

Wszystkiego najlepszego Babciu i Dziadku

Posiadanie w rodzinie dziadków to prawdziwy skarb dla dzieci. To oni zwykle stają się pierwszymi przyjaciółmi najmłodszych. Nikt tak jak babcia lub dziadek nie potrafi wysłuchać i pocieszyć po ciężkim dniu w szkole. Warto o nich pamiętać nie tylko od święta. W obecnym czasie nasi seniorzy potrzebują szczególnej uwagi, zwłaszcza ze strony swoich wnuków. Dlatego oprócz składania życzeń powinniśmy zadbać o ich podstawowe potrzeby. Jedną z nich są zakupy, w których warto wyręczyć naszych bliskich. W koszyku nie może zabraknąć takich produktów jak pieczywo, kasze, owoce, warzywa, mięso, ryby oraz mleko i przetwory mleczne, które obok mięsa stanowią podstawowe źródło białka. Przetwory mleczne stanowią również znakomite źródło witamin A, D, E, K oraz minerałów jak wapń, magnez, potas, cynk, które są niezbędne seniorom, ponieważ narażeni są oni jak żadna inna grupa społeczna na wystąpienie niedoborów składników odżywczych. Kolejnymi cennymi składnikami w diecie dziadków powinny być probiotyki, które wzmacniają układ immunologiczny, usprawniają proces trawienia i aktywnie uczestniczą w produkcji niektórych witamin. Warto również pomóc seniorom w przygotowaniu lekkostrawnych posiłków. Należy pamiętać, że potrawy powinny być świeże, nieprzetworzone i niskotłuszczowe. Osoby starsze powinny w ciągu dnia spożywać 5-6 niedużych posiłków w regularnych odstępach co 3-4. Dzięki temu usprawnią metabolizm i trawienie.

Mleczna kampania „Mamy kota na punkcie mleka” finansowana z Funduszu Promocji Mleka i organizowana przez Polską Izbę Mleka wraz z Polską Federacją Hodowców Bydła i Producentów Mleka składa wszystkim Babciom i Dziadkom najserdeczniejsze życzenia: dużo zdrowia, radości i długowieczności. Niech uśmiech i pogoda ducha towarzyszy Wam każdego dnia.



