

BARN OCH MJÖLK



Barn som växer behöver de näringsämnen som finns i mjölk. Mjölk och mjölkprodukter är den bästa och viktigaste källan till kalcium för barn. De innehåller också många andra näringsämnen: D-vitamin, bra proteiner, B₁₂-vitamin, riboflavin och andra B-vitaminer.

Skelettet växer och utvecklas i barn- och ungdomen. För att bygga upp och sedan fortsätta ha ett starkt skelett och starka tänder behöver man kalcium, D-vitamin och motion hela livet.



Komjolk till barn och hela familjen

När barnet är knappt ett år (10–12 mån.) kan man börja ge små smakportioner med mjölkprodukter. Naturella surmjölkprodukter (surmjölk, fil och yoghurt) passar bäst att börja med eftersom de är lättsmälta. Mjolk kan man först tillsätta i barnets mat, som i potatispuré och soppor.

Surmjölk kan barnet få prova som dryck eller blandad med bärpuré till bärsurmjölk eller en smoothie. Naturell fil och yoghurt är bra mellanmål tillsammans med bär- och fruktpuré.

Bröstmjölken ersätts efter hand helt med mjölk och surmjölkprodukter. Ge barnet mjölk ur ett glas eller en pipmugg.

Hela familjen rekommenderas dricka fettfri mjölk. Små barn tar efter och äter gärna samma mat som föräldrarna och syskonen.

Fettfri surmjölk, fettfri eller mager yoghurt, fil och kvarg är bra val. Man rekommenderas välja ost med låg fett- och salthalt. Barn under två år som bara får i sig fettfria mjölkprodukter behöver 2–3 teskedar extra fett om dagen för att få i sig tillräckligt med energi.



FISKSOPPA

4–5 portioner

1/2 l vatten

5 hela kryddpepparkorn

1–2 lagerblad

1 lök

1 morot

1/2 (50 g) palsternacka

1 bit (75 g) kålrot

5–7 potatisar

400 g benfri fisk, t.ex. regnbågsforell

ca 5 dl mjölk

ca 1/2 tsk salt

1/2 dl finhackad dill

Mät upp vatten, peppar och lagerblad i en kastrull. Tillsätt finhackad lök och rotsaker i små tärningar. Låt koka under lock i cirka 20 min.

Tillsätt potatisen i små tärningar.

Tillsätt lite vatten vid behov. Låt koka ytterligare 10–15 min. eller tills allt är mjukt.

Tillsätt benfri och skinnfri fisk skuren i tärningar samt mjölk. Låt koka sakta i cirka 3 min. Tillsätt salt, smaka av.

Tillsätt finhackad dill vid serveringen.

Servera med rågröd.

TIPS

Om du vill kan du ersätta regnbågsforellen med fryst sej.



Barnet får i sig rikligt med dessa näringsämnen via mjölkprodukter.

D-vitamin är viktigt

Mjolk är en viktig D-vitaminkälla. Tre glas mjölk ger barnet 60 procent av det rekommenderade dagliga intaget av D-vitamin. Vitaminiserat smörgåsmargarin och fisk är andra bra D-vitaminkällor.

Obs! I ekologisk mjölk och surmjölk tillsätter man inte D-vitamin.

Utöver den D-vitamin som finns i maten rekommenderar man att barn får D-vitamintillskott året runt.

Tre glas om dagen

Ett barn behöver 600–700 mg kalcium om dagen. Det får man genom 5–6 deciliter mjölk och mjölkprodukter. Om man inte använder mjölkprodukter måste man tänka på att få i sig tillräckligt med kalcium och använda kompletterande livsmedel.

Mjolk och mjölkprodukter innehåller både kalcium och många andra näringsämnen som är viktiga för tillväxten, såsom proteiner, olika B-vitaminer, D-vitamin och andra mineralämnen, bland andra zink, jod, kalium och magnesium.

Mjolk är som ett paket med näringsämnen som ger mycket näring i förhållande till energiinnehållet. Mjolk och mjölkprodukter är särskilt bra för barn just för att de behöver mycket näringsämnen i förhållande till sitt energibehov.

Mjolk är den bästa måltidsdrycken med tanke på sitt mångsidiga näringsinnehåll. Är man törstig ska man dricka vatten. När barnet vänjer sig vid att dricka mjölk redan som liten har han eller hon nytta av det hela livet.

Finländarna får en stor del av sitt kalciumintag via mjölkprodukter. Utan mjölkprodukter är det svårt att få i sig tillräckligt med kalcium.

Mjolk är mångsidigt

Mjolk och mjölkprodukter går att använda på många olika sätt: i drycker, i matlagningen, i gröt, till mysli och flingor, i lädor och soppor, i efterrätter, mellanmål och bakning.



REKOMMENDERAT DAGLIGT INTAG AV D-VITAMIN

ålder	från maten	från preparat
2 veckor – 2 år	10 µg	10 µg
2–18 år	10 µg	7,5 µg

Mjölk är en del av ett bra mellanmål

Ett glas fettfri mjölk, en smörgås, en bit frukt eller rotsak eller en portion bär är ett snabbt, nyttigt och balanserat mellanmål. Naturell fettfri yoghurt eller fil med bär och mysli, bär- eller frukt-kvarg och bärgröt eller bärkräm med mjölk är goda mellanmål för barn.

Ost är en bra efterrätt. En liten bit ost efter måltiden stoppar syraattacken och är bra för tänderna.



Om man inte tål mjölk

Vissa barn kan bli allergiska mot proteinet i komjölk. Om man misstänker att barnet har mjölkallergi ska man kontakta en läkare. När barnets diet inte innehåller komjölk ska den ersättas med lämpliga mjölkfria produkter, exempelvis gjorda på havre. Man ska välja alternativ som är berikade med kalcium och D-vitamin.

Mjölkallergi blir oftast lättare vid 2–3 års ålder och de flesta blir av med den senast i skolåldern. När allergin börjar ge med sig kan man börja med ost, surmjölkspanader eller mjölk i matlagningen.

Vissa får magproblem av laktos, det vill säga mjölksocker. Laktosintolerans är mycket ovanligt hos spädbarn och småbarn. Laktosintolerans ska också konstateras av läkare. Är man laktosintolerant ska man välja laktosfria produkter och produkter med låg laktoshalt.

Mjölk kompletterar vegetarisk kost

Om föräldrar som är vegetarianer vill att barnet ska följa samma diet är det bra att diskutera hur dieten bör se ut på rådgivningen. För att barnet ska få i sig tillräckligt med näring är det bra om dieten innehåller mjölkprodukter, ägg och fisk.

Vegankost som endast består av produkter från växtriket rekommenderas inte för småbarn. Det finns inte tillräckligt med forskning om huruvida veganer får i sig tillräckligt med näring. Det är bra att diskutera vegankost för barn på rådgivningen och med en näringsterapeut.



Mjölk och Hälsa rf
PB 115, 00241 Helsingfors,
telefon 09 272 2322,
fax 09 272 2433
www.maitojaterveys.fi