

Mleczny Dzień Kobiet

Jednym z wyjątkowych dni w roku jest Dzień Kobiet, który przypada w dniu 8 marca. Święto te obchodzimy już od 111 lat. Już dziś warto pomyśleć o prezencie. Nie masz pomysłu? To nie problem, nasz kot Mleczysław pędzi z pomocą.

- Na początek dobrego dnia polecam powitać Panie pysznym śniadaniem z dodatkiem mleka lub przetworów mlecznych. Oczywiście nie może zabraknąć również bukietu kwiatów. – mówi kot Mleczysław.

Na pierwszy posiłek polecamy naleśniki z serem i miodem, bądź energetyczną, mleczną owsiankę z dodatkiem świeżych lub suszonych owoców. Takie połączenie produktów, w którym mleko i przetwory mleczne odrywają ważną rolę dostarcza organizmowi wielu cennych witamin i minerałów, takich jak: fosfor, magnez i potas. Witaminy i substancje mineralne zawarte w mleku zapewniają dobrą funkcję układu nerwowego i wzmacniają odporność organizmu. Jak również wspomagają procesy widzenia, wpływają korzystnie na stan skóry. Dorośli powinni spożywać co najmniej dwie duże szklanki tego napoju lub zastąpić go jogurtem, kefirem, a częściowo także serem. Przypominamy, że w przypadku dzieci zalecane spożycie jest jeszcze większe i wynosi 3-4 szklanki mleka dziennie.

Jednak to nie wszystkie właściwości jakie posiada mleko. Kleopatra wiedziała, że kąpiel w mleku pozytywnie wpływa na skórę i samopoczucie. Kaprys królowej Egiptu wymagał wydojenia ponad 700 oślic dziennie, co było nie lada wyzwaniem dla jej poddanych. Więc na zakończenie dnia może przyjemna kąpiel?

- Wszystkim Paniom małym i dużym składam najserdeczniejsze życzenia z okazji Dnia Kobiet. Przesyłam mleczne buziaki. - mówi kot Mleczysław.

Jeżeli Twoje dziecko jest w wieku 6-9 lat, to mamy dobrą wiadomość, ruszyła kolejna edycja bezpłatnej kampanii „Mamy kota na punkcie mleka”, sfinansowanej ze środków Funduszu Promocji Mleka, która cieszy się już od lat niesłabnącą popularnością wśród uczniów, ich rodziców i nauczycieli. Celem programu jest kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych już od najmłodszych lat. Dzięki tej inicjatywie dzieci mają okazję poprzez zabawę dowiedzieć się o zasadach zdrowego odżywiania oraz o wartościach mleka i produktów mlecznych.

Chcesz, aby klasa Twojego dziecka dołączyła do programu? Wystarczy, aby nauczyciel pobrał deklarację ze strony www.kochammleko.pl, wypełnił ją i odesłał na e-mail promocja@izbamleka.pl lub wysłał pocztą na adres: Polska Izba Mleka, ul. Mickiewicza 7 lok. 23, 15-213 Białystok.

Czekamy na Was!

Biuro kampanii „Mamy kota na punkcie mleka”