

Zdrowe dzieci dzięki mleku – spojrzenie specjalisty na rolę mleka w diecie najmłodszych

„Mleko i jego przetwory to niezastąpione źródło białka, wapnia i witamin wspierających rozwój dzieci.”

Rozmowa z dr Ireną Białokoz-Kalinowską



W obliczu zmieniających się trendów żywieniowych oraz rosnącej popularności diet eliminacyjnych, temat spożycia mleka przez dzieci budzi wiele pytań. **Dr Irena Białokoz-Kalinowska – alergolog, pediatra oraz specjalistka medycyny rodzinnej – dzieli się swoją wiedzą na temat wpływu mleka i jego przetworów na zdrowie dzieci, podkreślając ich kluczową rolę w zbilansowanej diecie.**

Spożycie mleka wśród dzieci w Polsce – co mówią statystyki i obserwacje?

Według dr Białokoz-Kalinowskiej, spożycie mleka przez dzieci w Polsce nie jest jednolite. Różnice wynikają zarówno z preferencji żywieniowych w poszczególnych

regionach kraju, jak i z wpływu mody na diety eliminacyjne. – „Niestety, obserwuję spadek spożycia mleka, szczególnie wśród starszych dzieci, co może być wynikiem zarówno zmieniających się trendów, jak i dezinformacji w Internecie. Warto jednak przypominać, że mleko i produkty mleczne są niezastąpionym źródłem białka, wapnia oraz witamin niezbędnych do prawidłowego rozwoju” – zauważa ekspertka.

Korzyści zdrowotne wynikające ze spożycia mleka

Mleko to jeden z najważniejszych elementów diety dzieci, szczególnie w kontekście wzrostu i zdrowia kości. – „Zawarty w mleku wapń wspiera rozwój szkieletu, a witamina D odgrywa kluczową rolę w budowaniu odporności organizmu” – podkreśla dr Białokoz-Kalinowska.

Produkty fermentowane, takie jak jogurt, kefir czy maślanka, dostarczają także probiotyków, które wspomagają mikroflorę jelitową. Zdrowe jelita mają bezpośredni wpływ na odporność, co jest szczególnie istotne w okresie wzmożonej podatności na infekcje.

Alergia na białka mleka krowiego a nietolerancja laktozy – czym się różnią?

W swojej praktyce dr Białokoz-Kalinowska często spotyka się z alergią na białka mleka krowiego u najmłodszych dzieci. Objawy mogą obejmować zmiany skórne, problemy trawienne, a nawet reakcje ze strony układu oddechowego. – „Ważne jest, aby rodzice nie podejmowali decyzji o eliminacji mleka na własną rękę. Diagnostyką oraz prowadzeniem diety powinien zajmować się specjalista” – zaznacza.

Nietolerancja laktozy różni się od alergii – wynika z niedoboru enzymu laktazy, co skutkuje trudnościami w trawieniu cukru mlecznego. W obu przypadkach dieta eliminacyjna powinna być indywidualnie dostosowana do potrzeb dziecka.

Rekomendacje dotyczące spożycia mleka

Zgodnie z wytycznymi Instytutu Żywności i Żywienia, dzieci i młodzież w wieku 4–18 lat powinny spożywać co najmniej trzy porcje mleka lub jego przetworów dziennie. – „Produkty fermentowane, takie jak kefiry czy jogurty, mają dodatkowe

korzyści w postaci probiotyków, które wspierają metabolizm i odporność” – dodaje dr Białokoz-Kalinowska.

Edukacja rodziców – klucz do świadomych decyzji żywieniowych

Program „Mamy Kota na punkcie mleka” jest doskonałym przykładem inicjatywy, która edukuje rodziców na temat korzyści płynących z regularnego spożycia mleka. – „To ważne, by rodzice korzystali z wiarygodnych źródeł informacji i unikali eksperymentowania z dietą dzieci na podstawie internetowych mitów” – apeluje dr Białokoz-Kalinowska.

Mleko i jego przetwory dostarczają naturalnych składników odżywczych, które wspierają odporność i zdrowie dzieci przez cały rok. Włączenie tych produktów do codziennej diety najmłodszych może znacząco wpłynąć na ich rozwój i samopoczucie.

Więcej informacji na temat roli mleka w diecie dzieci można znaleźć na stronie programu „Mamy Kota na punkcie mleka”. #FunduszePromocji