No li agrada la llet... Què fer?

Si et preocupa la salut òssia dels teus fills, llegeix aquest article

[inicicentrareport]Al meu fill o filla no li agrada la **llet**... És una de les preocupacions habituals de les famílies durant l'**etapa de creixement** de les criatures. I és normal perquè sempre s'ha considerat un aliment essencial en la nostra dieta. Ja des del naixement, amb la **lactància materna**, i també durant el desenvolupament en ser una important font de calci que contribueix a la bona salut òssia.
[nointext]
[GotaVerdaPle] **Quins són els principals valors nutricionals de la llet?**

[GotaVerdaBuit] Calci
[GotaVerdaBuit] Vitamina D
[GotaVerdaBuit] Vitamina B12
[GotaVerdaBuit] Vitamina B2

Hi ha diferents tipus de llet d'origen animal: vaca, ovella, cabra, euga, etc. Les seves proteïnes són d'alt valor biològic, perquè aporten tots els aminoàcids essencials, aquells que el nostre cos no fabrica i per la qual cosa han de ser ingerits.
[intext1]
Cal tenir present que les necessitats de calci varien segon l'etapa vital, sent especialment elevades durant el creixement. A més, la llet és font de **vitamina D**, que millora l'absorció de calci, i conté **lactosa**, el seu sucre característic, que en quantitats elevades afavoreix l'absorció passiva d'aquest mineral.

A banda, la llet també conté **greixos saturats**, encara que l'aportació és variable en funció de si es tracta de llet sencera, semidesnatada o desnatada.
[intext2]
[GotaVerdaPle] **Què podem fer quan no els agrada?** El primer és assegurar-nos quin és el motiu pel qual rebutgen la ingesta de llet i descartar que no hi hagi una **intolerància**. En aquest cas, pot ser interessant provar d'oferir durant un període de temps llet sense lactosa, que té nivells d'aportació de calci similar.

Un cop descartats motius d'intolerància, també es pot plantejar oferir llet en formats diferents: batuts, purés, i altres combinacions amb aliments naturals i sempre preferentment casolans.

També hi ha molts productes derivats de la llet, per exemple, el **iogurt** o el **formatge** que poden aportar calci.

Cal saber, també, que la llet **no és l'única font de calci**. Tenim a l'abast un bon nombre d'aliments que poden fer aquesta funció:

[GotaVerdaPle] Peixos i marisc
[GotaVerdaPle] Fruits secs, fruita dessecada i llavors
[GotaVerdaPle] Llegums
[GotaVerdaPle] Tofu
[GotaVerdaPle] Verdures crucíferes: bròquil, coliflor, col, etc.
[GotaVerdaPle] Begudes vegetals, enriquides en calci i vitamina D, vigilant que no portin sucres afegits

Una dieta rica en calci, evitant al màxim els productes ultraprocessats que contenen altres

components que poden bloquejar la seva absorció, complementada amb exercici físic diari és la millor combinació per vetllar per la **salut òssia dels nostres fills**.
[ficentrareport]