

ETT STARKT INRE



Skelettet består av cirka 200 ben. Längst och starkast är lårbenet och minst är stigbygeln i innerörat. Det benet är litet som ett riskorn.

Skelettet växer, bryts ner och förnyas hela livet, men mest under de år du växer. Om du belastar skelettet genom att röra dig mycket, och även äter bra mat, så ökar du chansen att få ett hållbart skelett – både nu och i framtiden.

KALCIUM

behövs i vårt skelett och bidrar till att musklerna fungerar som de ska. Kalcium finns i exempelvis mjölk, ost, yoghurt, broccoli och grönkål. Läs mer på arla.se/halsa