**Dieta dla zdrowia, dobrego samopoczucia i odporności\* uczniów**

**Nadchodząca jesień to czas wyzwań nie tylko dla uczniów, ale także dla ich odporności. Dlatego warto w tym okresie szczególnie zadbać o zdrowie. Na odporność i termoregulację organizmu ma wpływ wiele czynników, takich jak np. dbałość o kondycję fizyczną, czas na odpoczynek oraz dobre nawyki żywieniowe. Odpowiednie nawodnienie oraz zdrowa dieta mogą mieć istotne znaczenie w budowaniu dobrej kondycji organizmu na najbliższe miesiące. Produkty Actimel Kids\* i Woda Żywiec Zdrój\*\* mogą w tym pomóc.**

*– Wspieranie odporności to złożony proces, na który wpływa wiele czynników, takich jak stosowanie zróżnicowanej i zbilansowanej diety, dbanie o odpowiednią ilość snu oraz znajdowanie czasu na relaks. Actimel Kids powstał z myślą o najmłodszych, by w smaczny sposób wesprzeć ich odporność\*. Każda butelka Actimel Kids zawiera witaminy B6 i D. Witamina D przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego u dzieci. Picie jednej buteleczki Actimel Kids dziennie pomoże wytworzyć zdrowy nawyk wspierania odporności\* wśród dzieci* – mówi **Martyna Węgrzyn,** rzecznik prasowy grupy spółek Danone.

**Actimel Kids – pożywna\*\*\* przekąska w plecaku**

Actimel Kids to produkt Danone przeznaczony dla dzieci powyżej 3. roku życia. Świetnie sprawdza się

na drugie śniadanie i dostarcza organizmowi dziecka witaminy B6 i D. Co więcej Actimel Kids można przechowywać poza lodówką do 6 godzin. Dzięki temu świetnie sprawdzi się na drugie śniadanie w szkole, a dbanie o odporność\*, stanie się smaczne.

Actimel Kids dostępny jest w dwóch wariantach smakowych: truskawka-banan i wanilia. Jednak Actimel to również bogata oferta smaków dla starszych członków rodziny. Wśród nich znajdują się warianty smakowe: kiwi-jabłko-aloes, truskawka, malina, granat, kokos, jagoda, wieloowocowy i klasyczny. W sprzedaży jest również Actimel z witaminą C, D i B6 o smakach: czereśnia-acerola, jagoda-jeżyna oraz jagoda-granat.

**Zestaw dla ucznia: przekąska i woda**

Dla prawidłowej pracy całego organizmu ważne są nie tylko zbilansowane posiłki, ale również odpowiednie nawodnienie. Woda to istotny składnik ciała ludzkiego, który ma wpływ na niemal wszystkie zachodzące w nim procesy. Dla uczniów ma szczególne znaczenie, bowiem wpływa na zdolność zapamiętywania i koncentracji.

– *Woda powinna stanowić główne źródło nawodnienia w diecie, a picie co najmniej 2 litrów wody z różnych źródeł przy zachowaniu zdrowego trybu życia i zbilansowanej diety pomaga w utrzymaniu prawidłowych funkcji fizycznych i poznawczych (w tym koncentracji). Naszą misją jest zachęcanie do picia zdrowiej. Nawyk picia wody to bowiem nie tylko wsparcie dla pracy mózgu i całego organizmu, ale również profilaktyka nadwagi i jedna z głównych zasad diety o obniżonej kaloryczności stosowanej w leczeniu otyłości w Polsce\*\*\*\** – dodaje **Martyna Węgrzyn,** rzecznik prasowy grupy spółek Danone.

\* *Actimel zawiera witaminy B6 i D, które pomagają w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego. Actimel Kids zawiera witaminę D, która przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego u dzieci.*

*\*\* Actimel jest źródłem witamin B6 i D*

*\*\*\* Woda pomaga w utrzymaniu prawidłowej regulacji temperatury organizmu. Celem uzyskania deklarowanego działania należy spożywać dziennie co najmniej 2 litry wody z różnych źródeł.*

*\*\*\*\* Zasady postępowania w nadwadze i otyłości w praktyce lekarza rodzinnego. Wytyczne Kolegium Lekarzy Rodzinnych w Polsce, Polskiego Towarzystwa Medycyny Rodzinnej oraz Polskiego Towarzystwa Badań nad Otyłością 2020*

**O grupie spółek DANONE:**

*DANONE to światowy lider na rynku żywności, któremu we wszystkich działaniach przyświeca dbanie o zdrowie. W Polsce DANONE działa w 3 obszarach istotnych dla prawidłowego żywienia: produkty mleczne oraz pochodzenia roślinnego (Danone), woda i napoje (Żywiec Zdrój), żywienie specjalistyczne, obejmujące żywność dla niemowląt i małych dzieci oraz żywność specjalnego przeznaczenia medycznego (Nutricia). Wszystkie spółki DANONE łączy podwójne zobowiązanie na rzecz zrównoważonego rozwoju gospodarczego i społecznego oraz misja niesienia zdrowia poprzez żywność tak wielu ludziom, jak to możliwe. Poprzez oferowane produkty oraz realizowane projekty i programy - w myśl wspólnej wizji One Planet. One Health - spółki DANONE zachęcają do podejmowania właściwych wyborów żywieniowych na co dzień, a także przyczyniają się do zdrowia kolejnych pokoleń i lepszego stanu naszej planety. W 10 lokalizacjach w kraju zatrudnienie znajduje ponad 3 000 osób, rozwijających się zawodowo w bezpiecznym i przyjaznym środowisku pracy.*

**Dodatkowych informacji udziela:**

Katarzyna Owsianko

Starszy Kierownik ds. Komunikacji Zewnętrznej, grupa spółek DANONE

[katarzyna.owsianko@danone.com](mailto:katarzyna.owsianko@danone.com), tel. 666 048 94