

## Na dobry początek dnia

Dlaczego warto sięgać po mleko na śniadanie? Jakie unikalne wartości posiada ten napój?

Na te i inne pytania znajdziecie odpowiedź w naszym artykule.

Wszyscy doskonale wiedzą, że nie należy opuszczać domu bez śniadania, ponieważ daje ono energię i podkręca metabolizm. To dzięki temu posiłkowi nasz organizm nie musi funkcjonować według trybu awaryjnego i magazynować tkanki tłuszczowej oraz utrzymuje prawidłowy poziom cukru we krwi.

Pierwsze śniadanie powinno zawierać mleko i produkty mleczne, które znakomicie zaspokajają organizm pod względem zawartości składników odżywczych i mineralnych. Dobrym połączeniem są płatki śniadaniowe z mlekiem, które wspólnie dostarczają żelazo, cynk i witaminy z grupy B. Deficyt tych składników w organizmie stanowi przyczynę częstego zmęczenia, senności lub pogorszenia procesów pamięciowych. Taka kombinacja może być wzbogacona o różne dodatki takie jak: orzechy lub świeże owoce. Mleczną owsiankę możemy także zastosować jako deser lub posiłek potreningowy. Obniża on poposiłkowe stężenie glukozy we krwi oraz daje uczucie sytości, ponieważ dzięki zawartości białka, węglowodany są wolniej trawione.

Dzięki mlecznemu śniadaniu możemy mniej podjadać i ograniczyć spożycie bardziej kalorycznych przekąsek. Co więcej bardziej wydajni będziemy podczas aktywności fizycznej oraz nauki w szkole, ponieważ białko buduje mięśnie, a magnez wspomaga koncentrację.

Inne ciekawostki o mleku i jego przetworach znajdują się w mlecznej kampanii „Mamy kota na punkcie mleka” sfinansowanym z Funduszu Promocji Mleka, które edukują uczniów w wieku 6-9 lat. Mleczna kampania, wykorzystując naukę poprzez zabawę promuje właściwości zdrowotne produktów mlecznych oraz zdrowe nawyki żywieniowe. Koniecznie odwiedźcie naszą stronę [www.kochamleko.pl](http://www.kochamleko.pl), na której dostępne są wszystkie informacje o projekcie oraz Facebook <https://www.facebook.com/mamykotanapunkciemleka/>.

