

SNYGG AV MJÖLK? JAVISST.

Mjök är en naturlig hälscocktail! Med mjök och andra mjökprodukter som fil, ost och yoghurt ger du kroppen massor av mineraler och vitaminer. Om man är ung och växer och om man tränar mycket, behöver kroppen dessutom ständigt laddas upp med ny energi. Då är mjök ett bra och näringsrikt livsmedel. En kropp som får precis den näring som den behöver har också lättare att utstråla sund livskraft och skönhet! B-vitaminer är bra för naglarna, håret, huden och musklerna. Kalcium bygger tillsammans med D-vitaminet kroppens skelett och gör det starkt.

Mjök har aldrig varit nyttigare.

Läs mer om mjök, världens smartaste råvara, på **www.arla.se**



MÅSTE VUXNA ... DRICKA MJÖLK?

Nej, men även vuxna behöver mjölkens alla nyttigheter. Behovet av bra näringsämnen som t ex proteiner, mineraler och vitaminer är ungefär lika stort hela livet. Mjölken laddar kroppen med naturliga näringsämnen, t ex kalcium som i sin tur hjälper till att bygga kroppens skelett.



Ost och mjölk är två av våra viktigaste källor till kalcium. Om du dricker 5 dl mjölk, fil eller yoghurt, får du i dig tre fjärdedelar av dagsbehovet. Men det finns även andra livsmedel som är rika på kalcium, t ex fisk, skaldjur och grönsaker. Kruxet är bara att om du ska få i dig motsvarande mängd kalcium genom andra livsmedel, så måste du ligga i! Då behöver du äta 950 g broccoli eller 550 g sardiner. Med ben. Varje dag.

Mjölk har aldrig varit nyttigare.

Läs mer om mjölk, världens smartaste råvara, på www.arla.se

MÄTT, UTSÖVD OCH GLAD?

För lite fysisk aktivitet, för lite sömn, för mycket mat – känner du igen dig? Några bra tips är att undvika att hoppa över måltider och försöka att välja mat som mättar. Och unna dig att sova mer, sömn är rena hälsokuren! Den som väcks för tidigt i sin dygnsrytm måste ofta vänta några timmar på att hungern skall infinna sig. (Tips! Ta med extra frukost till skolan eller jobbet.) På morgonen är det bra att ladda med livsmedel rika på "bra" kolhydrater, som gröt, fullkornsbröd och frukt, tillsammans med mjölk, fil eller yoghurt. Ta en paus under dagen och ät lite mellanmål, t ex mjölk och smörgås. Om du inte tränar eller rör dig mycket, välj våra magraste mjölkprodukter. Då får du största möjliga mättnad i kombination med mycket näring och lite energi.



Mjölk har aldrig varit nyttigare.

Läs mer om mjölk, världens smartaste råvara, på www.arla.se