

# ”Ernæringsuge - Rigtig Ernæring nytter”

Varde Kommune ønsker at markere den nationale ernæringsuge med afvikling af små events målrettet plejepersonalet og borgerne.

Vi har bl.a. arrangeret spændende mælke events, hvor I og borgerne får mulighed for at smage mange forskellige slags mælk. Vi har forberedt en smagning, der giver jer mælkeskæg samt viden om hvorfor mælk er godt at drikke til måltidet for de ældre borgere.

Arla leverer mælk til beboernes middagsmad hele uge 47



# Mælkeevent - Varde Kommune

Dato:	Vælg én dag i uge 47
Varighed:	Ca. 15-20 min (dialog og smagning med plejepersonalet) Varigheden kan tilpasses til det enkelte plejecentre
Sted:	Fremmøde af konsulenter fra Arla eller som møde via Teams
Tidsperioden:	Mellem kl. 8:30 – 14:30
Tilmelding:	Send eller ring en ønsket dag samt tidspunkt til kostfaglig konsulent: Birthe Møller på <a href="mailto:biml@varde.dk">biml@varde.dk</a> eller tlf. 21563225
Samarbejdspartner:	Health and Care Arla Pro (sørger for at levere mælken + afviklingen)

Hvorfor mælk? De vigtigste grunde til at anbefale mælk, som en del af den daglige kost, er mælkens indhold af calcium, protein og en lang række vigtige vitaminer og mineraler. Tilsammen gør det mælk til en særlig fødevarer, der spiller en vigtig rolle i den daglige kost



**STYRK KNOGLERNE**  
2 GLAS MÆLK OM DAGEN DÆKKER  
HALVDELEN AF ÆLDRES CALCIUMBEHOV



**VEDLIGEHOOLD  
MUSKELMASSEN**  
MÆLK INDEHOLDER PROTEIN SOM BIDRAGER  
TIL VEDLIGEHOLDELSE AF MUSKELMASSEN!

# HVORFOR MÆLK? – EN UNIK PAKKE AF NÆRINGSSTOFFER

