

การบูรณาการวิทยาศาสตร์กับการจัดกิจกรรมประจำวัน

กิจกรรมดื่มนม

การดื่มนมของเด็กในแต่ละวันเป็นในการสร้างเสริมแคลเซียม เพื่อให้ภาวะกระดูกแข็งแรง ลดปัญหาภาวะกระดูกผุและพรุนในอนาคตได้

นมจืดมีแคลเซียมมากกว่านมชนิดอื่น หากเป็นนมโคแท้ หรือนมผงผสมน้ำ ก็จะมี 99-100 เปอร์เซ็นต์เป็นนมโคแท้ แต่ถ้ามีส่วนผสมของน้ำตาล ความหวานก็จะแทนที่ปริมาณแคลเซียมในนมให้ลดลงไปด้วย สารอาหารหลักในนมมีทั้ง แคลเซียม คาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน แคลเซียม เป็นแร่ธาตุที่มีมากที่สุด ในร่างกาย โดยเฉพาะในกระดูกและฟัน เป็นสารอาหารที่ร่างกายต้องการตลอดเวลาตั้งแต่อยู่ในครรภ์ จนเติบโตเป็นเด็กถึงวัยชรา โดยวัยเด็กและวัยชรา ต้องการแคลเซียมในปริมาณเท่ากัน และต้องการมากกว่าวัยผู้ใหญ่ แต่ทุกช่วงวัย ต้องได้รับแคลเซียมไม่น้อยกว่า 800-1000 มิลลิกรัมต่อวัน

ทั้งนี้ควรให้เด็กดื่มนมวันละ 2 แก้ว จะเป็นนมวัว หรือนมถั่วเหลืองก็ได้

