

# EN BLODIG HISTORIA

Kors och tvärs genom kroppen finns ett nätverk av blodådror. Blodet ger bland annat kroppens minsta delar (cellerna) syre och näring, och städar bort ämnen som kroppen inte behöver längre.



Hjärtat sitter mitt i bröstkorgen, men lite till vänster. Det är ungefär lika stort som din knutna hand. Vid varje hjärtslag pumpas blodet runt i kroppen.

## VITAMIN B12

bidrar till att bilda röda blodkroppar som transporterar syret i kroppen. Vitamin B12 finns naturligt främst i fisk, kött, ägg, mjölk och ost. Läs mer på [arla.se/halsa](http://arla.se/halsa)