

1^Η ΟΜΑΔΑ:

ΓΑΛΑ ΚΑΙ ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ
ΠΡΟΪΟΝΤΑ

Σε αυτή την ομάδα ανήκουν:

- * Όλα τα είδη γάλακτος
 - * Όλα τα είδη γιαουρτιού
 - * Όλα τα είδη τυριού
-
- * Δεν ανήκει σε αυτή την ομάδα η κρέμα γάλακτος και το βούτυρο γάλακτος

Τι θρεπτικά συστατικά μας προσφέρει;

- * Ασβέστιο (για γερά οστά και δόντια)
- * Πρωτεΐνες (για τη σωστή ανάπτυξη)
- * Βιταμίνες της ομάδας Β

Ανάλογα με τα λιπίδια που περιέχει το γάλα:

- * Πλήρες γάλα: 3,5% λιπίδια – μπλε συσκευασία
- * Ημίπαχο ή light ή ημιαποβουτυρωμένο: 1,5% λιπίδια – πράσινη συσκευασία
- * Άπαχο ή αποβουτυρωμένο: 0% λιπίδια – γαλάζια συσκευασία. Δεν συνιστάται.

Είδη γάλακτος ανάλογα με την επεξεργασία:

- * **Φρέσκο ή παστεριωμένο γάλα:** παστερίωση = βράσιμο. Διατηρείται λίγες μέρες μόνο στο ψυγείο
- * **Υψηλής παστερίωσης ή μακράς διάρκειας:** βράζεται για δεύτερη φορά σε υψηλότερη θερμοκρασία. Διατηρείται περίπου 40 ημέρες στο ψυγείο. (οι γαλακτοβιομηχανίες έχουν δώσει ονόματα για να ξεχωρίζει από το φρέσκο - Nounou Family, Miiiiilk, 10, Όλυμπος ζωής κ.α.)
- * **Αποστειρωμένο:** αποστειρώνεται σε πολύ υψηλή θερμοκρασία και σκοτώνονται και οι κακοί και οι καλοί μικροοργανισμοί. Έχει ελαφρά αλλοιωμένη γεύση και διατηρείται στο ράφι για περίπου 6 μήνες.

Είδη γάλακτος ανάλογα με την επεξεργασία:

- * **Εβαπορέ ή συμπυκνωμένο γάλα:** έχει αφαιρεθεί το μισό νερό που περιέχει το γάλα και μετά γίνεται κονσέρβα. Διατίθεται και με προσθήκη ζάχαρης - ζαχαρούχο.
- * **Σκόνη γάλακτος:** έχει αφαιρεθεί όλο το νερό που περιέχει το γάλα.
- * **Γάλα εμπλουτισμένο με επιπλέον θρεπτικά συστατικά,** όπως παραπάνω ασβέστιο ή βιταμίνη D.
- * **Σοκολατούχο γάλα:** περιέχει κακάο. Δεν συνιστάται.

ΑΣΒΕΣΤΙΟ

- * Ο οργανισμός το βάζει στα οστά και τα δόντια.
- * Ως τα 25 μας χρόνια τοποθετείται ασβέστιο στα οστά και έτσι γίνονται πυκνά και δυνατά.
- * **Προσοχή:** αν δεν γεμίσουμε τα οστά μας ασβέστιο, κινδυνεύουμε να πάθουμε οστεοπόρωση μετά τα 45 μας χρόνια.

Μητρικός Θηλασμός

- * Προσφέρει **αντισώματα** στο βρέφος, ώστε να προστατεύεται από ασθένειες.
- * Προστατεύει από λοιμώξεις του γαστρεντερικού συστήματος και αλλεργίες.
- * Προσφέρει τα απαραίτητα **θρεπτικά συστατικά** και **ορμόνες** για την σωστή ανάπτυξη του βρέφους.

Μητρικός Θηλασμός

- * Ενισχύει τη σχέση μητέρας - παιδιού.
- * Ενισχύει τη συναισθηματική ανάπτυξη και την ενσυναίσθηση παιδιού - μητέρας.
- * Προστατεύονται ως ενήλικες από την παχυσαρκία, τον σακχαρώδη διαβήτη και την τερηδόνα.
- * Για να υπάρχουν οφέλη από το θηλασμό θα πρέπει να γίνεται για τουλάχιστον 6 μήνες.