

KOLEJNY DUŻY KROK

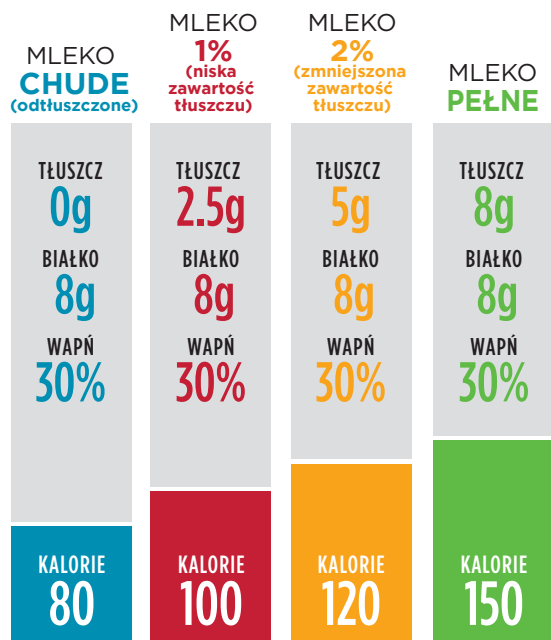
TWOJE DZIECKA PRZECHODZI Z MLEKA PEŁNEGO NA MLEKO
1% LUB ODTŁUSZCZONE

NA CZYM POLEGA RÓŻNICA?

Kupując mleko, możesz mieć do czynienia z ogromnym wyborem. Podczas gdy zawartość tłuszczu i kalorii może się różnić, każde mleko zawiera

13 podstawowych substancji odżywczych:

wapń	witamina A
ryboflawina	niacyna
witamina B12	kwas
jod	pantotenowy
białko	potas
witamina D	cynk
fosfor	selen



CZY WIESZ?

- Mleko jest dobrym źródłem **wapnia, witaminy D, białka** i innych **niezbędnych substancji odżywczych**.
- Zaleca się, aby większość maluchów piła pełne mleko do ukończenia drugiego roku życia.
- Porozmawiaj z lekarzem, gdy masz obawy odnośnie do rozwoju fizycznego dziecka lub potrzeb w zakresie odżywiania.

PRZEPROWADZENIE ZMIANY

Różnica w teksturze i smaku może sprawić, że przejście z pełnego mleka na mleko 1% lub odtłuszczone może stanowić dużą zmianę dla kubków smakowych malucha.

- Twoje dziecko uczy się, obserwując Cię i innych. Bądź dla niego przykładem, pijąc mleko do posiłków.
- Podawaj mleko w małym, zabawnym kubeczku przeznaczonym specjalnie do mleka.
- Podobnie jak z każdą zmianą, do przyzwyczajenia się może być potrzeba czasu.
- Zacznij z pełnym mlekiem i powoli zamieniaj je na mleko odtłuszczone lub 1% (jak pokazano poniżej).



Nietolerancja laktozy?

- Mleko bez laktozy jest tym samym wspaniałym, świetnie smakującym mlekiem o tych samych wartościach odżywczych z jedyną różnicą, że nie zawiera laktozy.



©Midwest Dairy 2022

usdairy.com