

LAPSI JA MAITO



Kasvava lapsi tarvitsee maidon ravintoaineita. Maito ja maitovalmisteet ovat tärkein ja paras kalsiumin lähde lapselle. Niistä saa myös paljon muita ravintoaineita: mm. D-vitamiinia, hyvälaatuista proteiinia, B₁₂-vitamiinia, riboflaviinia, muita B-ryhmän vitamiineja ja jodia.

Luusto kasvaa ja kehittyy lapsuus- ja nuoruusikässä. Vahvan luuston ja hampaiden rakentamiseen ja ylläpitoon tarvitaan kalsiumia, D-vitamiinia ja liikuntaa läpi koko elämän.



Lehmänmaitoa lapselle ja koko perheelle

Vajaan vuoden ikäiselle lapselle (10–12 kk) voi alkaa tarjota maitovalmisteita. Maustamattomat hapanmaitovalmisteet (piimä, viili ja jogurtti) sopivat totutteluvaiheeseen parhaiten, koska ne ovat helposti sulavia. Maitoa voi lisätä aluksi lapsen ruokiin, kuten perunasoseeseen ja keittoihin. Juomaksi tavanomainen rasvaton maito sopii 1-vuotiaana.

Piimää voi maistella juomana tai marjaseeseen kanssa marjapiimänä tai smoothienä. Maustamattomat viili ja jogurtti ovat hyviä välipaloja marja- ja hedelmäsosoiden kanssa.

Rintamaito korvataan vähitellen kokonaan maidolla ja hapanmaitovalmisteilla. Tarjoa maito lapselle lasista tai nokkamukista.

Koko perheelle suositellaan rasvatonta maitoa. Pieni lapsi katsoo mallia ja syö mielellään samaa ruokaa ja juo samaa juomaa kuin vanhemmat ja sisarukset.

Muita hyviä valintoja ovat rasvaton piimä, rasvaton tai vähärasvainen jogurtti, viili ja rahka. Juusto suositellaan valitsemaan vähärasvaisena ja -suolaisena. Juusto sopii leivälle, ruuanvalmistukseen, leivontaan ja jälkiruuksi.

Maidosta on moneksi

Maitoa ja maitovalmisteita voidaan käyttää monin eri tavoin: juomissa, ruuanvalmistuksessa, puuroissa, myslin ja murojen kanssa, laatikko- ja keittoruuissa, jälkiruuissa, välipaloissa ja leivonnassa.



KALAKEITTO 4–5 annosta

1/2 l vettä
5 kokonaista maustepippuria
1–2 laakerinlehteä
1 sipuli
1 porkkana
1/2 (50 g) palsternakkaa
pala (75 g) lanttua
5–7 perunaa
400 g ruodotonta kalaa,
esim. kirjolohifileetä
n. 5 dl maitoa
n. 1/2 tl suolaa
1/2 dl tilliä hienonnettuna

Mittaa kattilaan vesi, pippurit ja laakerinlehdet. Lisää hienonnettu sipuli ja pieniksi kuutioiksi leikatut juurekset. Anna kiehua kannen alla n. 20 min.

Lisää perunat pieninä kuutioina. Lisää tarvittaessa hiukan vettä. Jatka keittämistä 10–15 min tai kunnes kypsää.

Lisää kuutioiksi leikattu ruodoton ja nahaton kala sekä maito. Anna kiehua hiljalleen n. 3 min. Lisää suola, tarkista maku. Lisää hienonnettu tilli juuri ennen tarjoilua.

Tarjoa ruisleivän kanssa.

VINKKI

Kirjoloheen voi korvata pakasteseillä.





Lapsi saa runsaasti näitä ravintoaineita maitovalmisteista.

Päivittäin maitovalmisteita

Leikki-ikäiselle lapselle suositellaan 4 dl nestemäisiä maitovalmisteita ja 1 viipale juustoa päivittäin. Ilman maitovalmisteita riittävään kalsiuminsaantiin on kiinnitettävä erityistä huomiota ja käytettävä täydennettyjä elintarvikkeita.

Kalsiumin lisäksi maidosta ja maitovalmisteista saa paljon muitakin ravintoaineita. Niissä on kasvulle tärkeitä proteiineja, B-ryhmän vitamiineja, D-vitamiinia ja muita kivennäisaineita, mm. jodia, sinkkiä, kaliumia, magnesiumia.

Maito on tiivis ravintoainepaketti, josta ravintoaineita saa paljon energiasäiltöön nähden. Maito ja maitovalmisteet ovat erityisen hyviä lapselle juuri siksi, että hän tarvitsee paljon ravintoaineita suhteessa energiantarpeeseensa.

Maito tai piimä on paras valinta ruoka-juomaksi monipuolisen ravintosäilytönsä ansiosta. Vettä suositellaan janojuomaksi. Kun lapsi tottuu juomaan maitoa pienestä pitäen, siitä on hyötyä koko elämän ajan.

Suomalaisten kalsiumin saannista iso osa tulee maitovalmisteista. Ilman maitovalmisteita kalsiumin riittävä saanti on vaikeaa.

Tärkeä D-vitamiini

Maito on tärkeä D-vitamiinin lähde. Lapsi saa kolmesta lasillisesta maitoa 60 prosenttia päivän D-vitamiinisuosituksen. Muita hyviä D-vitamiinin lähteitä ovat vitamiinoidut rasvaliikkeet ja kala.

Huom! Luomutuotteista ainoastaan rasvaton maito voi olla D-vitamiinoinut. Tarkista vitamiinointi pakkausmerkinnöistä.

Ruusta saatavan D-vitamiinin lisäksi lapsille suositellaan D-vitamiinilisää läpi vuoden.

D-VITAMIININ SUOSITELTAVA PÄIVITTÄINEN SAANTI

Ikä	ruuasta	valmisteesta
2 viikkoa – 2 vuotta	10 µg	10 µg
2–18 vuotta	10 µg	7,5 µg

Maito on osa hyvää välipalaa

Lasillinen rasvatonta maitoa, voileipä, hedelmä, juurespala tai annos marjoja on nopea, terveellinen ja täysipainoinen välipala. Maustamaton, rasvaton jogurtti tai ykkösviili marjojen ja myslin kera, marja- tai hedelmärahka ja marjapuuro tai -kiisseli maidon kera ovat maistuvia välipaloja lapsille.

Juusto on hyvä jälkiruoka. Pieni pala juustoa aterian jälkeen katkaisee happo-hyökkäyksen ja tekee hyvää hampaille.



Jos maito ei sovi

Joillakin lapsilla lehmänmaidon proteiini voi aiheuttaa allergiaa. Jos epäillään, että lapsella on allergia, on otettava yhteys lääkäriin. Lehmänmaidon poistaminen lapsen ruokavaliosta on korvattava sopivilla maidottomilla valmisteilla kuten kaupapohjaisilla valmisteilla. Niistä valitaan kalsiumilla ja D-vitamiinilla täydennetyt vaihtoehdot.

Maitoallergia helpottuu yleensä 2–3 vuoden iässä ja useimmilla viimeistään kouluikään mennessä. Allergian väistyessä kannattaa aloittaa juustolla, hapanmaitovalmisteilla tai maidolla ruuanvalmistuksessa.

Laktoosi eli maitosokeri aiheuttaa joillekin vatsavaivoja. Laktoosi-intoleranssi on hyvin harvinaista imeväis- ja leikki-ikäisillä lapsilla. Myös laktoosi-intoleranssi todetaan lääkäriässä. Tällöin maitovalmisteista valitaan laktoosittomat ja vähälaktooiset vaihtoehdot.

Maito täydentää kasvisruokavalion

Jos lapsen halutaan noudattavan kasvisruokavaliota, sen koostamisesta on hyvä keskustella neuvolassa. Lapsen ravinnon-saannin kannalta on eduksi, jos ruokavalio sisältää maitovalmisteita, kananmunaa ja kalaa.

Pelkästään kasvikunnan tuotteita sisältävä vegaaniruokavalio on koostettava huolella. Vanhempien on saatava ravitsemusterapeutilta ohjausta lapsen vegaaniruokavaliosta. Mm. B₁₂-vitamiinia ja jodia tarvitaan täydennyksenä ravintolisistä.



www.maitojaterveys.fi