

Mocne kości i zęby

Podawaj codziennie 2 porcje mleka i 1 porcję produktów mlecznych!

Mleko

krowie 3,2 %
średnio 118 mg wapnia/100 ml
Średnio 0,03 pg witaminy D/100 ml

**modyfikowane
po 1. roku życia**
Średnio 133 mg wapnia/100 ml
średnio 2,0 Hg witaminy D/100 ml

Mleczne produkty fermentowane

kefir
średnio 103 mg wapnia/100 ml
średnio 0,03 Hg witaminy D/100 ml

maślanka
średnio 110 mg wapnia/100 ml
Średnio 0,00 vg witaminy D/100 ml

jogurt naturalny
średnio 170 mg wapnia/100 ml
średnio 0,03 Hg witaminy D/100 ml

sery

twarogowy
Średnio 94 mg wapnia/100 g
średnio 0,09 Hg witaminy D/100 g

**żółty
podpuszczkowy**
średnio 807 mg wapnia/100 g
średnio 0,2 Hg witaminy D/100 g



Rady dla rodziców:

1 porcja produktów mlecznych to: 1 szklanka mleka, 1/2 szklanki jogurtu, kefiru lub maślanki, 2 łyżeczki białego sera, 1 plasterka żółtego sera.

Mleko i przetwory mleczne są doskonałym źródłem łatwo przyswajalnego wapnia oraz pełnowartościowego białka.

Po ukończeniu 1. roku życia dziecka, możesz kontynuować karmienie piersią, powoli wprowadzać mleko krowie lub stosować mleko modyfikowane typu Junior, które jest wzbogacone w cynk, żelazo oraz witaminy A,B,D oraz C. Mleko modyfikowane zawiera także więcej niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych, oraz mniej obciążającego nerki dziecka białka w stosunku do mleka krowiego.

Pamiętaj, że sery podpuszczkowe pomimo dużej zawartości wapnia, mają też duże ilości soli i tłuszczu, więc ich ilość nie powinna przekraczać jednego plasterka dziennie. Unikaj także podawania serków topionych, w których znajdują się substancje chemiczne ułatwiające topnienie, nieodpowiednie dla małych dzieci.

Uważaj na wyroby seropodobne, w których nie występuje słowo „ser” w nazwie. Produkty takie będą zawierały zdecydowanie mniej cennych składników odżywczych.

Mleczne produkty fermentowane zawierają mniejsze ilości laktozy (jeśli w składzie, nie znajduje się mleko w proszku), dzięki temu mogą być lepiej tolerowane przez dzieci. W swoim składzie dodatkowo zawierają bakterie kwasu mlekowego, niezbędne do rozwoju prawidłowej mikroflory w jelitach.

Pamiętaj o witaminie D: spędzaj czas wolny z dziećmi na dworze, podawaj ryby (łososia, pstrąga), jaja a także mleko modyfikowane, wzbogacane w ten składnik. Jeżeli chcesz zweryfikować, czy ilość witaminy D z diety Twojego dziecka jest wystarczająca, porozmawiaj z lekarzem pediatrą lub lekarzem rodzinnym.

