



Mamy kota  
na punkcie  
MLEKA!



## Mleczny Dzień Nauczyciela

Co roku 14 października obchodzony jest w Polsce Dzień Edukacji Narodowej, który powszechnie znany jest jako Dzień Nauczyciela. Data ta upamiętnia powstanie Komisji Edukacji Narodowej, która utworzona została z inicjatywy króla Stanisława Augusta Poniatowskiego. W zależności od kraju obchody tego dnia wypadają w różnych terminach oraz świętowane są w różny sposób. W niektórych krajach upamiętniany jest uroczystie, oficjalnie, a w innych zwyczajny. Dajmy na to w Albanii obchodzony jest 7 marca zaś w Malezji 16 maja.

Pamiętajmy, iż nauczyciele odgrywają bardzo ważną rolę w życiu ucznia. Zawsze możemy liczyć na ich pomoc, mądre rady, wysłuchanie, a w chwili wątpienie dobre słowo i wsparcie. Ponadto bardzo często stają się naszym autorytetem, wzorem do naśladowania. To właśnie w szkole, w trosce o nasze zdrowie, nauczyciele przyswajają nam w jak najbardziej skuteczny, a zarazem kreatywny sposób zdrowe nawyki żywieniowe. Uczą nas wartości i właściwości odżywczych substancji oraz jakie elementy powinna zawierać codzienna dieta. To właśnie dzięki nim większość z Was wie, iż mleko i produkty mleczarskie stanowią niezbędny element dziennej diety zarówno u dzieci, młodzieży, jak i osób dorosłych.

Mleko i produkty mleczne to cenne źródło witamin, minerałów, dobrych tłuszczów czy też protein. Spożywanie go pomaga nam utrzymać mocne i zdrowe kości, które są bardzo ważne w życiu uczniów. Podczas zajęć wychowania fizycznego często spotkamy się z upadkiem, podczas którego o złamanie nie trudno. Spożywając mleko kości stają się coraz mocniejsze i bardziej odporne na urazy mechaniczne. Ponadto dzięki swojemu składowi umożliwia nam szybszą i bardziej efektywniejszą naukę, co w szkolnych latach jest bardzo pomocne. Nie ukrywajmy, mało kto lubi spędzać dnie i noce z nosem w książkach. Witamina A zawarta w mleku pozytywnie wpływa na nasz wzrok, jej niedobór powoduje tzw. kurzą ślepotę. Należy też pamiętać, że przetwory mleczarskie takie jak sery, kefir czy też jogurty zawierają w swoim składzie probiotyki, czyli żywe kultury bakterii, które zapobiegają powstawaniu licznych chorób oraz łagodzą ich objawy. Przykładem jest fakt, iż picie mleka zmniejsza ryzyko zachorowania na osteoporozę.

Nauczyciele wkładają dużo trudu i wysiłku w swoją pracę. Pamiętajmy, iż należy im się dobre słowo. To w dużej mierze dzięki nim nasze małe pociechy wyrastają na dobrych i mądrych ludzi.



Mamy kota  
na punkcie  
MLEKA!



Kot Mleczysław – główny bohater kampanii „Mamy kota na punkcie mleka”, sfinansowanej z Funduszu Promocji Mleka wszystkim nauczycielom składa najszczerze życzenia z okazji ich święta oraz z całego serca dziękuje za ich pracę i wsparcie w propagowaniu zdrowych nawyków żywieniowych wśród najmłodszych. Jednocześnie zaprasza do zgłaszania się do bezpłatnego programu edukacyjnego.

*Źródło: Biuro kampanii „Mamy kota na punkcie mleka”*