

Jeśli przedszkolak nie przepada za mlekiem...



Mleko jest bogate w składniki odżywcze: stanowi główne źródło wapnia, zawiera pełnowartościowe i łatwostrawne białko, dobrze przyswajalne tłuszcze, węglowodany, witaminy z grupy B, A i D oraz magnez, potas i cynk.

Pełnowartościowe białko jest niezbędne do budowy wszystkich tkanek organizmu, a wapń – do utwardzania kości i zębów. Zawarte w mleku aminokwasy, cukier oraz witamina D ułatwiają przyswojenie wapnia.


Połowa masy kostnej człowieka kształtuje się w pierwszych 10 latach życia. Niedobór wapnia w okresie wzrostu i rozwoju organizmu może powodować osteoporozę w życiu dorosłym. Dlatego przedszkolak powinien otrzymać codziennie 800 mg wapnia, co odpowiada ponad 3 szklankom mleka.

Jeśli dziecko nie chce pić mleka, może polubi je w postaci kakao, budyniu czy koktajlu. Niektóre dzieci po spożyciu mleka mają wzdęcia, bóle brzuszka, a nawet biegunkę. Wówczas można podawać im np.: jogurt, ser, twaróg, kefir, maślanekę i śmietanę. Często bowiem dziecko nie toleruje mleka, ale dobrze przyswaja jego przetwory. Dodatkowo niektóre fermentowane produkty mleczne wzmacniają układ odpornościowy, regulują trawienie i ułatwiają przyswajanie substancji mineralnych.

Pamiętaj, że wapń:

- znajduje się także w: płatkach owsianych, fasoli, orzechach, sezamie, daktylach i rodzynkach – jednak niektóre zawarte w nich składniki roślinne utrudniają jego wchłanianie;
- najlepiej wchłania się w obecności witaminy D, dlatego należy podawać dziecku przynajmniej 2 razy w tygodniu ryby (lub tran) i dbać, aby dużo czasu spędzało na powietrzu (witamina D powstaje w skórze pod wpływem słońca);
- jest usuwany z kości, gdy dziecko spożywa duże ilości żywności sonej (np. chipsy) i zawierającej fosforany (jedzenie typu fast food, wędliny, cola).

Szklankę mleka można zastąpić:

- 
- 1,5 kostki białego sera (30 dag)
 - pojemniczkiem jogurtu (150 g)
 - 2 plasterkami sera żółtego
 - 2 trójkącikami sera topionego
 - 10 dag migdałów
 - 5 kulkami lodów
 - 15 dag sardynek z puszki
 - tabliczką mlecznej czekolady (100 g)

