

Enwa **lebeso, maswi** a bodila goba **yoghurt** kamehla



Kgetha ditšwamaswing – bakeng sa tatso le diagammele

Diagammele ke dikarolwana tša dijo tše di hlokwago ke mmele gore o dule o phetše o kgwahlile.

Calcium le protein ke tše dingwe tša diagammele tše bohlokwa

Go oketša lebeso, maswi a bodila goba yoghurt dijong tša gago ke kgetho e botse. Ditšwamaswing ga di hlabolle tatso ya dijo tša gago feela eupša di fana le ka diagammele tše bohlokwa tše di thušago go aga mmele wa go kgwahla wo o phetšego.



Calcium

Protein

E a hlokega go aga Marapo le meno a go kgwahla

e aga marapo le mešifa ya go kgwahla go thekga mmele

E no oketša ditšwamaswing

dijong tša gago tše di latelago bakeng sa phepo ye e okeditšwego

Ditšwamaswing ke eng?



.....LEBESO.....

Ge o dira motepa, 'repleisa' hafo ya meetse ka lebeso.



MASWI A BODILA

Tšhela lebeso goba maswi a bodila (maas) ka bogobeng, motepeng wo o apeilwego goba cereal.



.....YOGHURT.....

Yoghurt ke kgetho e kaone ya snack ka go lunch box ya gago.



.....MILK.....

Go flogoetša borotho ka galase ya lebeso go tla dira gore o ikwe o khoše nako e telele.



Bohlokwa bja go bediša lebese



Go hlwekiša ka go bediša go dirwa dijong tša mehuta ya go fapafapana. Go bediša ka tshwanelo go fokotša bakteria e kotsi ye e ka bang gona dijong le go netefatša gore dijo di bolokegile go ka jewa. Lebese le bedišwa ka mekgwa e mene ya go fapana. Leibole ya setšhedhi sa lebeese e tla bontšha gore go šomišitšwe mokgwa ofe.

Lebelela mekgwa ya go fapafapana ya go bediša setšheding sa lebeese

Pasteurisation

Ultra Pasteurisation

Ultra high temperature

(e ka bitšwa UHT milk goba long life milk)

Sterilisation

(e ka bitšwa long life milk)



Lebese le le tala ga la bolokega ←



Lebese le le tala ke maswi a sa tšwago kgomong. Maswi a bjalo ga a bedišwa kafia a ka no ba a na le bakteria ye e ka beago maphelo kotsing

Ga go molaong go rekiša lebeese le le tala mo Afrika Borwa ntle le ge le fetišitšwe ke makala a maphelo

Go boloka lebeese ka gae

Lebese le swanetše go bewa ka forotšing (le bolokwe ka tlase ga 5°C). Long life milk e swanetše go swarwa bja'ka lebeese ge phakete e butšwe.

Go bohlokwa gore o šomele mo go hlwekilego e biše go bolokegilego ge o boloka lebeese. Šomiša diemere le diswari tše di hlwekišitšwego (di hlatswitšwe ka meetse a go bela le go omišwa) go boloka lebeese.



dairyTM
3-A-DAY KAMEHLA

Eja ditšwamaswing ga 3 ka letšatši



Lebese 250ml

+



Maswi a bodiila 250ml

+



Yoghurt 200ml



Matsapa a Consumer Education Project of Milk SA

Go hwetša tshedimošo ka botlalo www.rediscoverdairy.co.za
goba o romele email go • info@rediscoverdairy.co.za • (012) 991 4164