

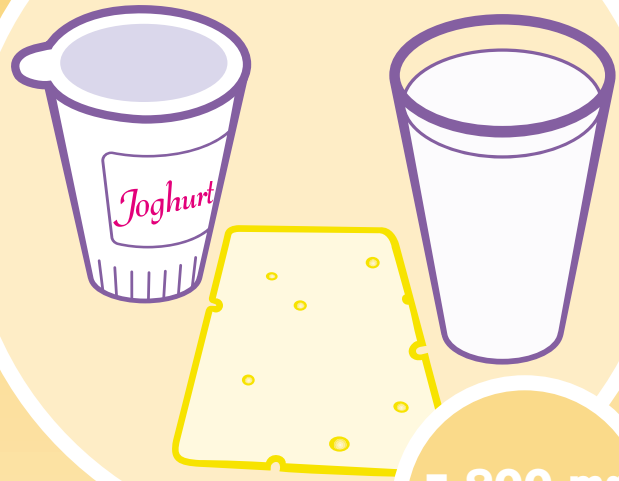


MIT CALCIUM GESUND BIS AUF DIE KNOCHEN

Ø 150 - 200 mg
Calcium aus anderen
Lebensmitteln

+ 250 g Milch/Kakao
+ 150 - 200 g
Joghurt/Dickmilch
+ 30 g Hart-, Schnittkäse

= Tagesbedarf zum Erhalt
und Aufbau der
Knochen



= 900 mg
Calcium

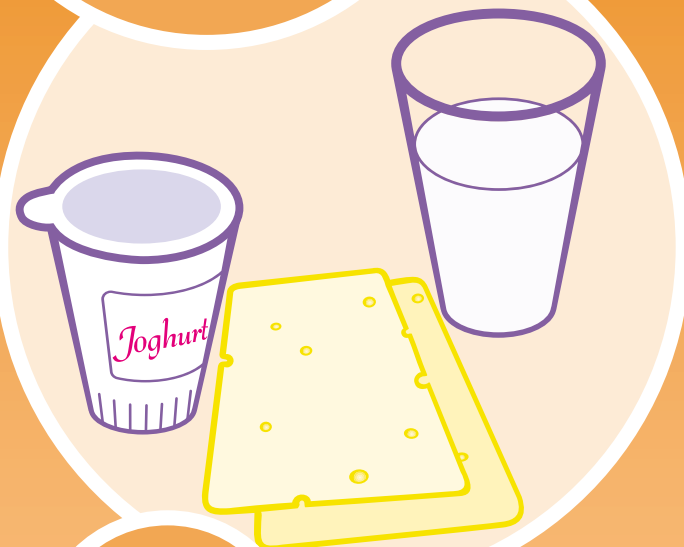


7-9 Jahre

Ø 250 - 300 mg
Calcium aus anderen
Lebensmitteln

+ 200 g Milch/Kakao
+ 100 g Joghurt/Dickmilch
+ 60g Hart-, Schnittkäse

= Tagesbedarf zum Erhalt
und Aufbau der
Knochen



= 1100 mg
Calcium

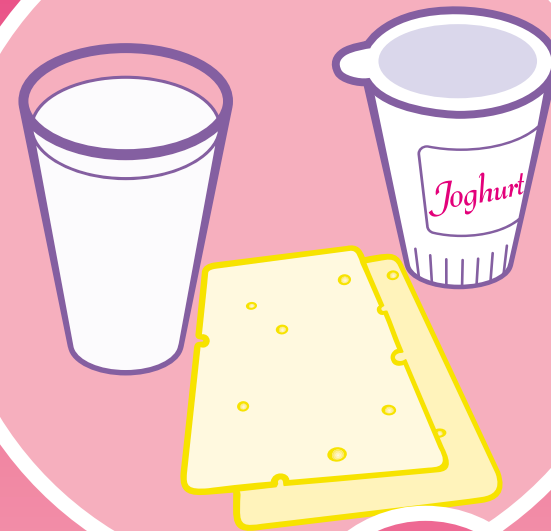


10-12 Jahre

Ø 300 - 350 mg
Calcium aus anderen
Lebensmitteln

+ 250 g Milch/Kakao
+ 100 g Joghurt/Dickmilch
+ 60g Hart-, Schnittkäse

= Tagesbedarf zum Erhalt
und Aufbau der
Knochen



= 1200 mg
Calcium

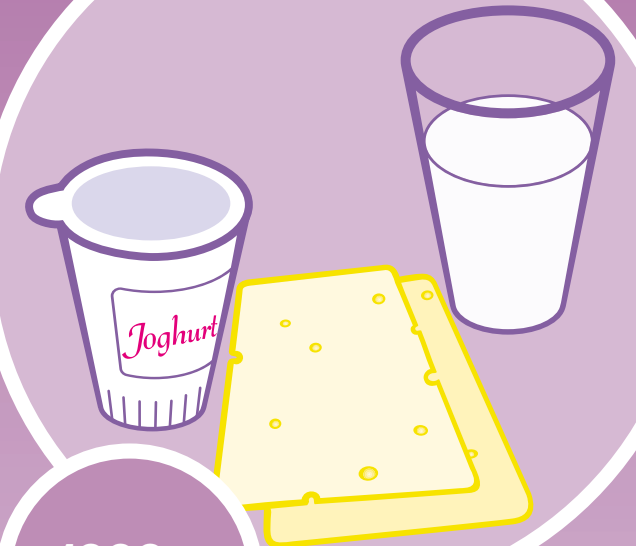


13-18 Jahre

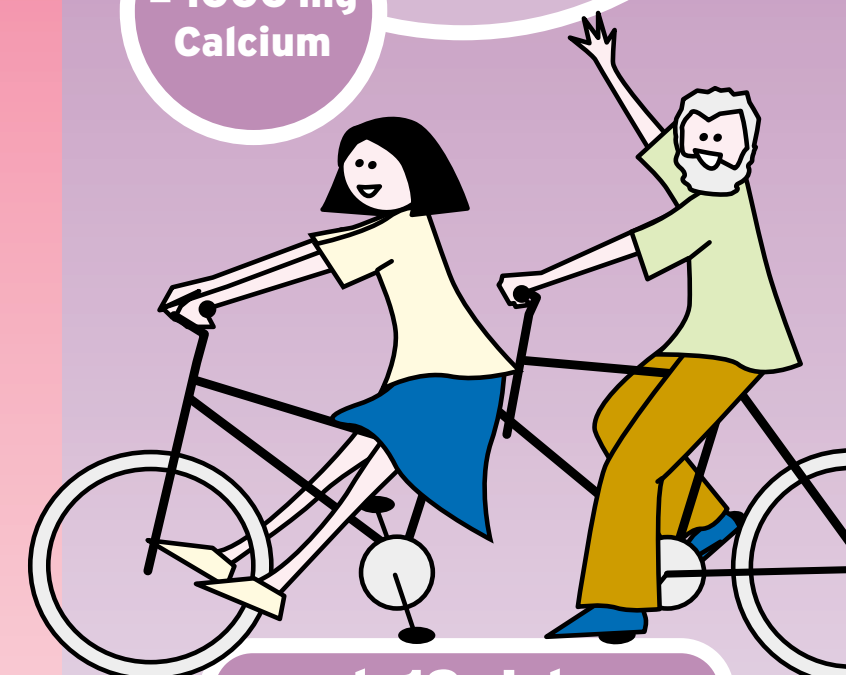
Ø 150 - 200 mg
Calcium aus anderen
Lebensmitteln

+ 200 g Milch/Kakao
+ 100 g Joghurt/Dickmilch
+ 60g Hart-, Schnittkäse

= Tagesbedarf zum Erhalt
und Aufbau der
Knochen



= 1000 mg
Calcium



ab 19 Jahre