

## PIENAS IR JO PRODUKTAI. KAS TAI IR KOKIA JŲ NAUDA?

Pienas ir jo produktai plačiai vartojami mitybai. Šie maisto produktai gaminami iš gryno pieno.

Pieno gaminiams dažniausiai naudojamas karvių pienas. Kartais – ožkų ar avių.

Mitybos specialistų siūlymu pieno produktų turėtume vartoti kasdien, bet saikingai.

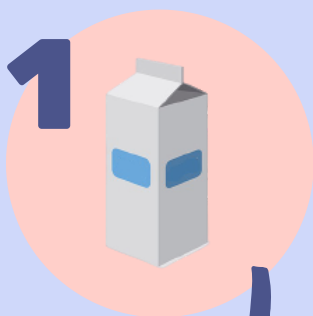
Iš pieno produktų organizmas gauna baltymų, kalcio, vitamino D, kalio, magnio, vitamino B12 ir kitų organizmui būtinų maistinių medžiagų.

Vis populiariesnis tampa augalinis „pienas“ (sojų migdolų ir kt.), tačiau šis produktas turėtų būti vadinamas gėrimu, o ne pienu.



## PIENAS IR JO PRODUKTAI

ATPAŽINKITE PAVEIKSLUOSE PAVAIZDUOTUS PIENO PRODUKTUS IR APIBRAUKITE JŲ PAVADINIMŲ RAIDES.



E Y I  
F Š K S  
R H A



E T I  
B P K S  
L N A



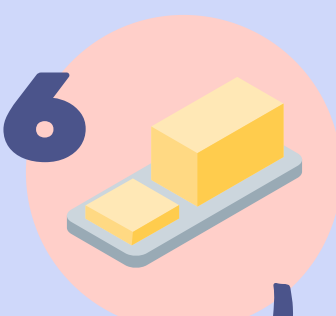
J T Ž  
R O G S  
U L A



A T L  
R V Š I  
K L Ė



S Y I  
K Ū T S  
R N A



E S I  
S V G S  
T Ė A