



Mamy kota  
na punkcie  
MLEKA!



## NOWOROCZNE POSTANOWIENIA KOTA MLECZYSŁAWA

Przed nami Boże Narodzenie – najpiękniejszy czas w roku. Czas, w którym zapominamy o problemach i pozwalamy sobie na chwilę relaksu. Święta kota Mleczyława i Mlecznej Kity, bohaterów kampanii „Mamy kota na punkcie mleka” będą oczywiście mlekiem płynące. Chociaż ogólnie wiadomo, że słodkie lenistwo jest tym, co koty lubią najbardziej, nasi mleczni przyjaciele mają sto pomysłów na minutę i nie mogą usiedzieć w jednym miejscu, ponieważ już myślą o zbliżającym się Nowym Roku i tym, co dobrego przyniesie.

Przyjęło się, iż początek roku to dobry czas na wprowadzenie pozytywnych zmian, Mleczyław wraz z Mleczną Kitą postanowili pomyśleć o noworocznych postanowieniach, które chcieliby Wam zaproponować, abyście mogli wejść w Nowy Rok pełni energii i tryskający zdrowiem. Bez obaw! Ich wprowadzenie nie wymaga wielkich poświęceń, a z pewnością przyniesie same korzyści tym, którzy się ich podejmą.

### W NOWYM ROKU BĘDĘ...

#### ...PAMIĘTAŁ O ŚNIADANIU!

Chociaż wszyscy wiedzą, że to najważniejszy posiłek dnia, nie wszyscy pamiętają o jego spożywaniu. A to właśnie od śniadania zależy nasze samopoczucie i wydajność w ciągu reszty dnia. Jak dobrze skomponować pierwszy posiłek dnia? Oczywiście z udziałem mleka i produktów mlecznych! Możliwości jest naprawdę sporo, od tych na słodko, jak na przykład owsianka z owocami, do tych na słono, jak kanapki z twarogiem. Już od rana nasz organizm otrzyma dawkę porządnej energii oraz niezbędne organizmowi łatwostrawne białko, ze wszystkimi niezbędnymi aminokwasami egzogennymi, których organizm nie jest w stanie sam wytworzyć.

#### ...JADŁ WIĘCEJ SERA!

Nie bez powodu jest on jednym z najpopularniejszych produktów mlecznych. Poza wyjątkowym smakiem i bardzo dużym wyborem różnych rodzajów, ser posiada wiele wartości odżywczych. Przede wszystkim, jest bogatym źródłem pełnowartościowego białka. Dostarczy również energii, niezbędnej, aby przetrwać do wiosny. Zawiera też wapń i fosfor, pierwiastki niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania organizmu, ale również witaminy, między innymi witaminę A, która pobudza proces tworzenia się nowych komórek.



Mamy kota  
na punkcie  
MLEKA!



Znudziły Ci się tradycyjne serowe przekąski? Wypróbuj sos serowy, który w połączeniu z krakersami będzie idealną przegryzką zarówno na sylwestrowe przyjęcie jak i na zimowy wieczór filmowy.

### ...BARDZIEJ DBAŁ O ŻOŁĄDEK!

Chociaż „probiotyki” to trudne słowo, a zwrot „żywe kultury bakterii” może nie brzmieć zbyt zachęcająco, Mleczystaw i Mleczna Kita uspokajają: nie ma nic lepszego układu pokarmowego! Jogurt probiotyczny to coś, po co zdecydowanie warto sięgnąć, jeśli szukamy czegoś, co wspomaga trawienie i jednocześnie wzmacnia odporność oraz reguluje pracę naszego organizmu. Żywe kultury bakterii w nim zawarte pomogą przyswoić składniki odżywcze. Nie przepadasz za jogurtami? Nic straconego! Probiotyki zawarte są również w kefirach i maślankach, dzięki czemu każdy na pewno znajdzie coś dla siebie.

Jak Wam się podobają propozycje mlecznych postanowień? Dołączycie do kota Mleczystawa i Mlecznej Kity w ich realizacji?

Materiał sfinansowany z Funduszy Promocji Mleka, w ramach kampanii „Mamy kota na punkcie mleka” organizowanej przez Polską Izbę Mleka i Polską Federację Hodowców Bydła i Producentów Mleka.