

Kolejny rok kampanii „Mamy kota na punkcie mleka” za nami

Dobiega końca kolejny rok kampanii promocyjno-edukacyjnej „Mamy kota na punkcie mleka” sfinansowanej z Funduszu Promocji Mleka, której celem jest poszerzenie wiedzy na temat wartości odżywczych mleka i produktów mlecznych w diecie dzieci oraz nauka zasad prawidłowego odżywiania. Kampania jest skierowana do dzieci w wieku 6-9 lat i ich rodziców. Wiek szkolny dziecka to nie lada wyzwanie dla rodziców, zwłaszcza pod względem zdrowego żywienia. To właśnie w tym okresie kształtowane są nawyki żywieniowe i upodobania kulinarne dziecka, które będą rzutować na jego przyszły styl życia. Dlatego też niezwykle istotne jest przyzwyczajanie najmłodszych do spożywania różnego rodzaju pożywienia. Dlatego placówki zarejestrowane do programu otrzymywały pełen pakiet informacji nie tylko jak kształtować nawyki żywieniowe dzieci, ale również jakie wartości odżywcze zawarte są w mleku i produktach mleczarskich. Program cieszył się ogromnym zainteresowaniem placówek, które aktywnie uczestniczyły w realizacji projektu.

W tym roku tematem nr 1 było wzmocnienie odporności dzieci, która w dużej mierze zależy od jakości stosowanego jadłospisu. Dlatego też należy wprowadzić urozmaicone posiłki. Oczywiście oprócz pełnoziarnistych produktów, warzyw i owoców, mięsa nie może zabraknąć mleka i jego przetworów, bogatych m.in. w witaminy z grupy B, A, D, E, K oraz minerały takie jak: wapń, magnez, potas i cynk oraz super białko zwane laktoferyną. Czasami suplementujemy się witaminami, a zapominamy na przykład, że jogurt bogaty jest w szereg witamin z grupy B: B1, B2, B3, B4, B5, B6, B9, B12, które wspomagają trawienie, pomagają w zwalczaniu stresu i utrzymują w dobrej kondycji mięśnie.

Przypominamy, że program „Mamy kota na punkcie mleka” był całkowicie bezpłatny sfinansowany z Funduszu Promocji Mleka. Organizatorami akcji są Polska Izba Mleka oraz Polska Federacja Hodowców Bydła i Producentów Mleka.

Więcej informacji o wartościach odżywczych niezbędnych dla organizmu można uzyskać w programie „Mamy kota na punkcie mleka” sfinansowanym z Funduszu Promocji Mleka, który promuje prawidłowe nawyki żywieniowe szczególnie wśród uczniów, wykorzystując technikę nauki poprzez zabawę. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.kochammleko.pl.

Źródło: Biuro kampanii „Mamy kota na punkcie mleka”

