

ZNACZENIE MLEKA I PRODUKTÓW MLECZNYCH W DIECIE DZIECI

20 października odbyły się zajęcia związane ze zdrowym trybem życia pt. „Znaczenie mleka i produktów mlecznych w diecie dzieci”. Podczas zajęć dzieci dowiedziały się, do czego służy jedzenie, że dostarcza ono energii i pozwala człowiekowi rosnąć. W zdrowym jedzeniu znajduje się dużo witamin, składników mineralnych i innych składników odżywczych (białka, węglowodanów, zdrowych tłuszczów i błonnika).

Dzieci najbardziej zachwycone były jednak informacją, że mleko i produkty mleczne są najważniejszym źródłem wapnia i dzięki jego spożywaniu będą miały silne i zdrowe zęby i mocne kości. Z apetytem i radością przystąpiły więc do spożywania nabiałowych przysmaków.

Małgorzata Brzozowska

