



3 porcje
niskotłuszczowego nabiału
dziennie

Wprowadź zasadę 5-4-3-2-1

Wyjaśnij, że dzisiaj powiemy sobie o tym, dlaczego dzieci powinny jeść trzy porcje niskotłuszczowego nabiału każdego dnia.

Akcja informacyjna 5-4-3-2-1 Go! została opracowana przez Konsorcjum na Rzecz Zmniejszenia Otyłości Dzieci Chicago przy Children's Memorial Hospital

- ✦ 5 porcji owoców i warzyw dziennie
- ✦ 4 porcje wody dziennie
- ✦ **3 porcje niskotłuszczowego nabiału dziennie**
- ✦ 2 godziny lub mniej dziennie przed ekranem
- ✦ 1 godzina lub więcej aktywności fizycznej



Wyjaśnij akcję informacyjną 5-4-3-2-1 Go! i że dzisiaj skupimy się na 3 porcjach niskotłuszczowego nabiału dziennie.

Korzyści z nabiału

- ◆ Wapń
- ◆ Białko
- ◆ Witamina D
- ◆ Potas
- ◆ Fosfor
- ◆ Witamina A
- ◆ Witamina B12
- ◆ Ryboflawina
- ◆ Niacyna
- ◆ Tryptofan



Jedzenie nabiału przynosi wiele korzyści! Nabiał to dobre źródło białka, a ponadto zawiera szereg niezbędnych minerałów i witamin, w tym wapń i witaminę D. Witamina D jest bardzo ważna dla mieszkańców Chicago. Nasz organizm wytwarza witaminę D pod wpływem słońca, ale Chicago jest położone tak daleko na północ, że w ciągu zimy nie dociera tu dostatecznie dużo światła słonecznego. Bez dodatkowej witaminy D w mleku lub w postaci sztucznych witamin, u dzieci może rozwinąć się krzywica, która powoduje krzywe rośnięcie kości nóg. Tryptofan jest aminokwasem sprzyjającym sspaniu. Dlatego szklanka gorącego mleka od wielu pokoleń pomaga ludziom zasypiać.

Organizm potrzebuje wapnia!

- ★ Mocne kości i zęby
- ★ Mięśnie, nerwy, inne funkcje komórki
- ★ Wchłanianie B12
- ★ Regulacja ciśnienia krwi



Wapń odgrywa istotną rolę w funkcjonowaniu naszego organizmu. Wapń jest nie tylko kluczowym elementem wzrostu i zdrowia kości i zębów, lecz również pomaga w rozwoju mięśni, w tym mięśnia serca. Pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu komórek i zmniejsza nadciśnienie.

Dostateczna ilość wapnia

- ★ Wiele osób nie zażywa dostatecznie dużo wapnia:
 - ✧ Około 30% w wieku 1-5 lat
 - ✧ 44% chłopców i 58% dziewcząt w wieku 6-11 lat
 - ✧ 64% chłopców i 87% dziewcząt w wieku 12-19 lat
 - ✧ 55% mężczyzn i 78% kobiet w wieku 20+
- ★ Może to prowadzić do poważnych problemów
 - ✧ W okresie rozwoju
 - ✧ W wieku starszym



Niestety, większość Amerykanów nie przyjmuje wystarczającej ilości wapnia w swojej diecie. W miarę swojego wzrostu dzieci są coraz bardziej narażone na prawdopodobieństwo niedoboru wapnia w diecie, podobnie jak większość dorosłych.

Jest to duży problem, ponieważ rosnące kości wymagają wapnia dla ich wzmocnienia. Niedobór wapnia u dzieci naraża ich na większe ryzyko złamań i pęknięć kości w wieku dorosłym.

Ile wapnia potrzebujemy co dzień?

Mężczyźni/kobiety, wiek	Ca ⁺⁺ (mg/dz.)	Kubki mleka p poj. 8 uncji
0 do 6 miesięcy	210	N/D
7 do 12 miesięcy	270	N/D
1 do 3 lat	500	1-2
4 do 8 lat	800	2-3
9 do 18 lat	1300	4
19 do 50 lat	1000	3
51 lat i więcej	1200	3

*mg=miligramy

Ca⁺⁺ = Wapń

<http://dietary-supplements.info.nih.gov/factsheets/calcium.asp>



Ile więc wapnia potrzebujemy każdego dnia? Potrzebujemy więcej, kiedy rośniemy, a najwięcej w okresie dojrzewania. Dla dzieci w wieku poniżej 1 roku życia najlepszym źródłem wapnia jest mleko matki.

Co to znaczy porcja?

Jedna zawiera ~300 mg wapnia

✦ Mleko: 8 płynnych uncji (1 filiżanka)

✦ Mleko wzbogacone wapniem: 6
płynnych uncji

✦ Jogurt:

✦ 8 uncji z owocami lub orzechami

✦ 6 uncji bez owoców



Ile wynosi jedna porcja nabiału? Każda porcja zapewnia około 300 mg wapnia. W wypadku mleka oznacza to filiżankę lub 8 płynnych uncji. Jednak mleko wzbogacone zawiera więcej wapnia, więc jedna porcja to tylko 6 uncji. 8 uncji mleka wzbogaconego wapniem zawiera około 500 mg wapnia.

Kolejnym dobrym źródłem wapnia jest jogurt. Kubeczek jogurtu o pojemności 8 uncji z owocami to jedna porcja, albo można zjeść pojemnik 6-uncjowy bez owoców. Obejmuje to jogurt naturalny, waniliowy, cytrynowy, kawowy i czekoladowy.

Co to znaczy porcja?

- ★ Ser naturalny: 1,5 uncji (43 g)
 - ✧ Cheddar, Colby, Swiss, Mozzarella
- ★ Ser topiony: 2 uncje
 - ✧ American, Velveeta
- ★ Twaróg: 2 filiżanki



Sery mogą być również dobrym źródłem wapnia. 1,5 uncji naturalnego sera, takiego jak cheddar lub Monterey Jack, to jedna porcja, ale w przypadku sera topionego porcję stanowią 2 uncje.

Ser biały (typu Cottage) nie jest zbyt dobrym źródłem wapnia. Aby otrzymać jedną porcję, należy wziąć aż 2 filiżanki, czyli prawie pół kilo białego sera cottage.

Mleko odtłuszczone a mleko pełne

- ✦ Więcej wapnia, białka, innych składników odżywczych
- ✦ Mniej tłuszczu, kalorii
- ✦ Dla dzieci w wieku 1-2 lat – zwykle tylko mleko pełne



Nabiał niskotłuszczowy lub beztłuszczowy ma tę zaletę, że zapewnia równie dużo witamin i minerałów, jak nabiał pełny lub dwuprocentowy, ale ma mniej tłuszczu. Poza tym, ponieważ ta sama porcja zawiera mniej tłuszczu, jest w niej nieco więcej składników wartościowych.

Uwaga – dla dzieci w wieku 1-2 lat mleko beztłuszczowe lub niskotłuszczowe zwykle nie jest zalecane. Niemowlęta wciąż zwiększają zawartość tkanki tłuszczowej w organizmie, dlatego potrzebują tłuszczu z pełnego mleka.

Dlaczego wapń z nabiału jest wartościowy?

- ★ Inne składniki odżywcze, białko
 - ✧ Zawiera witaminę D
- ★ Wapń z nabiału jest łatwo wchłaniany



Nabiał to nie tylko źródło wapnia, lecz również innych niezbędnych składników odżywczych i białka. Ponadto wapń ma wiele postaci, a postać zawarta w nabiale jest najlepiej wchłaniana przez nasz organizm. I wreszcie zawiera on witaminę D.

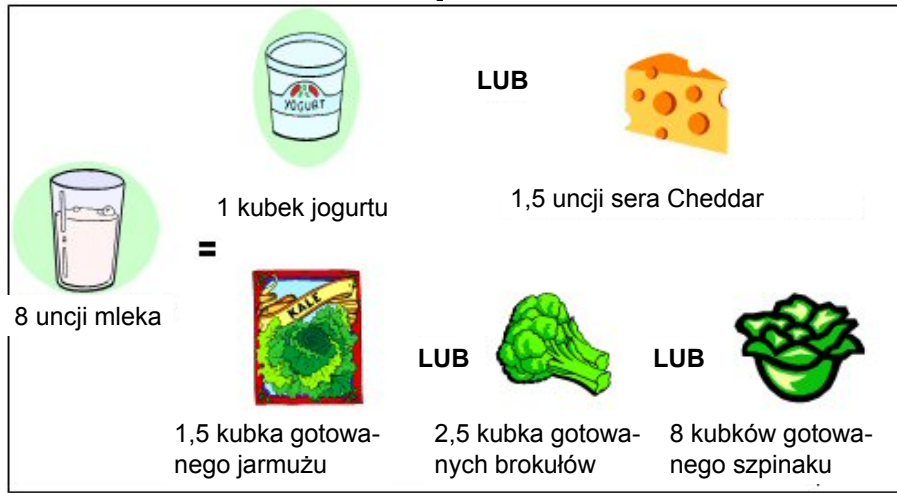
Suplementy z wapniem, a nabiał

- ✦ Suplementy nie zapewniają innych składników odżywczych obecnych w nabiale
 - ✦ Białka, witamin i innych składników mineralnych
 - ✦ Organizm najlepiej wchłania składniki odżywcze z pokarmów



Wielu ludzi, którzy nie uzyskują dostatecznej ilości wapnia z pokarmów przyjmują wapń w postaci tabletek. Brakuje w nich jednak innych ważnych składników odżywczych. Wynika to z faktu, że pokarmy zawierają nie tylko dodatkowe witaminy, minerały i białko, ale nasz organizm lepiej wchłania składniki odżywcze z pokarmu, niż z tabletek.

Źródła w pokarmach



http://dietary-supplements.info.nih.gov/factsheets/Calcium_pf.asp



Nie tylko nabiał, lecz również inne pokarmy mogą być źródłem wapnia, takie jak niektóre owoce i warzywa, niektóre orzechy (szczególnie migdały) oraz pokarmy wzbogacone, np. niektóre soki, tofu wzbogacone wapniem i mleko sojowe.

Jednak nabiał zawiera największe ilości naturalnego wapnia, jak widać tutaj.

Pokarmy wzbogacone wapniem, takie jak niektóre soki i produkty sojowe, zawierają podobne ilości wapnia, lecz wciąż nabiał pozostaje jego najlepszym źródłem. Na przykład, soki owocowe wzbogacone wapniem mają mnóstwo kalorii i dlatego zaleca się ograniczenie ich do jednej 6-uncjowej porcji na dzień. Ponadto soki nie zawierają białka i innych witamin i minerałów obecnych w produktach nabiałowych.

Produkty sojowe wzbogacone wapniem, tak jak mleko sojowe i tofu, zawierają białko i inne składniki odżywcze, jednak ten typ wapnia nie jest dobrze wchłaniany przez organizm. Dlatego żeby uzyskać tę samą ilość wapnia, co z nabiału, trzeba zjeść większą porcję.

Nietolerancja laktozy

Zwykle nie ma powodu, aby unikać nabiału

- ✦ Tabletki enzymatyczne
- ✦ Mleko ze zmniejszoną ilością laktozy
- ✦ Jogurt i sery twarde
- ✦ Wypijaj filiżankę stopniowo podczas posiłku
- ✦ Zaczynij od małych porcji i zwiększaj je



Niektórzy ludzie mają trudności z trawieniem cukru zawartego w mleku zwanego laktozą. U takich osób mleko może spowodować podrażnienie żołądka i biegunkę. Co robić, jeżeli dziecko nie toleruje laktozy?

Istnieje szereg alternatywnych opcji, ale istnieje też szansa, że być może da się włączyć produkty nabiałowe do diety. Istnieją tabletki enzymatyczne ułatwiające trawienie laktozy, można też kupić mleko o ograniczonej ilości laktozy (szeroko dostępne są takie marki, jak Lactaid i Dairy-Ease). Jogurt i twarde sery, takie jak Cheddar i ser szwajcarski, zwykle nie mają laktozy lub mają jej tylko niewiele, więc są łatwiejsze do strawienia. Wielu ludzi jest w stanie tolerować filiżankę mleka, jeżeli piją je wolno podczas posiłku. Można też zwiększyć tolerancję rozpoczynając od małych ilości produktów nabiałowych i stopniowo, powoli zwiększając ilości nabiału wypijanego lub zjadanego.

I wreszcie, jeżeli organizm nie toleruje nabiału, lub jeżeli szukamy sposobu zwiększenia ilości przyjmowanego wapnia, dobrymi produktami zastępczymi są produkty sojowe wzbogacane wapniem, takie jak mleko sojowe lub tofu. Dodatkowe informacje znaleźć można na Arkuszu Faktów Nietolerancji Laktozy CLOCC.



Spożywanie 3 porcji dziennie
nabiału niskotłuszczowego

W sklepie

Rodzaje mleka do wyboru

- ◆ mleko 2% - takie sobie
- ◆ mleko 1% - lepsze
 - ◇ Również mleko aromatyzowane lub maślanka
- ◆ Mleko odtłuszczone - najlepsze
- ◆ Wzbogacone wapniem - najlepsze



Jak więc zwiększyć spożycie nabiału do trzech porcji dziennie? Kiedy jesteś w sklepie, warto rozejrzeć się za następującymi produktami. Mleko 1% lub odtłuszczone to najlepszy wybór.

W sklepie

★ Sery

✧ Cheddar 2%, sery twarde, niskotłuszczowe lub beztłuszczowe, topione, częściowo odtłuszczona mozzarella.

★ Jogurt niskotłuszczowy lub beztłuszczowy.

✧ Naturalny lub aromatyzowany, 6-8 uncji bez dodatku cukru.

✧ Owoce, 8 uncji, w lekkim syropie lub bez dodanego cukru



Należy wybierać sery o zmniejszonej zawartości tłuszczu lub beztłuszczowe naturalne, bądź topione. Sery twarde, na przykład szwajcarski, również zwykle zawierają mniej tłuszczu.

Najlepsze jogurty to jogurty niskotłuszczowe lub beztłuszczowe, w tym naturalne lub aromatyzowane typu light, bądź też jogurty typu light z dodatkiem owoców. Uwaga – wiele jogurtów z dodatkiem owoców sprzedawanych jest w opakowaniach po 6 uncji, czyli mniej niż jedna porcja.

Moje dziecko/mąż/żona nie lubią produktów niskotłuszczowych

- ✦ Z dodatkiem wapnia
- ✦ Z niską zawartością węglowodanów lub wzbogacony białkiem
- ✦ UHT (bardzo wysoka temperatura)



Co robić, jeżeli twoje dziecko, mąż lub żona twierdzą, że nie smakuje im mleko i sery niskotłuszczowe lub beztłuszczowe? Jedną opcją to kupowanie mleka wzbogacanego. Mleka wzbogacane wapniem i białkami (niskowęglowodanowe) sprawiają wrażenie gęstszych, więc wiele osób je preferuje. Z drugiej strony jednak są ludzie, którzy ich nie lubią.

Mleko UHT, czyli pasteryzowane w bardzo wysokiej temperaturze) wykazuje dużą trwałość w temperaturze pokojowej, a ponadto wydaje się gęstsze i ma intensywniejszy smak.

Moje dziecko/mąż/żona nie lubią produktów niskotłuszczowych

- ★ Przystawiaj się powoli
 - ✧ Mieszaj mleko pełne lub 2% z odtłuszczonym
 - ✧ Wlewaj je w karton po pełnym mleku
- ★ Dawaj przykład



Kolejna możliwość to stopniowe przystawianie się. Można to robić mieszając mleko o większej zawartości tłuszczu z mlekiem odtłuszczonym, stopniowo zwiększając zawartość mleka niskotłuszczowego. W ten sposób można przejść z mleka pełnego na 2%, a następnie na 1% i odtłuszczone. Kolejną opcją jest podawanie mleka niskotłuszczowego w pojemniku po mleku pełnym lub 2%. Jeżeli rodzina tego nie zauważy, wtedy wiadomo, że nie chodzi tutaj o smak.

I wreszcie, co najważniejsze, dawaj przykład i pij mleko 1% lub odtłuszczone.

Sposoby wzbogacania diety o mleko

- ◆ Mleko smakowe niskotłuszczowe lub odtłuszczone
 - ◇ Staraj się, aby było bez dodatku cukru
- ◆ Mleko wzbogacone wapniem lub białkiem
 - ◇ Dla konsystencji
- ◆ Pij do posiłków, do których pasuje mleko
 - ◇ Płatki śniadaniowe
 - ◇ Kanapka
 - ◇ Opakowanie ciastek 100 kalorii



Oto kilka sposobów wzbogacenia diety o mleko. Mleko smakowe niskotłuszczowe lub odtłuszczone ma taką samą zawartość białek, witamin i soli mineralnych, jak mleko zwykłe. Jednak mleko smakowe często zawiera również cukier, warto więc poszukać odmian bezcukrowych lub ograniczyć picie takiego mleka do jednej filiżanki dziennie.

Jak wspomniano wcześniej, można wybrać mleko niskotłuszczowe lub odtłuszczone z dodatkiem wapnia lub białka. Dodatki te zagęszczają mleko, poprawiając jego smak.

Ponadto, pij mleko z pokarmami, do których mleko pasuje, takimi jak płatki śniadaniowe lub kanapka, albo chociażby ciastka w nowych opakowaniach o wartości energetycznej 100 kalorii.

Przysmaki z nabiałem

- ◆ Koktajle mleczne
 - ◇ Owoce, lód, mleko 1% lub odtłuszczone
 - ◇ Owoce, jogurt waniliowy beztłuszczowy lub niskotłuszczowy
- ◆ Parfait - warstwy
 - ◇ Owoce
 - ◇ Niskotłuszczowy lub odtłuszczony jogurt typu light
 - ◇ 1 łyżka granoli do chrupania



Oto kilka pomysłów na zdrowe przekąski, które można przyrządzić z nabiału niskotłuszczowego lub odtłuszczonego. Koktajl przyrządzony w blenderze to sposób zapewnienia jednocześnie jednej porcji owoców i nabiału dziennie. Najlepiej jest wybierać pełne owoce, takie jak banany lub truskawki, zamiast soku. Można do tego również wykorzystać zamrożone owoce, co dodatkowo upraszcza przyrządzanie takich napojów przez cały rok.

Parfait z owoców i jogurtu można przyrządzić łatwo w domu na śniadanie lub jako przekąskę. Wystarczy przełożyć warstwę posiekanych owoców warstwą niskotłuszczowego lub odtłuszczonego bezcukrowego jogurtu i warstwą granoli. Dla odmiany można spróbować jogurtów aromatyzowanych, na przykład o smaku czekoladowym lub kawowym.

Wykorzystanie mleka w gotowaniu

- ✦ Można wykorzystać mleko odtłuszczone lub niskotłuszczowe zamiast wody do:
 - ✦ Gotowanych płatków śniadaniowych, owsianki, ryżu
 - ✦ Zupy pomidorowej, niskotłuszczowej, skoncentrowanej zupy-kremu



Jednym ze sposobów uzupełnienia posiłku nabiałem niskotłuszczowym jest użycie mleka zamiast wody do gotowania płatków śniadaniowych lub ryżu. Można również wykorzystać mleko niskotłuszczowe lub odtłuszczone zamiast wody do przyrządzenia zupy pomidorowej lub niskotłuszczowych, skondensowanych zup kremowych

Wzbogacaj posiłki nabiałem

- ✦ Dodaj niskotłuszczowy ser do zamrożonego kawałka pizzy na cienkim spodzie.
 - ✧ Unikaj pizzy z kielbasą
- ✦ Posypuj sałaty, zupy, warzywa i makaron niskotłuszczowym, tarkowanym serem
- ✦ Zamiast śmietany używaj niskotłuszczowego lub odtłuszczonego jogurtu



Możesz przemyścić dodatkowe porcje niskotłuszczowego nabiału do posiłku dodając niskotłuszczowy ser do zamrożonej pizzy na cienkim spodzie. Wątpliwe, by rodzina narzekała na nadmiar sera w pizzy. Unikaj pizzy z kielbasą, która ma najwięcej tłuszczu i kalorii. Dodawaj ponadto potarkowany ser niskotłuszczowy do sałatek, zup, warzyw i makaronu. 2-procentowy cheddar to wspaniały dodatek do zupy pomidorowej.

Ponadto, zamiast śmietany można użyć niskotłuszczowego lub odtłuszczonego jogurtu, jako dodatku do pieczonego ziemniaka lub tacos.

Nabiał "w drogę"

- ★ Pałeczki sera niskotłuszczowego lub odtłuszczonego
 - ✧ 2 pałeczki = 1 porcja nabiału
- ★ Butelkowane mleko niskotłuszczowe lub odtłuszczone
 - ✧ Miniaturowe butelki mleka o pojemności 8 i 16 uncji
 - ✧ Smakowe
- ★ Jogurt niskotłuszczowy lub beztłuszczowy



Istnieje wiele sposobów wykorzystania nabiału jako przekąski lub dodatku do drugiego śniadania. Jednym ze sposobów jest dodatek pałeczki sera niskotłuszczowego. Takie pałeczki są wygodne, osobno pakowane i łatwe do jedzenia. Nie mają jednak tyle wapnia, co ser naturalny, dlatego dla zaspokojenia jednej porcji nabiału dziennie należy zjeść dwie pałeczki, co zwiększa ilość kalorii.

Sensownym wyborem są również miniaturowe plastikowe butelki mleka niskotłuszczowego lub odtłuszczonego. Nie wywołują one niemiłego smaku mleka przechowywanego dłużej w kartonie, nie przeciekają i nie są podatne na uszkodzenia. Często są one również dostępne w postaci niskotłuszczowych napojów mlecznych smakowych.

Kolejnym znakomitą wyborem są jogurty niskotłuszczowe lub odtłuszczone. Zwykle dostępne są w osobnych pojemnikach i w wielu smakach.

Najważniejsze informacje na temat nabiału niskotłuszczowego

- ✦ Jest pożywny!
- ✦ Wapń z takiego nabiału jest łatwo wchłaniany
- ✦ Jest dobrym źródłem wapnia
- ✦ Nawet osoby z nietolerancją laktozy zwykle tolerują niektóre postaci
- ✦ Z dodatkiem owoców jest doskonałą przekąską





3 porcje niskotłuszczowego
nabiału dziennie
www.clocc.net