



Dr.

IL TUO MEDICO TI CONSIGLIA

Latte e Derivati: SENTI CHE FORZA!

Il ruolo dei **prodotti lattiero-caseari** per rinforzare **le ossa, i muscoli** e far partire **la tua giornata** alla grande.

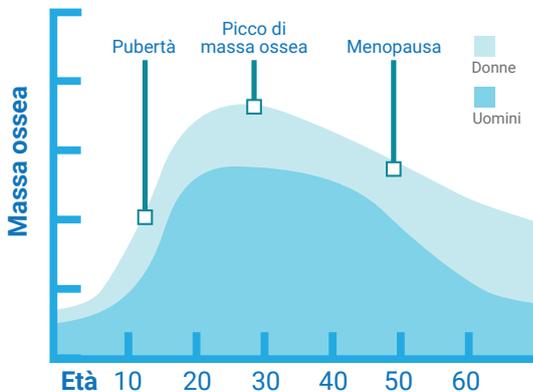


TANTO CALCIO IN TV, TROPPO POCO NEL PIATTO



La dieta degli adolescenti italiani - complice anche il basso apporto di latte e yogurt soprattutto da parte delle ragazze - è **povera di calcio**. Peccato che sia proprio questa l'età in cui è **massimo il fabbisogno** di questo importante minerale! Introdurre poco calcio alla lunga significa avere possibili ripercussioni negative sulla salute, a partire dalle ossa.

Lo sai che il picco di massa ossea si raggiunge a 25 anni, per poi diminuire?



Lo sai che il calcio rinforza le tue ossa e i tuoi muscoli?



LATTE E LATTICINI PER FARE IL PIENO DI CALCIO

Porzioni raccomandate dalle linee guida italiane



LATTE
125 ml



YOGURT
125 g



FORMAGGIO
FRESCO
100 g



FORMAGGIO
STAGIONATO
50 g

2-3 di latte o yogurt al giorno

2-3 di formaggio a settimana



100 g di broccoli



Rinunciando a queste porzioni di latticini, che portano alla copertura del 43% del fabbisogno di calcio tipico della tua età, dovresti mangiare ogni giorno, ad esempio:



7,3 kg di verdure*

* I vegetali tra l'altro forniscono un calcio più difficile da assimilare e meno utilizzabile.

IL LATTE APPORTA MILLE BENEFICI. TI BASTANO QUESTI 10?



CON LATTE E YOGURT IL BUONGIORNO SI VEDE DAL MATTINO

La **prima colazione** serve ad affrontare la giornata con energia e vitalità. Dovrebbe apportare il 15%-20% delle calorie giornaliere totali.

Svegliati in tempo per poter consumare:



+



+



Ricorda:
saltare la colazione
può creare difficoltà
di concentrazione
e memoria.

E A MERENDA?

Sbuccia una mela e tagliala a dadini. Poi mettila nel frullatore insieme a 120 ml di latte e a un cucchiaino di zenzero.

Facilissimo, no?



Latte e frutta non dovrebbero mai mancare nel frigo di casa: dillo alla mamma, anzi, la prossima volta andate a fare la spesa insieme!

In collaborazione con

Assolatte
ASSOCIAZIONE ITALIANA
LATTIERO CASEARIA

L'Attendibile®
giornale di
NUTRIZIONE & INFORMAZIONE

Fonti: - Lattendibile.it
- Worldosteoporosisday.org
- Assolatte
- SINU, Larn 2014
- Piccola guida alle virtù di latte, yogurt, formaggi e burro (Assolatte, ex INRAN, Unione Consumatori Italiani, Ministero della Salute)

- Guadagnare Salute - Ministero della Salute
- Nutrition Foundation of Italy
- Linee guida per una sana alimentazione italiana (ex INRAN)
- Fondazione Umberto Veronesi
- SIOMMMS, Società Italiana dell'Osteoporosi del Metabolismo Minerale e delle Malattie dello Scheletro

Scopri di più su www.lattendibile.it