

Wracamy do szkoły

Wakacje już za nami. Za chwilę dzieci usłyszą pierwszy dzwonek i wejdą w nowy rok szkolny wypoczęte i pełne energii. Jaki będzie ten rok? Na pewno wyjątkowy pod względem obostrzeń sanitarnych dotyczących organizacji zajęć i przerw między lekcjami. Z nowym rokiem szkolnym należy zadbać również o odporność uczniów, która w okresie jesiennym może być wystawiona na próbę przez wirusy i bakterie. Dlatego też warto do jadłospisu wprowadzić mleko i jego przetwory, które nie tylko wzmacniają układ odpornościowy, ale i wpływają na kondycję całego organizmu.

Mleko zawiera znakomitą proporcję wapnia i fosforu, które dodatkowo są łatwo przyswajalne. W rezultacie czego wzmocnione zostają nasze kości i zęby, krzepliwość krwi oraz układ nerwowy. Ponadto wapń zawarty w mleku, zmniejsza reakcje alergiczne, buduje odporność, reguluje skurcz i rozkurcz mięśni oraz obniża ciśnienie krwi.

Mleko i przetwory wyposażone są w wiele witamin. Zawierają w swoim składzie witaminy A i E poprawiające wzrok i wygląd cery, a także witaminę B12, która uczestniczy w tworzeniu czerwonych krwinek.

Dodatkowo spożycie produktów mlecznych takich jak: jogurty, kefir, zsiadłe mleko jest znakomitym źródłem bakterii kwasu mlekowego – probiotyków, które budują odporność i regulują pracę całego układu pokarmowego.

Zapraszamy wszystkie placówki do udziału w projekcie „Mamy kota na punkcie mleka” sfinansowanego z Funduszu Promocji Mleka i organizowanego przez Polską Izbę Mleka we współpracy z Polską Federacją Hodowców Bydła i Producentów Mleka. Bohaterowie kampanii kot Mleczysław i Mleczna Kita nieustannie przypominają dzieciom, że mleko i jego przetwory należy spożywać codziennie, ponieważ jak żadne inne produkty posiadają bogatą wartość odżywczą i wzmacniają zdrowie.

Więcej informacji można uzyskać na naszej stronie internetowej www.kochammleko.pl lub Facebooku.

Źródło: Biuro kampanii „Mamy kota na punkcie mleka”.

