



ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

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 µg witaminy D/100 ml

modyfikowane
po 1. roku życia

średnio 133 mg wapnia/100 ml
średnio 2,0 µg witaminy D/100 ml



Mleczne produkty fermentowane

kefir

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

maślanka

średnio 110 mg wapnia/100 ml
średnio 0,00 µg witaminy D/100 ml

jogurt naturalny

średnio 170 mg wapnia/100 ml
średnio 0,03 µg witaminy D/100 ml



Sery

twarogowy

średnio 94 mg wapnia/100 g
średnio 0,09 µg witaminy D/100 g

żółty

podpuszczkowy

średnio 807 mg wapnia/100 g
średnio 0,2 µg 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 (łosoś, pstrąg), jaja a także mleko modyfikowane, wzbogacone w ten składnik. Jeżeli chcesz zweryfikować, czy ilość witaminy D z diety Twojego dziecka jest wystarczająca, porozmawiaj z lekarzem pediatrą lub lekarzem rodzinnym.