



3 porcje
niskotłuszczowego nabiału
dziennie

-
- ✦ 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



Korzyści z nabiału

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



Organizm potrzebuje wapnia!

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



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



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>



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



Co to znaczy porcja?

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



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



Dlaczego wapń z nabiału jest wartościowy?

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

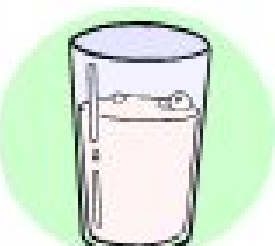

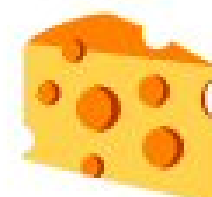

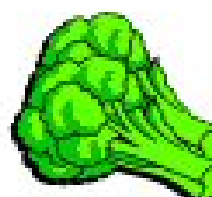



Suplementy z wapniem, a nabiał

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



Źródła w pokarmach

	=		LUB			
8 uncji mleka		1 kubek jogurtu		1,5 uncji sera Cheddar		
			LUB		LUB	
		1,5 kubka gotowanego jarmużu		2,5 kubka gotowanych brokułów		8 kubków gotowanego szpinaku

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



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





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



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



Moje dziecko/mąż/żona nie lubią produktów niskotłuszczowych

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



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



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



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



Wykorzystanie mleka w gotowaniu

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



Wzbogacaj posiłki nabiałem

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



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



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