

## 2-3 порции в день

Старайтесь включать молочные продукты и обогащенные кальцием растительные альтернативы в рацион ежедневно в качестве источника кальция, белка, йода и витаминов B2 и B12.

Используйте этикетки, чтобы выбрать молочные продукты без добавленного сахара

Содержание кальция не зависит от % жирности. Вместо сметаны используйте натуральный йогурт. Если вы пьете много молока - выбирайте маложирный вариант.

Нет смысла покупать обезжиренные продукты. Часто в них добавлены сахара и загустители. Нет данных о том, что они полезнее для здоровья чем молочные продукты с низкой жирностью.

Масло (1ст.л), сливки (40г), сметана (100г) и мороженое (100г) не содержат достаточно кальция на 1 среднюю порцию. По возможности заменяйте их творожным сыром, натуральным и замороженным йогуртом.

Мария Кардакова, ANutr, MSc (C)



До 2,5%



До 8%

До 2%



До 5%



До 25%



Возраст	Потребность в кальции [мг/день]	Оптимальный размер порции	Содержание кальция [мг]
1-3 года	350	100мл молока	120
		100мл соевого молока	120
		100мл кефира	126
		100г творога	120
		60г йогурта	120
15г сыра	111		
4-6 лет	450	190мл молока	227
		190мл соевого молока	227
		190мл кефира	240
		150г творога	180
		80г йогурта	160
20г сыра	148		
7-10 лет	550	220мл молока	265
		220мл соевого молока	265
		220мл кефира	278
		150г творога	180
		125г йогурта	203
25г сыра	185		
11-18 лет девочки	800	250мл молока	300
		250мл соевого молока	300
		250мл кефира	315
		200г творога	240
		180г йогурта	243
35г сыра	259		
11-18 мальчики	1000	290мл молока	341
		290мл соевого молока	341
		290мл кефира	365
		200г творога	240
		200г йогурта	324
		45г сыра	333

\*Взрослым необходимо около 700-800мг кальция в день

\*\*Беременным, кормящим и женщинам в период постменопаузы 1200-1300мг кальция в день