

# מוצרי חלב נכס תזונתי

גוף האדם אינו מסוגל לייצר אותו בעצמו ולכן אספקה קבועה של סידן באמצעות המזון היא בעלת חשיבות רבה.

מוצרי חלב הם נכס תזונתי והם גם מקור לסידן העשיר והטוב ביותר העומד לרשותנו.

תקופת הילדות היא חלון הזדמנויות חד-פעמי ובלתי חוזר להביא את העצמות לשיאן ולבנות עצמות בריאות וחזקות יותר.

סידן הוא הבסיס החיוני והחשוב ביותר לבניית עצמות והוא זה שקובע את חוזקן.

## רעיונות

### לשילוב מוצרי חלב בתכריט היומי לאורך כל היום

- חביתיות קטנות שילדים אוהבים עם גבינה ומעט סוכר - ביצה אחת, 2 כפות גבינה לבנה, כף קמח, כפית סוכר/סוכר וניל = 60 מ"ג סידן (או 120 מ"ג אם משתמשים בגבינה מועשרת)
- יוגורט טעים עם 2-3 ביסקוויטים ופרי = 250 מ"ג סידן
- חצי כוס דגני בוקר עם כוס חלב = 240 מ"ג סידן (או 432 מ"ג מחלב מועשר בסידן)
- כריכי גבינות בטעמים שונים - 2 כפות גבינה = 60 מ"ג סידן (או 120 מ"ג אם משתמשים בגבינה מועשרת)
- טוסט עם פרוסת גבינה צהובה ולצידו ירק שלם = 240 מ"ג סידן
- חופן כעכים מלוחים (בניגלך) לטבילה בקופסא קטנה של גבינה לבנה וירק. 100 גרם גבינה = 100 מ"ג סידן (או 200 מ"ג מגבינה מועשרת)
- "שייק בריאות" - יוגורט פירות/כוס גלידה חלבית/כוס חלב 240 מ"ג סידן + 2 סוגי פירות טריים, לערבב בכלדר למשך זמן קצר

מיקרומרקט

## צריכת סידן יומית

גיל	ההמלצות היומיות לצריכת סידן (ארה"ב 2001)
3-1 שנים	500 מ"ג כוס חלב 240 מ"ל
8-4 שנים	800 מ"ג
18-9 שנים	1,300 מ"ג
50-19 שנים	1,000 מ"ג
מעל 51 שנים	1,200 מ"ג

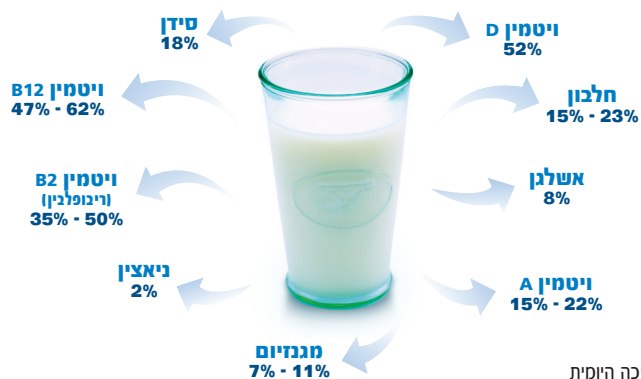
Dietary Reference Intake (DRI)'s the Institute of Medicine. National Academies of Scientist 1997

## דוגמאות לכמות סידן במזונות

כוס חלב = 240 מ"ג	כוס חלב מועשר = 432 מ"ג	כוס שוקו = 240 מ"ג
חצי גביע גבינה לבנה = 125 מ"ג	חצי גביע גבינה לבנה מועשרת = 250 מ"ג	
חצי גביע קוטג' = 110 מ"ג	פרוסת גבינה צהובה = 240 מ"ג	גביע יוגורט = 250 מ"ג
משולש גבינה מותכת = 70 מ"ג	כף טחינה גולמית = 20 מ"ג	כף שומשום מלא = 115 מ"ג
2 תאנים מיובושות = 75 מ"ג	כוס כרוב = 38 מ"ג	100 גרם ברוקולי = 88 מ"ג

## כל הבריאות שבחלב

כל כוס חלב (240 מ"ל) מספקת חבילה בריאותית כוללת:



\* אחוזים מהצריכה היומית המומלצת לגילאי 9-18

## הידעת?

סידן נמצא במגוון מזונות, אך הכמות קטנה ביחס לזו שבמוצרי חלב ובזמינות נמוכה יותר לספיגה

הטעם שבבריאות

