

MLEKO I PRZETWORY MLECZNE W DIECIE DZIECKA

Spożywanie mleka i przetworów mlecznych ze względu na ich skład odgrywa ważną rolę w zachowaniu pełnego zdrowia oraz utrzymaniu dobrej kondycji Twojego dziecka.

Bogactwo ukryte w mleku to...

Białko

Pełnowartościowe białko mleka odpowiada za prawidłową budowę i wzrost wszystkich tkanek organizmu. Białko mleka zawiera aminokwasy egzogenne, czyli takie, których organizm ludzki nie potrafi sam wytwarzać. Dzięki obecności białek, jak immunoglobuliny, lizozym i laktoferyna, mleko wzmacnia naturalną odporność organizmu. Natomiast kazeina, główne białko mleka, jest dla organizmu źródłem związanego z nią wapnia i fosforu.

Wapń i pozostałe składniki mineralne

Jest to pierwiastek niezbędny do budowy układu kostnego i zębów. Dzięki odpowiedniej podaży wapnia z dietą dziecięce kości stają się odporniejsze na wszelkie pęknięcia i złamania. W żadnej innej grupie produktów wapń nie występuje w tak dużej i dobrze przyswajalnej formie, jak w mleku i produktach mlecznych.

W mleku i jego przetworach znajduje się także fosfor, potas, magnez, mangan, cynk i żelazo. Wymienione składniki mineralne warunkują prawidłowy rozwój i funkcjonowanie organizmów dzieci.

Czy wiesz, że...

- Około 1 litr mleka (4 szklanki) pokrywa całkowicie dzienne zapotrzebowanie starszych dzieci i młodzieży na wapń. Jednak nie trzeba podawać dziecku jedynie mleka. Najlepiej jest wprowadzić do jadłospisu różne produkty mleczne, np. porcja mleka + porcja jogurtu lub maślanki lub kefiru + porcja sera twarogowego + porcja sera żółtego.
- 1 porcja produktów mlecznych to 1 szklanka mleka, jogurtu, kefiru czy maślanki, 100 gram sera białego, 2 plasterki sera żółtego, opakowanie twarożku homogenizowanego, granulowanego.

Witaminy

W mleku i przetworach mlecznych są witaminy z grupy B (głównie witamina B₂) oraz rozpuszczalne w tłuszczach witaminy A, E i D, które odpowiadają za regulację wielu ważnych procesów w organizmie. Witamina D pobudza wchłanianie wapnia, a także zapobiega nadmiernemu wydalaniu tego pierwiastka z organizmu. Wpływa na odpowiednią gęstość, kształtowanie się kości i zębów oraz zapobiega krzywicy.

Cukier i tłuszcz mleczny

Mleko swój słodkawy smak zawdzięcza laktozie, która dodatkowo dostarcza organizmowi energii i ułatwia wchłanianie wapnia. Mleko zawiera również łatwostrawny tłuszcz. Najlepiej dla dziecka wybierać mleko o zawartości tłuszczu do 2%.

Pamiętaj!

Dieta Twojego dziecka powinna uwzględniać mleko (i przetwory mleczne), dla rozwijającego się organizmu mleko jest bowiem produktem niezbędnym ze względu na swoją wysoką wartość odżywczą!

Dobre rady

- Robiąc zakupy, jak najczęściej sięgaj po jogurty naturalne – można do nich dodać ulubione owoce, orzechy i ziarna, unikasz wtedy cukru, substancji słodzących i barwników.
- Pamiętaj też o sprawdzeniu daty ważności mleka lub wybranego produktu mlecznego, ponieważ produkty te szybko się psują.
- Mleko, jogurt i maślanka stanowią doskonałą bazę do własnoręcznie przyrządzanych [koktajli owocowych](#).
- Mleko i produkty mleczne można również podawać w postaci kakao, budyniu, twarożków z dodatkiem owoców lub jako dodatek do różnych potraw, np. naleśników lub pierogów.

Autorzy: mgr Anna Taraszewska, mgr Paulina Gąsiewska