

## POTRAVINY ŽIVOČIŠNÉHO PŮVODU

### MLÉKO

#### Konzumujeme mléko

- **kravské**
- **kozí** - velmi zdravé
- **ovčí**

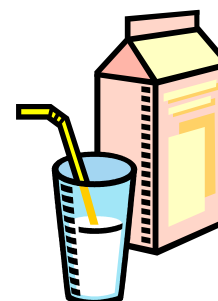


Využíváme ho jako potravinu, nápoj a k přípravě pokrmů.

Patří mezi výživově nejcennější potraviny.

#### Obsahuje:

- **bílkoviny**
- lehce stravitelný **tuk**
- **minerální látky** – vápník, fosfor
- **vitamíny** – A, B2
- **vodu**



Pro vysoký obsah vody snadno podléhá zkáze. Je nutno ho mlékárensky ošetřit – **pasterizovat**.

#### Dělení podle tučnosti:

1. **nízkotučné** (odstředěné) ... 0,5% tuku
2. **polotučné** ..... 1,5% tuku
3. **plnotučné** ..... 3,5% tuku



#### Dělení podle trvanlivosti:

1. čerstvé
2. s prodlouženou trvanlivostí
3. trvanlivé

Z mléka vyrábíme v mlékárnách **mléčné výrobky**.

