# Veljum mjólk við hæfi – alla ævi

**Íslensk manneldismarkmið**

Manneldismarkmið eru sett af Manneldisráði Íslands sem er opinber stofnun á vegum heilbrigðisráðuneytisins. Þau eru ábendingar um heilsusamlegt mataræði þar sem tekið er mið af nýjustu ran nsóknum í næringarfræði, heilsufari þjóðarinn og innlendum framleiðsluþáttum. Markmiðin eru sett í þeim tilgangi að efla heilbrigði almennings og miðast við venjulegar þarfir heilbrigðs einstaklings frá tveggja ára aldri.

**Orkuþörf**

Orkuþörf fólks er mismikil og ræðst m.a. af aldri, kyni og líkamsþyngd hvers og eins. Mestu ræður þó líkamshreyingin og þarf kyrrsetufólk mun minni orku daglega en þeir sem vinna erfiðisvinnu eða stunda reglubundna þjálfun. Taflan hér að neðan er því einungis til almennrar viðmiðunar.

**Samsetning fæðunnar**

Ekki er nóg að heildarneysla sé í samræmi við orkuþörf heldur þarf einnig að huga að samsetningu fæðunnar. Orkuefnin, prótein, fita og kolvetni, eru líkamanum öll nauðsynleg en í mismiklu magni og gæðin skipta líka máli