



Białystok 27.08.2013

Informacja prasowa

Dzieci o mleku Mówią, że lubią, ale piją zbyt rzadko

Z badań przeprowadzonych przez Instytut Badawczy Pro Publicum¹ wynika, że 97 proc. dzieci lubi mleko, ale tylko 62 proc. pije je codziennie. Eksperti żywienia od dawna ostrzegają, że dieta najmłodszych jest zbyt uboga w wapń, którego głównym źródłem jest mleko i produkty mleczne. Aż połowę zapasów wapnia gromadzimy do 10. roku życia, a jego niedobory możemy odczuwać w późniejszym wieku.

Lubimy mleko

97 proc. respondentów badania zrealizowanego w grudniu ub.r. na zlecenie Polskiej Izby Mleka przyznało, że ich dzieci lubią mleko, jednak mniej niż trzy czwarte dzieci spożywa mleko i produkty mleczne codziennie. To zdecydowanie za mało, aby zapewnić dziecku odpowiednie ilości wapnia, którego mleko i jego przetwory są głównym źródłem w diecie.

Za mało!

Szereg danych wskazuje na zbyt niską podaż wapnia u polskich dzieci. Dobowa norma spożycia jest realizowana w mniej niż 60 proc. tego pierwiastka - mówi prof. dr hab. n. med. J. D. Piotrowska - Jastrzębska, kierownik Kliniki Pediatrii i Zaburzeń Rozwoju Dzieci i Młodzieży, Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku.

W okresie szkolnym przyspieszają procesy metaboliczne i rozwojowe u dzieci i młodzieży, dlatego znacznie wzrasta zapotrzebowanie na wszystkie składniki odżywcze.

Szybka mineralizacja kości wymaga budulca, którym jest białko i jony wapnia, sole magnezu i fosforu. Rozwój tkanki mięśniowej i narządów stwarza zwiększone zapotrzebowanie na wszystkie niezbędne składniki pokarmowe o wysokiej wartości odżywczej - dodaje profesor Jastrzębska.

Bank wapnia na całe życie

99 proc. wapnia w organizmie człowieka zmagazynowane jest w zębach i kościach. Ten magazyn wapnia nie zapełnia się równomiernie przez całe życie - połowę ogólnej masy wapnia gromadzimy

¹ Badania Pro-Publicum zostały przeprowadzone na zlecenie Polskiej Izby Mleka. Obejmują dwie kategorie wiekowe:

Matki: N=500, metoda CATI, badanie przeprowadzone w okresie 29.10 - 13.11.2012.

Dzieci: N=1010, badanie przy użyciu programu komputerowego przeznaczonego do badań w szkolnych pracowniach komputerowych.

Przeprowadzone w okresie styczeń - kwiecień 2013r.



do 10. roku życia, kolejne 40 proc. do 20. roku życia, a ostatnie 10 proc. do trzydziestki. W późniejszym wieku tylko czerpiemy ze zgromadzonych zasobów, opróżniając „magazyn”.

Dostarczenie odpowiedniej ilości wapnia w pożywieniu ma kluczowe znaczenie w wieku szkolnym i młodzieńczym.

W tym okresie rozwojowym tworzy się tzw. szczytowa masa kostna, dobra mineralizacja i gęstość kości. Spożycie 3-4 szklanek mleka dziennie lub alternatywnie odpowiedniej ilości jego przetworów pozwala młodemu człowiekowi na blisko 100-procentowe pokrycie dobowego zapotrzebowania na wapń - podkreśla profesor Jastrzębska.

Niedobór wapnia we krwi powoduje sięganie do „magazynu”, czyli zasobów zgromadzonych w kościach. Stwarza to szczególne zagrożenia dla zdrowia kobiet w okresie menopauzalnym, kiedy wzrasta ryzyko zachorowania na osteoporozę, objawiającą się postępującym ubytkiem masy kostnej i zwiększoną podatnością na złamania. Szacuje się, że już 5 milionów kobiet w Polsce jest zagrożonych osteoporozą.

Zasobność „banku wapnia”, który budujemy w okresie szkolnym i młodzieńczym, ma więc zasadniczy wpływ na zdrowie w wieku dojrzałym.

3 szklanki mleka dziennie

Tyle właśnie potrzebuje dziecko w wieku 7-9 lat, aby dostarczyć organizmowi codzienną porcję wapnia (800 mg wapnia na dobę). Nastolatki powinny wypijać o jedną szklankę mleka więcej każdego dnia (1300 mg wapnia na dobę). Mleko można zastąpić w diecie innymi produktami mlecznymi, jak jogurt, kefir, twarożek czy ser żółty lub topiony.

Wapń zawarty w mleku i jego przetworach cechuje wysoka przyswajalność, szacowana na 80 proc., jakiej nie zdołają zapewnić żadne inne składniki pokarmowe. Wchłanianie wapnia ułatwia zawarta w mleku laktoza oraz witamina D.²

Mleko i produkty mleczne to także cenne źródło pełnowartościowego białka, którego odpowiednie ilości w okresie silnego wzrostu dzieci i młodzieży są szczególnie istotne. W tym czasie zapotrzebowanie organizmu na białko jest nawet dwu-, trzykrotnie wyższe niż u dorosłego człowieka. Mleko to również bogactwo witamin z grupy B, witaminy A i D oraz cynku i jodu.

Mleko i przetwory mleczne uważane jest za ważny, niezbędny i bardzo wartościowy składnik codziennej diety u dzieci, młodzieży i osób dorosłych, trudny do pełnego zastąpienia - konkluduje profesor Jastrzębska.

Edukacja dzieci i dorosłych w zakresie zasad racjonalnego żywienia oraz roli mleka i produktów mlecznych w diecie jest celem programu „Mam kota na punkcie mleka”. Program realizuje Polska

² Jarosz M. (red): *Zasady prawidłowego żywienia dzieci i młodzieży oraz wskazówki dotyczące zdrowego stylu życia*. Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2008



Izba Mleka oraz Polska Federacja Hodowców Bydła i Producentów Mleka. Więcej informacji znajduje się na stronie www.mamkotanapunkciemleka.pl.

Kontakt dla mediów

Biuro prasowe programu „Mam kota na punkcie mleka”:

Michał Wierzbicki

tel.: (+48) 608 368 133

e-mail: wierzbicki@mamkotanapunkciemleka.pl

Bartosz Gardocki

tel.: (+48) 600 349 691

e-mail: gardocki@mamkotanapunkciemleka.pl

Polska Izba Mleka:

Kinga Odachowska, Ewa Sawicka

tel.: (+48) 85 674 73 29

e-mail: kampania@izbamleka.pl

O Polskiej Izbie Mleka

Polska Izba Mleka (PIM) jest największą organizacją branży mleczarskiej w Polsce. Została utworzona z inicjatywy spółdzielni i zakładów mleczarskich oraz firm z nimi współpracujących. Liczy ponad 70 członków, a wśród podmiotów zrzeszonych znajdują się największe firmy mleczarskie i związane z branżą mleczarską. Głównym celem PIM jest współpraca członków i partnerów Izby na rzecz rozwoju i promocji polskiego mleczarstwa zarówno w Polsce, jak i zagranicą.

O Polskiej Federacji Hodowców Bydła i Producentów Mleka

Polska Federacja Hodowców Bydła i Producentów Mleka (PFHBiPM) została utworzona w 1995 roku. Jest organizacją niezależną, dobrowolną i samorządną. Zrzesza ponad 9 200 członków skupionych w 18 związkach regionalnych hodowców bydła i producentów mleka oraz w Polskim Związku Bydła Simentalskiego i Krajowym Związku Hodowców Czerwonego Bydła Polskiego.