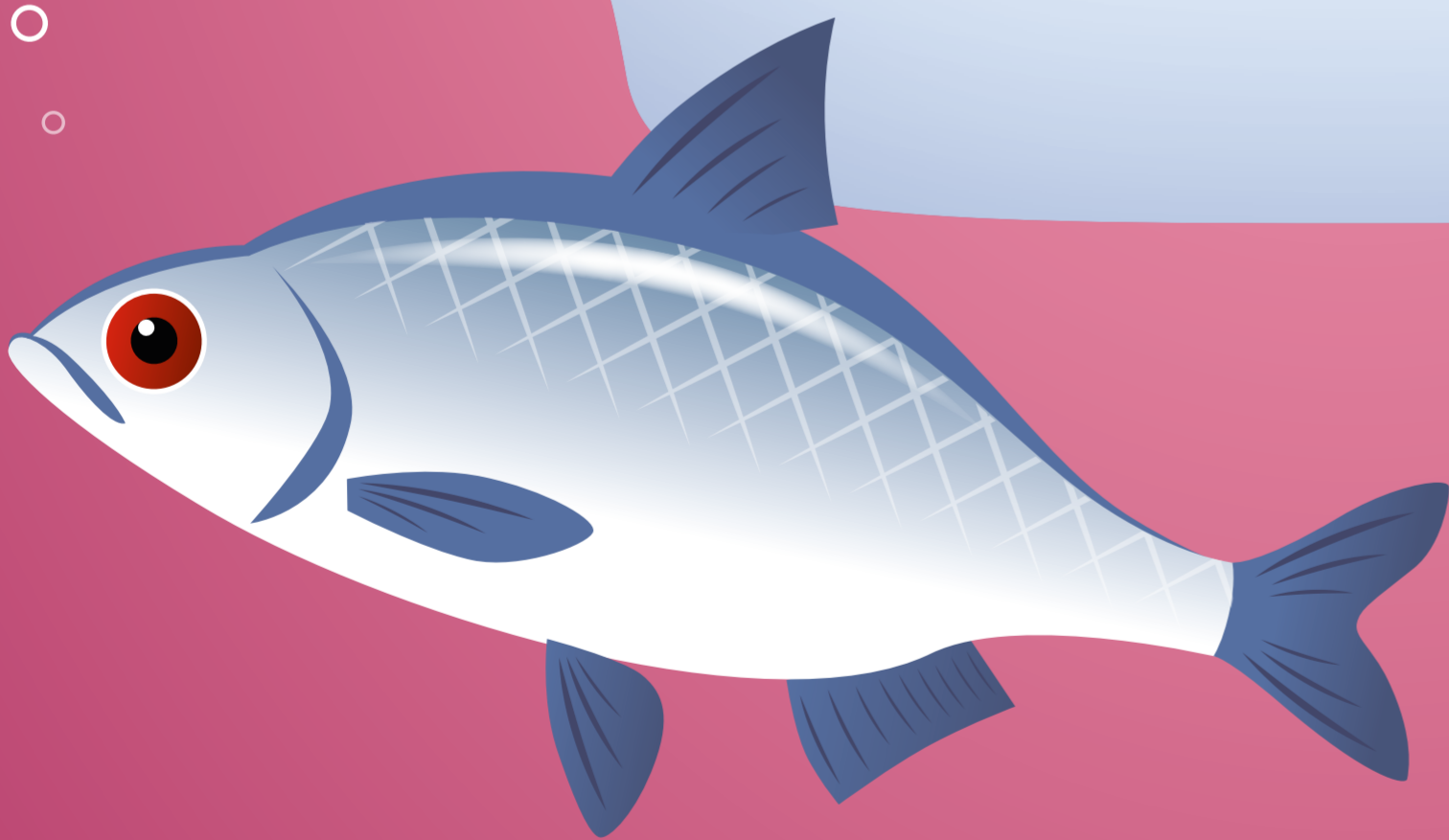


# KESTÄVÄMMÄT LUUT EIVÄT MENE SÄRKKI.



Terveellinen ruokavalio ja liikunta ovat ensisijaisen tärkeitä luustolle. Luja, jo nuorena rakennettu luusto mahdollistaa liikkumisen vielä vanhanakin.

[maitojaterveys.fi](http://maitojaterveys.fi)



# MAITO NOKITTA MUUT RUOKA- JUOMAT.



Maidosta saat paljon tärkeitä ravintoaineita.  
Kun nautit kolme lasillista, saat päivän  
kalsiumannoksen helposti ja luonnollisesti.

[maitojaterveys.fi](http://maitojaterveys.fi)



# MITEN NIIN MAITTOA EI VOI HAUKATA?



Maito muuntuu moneksi.  
Juo se kaakaona tai smoothiena,  
lusikoi se jogurttina tai viilinä  
tai haukkaa se juustona.

[maitojaterveys.fi](http://maitojaterveys.fi)

