

# Svetový deň mlieka



Mlieko a mliečne výrobky predstavujú jednu z najdôležitejších a nenahraditeľných zložiek plnohodnotnej ľudskej stravy.

Naším životom nás sprevádza od narodenia. Ved' 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.

Keďže tento deň súvisí so školským prostredím a s nápojom zdraviu prospešným, tak aj my sme si pripomenuli tento deň v našej škole. Tento školský rok sme si to tento významný deň pripomenuli trocha netradične – a to v rámci Európskeho dňa jazykov. Svetový deň mlieka mal za cieľ sprostredkovať žiakom zaujímavé informácie o mlieku a objasniť, ktoré tvrdenia o mlieku sa považujú za mýty alebo fakty. Žiakom sa ponúkla možnosť ochutnať rôzne druhy mlieka a pochutiť si na mliečnych výrobkoch.

Mgr. Gomoľová, Mgr. Repaská  
koordinátorky ŠP



