





WAPŃ

Wapń jest obok witaminy D kluczowym składnikiem w diecie dziecka, zapewniającym **prawidłowy wzrost oraz mocne kości i zęby**. W pierwszych latach życia, w fazie intensywnego rozwoju, szczególnie ważne jest aby zapewnić małemu dziecku odpowiednią ilość wapnia w diecie, gdyż jego niedobory mogą być niebezpieczne. Niedobór wapnia może doprowadzić do powstania kości o słabej strukturze podatnych na urazy czy złamania. Pierwiastek ten jest także niezbędny do prawidłowej pracy układu nerwowego i sercowo naczyniowego.

NUTRICIA

ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY
Mocne kości i zęby
Podawaj codziennie 2 porcje mleka i 1 porcję produktów mlecznych!

Mleko	Mleczne produkty fermentowane	Sery
<p>krowie 3,2 % średnio 118 mg wapnia/100 ml średnio 0,03 µg witaminy D/100 ml</p> <p>modyfikowane po 1. roku życia średnio 133 mg wapnia/100 ml średnio 2,0 µg witaminy D/100 ml</p> 	<p>kefir średnio 103 mg wapnia/100 ml średnio 0,03 µg witaminy D/100 ml</p> <p>maślanka średnio 110 mg wapnia/100 ml średnio 0,00 µg witaminy D/100 ml</p> <p>jogurt naturalny średnio 170 mg wapnia/100 ml średnio 0,05 µg witaminy D/100 ml</p> 	<p>twarogowy średnio 94 mg wapnia/100 g średnio 0,09 µg witaminy D/100 g</p> <p>żółty podpuszczkowy średnio 807 mg wapnia/100 g średnio 0,2 µg witaminy D/100 g</p> 

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 **witamianie D**: spędzaj czas wolny z dziećmi na dworze, podawaj ryby (lososia, pstrąga), 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.

www.zdrowojemy.info

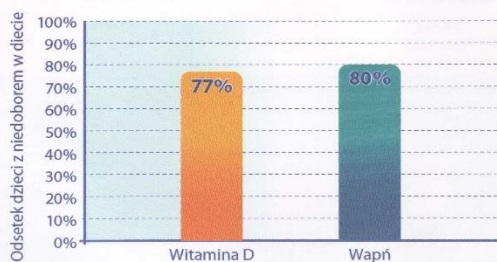
Najlepszym źródłem wapnia jest **mleko, w tym także mleko modyfikowane**. Z mleka i przetworów mlecznych wapń jest przyswajalny przez organizm w ponad 30%. W znacznych ilościach znajduje się on także w zielonych warzywach takich jak **kapusta, szpinak, brokuły**, w roślinach strączkowych: **fasolka szparagowa, groch**, we wszystkich orzechach i nasionach: **słonecznik, migdały, orzechy włoskie, orzechy laskowe** oraz w suszonych owocach: **morele, figi, śliwki, rodzynki**.

Według aktualnych norm żywienia rekomendowana dzienna ilość wapnia wynosi **700 mg**. Aby pokryć te dzienne zapotrzebowanie należy podawać dzieciom dziennie dwie porcje mleka i jedną porcję produktów mlecznych. **Produkty mleczne fermentowane, takie jak maślanki, kefir, jogurty**, zawierają mniej laktozy niż mleko i są lepiej tolerowane przez dzieci.



ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

Skala niedoborów kluczowych składników w diecie dzieci w wieku 13-36 m-cy¹



¹Raport: KOMPLEKSOWA OCENA SPOSOBU ŻYWIENIA DZIECI W WIEKU 13-36 MIESIĘCY W POLSCE, pod red. H. Weker i M. Barańska, Instytut Matki i Dziecka, Warszawa, 2011 (badanie randomizowane na reprezentatywnej grupie 400 dzieci w wieku 13-36 miesięcy w Polsce w 2010 r., finansowane przez Fundację Nutricia).

Jak dostarczyć dzienną normę na wapń?



Inne źródła wapnia:

