



28.05.2021

Dzieci potrzebują wapnia, a mleko jest jego doskonałym źródłem

Po mleko i jego przetwory warto sięgać w każdym wieku, ale w diecie najmłodszych produkty mleczne są szczególnie istotne ze względu na dużą zawartość łatwo przyswajalnego wapnia. Jest on bardzo ważny dla dzieci i młodzieży – odpowiada za mocne kości i zęby. Młody człowiek spożywający zalecane ilości bogatych w wapń produktów mlecznych, będzie miał mocne kości w późniejszym wieku. Warto więc dbać o to, by młodzi ludzie, każdego dnia spożywali odpowiednią porcję mleka i sięgać po wysokiej jakości nabiał wytwarzany w polskich zakładach.

Jak podkreśla Anna Taraszewska, dietetyczka z Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego – PZH, bardzo ważne jest, by w okresie, gdy następuje intensywny wzrost, a także w okresie, kiedy kształtuje się tzw. szczytowa masa kostna będąca zabezpieczeniem mocnych kości w przyszłości, dbać o to, by dieta była odpowiednio zbilansowana pod kątem wapnia. A doskonałym jego źródłem jest mleko oraz większość przetworów mlecznych.

– Dzieci od czwartego roku życia powinny spożywać minimum trzy szklanki mleka – mówi Anna Taraszewska. – Oczywiście można zastąpić je kefirem, jogurtem, a częściowo także serem. Preferowane są produkty o obniżonej zawartości tłuszczu – półtłuste lub chude. (...)

Obecnie wybór produktów mleczarskich, które warto podawać dzieciom, jest bardzo duży – zarówno tych smakowych, jak i naturalnych. – Polecam produkty naturalne, bez dodatku cukru – mówi Anna Taraszewska. – Zawierają one tylko trochę naturalnego cukru mlecznego, czyli laktozy. (...)

Mleko jest nie tylko skarbnicą wapnia, ale też doskonałym źródłem dobrej jakości białka, które jest niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu (m.in. układu hormonalnego, odpornościowego, mięśni), jego prawidłowego wzrostu i rozwoju oraz składników mineralnych: magnezu, fosforu, cynku, potasu. Zawiera też witaminę A, która pomaga zachować dobry wzrok oraz witaminy z grupy B oraz D.

Robiąc codzienne zakupy, pamiętajmy o naszym zdrowiu i sięgajmy po produkty mleczne. Wybierajmy te, które powstają w polskich mleczarniach, gdyż są bardzo wysokiej jakości. Ich produkcja odbywa się na nowoczesnych liniach technologicznych, przy zachowaniu najwyższych standardów jakościowych, z mleka wyprodukowanego przez polskich rolników. Jest to istotne, gdyż w Polsce produkcja mleka skupia się głównie w czystych, ekologicznych regionach. Przekłada się to na wysoką jakość pasz, którymi karmione są krowy mleczne. Wybierając polski nabiał, wspieramy też naszą gospodarkę i pomagamy zachować istniejące miejsca pracy oraz tworzyć nowe.

Kampania “#WspieramyPolskieMleczarstwo” realizowana przez Polską Izbę Mleka i sfinansowana z Funduszu Promocji Mleka.



Twitter PIM: <https://twitter.com/PolskaIzbaMleka>



Facebook PIM: <https://www.facebook.com/PolskaIzbaMleka/>



Strona Polskiej Izby Mleka: <http://www.izbamleka.pl>



28.05.2021

Ceny zbytu artykułów mleczarskich

Zakłady mleczarskie monitorowane w ramach Zintegrowanego Systemu Rolniczej Informacji Rynkowej MRiRW w dniach 10-16.05.2021r. masło w blokach zbywały przeciętnie po 17,57 zł/kg, o 1,4% taniej niż tydzień wcześniej i o 1,5% taniej niż przed miesiącem. Masło konfekcjonowane sprzedawano po 18,30 zł/kg (3,66 zł za 200 gramową kostkę), o 0,6% drożej niż w poprzednim tygodniu oraz o 0,7% taniej niż przed miesiącem. Masło w blokach było droższe niż przed rokiem o 41,5%, a masło konfekcjonowane – o 23,1%.



Cena zbytu OMP wyniosła 11,18 zł/kg i była o 0,1% wyższa niż tydzień wcześniej oraz o 3,0% wyższa niż przed miesiącem. Za pełne mleko w proszku płacono 13,89 zł/kg. Był to poziom cen o 0,4% niższy niż w poprzednim tygodniu i o 3,6% wyższy niż miesiąc wcześniej. W porównaniu z cenami sprzed roku OMP było droższe o 34,1%, a PMP – o 17,3%.

Krajowi producenci ser Edamski zbywali przeciętnie po 14,62 zł/kg, o 3,1% drożej niż tydzień wcześniej i o 0,4% drożej niż przed miesiącem. Cena sera Gouda wyniosła 14,97 zł/kg i była o 1,1% wyższa niż w poprzednim tygodniu i o 1,3% wyższa niż miesiąc wcześniej. Ser Edamski był droższy niż przed rokiem o 5,6%, a ser Gouda – o 7,8%.

Źródło: KOWR

Wydawca: Polska Izba Mleka



Polska Izba Mleka to największa i najprężniej działająca organizacja branży mleczarskiej w Polsce. Głównym profilem działalności Polskiej Izby Mleka jest wspieranie oraz promocja polskiej branży mleczarskiej w Polsce i za granicą.

Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść, formę i styl artykułów. Przedstawione materiały mają charakter wyłącznie informacyjny.



Twitter PIM: <https://twitter.com/PolskaIzbaMleka>



Facebook PIM: <https://www.facebook.com/PolskaIzbaMleka/>



Strona Polskiej Izby Mleka: <http://www.izbamleka.pl>