

המלצות לצריכת מוצרי חלב

מדינות עם המלצות רשמיות לחלב ולמוצרי חלב

Ellen Hovland - Norwegian Dairy Council (Melk.no)
FAO-Dairy-Outlook@fao.org



המאמר הופיע בביטאון ארגון עולמי של מדינות שעוסקות בנושאי חלב, תזונה, מחירים, חלב לבתי ספר ועוד, מעודכן ליוני 2010. תרגם סטיבן רוזן מהמחלקה לבקר בשה"מ

המדינה	המלצות	הערות
אוסטרליה	מבוגרים - 2 מנות. מתבגרים - גיל 12-18 - 3 מנות בכל יום.	מוצרי חלב דלי שומן בכל יום.
בלגיה	מבוגרים - 3 כוסות חלב ו-1-2 פרוסות גבינה. מתבגרים - 3-4 כוסות חלב ו-2 פרוסות גבינה.	ניתן לבחור ביוגורט במקום חלב.
בולגריה	2 כוסות חלב דל שומן או יוגורט ו-50 גרם גבינה.	מומלץ לבחור מוצרי חלב בדיאטה לכל הגילים, בגלל כל הנוטריאנטים.
קנדה	מבוגרים - 2-3 מנות. מתבגרים - 3-4 מנות. ילדים - 2 מנות.	הנחיות חדשות בקנדה 2007.
דנמרק	חצי ליטר חלב או שווה ערך מוצרי חלב.	מוצרי חלב דלי שומן בכל יום, אלו חלק מדיאטה בריאה לילדים ולבוגרים כמקור סידן, יוד וויטמין B2.
פינלנד	חצי כוס חלב בכל יום.	עדיפות למוצרים דלי שומן. פינלנד מדגישה מוצרי חלב כמקור לוויטמין D עקב העשרתו. הדיאטה צריכה לכלול יוגורט דל שומן ו-2-3 פרוסות גבינה דלות שומן.
צרפת	3 מנות בכל יום.	מדגישים את חשיבות הסידן לבריאות. לדוגמה 3 כוסות ביום, כוס חלב בארוחת בוקר, יוגורט בארוחת צהריים וגבינה בערב.
אירלנד	מבוגרים - 3 מנות. מתבגרים - 5 מנות.	
אמריקה הלטינית	2-3 מנות בכל יום.	לארצות אמ"ט קיימת פירמידה משותפת לדיאטה בריאה. בנוסף, לחלק מהמדינות קיימות המלצות משלהן. ארצות אמ"ט יצרו את הפירמידה כדי לשפר את המידע לאוכלוסייה ולהילחם בהשמנה.
הולנד	מבוגרים - 450 מ"ל חלב ו-30 ג' גבינה. מתבגרים - 600 מ"ל חלב ו-20 ג' גבינה.	הנחיות מיוחדות לנשים בהיריון ולנשים מניקות - 450 מ"ל חלב ו-30 ג' גבינה.
פולין	לפחות 2 כוסות גדולות של חלב בכל יום.	אפשר להחליף עם יוגורט או חלקית בגבינה, זה יספק מספיק סידן וגם כמות גדולה של חלבון.
בריטניה	15% של צלחת טובה בכל יום.	
שוודיה	חצי ליטר חלב בכל יום.	אם סך הצריכה של מוצרי חלב פחות מ-4 ד"ל חלב ביום, תצרוכת הסידן לא תהיה מספקת.
ארצות הברית	מבוגרים - 3 מנות. ילדים - 2 מנות.	מוצרי חלב דלי שומן. מנה = כוס חלב, פרוסות גבינה או יוגורט. חלב ומוצרי חלב צריכים להיות חלק מדיאטה אמריקאית בזכות אספקת הסידן. מוצרים עם כמויות נמוכות של סידן כמו חמאה ושמן לא נכללים בקבוצת המזון המומלצת.
אורוגואי	לפחות חצי ליטר חלב בכל יום.	ניתן להחליף על ידי יוגורט או גבינה. הממצאים מצביעים שקבוצת מזון זאת חיונית לכל גיל.