



Energi **GLAD!**

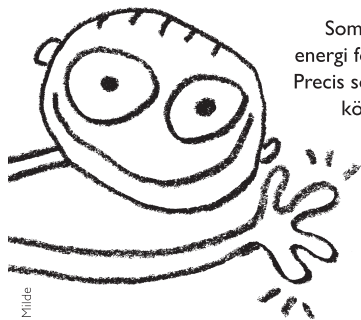


Bild: Jeanette Milde

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 snyggare, friskare och starkare! Mer bra mjölkfakta? Titta på **arla.se**.

