

Какое вещество содержится в молоке?

Кальций



Кислород



Все ли вы знаете о молоке?



подумай еще

В каком продукте содержится больше кальция?

Молоко



Картошка



Для чего нужен кальций организму?

Крепкие зубы и кости

Мягкие ткани организма

Сколько кальция нужно потреблять в день 14-летнему подростку?

92 гр.

76 гр.

Это норма для 12-летнего ребенка

Выпивая в день 200 мл молока, сколько % от суточной нормы кальция ты получаешь?

100%

Сколько нужно яиц, чтобы получить суточную норму кальция?

3 шт.

20 шт.

Сколько белка ты получаешь, выпив 200 мл молока?

33%

13%

90%

Какой витамин содержится в молоке, который помогает хорошо усваиваться кальцию?

D

Какой продукт нужно употреблять каждый день чтобы быть здоровым?

Поздравляем!
Вы знаете всё о пользе молока!

