



# Správné stravování během letních dnů s Mlékárnou Valašské Meziříčí

---

Najít vhodnou svačinku pro děti bývá pro rodiče základní otázkou. Obzvláště pak v horkých letních dnech, kdy děti tráví velkou většinu dne venku na slunci a jsou neustále v pohybu. Vyvážené stravování dětí v těchto dnech plných aktivit je velmi důležité pro jejich zdraví a je třeba mu věnovat více pozornosti a času. Svačiny se nosí nejen do školy, ale jsou důležité i doma, na chalupě, na výletě i na oslavách. Výrobky Mlékárny Valašské Meziříčí jsou zdrojem spousty vitamínů a mohou být jednou z variant vhodné a zdravé svačiny či přesnídávky. Smetanové či ovocné jogurty nebo kysané výrobky? To všechno lze využít na dopolední či odpolední svačinku pro děti, ale i dospělé. Mají lahodnou chuť, osvěží a zasytí. Mlékárna Valašské Meziříčí tyto výrobky vyrábí jak v několika ovocných variantách s ovocem nebo oříšky, tak v přírodní podobě bez ovoce.

„Naše Smetanové jogurty z Valašska jsou výborné na snídani i dopolední svačinku. Děti si mohou vybrat z několika příchutí. Pokud mají rády ovocné, tak nabízíme příchutě jahoda, borůvka, broskev, ale také verze doplněné o vanilku např. višně s vanilkou nebo jahoda s vanilkou,“ uvádí ing. Radka Benešová, marketing manager Mlékárny Valašské Meziříčí. „Kefírová mléka jsou vhodná i na výlety díky uzavíratelnému uzávěru. Vyrábíme je v příchutích jahoda, meruňka, višně a také ve variantě bílé, která je výborná jako zálivka do salátů,“ dodává Radka Benešová.

Každá zdravá svačina by měla obsahovat vyvážený poměr základních výživových prvků, vitamínů, minerálů a vlákniny. Velmi důležité jsou **bílkoviny** jako mléko, jogurt, kefir, vejce, tvaroh a pomazánky z něj, pomazánky z luštěnin a ryb, sýr, kvalitní šunka. **Tuky**, jako máslo, margarín, olej, smetanové jogurty, tučné sýry. **Sacharidy** v podobě celozrnného a bílého pečivo, cereálie, ovoce a zelenina. Díky vysokému obsahu vlákniny je lépe sáhnout po celozrnném pečivu. **Pitný režim** je nezbytnou součástí zdravého stravování dětí. Doporučují se neslazené tekutiny, bylinné a ovocné čaje, voda.



## Tisková zpráva

28. 05. 2020



Privatizací Beskydských mlékáren v roce 1992 vznikla **Mlékárna Valašské Meziříčí**. Současný výrobní program tvoří tyto výrobky: smetanové jogurty, polotučné ovocné jogurty, nízkotučné ovocné jogurty, kysané výrobky, BIO jogurty a čerstvé tekuté výrobky. Mlékárna Valašské Meziříčí se zařadila mezi významné výrobce kysaných mléčných výrobků České republiky. Zákazníci si je oblíbili především pro jejich vysokou kvalitu a lahodnou chuť. Prvotřídní kvalita výrobků je potvrzena nejen jejich stoupající oblibou, ale i získáním nejrůznějších ocenění. Za těmito úspěchy stojí především zaměstnanci společnosti, kteří ke kvalitě výrobků přispívají svým nadšením a obětavostí. Její výrobky jsou zastoupeny v celé síti obchodních řetězců i ostatních prodejen. Co se týče exportních aktivit, mlékárna se soustředí na slovenské trhy. Více informací o mlékárně naleznete na: [www.mlekarna-valmez.cz](http://www.mlekarna-valmez.cz).

**Pro více informací kontaktujte:**

Kateřina Goroškov: e-mail: [katreh@post.cz](mailto:katreh@post.cz), GSM: 731 613 603