

Mleko mam i łyka Ci dam

Mleko i jego przetwory powinny być stałym składnikiem zróżnicowanej diety dzieci, jak i dorosłych. Dzięki obecności w nim wielu składników odżywczych i pokarmowych pomagają utrzymać organizm w dobrej kondycji. Mleko i jego przetwory bogate są w białko, potas, magnez, cynk, miedź, witaminy rozpuszczalne w tłuszczach (A, D, E, K) oraz witaminy z grupy B. Zawarty w mleku wapń, fluor, fosfor, wzmacniają zęby i zapobiegają próchnicy. Szczególnie istotny dla uzębienia jest wapń, który odpowiada za ich prawidłową strukturę. Znajdziemy go w takich produktach mlecznych jak mleko, jogurt, maślanka czy kefir. Brak odpowiedniej ilości tego pierwiastka w organizmie niesie za sobą poważne problemy w postaci kruchości zębów jak i uszkodzenia zębów. Jednym z produktów mlecznych, które obniżają rozwój próchnicy są sery żółte. Te artykuły spożywcze podnoszą pH płytki nazębnej i równocześnie zapobiegają zapaleniu dziąseł. Ser zawiera w swoim składzie difosforany, wzmacniające szkliwo.

Dlatego też w ciągu dnia powinniśmy pamiętać o mleku i produktach mleczarskich. Wystarczy 3-4 szklanki mleka by pokryć dzienne zapotrzebowanie organizmu dziecka. Nabiał to nie tylko cenne źródło witamin i minerałów, to również dzienna dawka energii. Nie czekaj, po szklaneczkę mleka do kuchni uciekaj! Smacznego!

Uwaga! Kampania „Mamy kota na punkcie mleka” dostosowała regulamin do aktualnej sytuacji związanej z pandemią koronawirusa i aktywnie prowadzi rekrutację placówek do bezpłatnego programu finansowanego z Funduszu Promocji Mleka i organizowanego przez Polską Izbę Mleka wraz z Polską Federacją Hodowców Bydła i Producentów Mleka. Na Wasze zgłoszenia czekamy cały 2020 rok.

Aby dołączyć do programu należy wejść na naszą stronę internetową www.kochammleko.pl zapoznać się z regulaminem, pobierać deklarację przystąpienia do projektu, wypełnić i odesłać najlepiej na adres mailowy promocja@izbamleka.pl. Placówka zostanie wyposażona w szeroki zasób materiałów edukacyjnych i gadżetów (ilość materiałów ograniczona) oraz będzie mogła brać udział w ciekawych konkursach i spotkać mlecznych bohaterów – kota Mleczysława lub Mleczną Kitę.

Źródło: Biuro kampanii „Mamy kota na punkcie mleka”

