

Grunt to zdrowie

Kampania „Mamy kota na punkcie mleka” to pomysł na propagowanie zdrowych nawyków żywieniowych już od najmłodszych lat.

Przetwory mleczne tj. sery, kefiry, jogurty w swoim składzie zawierają probiotyki, czyli żywe kultury bakterii, które zapobiegają powstawaniu licznych chorób oraz łagodzą ich objawy. Picie mleka zmniejsza ryzyko zachorowania na osteoporozę. Ponadto mleko sprzyja odchudzaniu. Naukowcy stwierdzili, że osoby, które w swojej diecie spożywają mleko szybciej osiągają obniżenie wagi. Co więcej, spożywanie produktów mlecznych powoduje lepszą pracę mózgu. Dzieci konsumujące nabiał mają lepsze wyniki z testów umysłowych w porównaniu z dziećmi, które wykluczyły z diety produkty mleczne.

Szklanka mleka dostarcza organizmowi pełnowartościowego białka, minerały takie jak: wapń, fosfor, potas, magnez, cynk, miedź, witaminy rozpuszczalnych w tłuszczach (A, D, E, K) oraz witamin z grupy B. Dodatkowo nabiał jest doskonałym źródłem niezbędnych kwasów tłuszczowych.

Projekt „Mamy kota na punkcie mleka” prowadzony jest przez Polską Izbę Mleka we współpracy z Polską Federacją Hodowców Bydła i Producentów Mleka i sfinansowany jest z Funduszu Promocji Mleka. Kampania skierowana jest do szkół w całej Polsce, wszystkie klasy 1-3 mogą do niego przystąpić w każdej chwili i wzbogacić lekcje o atrakcyjne materiały. Dzięki tej inicjatywie dzieci mają okazję poprzez zabawę dowiedzieć się o wartościach mleka i produktów mlecznych oraz korzyściach z nich płynących. By dołączyć do projektu należy pobrać i wypełnić deklarację, która jest zamieszczona na stronie internetowej kampanii: www.kochammleko.pl, a następnie wypełnić i skan odesłać na adres promocja@izbamleka.pl Kampania jest skierowana do szkół w całej Polsce, można do niej przystąpić w każdej chwili i wzbogacić lekcje o atrakcyjne materiały.

Źródło: Biuro kampanii „Mamy kota na punkcie mleka”

