

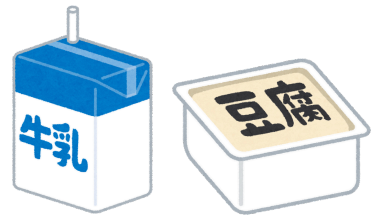
# 補「鈣」從「乳」開始：

什麼！1杯牛乳鈣含量=7杯豆漿

- 鈣質為組成**身體骨骼**及**牙齒**的主要成分



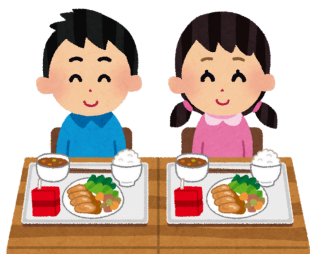
- 若長期鈣攝取不足，對兒童或青少年易導致骨骼成長不良



- 應多攝取**乳品**、**黑芝麻**、**傳統豆腐**、**深綠色蔬菜**等高鈣食物並多運動及適度的日照



- 而且每杯（240毫升）乳品約含240毫克的鈣質，可提供**兒童一日約1/3的鈣建議攝取量**哦～



- 為了擁有健康的骨骼與體魄，跟著**宮保王****均衡飲食**、**補足鈣質**，為成長打下堅實的基礎！