



## ½ liter mælk – hver dag hele livet

- Børn og unges forbrug af sodavand og cola er steget enormt i de seneste år. Folkeskoleelever drikker i gennemsnit 4 dl sodavand og saft hver dag.
- Flere og flere børn og unge dropper mælken.
- Hver fjerde folkeskoleelev får højst 3½ dl mælkeprodukt om dagen. Fødevaredirektoratet anbefaler 5 dl om dagen for at sikre, at unge får nok kalcium.
- I børne- og ungdomsårene opbygges knoglerne – det kræver bl.a. mad og drikke med kalcium. Fra omkring 25-års alderen tæres der på knoglernes kalcium, så der skal et godt depot til et langt liv.
- Mælk er den vigtigste kilde til kalcium. Derfor er det også et problem, at nogle piger allerede fra 11–12 års alderen dropper mælken. Faktisk får næsten en fjerdedel af alle teenagepiger mindre kalcium end anbefalet.
- Der skal ellers så lidt til: ½ liter mælk om dagen dækker 2/3 af ungets daglige behov for kalcium, og samtidig er mælken rig på vitaminer og mineraler.
- Man kan ganske vist få dækket sit kalciumbehov fra andre fødevarer, men så bliver mængderne meget store. For at kroppen optager den samme mængde kalcium som fra ½ liter mælk, skal man fx spise:
  - 3 kg spinat
  - 150 g grønkål
  - 1,2 kg blomkål
  - 400 g broccoli
  - 400 g mandler
  - 200 g sardiner med ben
  - 15 liter vand