

# Mam kota na punkcie mleka

<http://www.mamkotanapunkciemleka.pl>

Nasza szkoła przystąpiła do akcji „**Mam kota na punkcie mleka**”. Program finansowany jest z trzech źródeł: Komisji Europejskiej, budżetu krajowego oraz Funduszu Promocji Mleka.

**Celem akcji** jest m.in. edukacja i poinformowanie grup docelowych (dzieci i młodzieży oraz rodziców i nauczycieli) o właściwościach odżywczych mleka i produktów mleczarskich (jogurty, sery i mleko), zwiększenie wiedzy na temat racjonalnego odżywiania się oraz utrwalenie pozytywnego wizerunku mleka i produktów mleczarskich.

Mleko to cenne źródło wapnia, białka oraz witaminy D. Odpowiednia ilość tych składników w codziennej diecie dzieci i młodzieży jest kluczowym elementem zapewniającym prawidłowy rozwój kości i zębów, a także funkcjonowania organizmu. Warto zatem zadbać, aby mleko i jego przetwory znalazły się w codziennym jadłospisie całej rodziny i były wykorzystywane do przyrządzania smacznych posiłków oraz przekąsek. Jeśli Twoje dziecko krzywi się na widok mleka, można je zastąpić jogurtem owocowym, który uwielbia większość maluchów. Przekąski i dania mleczne możesz przygotowywać na wiele sposobów np. z dodatkiem owoców lub płatków śniadaniowych. Mleko to również niezbędny składnik wielu pysznych deserów, koktajli oraz sosów, które z pewnością polubi cała rodzina.

Program „Mam kota na punkcie mleka” adresowany jest do uczniów szkół podstawowych i gimnazjalnych w wieku 8-13 lat.

- Program trwa trzy lata w szkołach, które zgłoszą swój udział w roku szkolnym 2012/13 (I rok trwania programu).
- W każdym kolejnym roku szkolnym szkoła może zgłaszać kolejne klasy do programu.
- Przystąpienie szkoły lub klasy w II i III roku programu (rok szkolny 2013/14 oraz 2014/15) skraca jej udział w programie odpowiednio do dwóch lat oraz roku.
- Działania w programie:
  - o broszury informacyjne wraz z pomocami dydaktycznymi dla nauczycieli (scenariusze 3 lekcji wraz z zadaniami i zabawami dla uczniów)
  - o broszury informacyjno-dydaktyczne dla dzieci w dwu grupach wiekowych - dla dzieci z klas II – V SP oraz VI SP i I gimnazjum
  - o fabularne gry dla uczniów
    - o *Mleczna Farma* – gra karciana dla dzieci z klas II – V, do rozgrywek dwuosobowych. Bez pionków i planszy do gry. Gra składa się z talii kart i jest dołączona do broszur, które dzieci otrzymują w szkole. Gracze losują KARTY i wykładają na stół, tocząc między sobą pojedynki i zbierając punkty. Uczestnicy, wcielając się w postać kota - właściciela mlecznej farmy, zdobywają wiedzę o mleku i

jego przetworach. Gra uczy kreatywności i logicznego myślenia, a także przedsiębiorczości i podstaw zarządzania.

o *Mleczna kraina* - społecznościowa gra online dla dzieci z klas VI SP i I gimnazjum. Zagrać jednak może każde dziecko, które zaloguje się na stronie programu. Uczestnicy gry poznają tajniki prowadzenia własnego mlecznego biznesu - produkcji mleka i jego przetworów, które dostarczają do pobliskiej szkoły. Gra zawiera elementy rywalizacji i szereg niespodzianek. Chcąc się z nimi zmierzyć, gracze muszą nie tylko wykazać się wiedzą na temat walorów mleka i produktów mlecznych, ale także sprytem, szybkością i logicznym myśleniem.

o konkursy klasowe i międzyszkolne

o *Super Mistrz Mleka* – mistrzostwa gry karcianej Mleczna farma, rozgrywane na kilku etapach.

o *Moja Mleczna Farma* – klasowy konkurs plastyczny na pracę w dowolnej technice.

o Pozytywna energia z mleka – klasowy konkurs na zdjęcie ilustrujące „pozytywną energię z mleka”.

o *Mleczny Komiks* – klasowy konkurs na komiks opowiadający o przygodach bohatera – KOTA.

o *Nasz Dzień Mleka* – klasowy konkurs na zorganizowanie i udokumentowanie w dowolnej formie obchodów Dnia Mleka w szkole.

o broszury edukacyjne dla rodziców

o imprezy plenerowe (pikniki rodzinne) w wybranych miastach

- Działania w I roku udziału klasy w programie służą przekazaniu wiedzy i obejmują przekazanie materiałów informacyjno-dydaktycznych dla nauczycieli, rodziców i dzieci, lekcje według zaproponowanych scenariuszy, konkursy szkolne oraz imprezy plenerowe w wybranych miastach.

- Działania w II i III roku udziału klasy w programie służą utrwaleniu zdobytej wiedzy i obejmują konkursy klasowe i międzyszkolne oraz imprezy plenerowe w wybranych miastach

## *Przepisy kulinarne z wykorzystaniem produktów mlecznych:*

### **Jogurtowe marzenie**

#### Składniki:

1 szklanka jogurtu naturalnego

2 łyżki orzechów (np. migdałów, nerkowców, orzechów laskowych lub włoskich)

¾ szklanki świeżych sezonowych owoców: malin, borówek, jagód, truskawek, bananów

(zimą możesz je zastąpić suszonymi owocami: żurawiną, morelami, śliwkami)

1 łyżka miodu

#### Przygotowanie:

Wlej jogurt do miseczki, rozdrobnij orzechy i owoce, dodaj pozostałe składniki i wymieszaj łyżeczką. Podawaj bezpośrednio po przygotowaniu.

### **Śniadanie orientalne**

#### Składniki:



1 szklanka mleka

100 g ryżu

2 łyżeczki miodu

3 łyżeczki zmielonych migdałów

3 łyżeczki wiórków kokosowych

½ łyżeczki cynamonu

#### Przygotowanie:

Zagotuj mleko, wsyp wypłukany ryż i gotuj przez 15 minut. Mieszaj ryż delikatnie, by nie przypalił się. Dodaj migdały, wiórki kokosowe, miód i cynamon. Podaj na ciepło lub zimno.

