

1 GIUGNO 2025 - GIORNATA MONDIALE DEL LATTE

IL LATTE FORNISCE MICRONUTRIENTI ESSENZIALI E CONTRIBUISCE A DIETE SALUTARI

1 BICCHIERE DI LATTE AL GIORNO FORNISCE



BAMBINI (1-5 anni)

Calcio: 41-57%
Magnesio: 28-46%
Vitamina A: 22-25%
Vitamina B12: 69-139%



BAMBINI IN ETÀ SCOLARE E ADOLESCENTI (6 - 18 anni)

Calcio: 22-41%
Magnesio: 13-28%
Vitamina A: 18-22%
Vitamina B12: 52-69%



DONNE IN GRAVIDANZA

Calcio: 24%
Magnesio: 13%
Vitamina A: 14%
Vitamina B12: 48%



ADULTI (> 65 anni)

Calcio: 22%
Magnesio: 12-14%
Vitamina A: 18%
Vitamina B12: 52%

ADULTI (19 -65 anni)

Calcio: 22-29%
Magnesio: 11-13%
Vitamina A: 18-22%
Vitamina B12: 52%

Il latte contiene importanti micronutrienti *

Il **Calcio** contribuisce alla salute del cuore e delle ossa

La **vitamina A** è importante per la risposta immunitaria e per la salute dell'organismo, in particolare per la vista, la pelle, l'intestino e i polmoni

La **vitamina B12** è necessaria per lo sviluppo del sistema nervoso e per la formazione dei globuli rossi

Il **Magnesio** è necessario per la salute del cuore, dei muscoli e del sistema nervoso

* Fonte: FAO 2022