

Lapsi ja maito



Kasvava lapsi tarvitsee maitoa

Luusto kasvaa ja kehittyy lapsuus- ja nuoruusiässä. Vahvan luuston ja hampaiden rakentamiseen tarvitaan läpi koko elämän kalsiumia, D-vitamiinia ja liikuntaa. Maito ja maitovalmisteet ovat tärkein ja paras kalsiumin lähde. Maidosta saa myös paljon D-vitamiinia, hyvälaatuista proteiinia, runsaasti riboflaviinia ja muita B-ryhmän vitamiineja sekä useita eri kivennäisaineita.

Vauvalle äidinmaitoa

Äidinmaito on imeväiselle parasta ravintoa. Rintamaidosta lapsi saa D-vitamiinia lukuunottamatta kaikkia tarvitsemiaan ravintoaineita helposti sulavassa muodossa. D-vitamiinilisää suositellaan käytettäväksi päivittäin.

Rintamaidon puuttuessa vauvalle annetaan äidinmaidonkorviketta.



Totuttelu lehmänmaitoon

Noin vuoden ikäisenä (10-12 kk) lapsi saa totutella maitovalmisteisiin. Aluksi annetaan pieniä makuannoksia. Hapanmaitovalmisteet (viili, maustamaton jogurtti, piimä) sopivat totutteluvaiheeseen parhaiten, sillä ne sulavat helpommin kuin maito. Maitoa voi käyttää aluksi lapsen ruoissa.

Vähitellen rintamaito tai korvike korvataan kokonaan rasvattomalla maidolla sekä rasvattomilla ja vähärasvaisilla hapanmaitovalmisteilla. Maito tarjotaan lapselle lasista tai nokkamukista.

Kolme lasillista maitoa päivässä

Leikki-ikäinen lapsi tarvitsee päivittäin 600-700 mg kalsiumia. Siksi leikki-ikäiselle suositellaan päivittäin 5-6 dl maitoa tai maitovalmisteita. Tämän lisäksi suositellaan noin kaksi viipaletta juustoa päivässä. Maitovalmisteista saa myös kasvulle tärkeitä proteiineja, B-ryhmän vitamiineja ja kivennäisaineita. Koko perheelle sopivat samat maitovalmisteet: rasvaton maito ja piimä, rasvaton ja vähärasvainen jogurtti, viili ja rahka sekä vähärasvainen juusto. Ilman maitovalmisteita lapsi saa ruoasta kalsiumia vain noin 100-200 mg vuorokaudessa.

Maito on tärkeä D-vitamiinin lähde. Luomumaitoon ja -piimään ei ole lisätty D-vitamiinia. Monipuolisen ruokavalion ohella alle 18-vuotiaille lapsille ja nuorille suositellaan D-vitamiinivalmisteen päivittäistä käyttöä.

Alle 2-vuotias lapsi, joka juo pelkästään rasvatonta maitoa, tarvitsee 2-3 teelusikallista lisärasvaa päivässä. Rasva voidaan lisätä ruokaan tai levittää leivälle.

Maito on paras ruokajuoma. Jos lapsen ruokajuoma on vesi tai mehu, kalsiumin saanti jää helposti liian vähäiseksi. Kun lapsi tottuu maitoon pienenä, hänelle on siitä hyötyä koko elämän ajan.

Kokopäivähoidon aikana lapsen pitäisi saada 2/3 päivän maitoannoksestaan. Tämä tarkoittaa yhteensä noin 3-4 dl maitoa juotuna ja ruoassa.



Maito on hyvä välipala

Lasillinen maitoa tai purkillinen jogurttia tai viiliä, voileipä, hedelmä- tai juurespala tai annos marjoja on nopea, terveellinen ja täysipainoinen välipala. Marja- ja hedelmärahka, marjapuuro tai kiisseli maidon kanssa ovat mieluisia välipaloja kaikenikäisille lapsille. Lasten oma juusto- ja hedelmätarjotin tuo vaihtelua välipaloihin.

JUUSTO ON HYVÄ JÄLKIRUOKA.
PIENI PALA JUUSTOA
ATERIAN JÄLKEEN KATKAISEE
HAPPOHYÖKKÄYKSEN JA TEKEE
HYVÄÄ HAMPAILLE.

Jos maito ei sovi

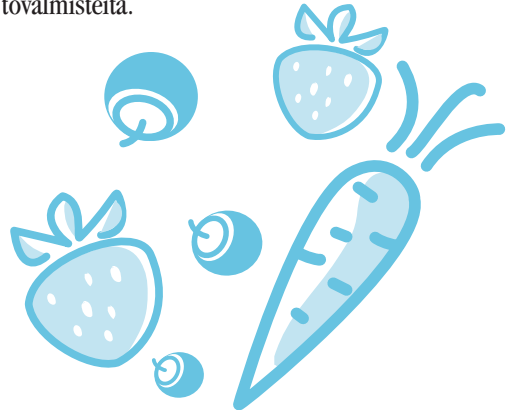
Joillakin lapsilla lehmänmaito voi aiheuttaa allergiaa. Lapsen elimistö reagoi maidon proteiineille. Imeväisikäisistä maitoallergiaa on noin kaksi prosenttia. Jos lapsen epäillään saavan maidosta allergiaoireita, on otettava yhteyttä lääkäriin. Lehmänmaidon poistaminen ruokavaliosta on aina korvattava sopivalla maidottomalla valmisteella. Maitoallergia helpottuu yleensä 2-3 vuoden iässä.

Maidon sokeri eli laktoosi voi aiheuttaa osalle ihmisistä vatsavaivoja. Tällöin puhutaan laktoosi-intoleranssista. Se on hyvin harvinaista imeväis- ja leikki-ikäisillä lapsilla. Jos lapsen epäillään saavan vatsavaivoja maidosta, on otettava yhteys lääkäriin.

Maito on täyttä ravintoa

Maidosta saadaan paljon ravintoaineita sen energiasisältöön nähden. Maito ja maitovalmisteet ovat erityisen hyviä lapsille, sillä he tarvitsevat runsaasti ravintoaineita energiankulutukseen verrattuna.

Maito on hyvä kalsiumin ja D-vitamiinin lähde. Noin 3/4 suomalaisten saamasta kalsiumista tulee maitovalmisteista. Ravinnosta on vaikea saada riittävästi kalsiumia ilman maitovalmisteita.



MAIDOSTA ON
MONEKSI. MAITOA JA
MAITVALMISTEITA
VOIDAAN KÄYTTÄÄ
MONIN ERI TAVOIN:
RUOANVALMISTUKSESSA,
PUUROISSA, MUROJEN
KANSSA, PÄÄRUOISSA,
JÄLKIRUOISSA,
VÄLIPALOISSA,
LEIVONNASSA.

Maidon ja mehun ravintoarvot

	2 dl rasvatonta maitoa	2dl ykkösmaitoa	2dl kevytmaitoa	2dl sokeroitua marjamehua
Energiaa kcal/kJ	68/280	86/360	92/380	84/350
Proteiinia g	6	7	6	0
Rasvaa g	0	2	3	0
Hiilihydraattia g	10	10	10	20
Kalsiumia mg	240	240	240	8
D-vitamiinia µg	2	2	2	0
Riboflaviinia mg	0,4	0,4	0,4	0



Eurolla lsa

	Kalsiumia mg	Proteiinia g	Energiaa kcal/kJ
Rasvattomasta maidosta	1344	34	380/1580
Kevytmaidosta	1333	33	510/2120
Parsakaalista	133	13	85/350
Appelsiinitäysmehusta	87	2,6	390/1630
Ruisleivästä	66	19	560/2350
Lenkkimakkarasta	39	22	510/2120
Naudan jauhelihasta	11	25	300/1265

Hintatiedot: Helsinki, helmikuu 2008
 Ravintoarvotiedot: Kansanterveyslaitos, ravitsemusyksikkö. Fineli.
 Elintarvikkeiden koostumustietokanta. Versio 8. Helsinki 2007.
<http://www.ktl.fi/fineli>
 Valmistajien tuotetiedot.

MAITO JA TERVEYS RY 
 PL 77, 00241 HELSINKI
 puhelin (09) 272 2341, telekopio (09) 272 2433
www.maitojaterveys.fi