

## **Mjólkurvörur**

### **Glæra 4:**

Nauðsynlegt er að fá nægilegt magn af D-vítamíni til að kalkið nýtist sem skyldi. Ráðlagður dagskammtur af D-vítamíni fyrir börn og fullorðna að 60 ára aldri er 10 µg en 15 µg fyrir þá sem eru komnir yfir sextugt.

### **Glæra 7:**

Ástæðan fyrir mjólkuróþoli er skortur á ensíminu laktasa sem brýtur laktósann niður í glúkósa og galaktósa í smáþörmunum.

Einkenni mjólkuróþols: óþægindi í kvið, vindgangur og niðurgangur.

Sumt fólk er með mjólkurofnæmi en það er algengara hjá börnum og hverfur oft eftir því sem þau vaxa á meðan mjólkuróþol er algengara á fullorðinsárum. Orsakir ofnæmis eru af völdum mjólkurpróteina en einkennin eru oft svipuð og við mjólkuróþol.

### **Glæra 9:**

Frá 10-17 ára er ráðlagt að neyta 1000 mg af kalki á dag, en á fullorðinsárum er ráðlagt 800 mg/dag.

### **Glæra 10:**

Kennari varpar fram spurningum og stjórnar umræðum.