

Bogata w wapń dieta bezmleczna

Mleko i produkty mleczne są doskonałym źródłem wapnia. Jeśli unikasz nabiału, należy każdego dnia uwzględniać w swojej diecie inne produkty bogate w wapń. Skorzystaj z tego materiału, aby dowiedzieć się, ile punktów wapnia potrzebujesz i które produkty pomogą Ci je uzyskać.

Dzienne zalecenia dotyczące spożycia wapnia

6 - 12 miesięcy	13 punktów
1 - 3 lata	9 punktów
4 - 6 lat	12 punktów
7 - 10 lat	14 punktów
11 - 18 lat Dziewczęta	20 punktów
Chłopcy	25 punktów
Rodzic karmiący piersią	32 punktów

Sprawdź, czy składniki nie zawierają mleka. ✓

Upewnij się, że napoje roślinne są wzbogacone w wapń i jod. ✓

Napoje ryżowe nie są zalecane dla dzieci poniżej 5. roku życia ze względu na zawartość arsenu. ✗

1 punkt wapniowy odpowiada 40 mg (1 mmol) wapnia.

Źródła wapnia



Wzbogacone napoje roślinne



Pieczynko wzbogacone



Wzbogacone alternatywy jogurtu



Owoce i warzywa



Wzbogacone alternatywy sera pochodzenia roślinnego



Orzechy i nasiona



Wzbogacone owies i płatki zbożowe



Fasola, rośliny strączkowe, ryby, jaja i inne źródła białka

Grupa produktów spożywczych

Nazwa produktu

Punkty

Mleko kobiece i specjalistyczne mleko modyfikowane dla niemowląt

Mleko matki jest dobrym źródłem wapnia dla Twojego dziecka. Zawartość wapnia w mleku kobiecym różni się w zależności od osoby. Osoby karmiące piersią mogą rozważyć przyjmowanie suplementów wapnia, jeśli mają trudności z zaspokojeniem zapotrzebowania na ten składnik wyłącznie za pomocą diety.

Aptamil Pepti 1

1,5

Neocate LCP

2

Dostępne są inne warianty mieszanek o zbliżonej zawartości wapnia.

Wzbogacane produkty roślinne



(na 100 ml lub gramy)

Napoje roślinne

Np. napoje na bazie soi, owsa, orzechów, kokosa lub grochu

Wskazówki

✓ Wybieraj produkty wzbogacone wapniem dla zdrowia kości oraz jodem dla rozwoju mózgu.

⚠ Napoje sojowe i owsiane są preferowane do picia, ponieważ pod względem zawartości kalorii i białka najbardziej przypominają mleko krowie.

3

⊘ Unikaj napojów oznaczonych jako przeznaczone dla małych dzieci (typu „toddler” lub „growing-up”) ze względu na zawartość cukru.

⊘ Unikaj podawania napojów ryżowych dzieciom poniżej 5. roku życia i sprawdzaj skład produktów, ponieważ Niektóre wyroby niezawierające nabiału mogą zawierać mieszanek napojów roślinnych.

Wzbogacane wapniem jogurty i desery (na bazie soi, owsa, migdałów lub kokosa), np. Oatly, Alpro, KoKo, marki supermarketów

3

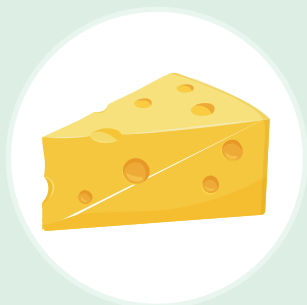


Grupa produktów spożywczych

Nazwa produktu

Punkty

Roślinne zamienniki sera



Na porcję 30 g
(chyba że podano
inaczej)

1 x „Babybel Plant-based” o smaku
sera cheddar „Sheese”

3,5

Produkt „Tesco” wolny od oleju kokosowego
alternatywa dla tartej mozzarelli

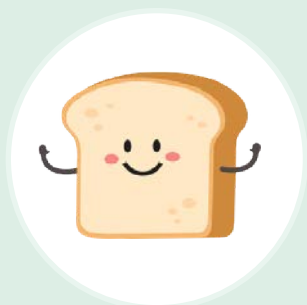
2

Blok „Cathedral City Plant-based”
„Applewood Plant-based”

Alternatywa dla sera Cheddar (wersja
dojrzała) tarta, marka Asda „Free From”

1

Wyroby piekarnicze



1 średnia kromka chleba wzbogaconego
wapniem np. „Hovis best of both”,
„Kingsmill 50/50 z dodatkiem witamin”

4

1 średnia kromka białego chleba
1 biały chlebek pita

2

1 średnia kromka chleba pełnoziarnistego
1 chlebek pita pełnoziarnisty
1 Chapati

1

Zboża



Na porcję 30 g produktu
suchego

Wzbogacone płatki owsiane instant
Np. „Ready brek”, „Asda” Ready Oats,
„Tesco” Super Smooth Porridge

10

Płatki śniadaniowe wzbogacone wapniem
Np. „Cheerios”

4

Wielozbożowe kształty Rice Krispies

3,5

Grupa produktów spożywczych

Nazwa produktu

Punkty

Owoce



2 suszone figi
1 średnia pomarańcza
2 małe klementynki
Mała garść suszonych moreli

1

Warzywa



Jarmuż (4 czubate łyżki)
Kapusta pak choi (4 czubate łyżki stołowe)
Okra (4–5 sztuk)
Brukselka (4–6 sztuk)
Brokuły (3–4 ugotowane różyczki),
młoda kapusta (4 czubate łyżki)

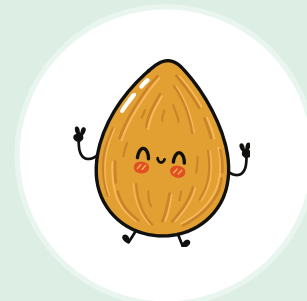
4

2

1,5

1

Orzechy i nasiona



Nasiona chia (30 g / 2 łyżki stołowe)
Mak (15 g / 1 łyżka stołowa)
Nasiona sezamu (15 g / 1 łyżka stołowa)
Orzechy laskowe (30 g / 2 łyżki)
Migdały (30 g / 2 łyżki)
Pasta tahini (30 g / 2 łyżki stołowe)

4,5

3

2,5

2

1



Całe orzechy nie są odpowiednie dla dzieci poniżej 5. roku życia ze względu na ryzyko zadławienia.

Masła orzechowe są bezpieczniejszą opcją.

Grupa produktów spożywczych	Nazwa produktu	Punkty
-----------------------------	----------------	--------

Fasola, rośliny strączkowe, ryby, jaja i inne źródła białka



Sardynki w puszcze (60 g / 1/2 puszki)	1
Twarożek sojowy / tofu (60 g) (zestaw z chlorkiem wapnia (E509) lub siarczanem wapnia (E516)	6
Krewetki scampi w panierce (90 g / 6 sztuk)	5
1 kotlet rybny	3,5
1 Jajko	
2 Paluszki rybne	
Łosoś w puszcze (60 g / 1/2 puszki)	
Fasola czerwona (80 g / 3 łyżki)	1.5
Soja (80 g / 3 łyżki)	
Fasola w sosie pomidorowym (100 g / 1/2 puszki)	
Soczewica czerwona (80 g suchej / 3 łyżki)	1
Ciecierzycy (80 g / 3 łyżki)	



Witamina D

Witamina D pomaga nam przyswajać wapń z pożywienia, wspierając zdrowy rozwój kości i zębów. Niedobór witaminy D może prowadzić do krzywicy u dzieci.

Większość naszej witaminy D powstaje w wyniku działania słońca na skórę.

W Szkocji zazwyczaj jest wystarczająco dużo nasłonecznienia, aby wytwarzać witaminę D w okresie od kwietnia do września. Aby chronić skórę, należy stosować kremy z filtrem, zakrywać ciało i w razie potrzeby szukać cienia. Środki te mogą jednak ograniczyć wytwarzanie witaminy D w skórze. Od października do marca nasłonecznienie w Szkocji nie jest wystarczająco silne, by zapewnić odpowiednią produkcję witaminy D, dlatego zaleca się jej suplementację.

Źródła witaminy D w żywności i suplementacja

Tylko niewielka liczba produktów spożywczych zawiera witaminę D.

Są to tłuste ryby, takie jak makrela, łosoś i sardynki, oraz jaja, zwłaszcza żółtka. Do innych źródeł należą wzbogacane płatki zbożowe, grzyby, pasty do smarowania oraz jogurty.

Nawet codzienne spożywanie tych produktów zazwyczaj nie wystarcza do zaspokojenia zapotrzebowania na witaminę D, dlatego zaleca się stosowanie suplementów.

Rząd Szkocji zaleca codzienne przyjmowanie suplementów witaminy D przez cały rok w następujących grupach:

- Niemowlęta w wieku 0–12 miesięcy: 8,5–10 µg (340–400 IU)*
- Dzieci w wieku 1–5 lat: 10 µg (400 j.m.)
- Kobiety w ciąży i karmiące piersią oraz rodzice: 10 µg (400 j.m.)
- Osoby, które są w niewielkim stopniu lub w ogóle nie są narażone na działanie promieni słonecznych.
- Osoby o ciemnej karnacji należące do mniejszości etnicznych

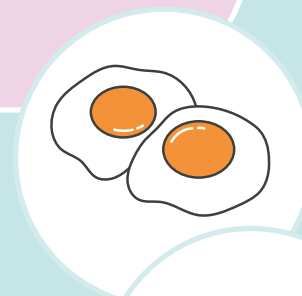
*Ponieważ mleko modyfikowane jest wzbogacane witaminą D, niemowlętom karmionym w ten sposób nie należy podawać dodatkowej suplementacji witaminą D, chyba że spożywają one mniej niż 500 ml mleka modyfikowanego dziennie.

Krople z witaminą D są dostępne bezpłatnie w aptekach dla dzieci poniżej 3. roku życia.

Aby uzyskać więcej informacji na temat witaminy D, skonsultuj się z pielęgniarką rodzinną, położną środowiskową lub farmaceutą albo zapoznaj się z poniższymi linkami:

 www.gov.scot/publications/vitamin-d-advice-for-all-age-groups

 www.nhsggc.scot/your-health/early-years/vitamin-d/



Uwagi

