



## SZKLANKA PEŁNA MLEKA

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 należą: jogurty, zsiadłe mleko, sery twarogowe oraz podpuszczkowe (żółte i pleśniowe). Nawet największy niejadek znajdzie dla siebie coś pysznego i zarazem mlecznego.

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 dzieci 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, 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 dostarczonego z dietą wapnia powoduje osiągnięcie zaniżonej szczytowej masy kostnej, co stanowi uznane ryzyko wystąpienia osteoporozy w wieku dorosłym. Wapń bierze udział również w obniżeniu stężenia cholesterolu, w skurczu mięśni, pomaga w utrzymaniu właściwej pracy układu nerwowego i w odchudzaniu oraz zachowaniu właściwej krzepliwości krwi.

**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 spożywali przynajmniej 3-4 szklanki mleka, lub częściowo zastąpili 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 (2 x 200 g),
- ✓ 2 opakowania serka homogenizowanego (2 x 150 g).

W przypadku, gdy dziecko nie lubi mleka i produktów mlecznych, można podawać je w formie kakao, budyniu, deseru mlecznego z różnymi owocami oraz jako dodatki do różnych potraw (naleśników, past do kanapek). Poleca się również podawanie (zamiast napojów gazowanych) mleka smakowego, bardziej wartościowego pod względem zawartości składników odżywczych. **Pamiętaj! Jeśli od najmłodszych lat dzieci nauczą się wybierać odpowiednie produkty, to zapewnią sobie zdrowie w przyszłości.**

Rok szkolny 2014/2015