

Mat & Näring

Måltidsverksamhetens nyhetsbrev 1/2011

Det senaste om mat och näring för alla barn i förskole- och skolåldern.

Mjök



Mjök innehåller 18 av de 22 näringsämnen vi behöver få i oss varje dag.

Ett av de viktigaste näringsämnena i mjök är kalcium som behövs bland annat för att bygga ett starkt skelett. Kalcium, vitamin D och belastande motion bygger ett starkt skelett. Den processen pågår fram till 25 års ålder. Efter ca 30 årsålder handlar det om att bevara den skelettkvalitet som byggts upp.



Barn och ungdomar behöver 5 dl mjök mjökprodukter i form av mjök, fil eller yoghurt per dag. 1 skiva ost motsvarar 1dl mjök när det gäller kalciuminnehåll. 5 dl mjökprodukter per dag ger 75 % av kalciumbehovet.

Mellan, lätt och minimjök, samt fil och osötad yoghurt är berikat med vitamin D. Vitaminets betydelse för kroppens hälsa är många, bland annat för processen att bygga ett starkt skelett och för ett bra immunförsvar. Kroppen kan själv tillverka vitamin D med hjälp av solljus. I vårt land har vi dock långa perioder utan solljus och behöver tillskott av vitamin D via maten där mjöken är en av de viktigaste källorna till vitamin D för barn.



Barn under två år rekommenderas D-vitaminsdroppar. Från 4 veckors ålder till 2 år ges 10 mikrogram per dag. Läs dosangivelse på förpackningen. Efter 2 års ålder ska behovet av vitamin D tillgodoses via maten.

Den tidiga forskning som sa att kalcium hämmar upptaget av järn är nu reviderad. Det går utmärkt att servera mjök till blodpudding och köttträtter. Ät gärna grönsaker och frukt som hjälper kroppen att ta upp järn.



Laktosintolerans kan orsaka obehag men är ingen allergi och därmed inte farligt. Vid komjökproteinallergi måste alla mejeriprodukter uteslutas helt medan en laktosintolerant person kan dricka och äta en viss mängd mjök och mjökprodukter.

Det är mycket viktigt att få en diagnos av läkare för barnets magproblem. Blir barnet inte helt återställt utan bara ”lite bättre” av att utesluta mjökprodukter beror magproblemen på något annat.