

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 naturligt rika på kalcium.

När barn är runt ett år kan man börja ge mjölkprodukter i lite större mängd. För barn över ett år ger tre till fem dl mjölk, fil eller yoghurt eller motsvarande mängd berikad vegetabilisk produkt ett bra dagligt intag av kalcium. Även berikad gröt, välling samt tillskottsnäring är goda kalciumkällor till små barn. En skiva ost ger lika mycket kalcium som 1/2 - 1 dl mjölk.

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

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

Observera att ekologiska eller kravmärkta vegetabiliska produkter inte är berikade med kalcium.

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 drycker och ghurter

Berikad produkt	120 mg/dl
Ekologisk produkt	0 mg/dl
Veganost	0 mg/skiva

Mjölkfria bröstmjölksersättningar

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
Kikärter/sojabönor	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

