that they can provide their students with selected milk and dairy products. Working closely with the proposed scheme of the EU for fruits in schools that provides free fruits and vegetables to schoolchildren, the European Union is working hard for the health of our future generation.


 Млякото съдържа всички вещества, без които човешкият организъм не може нормално да функционира: пълноценни белтъчини, мазнини, въглехидрати, неорганични соли, витамини. Недостигът на белтъчини в детския организъм води до такива заболявания, като: рахит, чупливост на костите. Специалистите по хранене са на мнение, че прясното мляко трябва да се консумира самостоятелно или със сладки плодове (пресни и сушени), зеленчуци и орехи. Чрез Европейската програма „Училищно мляко“ Европейският съюз осигурява субсидии за училищата и други учебни заведения, така че те да могат да предоставят на учениците си избрани млека и млечни продукти. Като работи в сътрудничество с предложената схема на Европейския съюз за плодове в училище, която предоставя безплатни плодове и зеленчуци на учениците, Европейският съюз работи усилено за здравето на нашето бъдещо поколение.






BULGARIAN YOGHURT

КИСЕЛО МЛЯКО

 Yogurt is a lactic acid product which is obtained from the flow of lactic fermentation in milk, in which the microorganisms *Lactobacillus bulgaricus* and *Streptococcus thermophilus* take part, and is ended naturally by cooling. Bulgarian yogurt is among the foods of highest nutritional, biological, dietary significance. The live bacteria in yogurt reduce the risk of cancer and inflammation. It improves bone density and reduces the risk of osteoporosis. It helps healing arthritis and also reduces plaque on teeth and bad breath, eases migraine when consumed in the morning and influences well insomnia at bedtime. In Bulgarian schools the consumption of yogurt with 2% fat is allowed, and in kindergarten - twice a week with 3.6% fat.


 Кисело мляко е млечнокисел продукт, който се получава в резултат на протичането на млечнокисела ферментация в млякото, в който участват микроорганизмите *Lactobacillus bulgaricus* и *Streptococcus thermophilus* и приключва по естествен път, чрез охлаждане. Българското кисело мляко е сред храните с най-висока хранителна, биологична, профилактична и диетологична значимост. Живите бактерии в киселото мляко намаляват риска от ракови заболявания и възпаления. Подобрява плътността на костите и намалява риска от остеопороза. Има лечебни свойства и при артрит. Намалява плаката по зъбите и лошия дъх. Облекчава мигрената когато се консумира сутрин и влияе добре срещу безсънието вечер преди лягане. В българските училища се разрешава консумация на кисело мляко с 2 % масленост, а в детските градини – два пъти седмично с масленост 3,6 %.






YOGURT WITH FRUITS

КИСЕЛО МЛЯКО С ПЛОДОВЕ

 Yogurt has serious dietary advantages. Rich in water, it can contain varying and manageable percentage of fat, carbohydrates are reduced, but the proteins are different and form most of its contents. It is suitable food for children and adolescents and for diabetics, great addition against osteoporosis. Recent studies have shown that the use of yogurt reduces cholesterol in the body.

It is great to be mixed with fresh seasonal fruits. You mix well to make it smooth add one spoon of honey and sprinkle with fruits of your choice - strawberries, raspberries, blackberries, blueberries apricots, peaches, kiwi, bananas ...

It is important to have fresh fruits!

 Киселото мляко има сериозни диетични предимства. Богато на вода, то може да съдържа вариращ и управляем процент мазнини, въглехидратите са му намалени, а белтъчините са различни и голяма част от съдържанието му. То е подходяща храна за деца и подрастващи и за диабетици, чудесна добавка срещу остеопорозата. Последните изследвания доказват, че употребата на кисело мляко намалява холестерола в организма.

Чудесно се комбинира с пресни плодове според сезона. Киселото мляко се разбърква добре, за да стане гладко. Добавя се една лъжица мед. Накрая се поръсва с плодовете по избор - ягоди, малини, къпини, боровинки кайсии, праскови, киви, банани ...

Важното е плодовете да са пресни и здрави!





YOGURT WITH FIBERS

КИСЕЛО МЛЯКО С ФИБРИ



Breakfast that would fill you up for the whole morning without harming your figure is yogurt. It will fill you with a lot of energy because 200 g contain up to 18 grams of protein and one serving provides only 100 calories and no fat. If you add some almonds and fiber-rich fruits to it you will be satisfied for a long time.

Fibers help to lower levels of "bad" cholesterol as they make difficult the full absorption of some fat and reduce the risk of atherosclerotic vascular disease. Another quality of the fibers is that they bind carcinogens and toxins in food and quickly throw them out of the body.

Fibers also help to maintain the body's satiety by slowing the rate of digestion of complex carbohydrates and do not lead to a sharp rise in blood sugar. High levels of blood glucose are undesirable since they produce excessive secretion of the hormone insulin, which stimulates synthesis and inhibits burning them.



Закуската, която би ви заситила за цялата сутрин без да навреди на фигурата ви е киселото мляко. То ще ви зареди с много енергия, защото в 200 гр. се съдържат до 18 гр. протеини, а една порция доставя само 100 калории и никакви мазнини. Ако към него добавите и малко бадеми и богати на фибри плодове ще бъдете сити дълго време.

Фибрите спомагат за понижаване нивото на „лошия“ холестерол, тъй като затрудняват пълното усвояване на някои мазнини и намаляват риска от атеросклероза на съдовете. Друго качество на фибрите е, че те свързват канцерогенните и токсините в храната и по-бързо ги изхвърлят от организма.

Фибрите спомагат и за поддържане на ситостта на организма, тъй като забавят скоростта на смилане на сложните въглехидрати и не водят до рязко повишаване на кръвната захар. Високите нива на кръвната захар са нежелани, тъй като предизвикват свръхсекреция на хормона инсулин, който стимулира синтеза на мазнини и подтииска горенето им.


PROJECT 2014-1-AT01-KA201-000905_3






BUTTERMILK

АЙРЯН

 Buttermilk is one of the oldest dairy drinks. This is a non-alcoholic drink made from cow yogurt and water in a 1:1 ratio. Sometimes it is served salted. Buttermilk is digestible drink (proteins break down into simpler compounds). It is enough to consume 200 ml of yogurt a day. If you replace dinner with it you will lose weight. Buttermilk contains a lot of protein and little fat to be absorbed by the body. It is used in its pure form, in cocktails, salads and soups. Buttermilk is equally suitable for breakfast or snack.


 Айрянът е една от най-древните млечни напитки. Това е безалкохолна напитка, направена от краве кисело мляко, разрежено с вода в съотношение 1:1. Понякога се сервира посолена на вкус. Айрянът е лесно усвоима от организма напитка (белтъците се разпадат на по-прости съединения). Достатъчно е да се консумират по 200 мл айрян на ден. Ако се замени вечерята с айрян, това ще позволи отслабването. Айрянът съдържа много белтъци и малко мазнини, които се усвояват от организма. Употребява се в чист вид, използва се в коктейли, салати и супи. Айрянът е еднакво подходящ за сутрешна, междинна или следобедна закуска.





BULGARIAN WHITE CHEESE


БЪЛГАРСКО САЛАМУРЕНО СИРЕНЕ

 Cheese is a concentrated product of proteins, milk fat, salts, vitamins and has a pleasant taste and aroma.

In Bulgaria the word "cheese" is normally used for white brined cheese.

Ripened cheese is easily digestible, facilitates the process of digestion preventing the development of bacteria in the intestines. It enhances the secretion of gastric juice and improves appetite. The high content of amino acids, calcium and phosphate make it valuable food for diseases associated with degradation of tissue protein, and loss of calcium (rickets, osteoporosis). Because the cheese is full of calcium its daily consumption of helps strengthen bones and prevents dental caries.

Daily use of cheese enhances the immune system. One possible reason for this is the presence of probiotics in it.

 Сиренето е концентриран продукт от белтъчни вещества, млечна мазнина, соли, витамини и притежава приятни вкусови и ароматни вещества.

В България думата „сирене“ обикновено се използва за бялото саламурено сирене.

Узрялото сирене е лесно смилаемо, улеснява процесите на храносмилане и пречи на развитието на гнилостни бактерии в червата. Усилва отделянето на стомашен сок и така подобрява апетита. Високото съдържание на аминокиселини, калций и фосфор го правят ценна храна при заболявания свързани с разграждане на тъканните белтъци, както и при загуба на калций (рахит, остеопороза). Поради това, че сиренето е наситено с калций ежедневната му консумация помага за укрепването на костите и пречи на развитието на кариеси.


Ежедневната употреба на сирене повишава имунната защита на организма. Една от възможните причини за това е наличието на пробиотици в него.






COTTAGE CHEESE

ИЗВАРА

 Cottage cheese is one of the oldest lactic acid foods used by man. It contains everything needed for the body - protein, essential amino acids, vitamins, milk fat. It is absorbed more rapidly than milk and can be eaten at any time without limit, since it is extremely useful and dietary product. It is the best source of proteins and does not contain any fat.

It is recommended that one day a month people eat 100-250 g cottage cheese combined with solid raw vegetables (radish, cabbage) or acidic fruits with nuts, 2-3 cups of green tea without sugar. Another option for easy consumption is cream cheese: 300g cottage cheese, 300g fresh fruit, 1-2 tablespoons of honey and fruit mashed or cut into cubes and mixed. It can be cooled or consumed immediately.

 Изварата е една от най-древните млечно-кисели храни, използвани от човека. Съдържа всичко необходимо за организма - протеини, незаменими аминокиселини, витамини, млечни мазнини. Усвоява се по-бързо от млякото и може да се яде по всяко време без ограничения, тъй като е изключително диетичен и полезен продукт. Тя е най-добрият източник на белтъчини, който може да се намери и не съдържа почти никакви мазнини.

Препоръчва се един ден в месеца приемането на 100-250 г обезмаслена извара в съчетание с твърди сурови зеленчуци (ряпа, зеле) или кисели плодове с орехи, 2-3 чаши зелен чай без захар.


Друг вариант за бърза и лесна консумация е крема с извара: 300 г извара, 300 г пресни плодове, 1-2 супени лъжици мед. Към изварата се добавят меда и плодовете, пасирани или нарязани на кубчета, и всичко се разбърква. Може да се охлади или да се консумира веднага.






YELLOW CHEESE

КАШКАВАЛ

 Yellow cheese is one of the most valuable dairy food products with extremely high taste which contains a lot of calcium. This product has linoleic acid - CLA, which reduces the risk of cancer, heart disease and diabetes. It also helps to lose weight as it does not allow the fat to accumulate.

Yellow cheese is semi-hard cheese with a great taste and is suitable for direct consumption with vegetables. Cheese and carrots are grated, apples cut into slices, pepper cut into strips, all placed in a deep bowl and stirred, yogurt and parsley are added. The light yellow cheese salad is mixed and served. Tasty and useful!

 Кашкавалът е един от най-ценните млечни хранителни продукти, с изключително високи вкусови качества, който съдържа много калций. В този продукт има линолова (леноленова) киселина - CLA, която намалява риска от рак, сърдечни заболявания и диабет. Тя спомага и за отслабването, тъй като не позволява на мазнините да се натрупват.


Кашкавалът е полутвърдо сирене с отлични вкусови качества и е подходящо за директна консумация със зеленчуци. Кашкавалът и морковът се настъргват на едро ренде; ябълката се нарязва на резени; чушката се нарязва на ивици; всичко се поставя в дълбока купа и се разбърква; добавят се киселото мляко и магданозът. Леката кашкавалена салата се разбърква и поднася. Вкусно и полезно!





BUTTER


КРАВЕ МАСЛО

 Butter is a dairy product which is made from milk cream. It contains 15-20% water and 80-85% fat. It is recommended for adolescents without salt.

Butter should not be excluded from a healthy diet. It contains large amounts of fat-soluble vitamins A, D, E, protecting against aging and supporting the immune system. Therefore, it is necessary for the body, particularly for teenagers. Butter has the ability to protect against arthritis, cataracts and hardening of the arteries. It is a good source of vitamin K2 which is important for healthy bones and teeth.

It is recommended to be eaten only in raw form!

It must be stored in airtight containers in the refrigerator.

 Маслото е изцяло млечен продукт, който се добива от каймака на млякото. То съдържа 15-20% вода и 80-85% мазнини. За подрастващите се препоръчва нискокалорично масло без сол.

Кравето масло не трябва да се изключва от здравословното хранене. В него се съдържа голямо количество мастноразтворими витамини А, D, E, предпазващи от стареене и поддържащи имунната система. Затова то е необходимо на организма, особено на подрастващия. Маслото има свойството да защитава от артрит, катаракта и втвърдяване на артериите. Добър източник на витамин K2, който е важен за здрави кости и зъби.

Препоръчва се употребата му да е само в суров вид!


Съхранява се в херметично затворени съдове в хладилника.






SOUR CREAM

ЗАКВАСЕНА СМЕТАНА

 Sour cream has a consistency of thick yogurt and the taste is similar to it. Its fat content is usually 25-30%. It is made as ordinary cream with bacteria like in yogurt, which thickens and changes its taste.

The cream is useful because of the high content of protein in it, which is about 2.2%. Product favorably affects the secretion of the stomach and intestines, and is absorbed easily by the body. It is characterized by the presence of the constituents of milk containing valuable vitamins A, E, B2, C, PP. This is an essential product for fatigue, anemia, indigestion. Fat cream, despite being a high percentage, are easily assimilated by the body and this is why doctors do not prohibit the cream to students suffering from obesity and even those with diabetes. Sour cream has a low glycemic load, which makes it suitable food for athletes and young people aimed at reducing or maintaining body weight. Sour cream is also suitable for people with high insulin levels.

It is used in salads, soups, and sauces.

 Заквасената сметана има консистенция на гъсто кисело мляко и по вкус е близка до него. Маслеността ѝ най-често е около 25-30%. Добива се като обикновената сметана и се подкиселява с бактерии, както киселото мляко, като по този начин се съгъства и променя вкуса си.

Сметаната е полезна, заради високото съдържание на белтъчини в нея, което е около 2,2%. Продуктът влияе благоприятно на секрецията на стомаха и червата, усвоява се лесно от организма. Характеризира се с наличието на съставните части на млякото, съдържа ценни витамини А, Е, В2, С, РР. Това е незаменим продукт при умора, анемия, лошо храносмилане. Мазнините в сметаната, въпреки, че са висок процент, се усвояват лесно от организма и това е причината лекарите да не забраняват сметана на ученици, страдащи от затлъстяване и дори на такива със захарен диабет. Заквасената сметана е с нисък гликемичен товар, което я прави подходяща храна за спортуващи и младежи, целящи намаляване или поддържане на телесното тегло. Заквасената сметана е подходяща и за хора с високо ниво на инсулин в кръвта.


Използва се за подправяне на салати, супи, ястия и за приготвянето на сосове.





CEREAL AND MILK BREAKFAST


ЗЪРНЕНО-МЛЕЧНА ЗАКУСКА

 Breakfast is the most important meal of the day - it stimulates the brain and fills the young body with energy for the day. The best breakfast is cereal that is high in fiber - at least three grams per serving. Cereals which are richest in fibers are crops such as wheat, oat bran, rye and barley. If you choose cereal for breakfast, it is important to know that it is a dry snack that is consumed mainly in the morning. It is a combination of fruits, pressed cereals and nuts. You can add milk or fruit juice. It contains:

- ✓ Cereals: oats, barley, rye or wheat kernels;
- ✓ Nuts: walnuts, hazelnuts, almonds, etc..;
- ✓ Dried fruits: raisins, dried banana chips, cherries, bits of dates, pieces of figs etc.

Muesli is consumed with milk, which introduces calcium and protein, or yogurt that supplies lactic acid bacteria.

Good choice for young sportsmen and sportswomen!

 Закуската е най-важното хранене за деня – тя стимулира работата на мозъка и зарежда младия организъм с енергия за целия ден. За предпочитане е зърнена закуска, която е богата на фибри. Зърнените култури, които са най- богати на фибри са култури като пшеница, овес, трици, ръж и ечемик. Мюслито се консумира предимно сутрин. Представлява комбинация от плодове, пресовани житни култури и ядки. Най-често се залива с мляко или плодов сок. В състава ѝ влизат:

- ✓ Зърнени култури: овесени ядки, ечемични, ръжени или пшенични ядки;
- ✓ Ядки: орехи, лешници, бадеми и др.;
- ✓ Сушени плодове: стафида, парченца сушен банан, вишни, парченца фурми, парченца смокини и др. плодове.

Мюслито се консумира с прясно мляко, което внася калций и протеини.

Добър избор за спортуващи младежи и девойки!





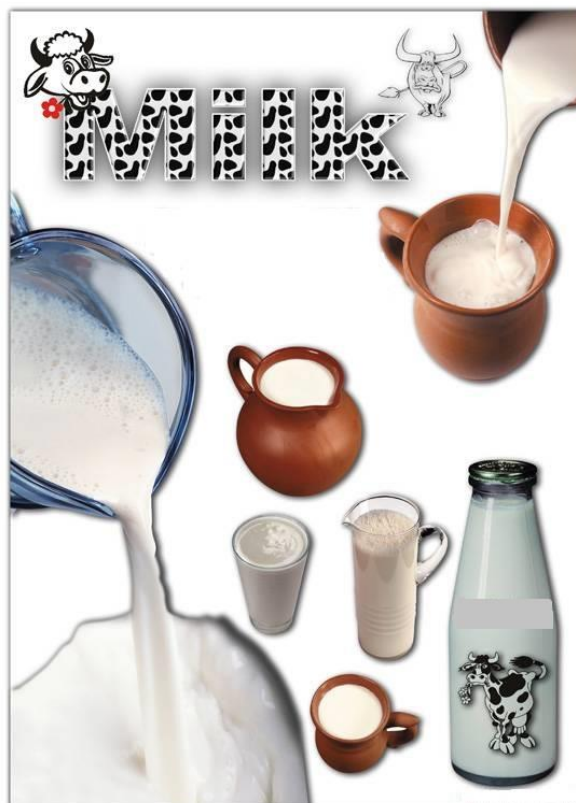
- Did you know that ... except for cow, sheep, goat and buffalo milk people also consume those of camels, horses, donkeys, Tibetan yaks and reindeer?!
- Did you know that ... we started drinking milk before about 10,000 years, with the first peoples who inhabited the region of Afghanistan and Turkey?
- Did you know that ... it takes 10 liters of milk to make 1 kg of hard cheese?
- Did you know that ... Cheese has the richest flavor when served at room temperature?
- Did you know that ... nomadic tribes in Central Asia first started making cheese with the first domestication of sheep?
- Did you know that ... houses in ancient Rome had special rooms for making cheese?
- Did you know that ... remains of cheese have been found in Egyptian tombs that are over 4,000 years old?!
- Did you know that ... the milk is useful because of the calcium, which is responsible for the strength of the teeth and bones?
- Did you know that the real and original recipe for cappuccino is kept at the National Institute of espresso in Milan?
- Researches suggest that probiotics in natural yoghurt shorten the duration of colds by nearly two days?!
- In countries where they drink more milk, people earn more Nobel Prizes?!
- Swedes drink the most milk per capita - 340 liters per person per year?!
- Greeks eat the most cheese - an average of 27.3 kg per person?!
- Sour cream is suitable for both culinary and beauty.
- Avocado in combination with dairy products prevents thinning of the cartilage in the human body.
- Regular consumption of milk and dairy products stimulate hair growth and reduce hair loss.
- 90% of the milk which is produced worldwide is cow.
- It has been shown that cows give more milk while listening to music?!
- 85-95% of the milk composition is water.
- Goat milk has more fat than cow.
- Most centenarians live in places where the menu has goat milk.
- People with allergies to lactose in most cases have no problem drinking camel milk; camel milk does not curdle.
- Yak milk is pink?!





- Знаехте ли, че...освен краве, овче, козе и биволско мляко хората консумират и тези на камили, коне, магарета, тибетски якове и северни елени?!
- Знаехте ли, че ... че сме започнали да пием мляко преди около 10 000 години, като първите народи са населявали района на Афганистан и Турция?
- Знаехте ли, че... са необходими 10 литра мляко, за да се направи 1 килограм твърдо сирене?
- Знаехте ли, че ... сиренето има най-богат аромат, когато се сервира на стайна температура?
- Знаехте ли, че ... се смята, че първи започнали да правят сирене номадските племена в Средна Азия още с опитомяването на първите овце?
- Знаехте ли, че ... къщите в Древен Рим имали специални стаи за правене на сирене?
- Знаехте ли, че ... останки от сирене са намерени в египетски гробници, които са на възраст над 4000 години?!
- Знаехте ли, че ... млякото е полезно заради калция, който е отговорен за здравината на зъбите и костите?!
- Знаехте ли, че истинската и оригинална рецепта за приготвяне на капучино се пази в Националния институт за еспресо в Милано?
- Според някои изследвания пробиотиците, съдържащи се в натуралното кисело мляко, скъсяват продължителността на настинката с близо 2 дни?!
- В страните, където пият повече мляко, печелят повече Нобелови награди?!
- Шведите пият най-много мляко на глава на населението – 340 литра на година?!
- Гърците ядат най-много сирене на глава от населението – по 27.3 кг на човек?!
- Заквасената сметана е подходяща както за кулинария, така и за красота.
- Авокадото в комбинация с млечни продукти предотвратяват изтъняването на хрущялите в човешкото тяло.
- Редовното консумиране на мляко и млечни продукти стимулирате растежа на косата и намалява косопادا.
- 90% от млякото, което се добива в света е краве.
- Доказано е, че кравите дават повече мляко, докато слушат музика?!
- 85-95% от състава на млякото е вода.
- Козето мляко има повече мазнини от кравето.
- Най-много дълголетници има по местата, където се консумира козе мляко.
- Хората с алергия към лактозата в повечето случаи нямат проблем да пият камилско мляко; камилското мляко не се пресича.
- Млякото на яка е розово на цвят?!





Milk Energy



PROJECT 2014-1-AT01-KA201-000905_3