

[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](#) [Szkolenia](#) [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.

Eksperti 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>



12-05-2026

Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

Kleszcz to tylko pośrednik

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

Jak rower zmienił świat

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...

Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

Norowirusy - biegunka brudnych rąk

Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego rozwiązania ciąży

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

Informacje dnia: [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Partnerzy