

## Milch für starke Knochen?



Ja, weil Milch – und Milchprodukte den lebenswichtigen Mineralstoff Calcium enthalten. Er hält Knochen, Zähne stabil und ist ein wichtiger Faktor für die Blutgerinnung.

Calciumlieferant Nummer 1 sind Milch – und Milchprodukte. Mit zwei Portionen täglich ist die Versorgung gesichert. Eine Portion ist bspw. 250ml Milch oder 150g Joghurt oder 30g Käse (1 Scheibe). Vegane Alternativen sollten mit Calcium angereichert sein. Also auf die Deklaration achten! Und nicht vergessen – Bewegung und Sport sind lebensnotwendig für starke Knochen!