

## Na białym szlaku Kota Mleczysława i Mlecznej Kity

„Mamy kota na punkcie mleka” to program promocyjno-informacyjny, sfinansowany z Funduszu Promocji Mleka i skierowany do uczniów 6-9 lat, ich rodziców i nauczycieli, którego celem jest poszerzenie wiedzy na temat wartości i właściwości odżywczych mleka i produktów mleczarskich. Jego głównymi bohaterami są kot Mleczysław i Mleczna Kita, którzy prezentują dlaczego warto pić mleko i spożywać produkty mleczne.

Od niepamiętnych czasów wiadomo, iż mleko należy do produktów o bogatym składzie. Stanowi ono źródło wapnia, magnezu, potasu, witamin rozpuszczalnych w tłuszczach A, D, E, K oraz witamin rozpuszczalnych w wodzie: B1, B2, B6, B12. Rezygnacja z nabiału w jadłospisie ucznia pociąga za sobą szereg określonych konsekwencji zdrowotnych. Bardzo poważnie zostaje zachwiany jego rozwój fizyczny i intelektualny, wskutek deficytu witamin i składników mineralnych, których najlepszym źródłem są właśnie produkty mleczne. Niedobór wapnia oraz witaminy D w młodym organizmie może prowadzić do wystąpienia krzywicy, a w dorosłym życiu do osteoporozy. Ponadto brak produktów mlecznych w diecie dziecka, zawierających witaminy z grupy B oraz magnez, może wpływać negatywnie na koncentrację ucznia podczas zajęć, szczególnie że są one prowadzone w trybie on - line.

O znaczeniu mleka i produktów mlecznych w diecie dzieci można przekonać się odwiedzając stronę projektu „Mamy kota na punkcie mleka” sfinansowanego z Funduszu Promocji Mleka, który przedstawia jaką rolę pełni nabiał w zachowaniu zdrowia i kondycji. Co więcej program ukazuje jak wprowadzać prawidłowe nawyki żywieniowe, które obniżają ryzyko wystąpienia wielu chorób cywilizacyjnych.

Chcesz, aby klasa Twojego dziecka dołączyła do programu? Wystarczy, że nauczyciel pobierze deklarację ze strony [www.kochammleko.pl](http://www.kochammleko.pl) wypełni ją i odeśle na e-mail [promocja@izbamleka.pl](mailto:promocja@izbamleka.pl) lub wyśle pocztą na adres: Polska Izba Mleka, ul. Mickiewicza 7 lok. 23, 15-213 Białystok.



