

Mjölken är framförallt en föda för barn.

Modersmjölken är den naturligaste näringen för dibarn. Ända till nio månaders ålder borde barnet få modersmjölk, ty den innehåller rikligare än komjölk ämnen, vilka skydda småbarnens hälsa.

Komjölken är det värdefullaste näringsmedlet för större barn. Komjölken innehåller i lämpligt kvantitativt förhållande alla de näringsämnen människan behöver, med undantag av järn. Detta ingår dock i vår övriga föda, i synnerhet i rågbröd och potatis. Vissa skyddande näringsämnen, vitaminer, finnas rikligt i frisk helmjök. Mot slutet av vinterperioden minskas likväl mängden av skyddande näringsämnen i mjölken. Av denna orsak vore det önskvärt, att på vårsidan av vintern en tesked fiskleverolja dagligen skulle givas åtminstone åt barn under 3 år. Fiskleveroljan har en starkt förebyggande verkan i fråga om engelska sjukan.

Barnen i sydliga länder förtära mycket frukt. De skyddande näringsämnen, vilka de erhålla ur frukten, få barnen i Finland ur mjölk och potatis. Om brist på mjölk råder, bör man vid barnens föda ty sig till en regelbunden användning av kålrot och fiskleverolja. Även användningen av morötter rekommenderas, men dessa kunna icke ersätta kålrötterna. Rovor kunna dock användas i stället för kålrötterna.

Kokning förstör de skyddande näringsämnen i mjölken. Vid tillredningen av välling bör således helmjök icke användas. Om mjölken dock på grund av smittofara måste kokas, bör kokningstiden vara möjligast kort.

Så långt det är möjligt, böra alla barn dagligen erhålla åtminstone en halv liter helmjök. Då mjölktillgången är knapp, böra de övriga familjemedlemmarna avstå av sina ransoner till förmån för barnen samt för havande och digivande mödrar.



