



## Mamy kota na punkcie MLEKA!

### Szkoła zdrowych nawyków żywieniowych

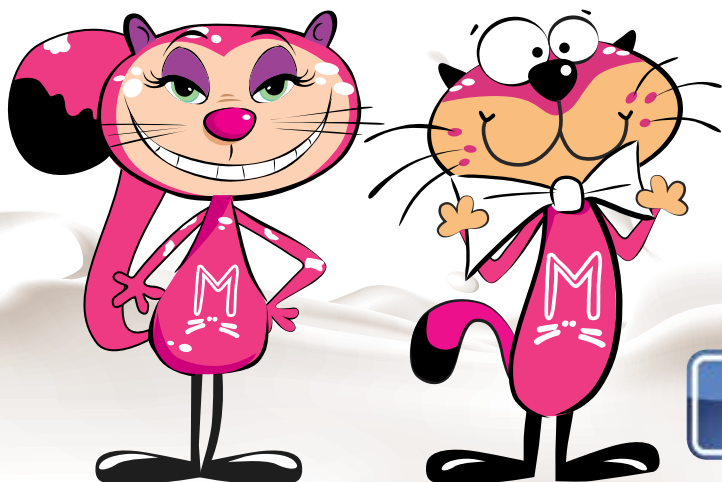
Czym są nawyki?

To niekończące się powtarzanie określonych czynności zgodnie z przyjętym wzorcem, które w wyniku determinacji stają się częścią nas samych. Niewątpliwie zaliczamy do nich sposób żywienia, kształtowany od najmłodszych lat. Pierwszymi nauczycielami w kwestii postaw prozdrowotnych są rodzice. Przyjęty przez nich styl życia dziedziczą dzieci. Jeżeli w środowisku rodzinnym panuje przyzwolenie na spożywanie produktów z dużą zawartością cukru i soli, żywności typu fast – food, nie ma się co dziwić rosnącej epidemii nadwagi i otyłości wśród najmłodszego pokolenia. A zaczyna się tak niewinnie. Brak regularności posiłków, pomijanie śniadania, które aby było pełnowartościowym posiłkiem powinno zawierać białka, tłuszcze, węglowodany, prowadzi coraz częściej do wystąpienia chorób wynikających z nieprawidłowego odżywiania oraz braku aktywności fizycznej. Co więcej, otyłość pociąga ona za sobą szereg innych schorzeń, takich jak cukrzyca typu II, nadciśnienie tętnicze lub choroba niedokrwienna serca.

W prewencję chorób wynikających z prowadzenia niezdrowego stylu życia włącza się coraz więcej szkół. To właśnie w szkole dzieci dokonują pierwszych samodzielnych wyborów żywieniowych obejmujących wizytę w sklepiku szkolnym, na stołówce lub podjęcie decyzji o spożyciu lub rezygnacji z II śniadania, przygotowanego w domu. Dodatkowo na nawyki żywieniowe ucznia wpływają takie determinanty, jak np. moda i zachowania rówieśników. Wychodząc naprzeciw potrzebom zdrowotnym dzieci, szereg placówek edukacyjnych aktywnie angażują się w realizację programów promujących postawy prozdrowotne wśród dzieci. Niewątpliwie przykładem tego jest projekt „Mamy kota na punkcie mleka” sfinansowany z Funduszu Promocji Mleka i organizowany przez Polską Izbę Mleka wraz z Polską Federacją Hodowców Bydła i Producentów Mleka. Celem projektu jest ukazanie mleka i produktów mlecznych jako składników niezbędnych w diecie dzieci i młodzieży, które odkrywają kluczową rolę w kształtowaniu zdrowych nawyków żywieniowych. Spożywanie nabiału niesie za sobą konkretne korzyści zdrowotne. Organizm wyposażony zostaje w witaminy A, D, E, K witaminy z grupy B oraz cenne minerały, jak np. wapń, magnez, cynk, potas, jod. Co więcej otrzymuje pełnowartościowe białko, w tym aminokwasy niezbędne, których nasz ustroj nie jest w stanie samodzielnie wytworzyć i które muszą być dostarczane wraz z pożywieniem. Mleczna kampania adresowana jest do uczniów klas I-III szkół podstawowych, nauczycieli i rodziców. Obejmuje zasięgiem cały kraj, a udział w niej jest całkowicie bezpłatny. Dołączając do programu, szkoła zyskuje wiele korzyści. Każda placówka otrzymuje pakiet edukacyjno – promocyjny, który pomaga urozmaicić lekcje, wzbudzić ciekawość dzieci, zapewnić mnóstwo atrakcji i zabawy podczas zajęć. Materiały stanowią znakomite wsparcie dla każdego nauczyciela. Przygotowywane są one na podstawie wiarygodnych badań, doniesień naukowych i publikacji najlepszych ekspertów z dziedziny żywienia, jak np. z Instytutu Żywności i Żywienia. Co więcej w ramach programu prowadzone są liczne konkursy z atrakcyjnymi nagrodami dedykowane uczniom i nauczycielom. Każda klasa ma szansę spotkać się z mlecznym bohaterem programu – kotem Mleczysławem.

Więcej informacji ze świata mleka i przetworów mlecznych można uzyskać wchodząc na stronę [www.kochammleko.pl](http://www.kochammleko.pl) lub odwiedzając Facebooka programu [www.facebook.com/mamykotanapunkciemleka/](http://www.facebook.com/mamykotanapunkciemleka/)

Po wypełnieniu i przesłaniu deklaracji przystąpienia do projektu, każdy nauczyciel otrzymuje wstęp do specjalnej aplikacji, stanowiącej także źródło aktualnych informacji o projekcie. Przypominamy, iż rekrutacja trwa cały rok.



Dziękujemy za Państwa zaangażowanie,  
Biuro kampanii „Mamy kota na punkcie mleka”



Sfinansowane z Funduszu Promocji Mleka



[www.kochammleko.pl](http://www.kochammleko.pl)