

Warum ist mehr

FETT IN DER MILCH

gut für
Kinder?





Warum ist mehr Fett in der Milch gut für Kinder?

- Fett liefert Energie, die Kinder zum Wachsen, Spielen und Lernen brauchen.
- Fett hilft dem Körper, wichtige Vitamine aus der Milch aufzunehmen – zum Beispiel Vitamin A und D.
- Kinder brauchen mehr Energie als Erwachsene, weil sie sich viel bewegen und ihr Körper sich entwickelt.
- In der Vollwerternährung ist Fett aus natürlichen Quellen wie Milch gut und wichtig – aber nur in richtiger Menge.

Darum wird bei kleinen Kindern oft Milch mit höherem Fettanteil empfohlen – sie macht satt, gibt Kraft und unterstützt die Gesundheit.