



Dzieciaki Mleczaki – przepis na udane wakacje

Wakacje to czas relaksu, aktywnego wypoczynku, ale przede wszystkim okres wolny od obowiązków szkolnych. Jednak nie zapominajmy o prawidłowej diecie i aktywności fizycznej. Dieta powinna być bogata w nabiał, np. w takie produkty jak jogurty, kefiry, maślanki, ser twarogowy oraz żółty to jedne z najbardziej wartościowych produktów spożywczych. Mleko i jego produkty to bogactwo składników odżywczych. Znakomite źródło białka, tłuszczu, węglowodanów (laktozy) oraz składników mineralnych takich jak wapń, magnez, potas, fosfor, cynk i witamin A,D, E, K oraz z grupy B, które są potrzebne zwłaszcza podczas wakacji. Oznacza to, że spożywając nawet niewielkie ich ilości, dostarczamy organizmowi stosunkowo dużo składników budulcowych, witamin i minerałów niezbędnych do prawidłowego wzrostu i rozwoju, nie tylko fizycznego, ale również umysłowego.

Pamiętaj, że dzięki aktywności fizycznej uwalniane są endorfiny, czyli tzw. hormon szczęścia, dzięki któremu mamy dużo pozytywnej energii w okresie wakacyjnym.

„Dzieciaki Mleczaki” to program, który głównie poprzez zabawę pokazuje dzieciom walory zdrowotne mleka. Zachęcamy przedszkola z całej Polski do aktywnego udziału w kampanii.

Projekt jest sfinansowany z Funduszu Promocji Mleka

www.dzieciakimleczaki.pl