

Kalcium

Kalcium är ett mineralämne som behövs för nybildningen av ben, som ständigt pågår i kroppen. Det behövs också för att tänderna ska bildas och utvecklas. Mejeriprodukter är rikt på kalcium.

När barn är runt ett år kan man börja ge mjölkprodukter i lite större mängd. En halv liter mjölk, fil eller yoghurt om dagen räcker för att täcka barnets kalciumbehov. Även välling och berikad barngröt innehåller kalcium och räknas in i denna mängd. En skiva ost ger lika mycket kalcium som 1/2 - 1 dl mjölk.

För att kalcium i maten ska kunna användas i kroppen behövs D-vitamin, det bästa är därför att välja D-vitaminberikade mjölkprodukter.

Om barnet inte äter några mjölkprodukter, berikad gröt/välling eller andra berikade vegetabiliska ersättningsprodukter för mjölk och yoghurt kan kalciumtillskott behövs. Prata med din sjuksköterska på BVC.

Rekommenderat dagligt intag:

6-11 mån	540 mg
1-5 år	600 mg
6-9 år	700 mg
10-17 år	900 mg
Från 18 år	800 mg
Ammande/gravida	900 mg

Mejeriprodukter

Mjölk/fil/yoghurt	120 mg/dl
Laktosfri mjölk/fil/yoghurt	120 mg/dl
Hårdost 17 %	88 mg/skiva
Hårdost 28 %	75 mg/skiva
Barnvälling (industrins)	90 mg/1 dl
Barngröt (industrins)	190 mg/port

Vegetabiliska ersättningsprodukter för mjölk och yoghurt

Berikad produkt	120 mg/dl
Kravmärkt produkt	0 mg/dl

Mjölkfria bröstmjölk ersättningar

Althéra:	40 mg/dl
Pepticate:	47 mg/dl
Nutramigen 1LGG:	77 mg/dl
Nutramigen 2LGG:	88 mg/dl

Mjölkfri gröt/ välling

Sinlac gröt:	265 mg/port
Semper mjölkfri gröt:	165 mg/port
EnaGo gröt:	192 mg/port
Semper mjölkfri välling:	80 mg/1 dl
EnaGo välling:	82 mg/1 dl

Frukt och grönsaker

Grönkål	128 mg/100 g
Spenat	120 mg/100 g
Broccoli	62 mg/100 g
Kikärtor/sojaböner	50 - 60 mg/dl
Fikon, torkade	29 mg/st
Apelsin (1 st)	50 mg/100 g

Övrigt

Havregryn	15 mg/dl
Oskalade sesamfrön	74 mg/msk
Cashewnötter	25 mg/dl
Sojakorv	22 mg/st

