

MLEKO – CENNY NAPÓJ

Skończyły się wakacje, znowu zaczęło się szkoła. Trzeba uczyć się tabliczki mnożenia i ortografii, które łatwiej przyswaja się w gronie kolegów i koleżanek. Nowy rok szkolny to również powrót do stałego rytmu dnia takiego jak: pobudka, szkoła, udział w zajęciach dodatkowych i powrót do domu. Wraca także rutyna spożywania posiłków. O dobry początek dnia i kondycje w szkole zadba porządne, pierwsze śniadanie, które powinno być spożyte w ciągu 30 minut po pobudce. Najlepiej z dodatkiem ciepłego mleka. Na pierwszy ogień idzie mleczna owsianka z dodatkiem jesiennych jabłek, która nie tylko dostarczy energii ale i szeregu witamin z grupy B, a także witaminę D, o której powinniśmy pamiętać szczególnie w okresie jesienno – zimowym. Pamiętaj! Twój organizm potrzebuje bogactwa MLEKA przez całe życie.

Mleko zawiera także białko, które zbudowane z aminokwasów egzogennych i endogennych, aż w 97% są dobrze przyswajane przez organizm. Zapotrzebowanie na białko u osób dorosłych, to ok. 0,8-1g każdy kilogram wagi ciała. Białko to materiał budulcowy wszystkich narządów, wspomaga gojenie się ran i regeneruje organizm.

Zawarty w mleku wapń należy do makroelementów i prawie 100% służy do budowy kości, kręgosłupa, zębów. Regularne spożywanie mleka i produktów mlecznych, już od wczesnego dzieciństwa sprawi, że układ kostny będzie mocniejszy, dzięki czemu zabezpieczamy się przed osteoporozą w późniejszym wieku.

Program „Mamy kota na punkcie mleka, który finansowany jest z Funduszu Promocji Mleka i organizowany przez Polską Izbę Mleka i Polską Federację Hodowców Bydła i Producentów Mleka. Wszystkie szczegóły o mlecznej kampanii skierowanej do szkół podstawowych, klas I-III, nauczycieli, rodziców i opiekunów znajdują się na stronie internetowej www.kochammleko.pl

Źródło: Biuro kampanii „Mamy kota na punkcie mleka”

