

Spożywaj codziennie przynajmniej 3 – 4 porcje mleka lub produktów mlecznych, takich jak jogurty, kefiry, maślanka, sery.

Mleko i produkty mleczne, ze względu na unikatowy skład i zasadniczą rolę, jaką odgrywają w żywieniu człowieka, a przede wszystkim dzieci i młodzieży w okresie ich intensywnego wzrostu i rozwoju, powinny stanowić stały element codziennej diety.

Do tej grupy produktów należą: jogurty, kefiry, zsiadłe mleko, mleko acidofilne, sery twarogowe oraz podpuszczkowe (żółte i pleśniowe). Producenci oferują różnego rodzaju smaczne nowości, typu desery mleczne, twarogowe czy puddingi. Nawet największy niejadek znajdzie dla siebie coś pysznego i zarazem mlecznego.

Bogactwo mleka i jego produktów

Mleko i jego produkty posiadają bogaty skład. Są to najwartościowsze produkty ze względu na zawartość dobrze przyswajalnego **wapnia**, który jest wchłaniany w 80%, z produktów roślinnych zaś zaledwie w 13%. Żaden inny produkt nie zawiera tyle wapnia, co mleko i jego przetwory. Przykładowo, w jednej szklance mleka znajduje się tyle samo wapnia, co w około 1kg pomarańczy czy 2 dużych bochenkach chleba graham. W mleku jest także pełnowartościowe **białko**. Produkty mleczne zawierają również niewielkie ilości **witamin B2, A, E, K i D** oraz **składniki mineralne: potas, fosfor, magnez, cynk mangan** i niewielkie ilości **żelaza**. Praktycznie mleko i jego produkty zawierają składniki potrzebne człowiekowi z wyjątkiem witaminy C.

Skład mleka cechuje wysoka wartość odżywcza. Mleko i napoje fermentowane są produktami niskokalorycznymi (37 64 kcal/100g), ze względu na znaczny udział wody i niewielkiej ilości tłuszczu. Natomiast sery dojrzewające są kaloryczne (291 – 363 kcal/ 100g) i ciężkostrawne ze względu na dużą zawartość tłuszczu. Mając na uwadze zapobieganie rozwojowi otyłości, powinno się je ograniczyć, zwłaszcza przez dzieci z nadwagą i otyłe. Przy uwzględnieniu w jadłospisie sera żółtego należy zmniejszyć ilość innych produktów, będących źródłem tłuszczu (np. masło na kanapkach, tłuste wędliny, smażone produkty).

Szklanka pełnego zdrowia

Najważniejszym składnikiem mleka i jego produktów jest **wapń** – budulec kości i zębów, który odpowiada za utrzymanie ich w dobrej kondycji. Zawarty w mleku wapń występuje w idealnej proporcji z fosforem, co sprawia, że jest łatwo przyswajalny i tym samym wzmacnia kości. W diecie najmłodszych dzieci odpowiednie spożycie wapnia odpowiada za uzyskanie optymalnej szczytowej masy kostnej, gdyż w pierwszych 10 latach życia nasz organizm magazynuje aż 50% wapnia w kościach, w następnej dekadzie 40%, by do 30 roku życia uzyskać maksymalną szczytową masę kostną, od której w kolejnych latach życia następuje fizjologiczny ubytek. Zbyt mała ilość dostarczanego z diety wapnia powoduje osiągnięcie zaniżonej szczytowej masy kostnej, co stanowi ryzyko występowania osteoporozy w wieku dorosłym. Wapń bierze również udział w obniżeniu stężenia cholesterolu, w skurczu mięśni, pomaga w utrzymaniu właściwej pracy układu nerwowego i odchudzaniu oraz zachowaniu właściwej krzepliwości krwi.

Ile wapnia potrzebuje twoje dziecko?

Dzieci i młodzież, aby w pełni pokryć zapotrzebowanie na wapń, powinny spożywać dziennie 3 – 4 szklanki mleka. Ze wszystkich badań prowadzonych w Polsce wynika, że spożycie produktów mlecznych jest za małe w stosunku do zapotrzebowania młodego organizmu.

Z uwagi na konieczność zapewnienia prawidłowego rozwoju zaleca się, aby dzieci i młodzież każdego dnia spożywały przynajmniej 3 – 4 szklanki mleka, lub częściowo zastąpiły szklankę mleka innymi produktami mlecznymi.

Wykazano, że zwiększenie spożycia tylko o jedną szklankę mleka lub jej odpowiednik w produktach mlecznych może trwale zwiększyć wysycenie składnikami mineralnymi tkanki kostnej dzieci i młodzieży.

Tę samą ilość wapnia, co szklanka mleka zawierają:

- Szklanka jogurtu, kefiru, maślanki
- 2 cienkie plasterki sera żółtego
- Kostka sera twarogowego (300 g)
- 2 opakowania twarożku ziarnistego (2x 200g)
- 2 opakowania serka homogenizowanego (2x 200 g)

Jeśli dziecko nie lubi mleka

W przypadku gdy dziecko nie lubi mleka i produktów mlecznych, można podawać je w formie kakao, budyniu, deserów mlecznych z różnymi owocami oraz do różnych potraw – naleśników, past do kanapek. Poleca się również podawanie (zamiast napojów gazowanych) mleko smakowe, bardziej wartościowego pod względem zawartości składników odżywczych.

PAMIĘTAJ!

Prawidłowe żywienie jest podstawą zdrowia każdego z nas, zwłaszcza dzieci i młodzieży, u których zachodzą intensywne procesy wzrastania i dojrzewania. Jeśli od najmłodszych lat dzieci nauczą się wybierać odpowiednie produkty, to zapewnią sobie zdrowie w przyszłości.