

časopis pro maminky s miminko

Miminko[®] **Miminko**

www.casopis-miminko.cz

ZÁVĚREČNÉ
TÝDNY
TĚHOTENSTVÍ

**JAK PODPOŘIT
PSYCHIKU
PŘI PORODU**

VÝVOJ
DĚTSKÉHO ZRAKU
A KRÁTKOZRAKOST

**MIMINKO V LÉTĚ –
NA CO SI DÁT POZOR**

POTÍŽE S NOSNÍMI
MANDLEMI

Rady pro tatínky:
Dovolená před námi

46 Kč 21. ročník

červen 2023

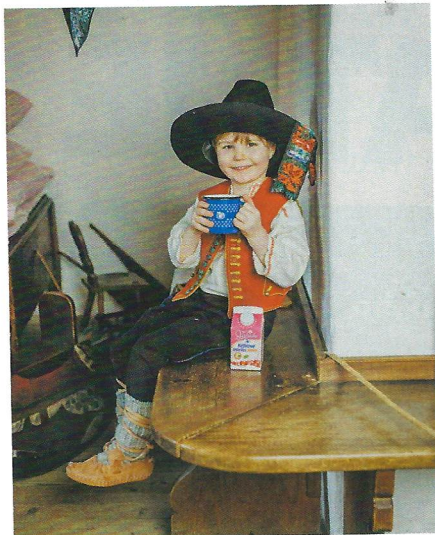


9 771214 457003

06

**Hrajeme si
a poznáváme**

**SPECIÁL UVNITŘ
VYDÁNÍ**



Den dětí a Den mléka - slaví se současně!

Věděli jste, že Světová zdravotnická organizace už před několika lety přesunula svátek Dne mléka na stejný den, kdy jej slaví i děti na celém světě?

Mléko má pro výživu dětí zásadní význam, a tak se Den mléka slaví rovněž 1. června. Společně s Mlékárnou Valašské Meziříčí jsme pro vás připravili tip, jak dětem jejich svátek zpříjemnit výborným mlsáním, v němž mléko hraje jednu z hlavních rolí. A navíc v ideální – zakysané – podobě.

Proč je mléko pro výživu dětí přínosné? „Mléko obsahuje ideální poměr všech potřebných živin. Je bohatým zdrojem bílkovin, minerálních látek jako vápník, fosfor, sodík, hořčík a draslík. Obsahuje také vitamíny, zejména skupiny B, dále v malém množství vitamíny A, D, E, K. Vitamíny A, D, E, K jsou rozpustné v tucích a v případě odtučněného mléka se tyto vitamíny vytrácejí. Mléko obsahuje enzymy a mikroorganismy, to znamená mikroflóru,“ uvádí Ing. Ludmila Mužikovská, AGROFYTO Lidečko, dodavatel bio mléka pro Mlékárnu Valašské Meziříčí.

A co je zajímavé na bio mléku? „Konvenční mléko se v podstatě neliší svým laboratorním složením od bio mléka, liší se ale způsobem chovu dojníc. Tedy pastvou na nehojených pastvinách s různorodými porosty travními i bylinnými, jsou krmeny potravou bez chemických preparátů nebo bez modifikovaných krmiv (GMO, některá řepka, sója). Žijí v přirozeném prostředí a mají přirozenou stravu,“ dodává Ludmila Mužikovská.

V ekologickém zemědělství je zvířatům zajištěna celková životní pohoda, odborně nazývaná jako welfare. Zvířatům je poskytnut dostatek prostoru a celoroční přístup do venkovního výběhu (v období léta výběh na pastvu). Mají volnost pohybu a možnost odpočinku ve vzdušné stáji na suchém, podestlaném loži, mají snadný přístup ke krmivu a čerstvé vodě.

Krmivo, buď vlastní nebo nakoupené, musí mít platný certifikát EZ. Podstatná část krmiv pro zvířata v ekologickém chovu musí pocházet z vlastní produkce farmy a doplňková krmiva musí být až na drobné výjimky také v kvalitě bio. V případě nemoci zvířete jsou upřednostňovány přírodní léčebné metody, pokud jsou však použita antibiotika, je pro návrat mléka ke zpracování nebo na trh předepsána dvojnásobná ochranná lhůta.

Existují naopak věci, které ekologické zemědělství jasně zakazuje. Patří mezi ně preventivní používání antibiotik, chemoterapeutik a jiných chemicky syntetizovaných léčiv, stimulace říje pomocí hormonálních látek, přenos embryí, umělé řízení denního režimu zvířat, používání krmiv GMO původu či provádění svévolné úpravy vzhledu zvířat, například odstraňování rohů dospělým jedincům.

Lívance z jahodového kefiru

Potřebujete:

250 g hladké mouky •
2 lžičce medu • 400 ml
Kefírového mléka z Valašska
jahodového • 2 vejce • špetku
soli • 1/2 lžičky kypřicího
prášku • čerstvé jahody
a borůvky na ozdobení

Příprava: Z přísad zpracujeme těsto, které necháme 10 minut odležet. Lívance poté dozlatova smažíme na oleji či přepuštěném másle. Na závěr je ozdobíme dle chuti a fantazie.

