



Energi **GLAD!**

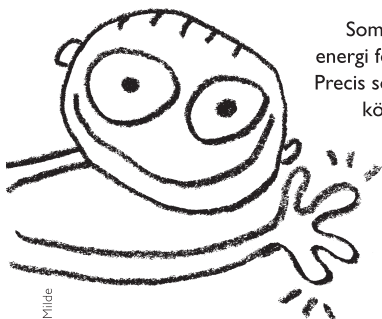
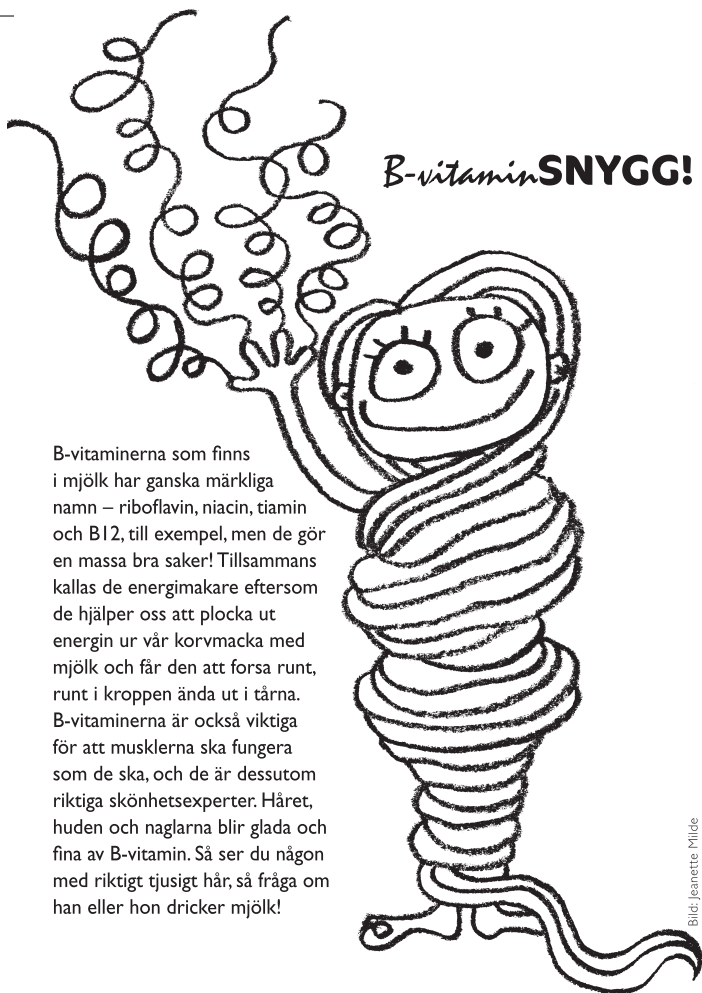


Bild: Jeanette Milde

Som du säkert vet behöver våra kroppar energi för att kunna springa, dansa och hjula. Precis som en bil måste tankas för att kunna köras! Energin som finns i mat räknas i kalorier och finns i fett, protein och kolhydrater. Äter vi fler kalorier än vi gör av med, lagras de som fett och vi blir tjockare. Får vi däremot inte i oss tillräckligt med energi tar det stopp. Vi börjar frysa, och att hjula runt är det inte tal om. I mjölk finns mycket näring för varje kalori, så om man vill orka mycket och inte bli tjock så är mjölk nog världens bästa dryck. Visste du till exempel att om man bara får ta med en sak att äta eller dricka till en öde ö, så klarar man sig superlänge om man väljer mjölk!

Mjölk innehåller 18 av de 22 näringsämnen vi behöver dagligen. Men på vilket sätt är egentligen kalorierna och annat vi får i oss genom mjölken bra för kroppen? En närmare titt på mjölkpaketens innehållsförteckning visar att det som kanske är världens bästa dryck kan hjälpa oss att bli både friskare, starkare och snyggare! Mer bra mjölkfakta? Titta på www.arla.se.





B-vitamin **SNYGG!**

B-vitaminerna som finns i mjölk har ganska märkliga namn – riboflavin, niacin, tiamin och B12, till exempel, men de gör en massa bra saker! Tillsammans kallas de energimakare eftersom de hjälper oss att plocka ut energin ur vår kormacka med mjölk och får den att forsa runt, runt i kroppen ända ut i tårna. B-vitaminerna är också viktiga för att musklerna ska fungera som de ska, och de är dessutom riktiga skönhetsexperter. Håret, huden och naglarna blir glada och fina av B-vitamin. Så ser du någon med riktigt tjusigt hår, så fråga om han eller hon dricker mjölk!

Bild: Jeanette Milde

Mjölk innehåller 18 av de 22 näringsämnen vi behöver dagligen. Men på vilket sätt är egentligen B-vitamin och annat vi får i oss genom mjölken bra för kroppen? En närmare titt på mjölkpaketens innehållsförteckning visar att det som kanske är världens bästa dryck kan hjälpa oss att bli både friskare, starkare och snyggare! Mer bra mjölkfakta? Titta på **www.arla.se**.



Bild: Jeanette Nilde

FettSMAL!

Det är lätt att tro att fett bara är något dumt som man blir tjock av.

Det är faktiskt helt fel. Lagom mycket fett är jätteviktigt för att kroppen ska fungera. Bland annat hjälper det till att plocka upp viktiga vitaminer vi inte klarar oss utan, och varenda cell i kroppen behöver dessutom fett för att kunna göra sitt jobb. Det är också många som tror att mjölk innehåller massor av fett och gör oss tjocka. Men det stämmer ju inte heller. För mjölken står bara för en pytteliten del av det fett vi äter. Det är till och med så att mjölk kan hjälpa oss att gå ner i vikt, visar studier som forskare gjort. Fiffigt, eller hur?

Mjölk innehåller 18 av de 22 näringsämnen vi behöver dagligen. Men på vilket sätt är egentligen fett och annat vi får i oss genom mjölken bra för kroppen? En närmare titt på mjölkpaketens innehållsförteckning visar att det som kanske är världens bästa dryck kan hjälpa oss att bli både friskare, starkare och snyggare! Mer bra mjölkfakta? Titta på www.arla.se.



Kalcium**DUNK!**

Ett glas mjölk är fullt av något som kallas kalcium, vilket är jättebra eftersom det är toppennyttigt för oss. Kalcium behövs för en massa saker i kroppen, bland annat för att ditt hjärta ska fungera. Så när du lägger handen på hjärtat och känner hur det slår, så är det bland annat kalcium som gör att det dunk-dunk-dunkar minut för minut, dag efter dag. Kalcium hjälper också till att hålla dina tänder friska och fina. Och tillsammans med D-vitamin – ett annat smart ämne som håller till i mjölken – så ser kalcium dessutom till att skelettet är starkt. Så vi kan med andra ord tacka kossorna för att vi inte bryter benen av oss så lätt!

Mjölk innehåller 18 av de 22 näringsämnen vi behöver dagligen. Men på vilket sätt är egentligen kalcium, D-vitamin och annat vi får i oss genom mjölken bra för kroppen? En närmare titt på mjölkpaketens innehållsförteckning visar att det som kanske är världens bästa dryck kan hjälpa oss att bli både friskare, starkare och snyggare! Mer bra mjölkfakta? Titta på www.arla.se.

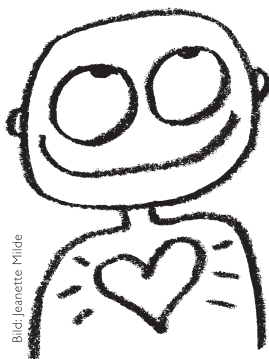
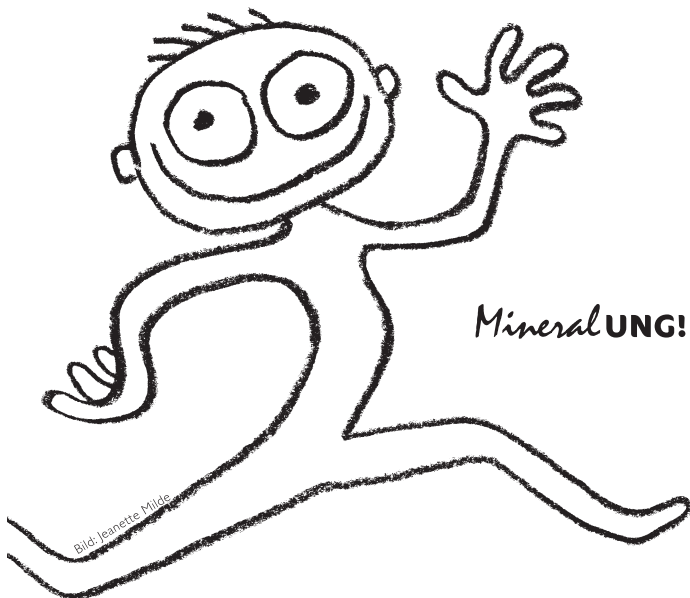


Bild: Jeanette Milde



MineralUNG!

Mineraler hittar vi utomhus nere i marken och i växterna, men de behövs faktiskt också inne i våra kroppar. Finurligt nog innehåller mjölk flera av de mineraler vi behöver. Till vad då, kan man undra? Jo, jod kan göra att vi känner oss piggare, och ingår dessutom i ett hormon som styr vår ämnesomsättning (det betyder att brist på jod kan göra oss trötta och lite småtjocka...). Selen hjälper till att hålla oss friska och gör så att vi inte blir gamla i förtid. Zink är viktigt för att cellerna ska förnyas. Vilket faktiskt betyder att det som finns i mjölkglaset gör att ett skrubbsår på knät kan läka snabbare. Smart, va!

Mjölk innehåller 18 av de 22 näringsämnen vi behöver dagligen. Men på vilket sätt är egentligen mineraler och annat vi får i oss genom mjölken bra för kroppen? En närmare titt på mjölkpaketens innehållsförteckning visar att det som kanske är världens bästa dryck kan hjälpa oss att bli både friskare, starkare och snyggare! Mer bra mjölkfakta? Titta på www.arla.se.



Bild: Jeanette Milde

Protein**STARK!**

Man pratar ofta om att den som tränar måste äta kolhydrater, men visste du att man också måste få i sig protein? Proteiner kallas ibland för kroppens byggstenar, och den som dricker mjölk får i sig en jättebra blandning av alla de proteinbyggstenarna som kroppen behöver. Och ju mer man till exempel dansar eller spelar fotboll, desto mer protein behöver man. För att träna sina muskler utan att äta och dricka bra, är ungefär som att försöka få en blomma att växa utan att någonsin vattna. Ganska osmart, eller hur?

Mjölk innehåller 18 av de 22 näringsämnen vi behöver dagligen. Men på vilket sätt är egentligen protein och annat vi får i oss genom mjölken bra för kroppen? En närmare titt på mjölkpaketens innehållsförteckning visar att det som kanske är världens bästa dryck kan hjälpa oss att bli både friskare, starkare och snyggare! Mer bra mjölkfakta? Titta på www.arla.se.

KolhydratFUNK!

Kolhydrater är det gemensamma namnet för stärkelse, kostfiber och olika sockerarter. Exempel på sockerarter är sackaros – det vill säga vanligt socker, glukos och laktos – som är samma sak som mjölksocker. Alla kolhydrater är jätteviktiga för att våra kroppar ska fungera som de fantastiska konstruktioner de faktiskt är. Socker, till exempel, behövs för att hjärnan ska kunna tänka ut smarta saker, och musklerna behöver också socker för att kunna utföra allt bra hjärnan kommit på! Eftersom kolhydrater är den viktigaste energikällan för våra muskler, är det viktigt att den som tränar får i sig tillräckligt mycket. Att dricka mjölk innan eller efter träning är därför ett superbra alternativ till särskilda sportdrycker. Mjölk innehåller nämligen lagom mycket kolhydrater, proteiner och en mängd nyttiga vitaminer och mineraler, men inga konstiga tillsatser. Och så är det ju väldigt gott dessutom!



Bild: Jeanette Milde

Mjölk innehåller 18 av de 22 näringsämnen vi behöver dagligen. Men på vilket sätt är egentligen kolhydrater och annat vi får i oss genom mjölken bra för kroppen? En närmare titt på mjölkpaketens innehållsförteckning visar att det som kanske är världens bästa dryck kan hjälpa oss att bli både friskare, starkare och snyggare! Mer bra mjölkfakta? Titta på www.arla.se.