



„Mleko w szkole” 2016/2017

W ramach programu UE „MLEKO W SZKOLE” zachęca się dzieci do spożywania produktów mlecznych i przestrzegania zbilansowanej diety.

Ideą programu jest, aby co dzień każdy uczeń miał szansę na kartonik świeżego pożywne mleka w swojej szkole.

Mleko spożywane w placówkach oświatowych dotowane jest przez Unię Europejską.

Każde dziecko objęte programem ma możliwość codziennego wypicia w szkole 0,25 l mleka świeżego (pasteryzowanego) o najwyższej jakości. Dostarczane jest ono w higienicznie zamkniętych kartonikach, jednorazowego użytku.

Celem tej akcji jest dbałość o zdrowie dzieci i młodzieży szkolnej oraz edukacja z zakresu żywienia. Mleko w szkole w ciągu dnia zapewnia dzieciom i młodzieży szkolnej zdrowie, ułatwia naukę, dodaje energii.

Dla dzieci

Mleko i produkty mleczne zawierają mnóstwo składników odżywczych, które na wiele sposobów pomagają organizmowi w utrzymaniu zdrowia. Do tych substancji należą między innymi:

Wapń

- Proteiny (białko)
- Witaminy D, A i B12

Mleko i produkty mleczne są bogate w wapń, składnik odżywczy, który jest bardzo ważny dla naszych kości i zębów. Kości nadają ciału strukturę, dzięki nim możemy

siadać, stać i poruszać się. Kiedy człowiek rośnie, także i jego kości muszą rosnać. W rzeczywistości kości dzieci i nastolatków rosną szybciej niż na jakimkolwiek innym etapie życia. Bardzo ważna jest wysoka zawartość wapnia w diecie, gdyż dzięki temu kości będą silne. Sposobem na to jest regularne picie mleka lub spożywanie nabiału, gdyż produkty te to jedne z najbogatszych w wapń rodzajów żywności.

Nasze zęby pokrywa substancja zwana szkliwem. Jest to biała, twarda zewnętrzna część zęba. Szkliwo jest najtwardszą substancją w całym organizmie ludzkim i w dużej mierze składa się z wapnia. Bez tej mocnej warstwy szkliwa nie moglibyśmy żuć gumy balonowej, ugryźć jabłka, a nawet zjeść banana bez odczuwania bólu. Jedząc produkty i pijąc napoje bogate w wapń, takie jak mleko, możemy być pewni, że nasze zęby będą zdrowe i silne.

Mleko i produkty mleczne zawierają także dużo białka oraz rozmaite witaminy, a wszystkie te składniki pomagają komórkom rosnać, regenerować się i funkcjonować. Komórki to maleńkie żywe struktury - zbyt małe, by można je było dostrzec gołym okiem - budujące rozmaite części organizmu. Mamy komórki krwi, komórki skóry, komórki mięśniowe i wiele, wiele innych. Komórki te bezustannie pracują, pilnując, aby wszystko w naszych organizmach funkcjonowało bez zarzutu, a białko i witaminy zawarte w mleku pomagają im w tym funkcjonowaniu.

Nie każdy wie o tym, że mleko w ogromnej części składa się z wody. Dlatego też regularnie pijąc mleko, jednocześnie nawadniamy organizm. Kiedy ludzie nie piją wystarczającej ilości wody, cierpią na odwodnienie, przez co mogą odczuwać zmęczenie, rozdrażnienie i mieć trudności ze skupieniem uwagi. Pijąc mleko, dostarczamy organizmowi niezbędną wodę, a także węglowodany, białko i inne składniki odżywcze będące źródłem energii.



W naszej szkole w programie uczestniczy 86 dzieci z klas I-VI i oddziału przedszkolnego, których rodzice na piśmie wyrazili zgodę. Koordynatorem Programu „Mleko w Szkole” jest dyrektor Halina Augustynowicz