**КАК ВЫБРАТЬ НАТУРАЛЬНЫЙ МОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ**

Молочные продукты входят в рацион подавляющего числа россиян.

Но товары, которые лежат на прилавках магазинов, зачастую сделаны не из натуральных ингредиентов.

Молоко, например, оказывается восстановленным, в твороге содержатся ароматизаторы, в кефире загустители, а в сыре — соя, красители или консерванты.

Чтобы не ошибиться, нужно внимательно изучать состав.

Как правильно выбирать молочные продукты и отличать натуральные от идентичных натуральным, — в инфографике:









