

Medzinárodný deň mlieka



Tento deň sa oslavuje vždy tretí májový utorok, už od roku 1957, pod záštitou Medzinárodnej mliekarskej federácie. Mlieko a mliečne výrobky predstavujú jednu z najdôležitejších a nenahraditeľných zložiek plnohodnotnej ľudskej stravy.

Naším životom nás sprevádza od narodenia. Veď práve materské mlieko je našou jedinou potravou, kým sme len malé bezbranné uzlíky. Obsahuje látky, ktoré nás dokážu chrániť pred chorobami a dáva nám dobrý štart pre náš ďalší zdravý vývin.

Niektorým ľuďom však mlieko môže spôsobovať aj problémy, pretože ich telo nedokáže spracovať mliečny cukor tzv. laktózu. Po jeho konzumácii im mlieko spôsobuje rôzne problémy ako sú - bolestivé kŕče v bruchu, hnačky či rôzne tráviace a zažívacie ťažkosti. Títo ľudia musia, bohužiaľ, mlieko úplne vylúčiť zo svojho jedálnička a prísun bielkovín nahradiť z iného zdroja. My ostatní ho však s chuťou môžeme piť.

A prečo? Tu je pár dôvodov, prečo by sme mali piť mlieko a konzumovať mliečne výrobky:

- ✓ obsahuje cca 4% tuku – ten je zložený z približne 140 rôznych mastných kyselín, mnohé z nich sú esenciálne,
- ✓ v litri mlieka je polovičná odporúčaná denná dávka bielkovín,
- ✓ obsahuje všetky potrebné vitamíny – A, B1, B2, B6, B12, D, E,
- ✓ nachádzajú sa v ňom aj vápnik a fosfor – potrebné zložky pre zdravé kosti a zuby.

Aj naši žiaci si pripomenuli Medzinárodný deň mlieka a to tým, že si symbolicky obliekli biele tričká a na desiatu si priniesli mlieko a mliečne výrobky. Je potrebné robiť osvetu, aby viac ľudí zaradilo do svojho jedálnička mlieko a mliečne výrobky, pretože obsahujú dôležité a nenahraditeľné zložky pre ľudský organizmus.

Mgr. Gomoľová, Mgr. Repaská
koordinátorky ŽŠR



