

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkozenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Dzieci powinny pić dwie szklanki mleka dziennie

Kanadyjscy naukowcy ustalili, że dwie szklanki mleka dziennie to optymalna dawka dla dzieci. Wyniki badania zamieszczono w czasopiśmie "Pediatrics".

Mleko krowie jest cennym źródłem witaminy D i żelaza, ale dotychczas istniało wiele niejasności, ile

mleka powinno pić dziecko, aby mieć z tego największe korzyści zdrowotne.



Badacze z St. Michael's Hospital i The Hospital for Sick Children w Kanadzie podają rozwiązanie, oparte na rezultatach swojego badania, przeprowadzonego na grupie dzieci w wieku od 2 do 5 lat.

Ekspertzy stwierdzili, że dwie szklanki mleka dziennie to dawka, która zapewnia optymalny poziom witaminy D i żelaza. Większe ilości są niewskazane, bo chociaż powodują wzrost poziomu witaminy D, to mogą jednocześnie prowadzić do niedoboru żelaza.

"Zauważyliśmy, że dwie szklanki krowiego mleka dziennie wystarczyły do utrzymania odpowiedniego poziomu witaminy D u większości dzieci, a jednocześnie nie zmniejszały zapasów żelaza" - przekonuje dr Jonathon Maguire.

Naukowcy informują również, że dzieci z ciemną karnacją mogą być bardziej narażone na niedobory witaminy D podczas miesięcy zimowych. Najlepszym rozwiązaniem w takim przypadku jest zastosowanie suplementacji witaminą D, zamiast oferowania dziecku większych ilości mleka.

Utrzymanie odpowiedniego poziomu składników odżywczych w organizmie dziecka jest bardzo ważne. Badacze przestrzegają, że niedobór witaminy D może wpłynąć na zdrowie kości, podczas gdy niedobór żelaza doprowadzić do anemii i opóźnień w rozwoju poznawczym.

Jednocześnie naukowcy przypominają powszechnie przyjęte zalecenie, aby mleka krowiego nie podawać dzieciom, które nie ukończyły jeszcze pierwszego roku życia.

źródło: www.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/15998.html>



02-07-2026

Nośniki eków po 14 miesiącach na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej

Analizy mają pokazać, jak promieniowanie kosmiczne wpłynęło na nośniki leków.



23-06-2026

Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej

Dostawca szkoleń aptaskil przygotowuje wykwalifikowanych specjalistów.



22-06-2026

Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią

Opracowanie strategii leczenia nowotworów odpornych na terapię.



22-06-2026

Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy

bold elektryczny

Pojazd powstał z myślą o udziale w zawodach inżyniersko-wyścigowych.



22-06-2026

Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne

W badaniach uczestniczyły polskie ośrodki.



22-06-2026

Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego

Wśród ukraińskich uchodźców.



22-06-2026

Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii

Sfera ta rośnie szybciej niż wiedza o jej wpływie na ludzką seksualność.



22-06-2026

Przyjemnych snów życzy anesteziolog

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.

Informacje dnia: [Nośniki eków po 14 miesiącach na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Nośniki eków po 14 miesiącach na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#)

Partnerzy