

DLACZEGO DZIECI POWINNY
SPOŻYWAĆ MLEKO I
PRODUKTY MLECZNE?



PS 82 "stumilowy las"



Dzieciństwo to czas intensywnego rozwoju fizycznego i psychicznego, a mleko oraz jego przetwory pełnią kluczową rolę w dostarczaniu niezbędnych składników odżywczych.

W naszym przedszkolu dbamy o to, aby dieta dzieci była zbilansowana i spełniała wszelkie wymagania żywieniowe. Zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016 r., każde dziecko powinno każdego dnia otrzymywać:

- co najmniej dwie porcje mleka lub produktów mlecznych, co jest ważnym elementem ich prawidłowego rozwoju.

Ale dlaczego te produkty są tak istotne?

1

Źródło wapnia dla zdrowych kości i zębów

Mleko to jedno z najlepszych naturalnych źródeł wapnia, który jest niezbędny do budowy silnych kości i zębów. Dzieci w fazie wzrostu szczególnie potrzebują tego składnika, aby ich kości mogły się prawidłowo rozwijać i aby zapobiegać chorobom takim jak krzywica.

2

Witamina D – kluczowa dla wchłaniania wapnia

Mleko wzbogacone witaminą D wspiera wchłanianie wapnia, co jest szczególnie istotne w okresie, gdy dzieci mają ograniczony dostęp do słońca (np. w okresie jesienno-zimowym). Witamina D pełni także ważną rolę w utrzymaniu zdrowych kości i odporności.





3

Białko – budulec mięśni i tkanek

Produkty mleczne, takie jak mleko, sery czy jogurty, dostarczają wysokiej jakości białka, które wspiera rozwój mięśni oraz regenerację tkanek. Dzieci, które są aktywne fizycznie, szczególnie korzystają z białka w swojej diecie.

4

Probiotyki wspierające układ trawienny

Jogurty naturalne i kefiry, zawierające probiotyki, pomagają w utrzymaniu zdrowej mikroflory jelitowej, co przyczynia się do lepszego trawienia i wchłaniania składników odżywczych. Probiotyki mają także pozytywny wpływ na odporność dziecka.

5

Witamina B12 i inne mikroelementy wspierające rozwój

Produkty mleczne są źródłem witamin z grupy B, szczególnie witaminy B12, która jest kluczowa dla prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego oraz mózgu. Spożywanie mleka i jego przetworów wspiera koncentrację, pamięć i ogólny rozwój poznawczy dzieci.





Alternatywy dla dzieci z alergią na mleko krowie

W naszym przedszkolu zwracamy szczególną uwagę na dzieci z alergiami lub nietolerancją laktozy. Dla dzieci, które mają alergię na mleko krowie, oferujemy napój roślinny **Tymbark Just Plants Owies**, który jest doskonałą alternatywą. Napój ten został stworzony z myślą o osobach poszukujących roślinnych zamienników, a jego zalety to:



Źródło wapnia i witamin D, B12 – podobnie jak mleko krowie, napój owsiany zawiera witaminy i minerały niezbędne dla zdrowia kości i układu nerwowego.

- Bez dodatku cukrów – co czyni go zdrowym wyborem, idealnym do codziennego spożycia.
- Bez laktozy – dzięki czemu jest bezpieczny dla dzieci z nietolerancją laktozy.
- Kremowa konsystencja i prosty skład – napój ten bazuje na polskim owsie, oferując naturalny smak i wartości odżywcze bez zbędnych dodatków.

Tymbark Just Plants Owies to napój, który można wykorzystać nie tylko jako zamiennik mleka do picia, ale również jako dodatek do dań takich jak owsianki, koktajle czy zupy. Dzięki zawartości witaminy D, B12 oraz wapnia, napój ten wspiera prawidłowy rozwój dzieci, zwłaszcza tych z alergią na białka mleka krowiego.



Podsumowanie

Spożywanie mleka i produktów mlecznych (lub ich roślinnych alternatyw) każdego dnia, zgodnie z zaleceniami Ministra Zdrowia, wspiera zdrowy rozwój dzieci. Produkty te dostarczają wapnia, witamin, białka i innych niezbędnych składników odżywczych, które są kluczowe dla budowy mocnych kości, zdrowia zębów, funkcji mózgu i prawidłowego funkcjonowania układu pokarmowego. Dzięki takim wyborom, jak mleko owsiane dziecko, niezależnie od alergii czy nietolerancji, może cieszyć się zdrową i zbilansowaną dietą w naszym przedszkolu.



STUMILOWY LAS

