

Maitovalmisteet lapsen ruokailussa

Mitä hyötyä on maitovalmisteista?

Maitovalmisteet sisältävät luontaisesti hyvälaatuisia proteiinia, kalsiumia, B2- ja B12-vitamiinia sekä sinkkiä. Kasvulle tärkeää D-vitamiinia lisätään useimpiin nestemäisiin maitovalmisteisiin. Hapanmaitovalmisteet, kuten jogurtti, piimä ja viili, sisältävät suolistolle myönteisiä maitohappobakteereita.

Lapsen ruokailussa maitovalmisteet ovat keskeinen proteiinin ja välttämättömien aminohappojen sekä muiden tärkeiden suojaravintoaineiden lähde. Suomalaisessa ruokakulttuurissa maitovalmisteet ovat vielä aikuisenakin pääasiallinen kalsiumin lähde.

Paljonko maitovalmisteita suositellaan?

Leikki-ikäiselle suositellaan maitoa, jogurttia, piimää tai viiliä 4 dl ja 1 viipale juustoa päivässä. Koululaiselle suositeltu annos on 5-6 dl nestemäisiä maitotuotteita päivässä ja 2-3 viipaleta juustoa päivässä. Annokset perustuvat mm. proteiinin, kalsiumin, B12-vitamiinin ja jodin saannin turvaamiseen, joita saa merkittävästi maitovalmisteista.

Mitä kannattaa huomioida maitovalmisteiden valinnassa?

Hyvä valinta on rasvaton tai vähärasvainen (enintään 1 %) maito, piimä, jogurtti ja viili. Lisäksi jogurtissa ja viilissä kannattaa suosia maustamattomina tai vähemmän sokeria sisältäviä vaihtoehtoja. Juustoista tulisi valita enintään 17 % rasvaa ja vähemmän suolaa sisältäviä tuotteita. Sydänmerkki pakkauksen päällä huomioi nämä perusteet.

Mihin vähärasvaisten maitovalmisteiden suositus perustuu?

Maidon rasva on laadultaan kovaa. Tiedetään, että kova rasva muodostaa kolesterolikertymiä verisuonten seinämään varhaislapsuudessa lähtien. Ero on havaittavissa jo 10-vuotiaana verisuonissa. Jos lapsi juo 3 lasillista kevytmaitoa päivässä, kovaa rasvaa kertyy vuoden aikana yhteensä 7 voipaketin verran. Kyse on myös pysyvien makutottumusten syntymisestä varhaislapsuudessa. Maidon lisäksi kovan rasvan lähteitä ovat mm. juustot, suklaa, keksit, pizza ja leivonnaiset.

Millaisia rasvoja lapsi tarvitsee?

Rasvan pehmeä laatu edistää sydämen ja verisuonten terveyttä ja ennaltaehkäisee valtimotauteja.

Pehmeiden rasvojen saanti on suomalaislapsilla keskimäärin niukkaa. Sen vuoksi kasviöljyjä kannattaa tietoisesti syödä päivittäin.

Rypsiöljyä tai kasvimargariinia kannattaa lisätä lapsen puuroannokseen, salaattiin tai kasviksiin ja ruuanvalmistukseen. Leivälle valitaan kasviöljypohjaista levitettä. Päivittäinen rypsiöljyn käyttö, kalan syönti ainakin 2-3 kertaa viikossa sekä pähkinät 1 rkl päivässä ovat hyviä tapoja varmistaa välttämättömien omega3- ja omega6-rasvahappojen saantia.

Voiko maidon korvata kasvijuomilla?

On huomioitava, että kasvijuomat (soija, kaura, manteli, pähkinä, hirssi, kvinoa) eivät vastaa ravintosisällöltään maitoa. Soijajuomassa on hyvänlaatuista proteiinia lähes lehmänmaidon verran, mutta muissa kasvijuomissa erittäin vähän. Jos maitovalmisteita ei ole lainkaan ruokailussa, voi kasvulle välttämättömien aminohappojen ja muiden suojaravintoaineiden saanti jäädä puutteelliseksi, vaikka lapsi söisi muita ruoka-aineita hyvin.

Kalsiumia kasvijuomissa on luonnostaan niukasti. Kasvijuomat eivät sisällä luontaista B12-vitamiinia lainkaan. Pulmana on usein myös kasvulle tärkeän jodin saanti. Mikäli maito jää kokonaan pois ruoka-allergian tai eettisen syyn vuoksi, on huolehdittava ruokailun täydennyksestä kalsiumin, D-vitamiinin, B2-vitamiinin, B12-vitamiinin ja jodin osalta.

Maitoa korvaava ensisijainen valinta on kalsium- ja vitamiinitäydennetty soija-juoma, joka jäljittelee maidon ravintosisältöä. Riisijuomaa ei suositella alle kuusivuotiaille lapsille yksinomaiseksi ruokajuomaksi.

Kasvijuomia ja -kermoja voidaan käyttää esimerkiksi ruuanvalmistuksessa. Suositeltavimpia ovat kalsium- ja vitamiinitäydennetyt juomat, joihin ei ole lisätty sokeria. Rasva on usein laadultaan pehmeää, paitsi kookosmaidossa ja -kermassa.

Lääkärin toteamassa maitoallergiassa lapsi voi käyttää erityisäidinmaidonkorvikkeita, joihin voi saada Kela-korvausta 2-vuotiaaksi asti. Ravitsemusterapeutin käynti on suositeltavaa, mikäli maitovalmisteet ovat poissa ruokailusta pidempiaikaisesti.

Lähteitä:

Syödään yhdessä - Ruokasuositukset lapsiperheille. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2. painos 2019. www.julkari.fi/handle/10024/129744

Syödään ja opitaan yhdessä - Kouluruokasuositus 2017. Valtion ravitsemusneuvottelukunta Vegaaniliitto, täydennetyt elintarvikkeet, www.vegaaniliitto.fi/www/fi/tietoa/taydennetyt-elintarvikkeet

Esite: Vegaaniruokavalio. Ravitsemusterapeuttien yhdistys RTY