



...was ist gut für die Knochen?

**Calciumreiche
Ernährung**

Bewegung

- Täglich Milch und Milchprodukte
- Viel grünes Gemüse

- Regelmäßige körperliche Bewegung an der Sonne



...wieviele Calcium brauchen wir?

Alter	Calcium (mg/Tag)
Kinder 1 - 3 Jahre	600
Kinder 4 - 6 Jahre	700
Kinder 7 - 9 Jahre	900
Jugendliche 10 - 12 Jahre	1.100
Jugendliche 13 - 18 Jahre	1.200
Erwachsene	1.000



...wo stecken

1.000 mg Calcium drin?

Vorschlag 1

		Calcium (mg)
1/2 Liter	Milch	600
30 g	Gouda	240
175 g	Joghurt	195
Summe		1.035

Vorschlag 2

		Calcium (mg)
500 g	Kefir	600
30 g	Camembert	180
1 TL	Sesamsamen	50
200 g	Lauch	186
Summe		1.016

Vorschlag 3

		Calcium (mg)
200 g	Buttermilch	220
175 g	Fruchtjoghurt	190
200 g	Broccoli	224
30 g	Parmesan	360
Summe		1.014

Vorschlag 4

		Calcium (mg)
9 Scheiben	Vollkornbrot	99
1 kg	Kartoffeln	60
100 g	Bohnen, weiß	48
4	Karotten	164
100 g	Haselnüsse	225
2	Orangen	126
100 g	Haferflocken	54
250 g	Dörr-Aprikosen	250
Summe		1.026

Fazit:

Milchprodukte decken Ihren Calciumbedarf am besten

...je härter der Käse,
desto mehr Calcium!