



Mamy kota  
na punkcie  
MLEKA!



## Odporni na jesień!

Jesień zawita do nas podwójnie. Dlatego, że pory roku dzielimy na kalendarzowe i astronomiczne. Nie zawsze obie daty pokrywają się w tym samym terminie. Tylko jesień kalendarzowa ma stały punkt w terminarzu. W przypadku astronomicznej uzależnione jest to od Słońca, które wędruje przez tzw. punkt równonocy jesiennej. W tym roku odbędzie się to dokładnie o godzinie 3.54, dnia 23 września 2018 r. Jesień będziemy przyswajać aż do 21 grudnia. Jak nie dać się „deszczowej pogodzie”? Polecamy sprawdzone sposoby.

### Sposób 1.

**Korzystaj z warzyw i owoców sezonowych.** Niech w kuchni zagości, dynia, cukinia, bakłażan i wszelkiego rodzaju kabaczki oraz pyszna czerwona papryka. Z tych produktów możemy wyczarować pyszne leczo lub zupy krem. Do mlecznych lub jogurtowych koktajli nie żałujcie malin, borówki, jabłek lub gruszek. Koniecznie z dodatkiem rozgrzewających przypraw jak np. imbir.

### Sposób 2.

**Nie wychodź z domu bez śniadania.** Pierwszy posiłek dnia powinien być energetyczny i treściwy. To sprawdzony sposób na wyzwania dnia w szkole lub pracy. Najlepiej przygotować go na ciepło. Gdy brakuje nam czasu, warto ugotować owsiankę na mleku z dodatkiem cynamonu oraz świeżych owoców lub domowej konfitury. Płatki owsiane można zastąpić równie sycącą kaszą jaglaną lub pełnoziarnistym ryżem.

### Sposób 3.

**Wybieramy produkty zawierające witaminę D.** Gdy brakuje nam Słońca, które pomaga wyprodukować w organizmie tę witaminę, wzbogaćmy dietę w mleko i produkty mleczne jak jogurt, kefir oraz maślanek oraz ser żółty. Dieta powinna zawierać jaja, oraz tłuste ryby jak makrela lub śledź.

### Sposób 4.

**Postaw na probiotyki.** Znakomitym źródłem tych bakterii jest mleko i jego przetwory. Wzmacniają one system immunologiczny organizmu i pełnią funkcje tarczy ochronnej przed drobnoustrojami chorobotwórczymi, uniemożliwiając ich namnażanie i przedostanie się do krwi.



Mamy kota  
na punkcie  
MLEKA!



Dodatkowo wspomagają one trawienie i wchłanianie produktów przemiany materii. Co więcej dostarczają cennych witamin z grupy B i minerałów jak wapń i magnez. To właśnie w prawidłowym funkcjonowaniu jelit kryje się tajemnica odporności.

### Sposób 5.

**Stosuj sprawdzone sposoby naszych babć.** Przygotuj mleko z miodem, masłem i czosnkiem. **Potrzebujesz:** 2 szklanki mleka, 1 łyżeczkę masła, 1 łyżeczkę miodu i 2 ząbki czosnku przeciśnięte przez praskę. Po przygotowaniu produktów wlej mleko do rondelka. Następnie dodaj pozostałe składniki i podgrzej. Mikstura nie powinna się zagotować, ze względu na dodatek miodu, który pod wpływem temperatury traci swoje właściwości odżywcze. Po wypiciu napoju natychmiast kładź się do łóżka.

Więcej informacji o wartości odżywczej mleka i inspirujących pomysłów na przepisy na bazie produktów mlecznych możesz uzyskać odwiedzając stronę internetową [www.kochammleko.pl](http://www.kochammleko.pl) prowadzoną przez Kampanię Mamy kota na punkcie mleka tworzoną przez Polską Izbę Mleka we współpracy z Polską Federację Hodowców Bydła i Producentów Mleka i finansowaną z Funduszu Promocji Mleka. Przypominamy, iż cały czas trwa rekrutacja szkół podstawowych klas I-III do bezpłatnego programu „Mamy kota na punkcie mleka”. Zapraszamy serdecznie uczniów i nauczycieli do wspólnej zabawy w krainie mleka z kotem Mleczysławem.

**Materiał sfinansowany ze środków Funduszu Promocji Mleka.**

**Biuro Prasowe Kampanii Mamy kota na punkcie mleka**  
[kampania@izbamleka.pl](mailto:kampania@izbamleka.pl)