

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:

7-11 mån	310 mg
1-3 år	450 mg
4-10 år	800 mg
11-17 år	1150 mg
18-24 år	1000 mg
Över 25 år	950 mg
Ammande/gravida	950 mg

Mejeriprodukter

Mjölk/fil/yoghurt	120 mg/dl
Laktosfri mjölk/fil/yogh.	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 ghurtar

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

Mjölkfria bröstmjölksersättningar

Althéra	70 mg/dl
Pepticate	60 mg/dl
Nutramigen 1LGG	76 mg/dl
Nutramigen 2LGG	81 mg/dl

Mjölkfri gröt/ välling

Sinlac gröt	232 mg/port
Semper mjölkfri gröt 6 mån	165 mg/port
EnaGo gröt	174 mg/port
Semper mjölkfri välling	77 mg/1 dl
EnaGo välling	79 mg/1 dl

Frukt och grönsaker

Grönkål färsk	128 mg/100 g
Spenat färsk	83 mg/100 g
Broccoli	48 mg/100 g
Kikärtor/sojabönor	48 - 70 mg/dl
Fikon, torkade	17 mg/st
Apelsin (1 st)	24 mg/100 g

Övrigt

Havregryn	15 mg/dl
Oskalade sesamfrön	72 mg/msk
Cashewnötter	25 mg/dl
Sojakorv	22 mg/st



Utarbetad av Central barnhälsovård (CBHV) och gäller för barnhälsovården i VGR
Innehållsansvarig: Dietister i CBHV, Regionhälsan