

## ZDROWO JEM I O TYM WIEM

Każdy rodzic wie, jak ważne – a zarazem trudne – jest wyrobienie u swoich pociech odpowiednich nawyków żywieniowych. Nie jest to jednak niemożliwe, zwłaszcza jeśli z pomocą przyjdzie szkoła, Kot Mleczysław I Mleczna Kita, a konkretniej kampania „Mamy kota na punkcie mleka”, sfinansowana ze środków Funduszu Promocji Mleka i skierowana do uczniów w wieku 6-10 lat.

Wiek szkolny dziecka to czas, w którym kształtują się ich nawyki żywieniowe. Jeśli teraz zyskają one odpowiednią wiedzę na temat właściwego odżywiania i roli produktów mlecznych, wyrobią sobie nawyk sięgania po nie także w dorosłym życiu.

A dlaczego mleko powinno się znaleźć w codziennej diecie każdego ucznia? Dlatego, że zawiera m.in. łatwo przyswajalne białko, witaminy A, D, E, K oraz z grupy B, a także składniki mineralne - odpowiedzialny za mocne kości i zęby wapń, pomagający w koncentracji magnez oraz potas. Tak więc recepta na szkolne sukcesy jest prosta. Aby poprawić pamięć i koncentrację, należy spożywać mleko i produkty mleczne. Codzienne spożywanie nabiału wzmacnia też odporność, układ krążenia i pracę mięśni. Dlatego produktów mlecznych nie powinno zabraknąć nie tylko w diecie najmłodszych, ale osób w każdym wieku.

Pamiętajmy, aby dostarczać organizmowi dzienną dawkę mleka. Według wytycznych Instytutu Żywności i Żywienia wskazane jest, by dzieci spożywały 3-4 szklanki mleka dziennie, natomiast dorośli co najmniej dwie szklanki mleka dziennie. Niby nic takiego, a potrafi zdziałać cuda.

*Biuro kampanii „Mamy kota na punkcie mleka”*

