

Poczuj się jak królowa, w tym wyjątkowym dniu

Dzień Mamy to wyjątkowe święto przypadające na 26 maja, o którym każdy z nas myśli z uśmiechem na twarzy. Kochanym mamom życzymy radości i pozytywnej energii. Poniżej przedstawiamy pomysł mlecznych bohaterów na prezent, jeżeli jeszcze go nie macie, na tę niezwykłą okazję.

Świat jak zwykle jest w ciągłym ruchu, chociaż ostatnio często ograniczony do czterech ścian domu. To nie znaczy, że nasze mamy mają więcej czasu wolnego. Dlatego, znakomitym pomysłem na spędzenie tego dnia jest wspólny posiłek przygotowany przez rodzinę, który z pewnością mile zaskoczy niejedną mamę. Już teraz do koszyka zakupów możemy zapakować pyszne truskawki i przyrządzić koktajle, ciasta lub desery owocowe pod opieką na przykład taty. Doskonałym dodatkiem do przygotowania tych potraw jest mleko, jogurt, kefir lub ser biały. W ten sposób połączymy przyjemne z pożytecznym. Każdej mamie będzie miło, że o niej pamiętamy i przy okazji zatroszczymy się o jej kondycję i zdrowie. Pamiętajmy, iż mleko i jego przetwory dostarczają organizmowi cennego wapnia. Zapotrzebowanie na wapń zmienia się wraz z wiekiem. Największą ilość wapnia potrzebują dzieci, młodzież w wieku 14-18 lat oraz kobiety po 50. roku życia. W ciągu życia kości ulegają stałej przebudowie. Wapń jest pobierany z układu kostnego, a jego niedobory uzupełniane wraz z pożywieniem. Jednak po 35. roku życia proces ten nie jest w pełni równoważony, co przyczynia się do osłabienia kości.

Wapń to nie jedyne dobro zawarte w mleku. Dodatkowo stanowi źródło magnezu, potasu, witamin rozpuszczalnych w tłuszczach A, D, E, K oraz witamin rozpuszczalnych w wodzie: B1, B2, B6, B12.

A na koniec dnia może mama będzie miała ochotę na przyjemną kąpiel w mleku niczym Kleopatra?

Projekt „Mamy kota na punkcie mleka” realizowany jest przez Polską Izbę Mleka oraz Polską Federację Hodowców Bydła i Producentów Mleka, sfinansowany z Funduszu Promocji Mleka.

