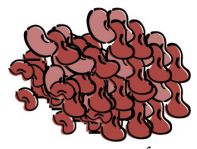


كالسيوم

- جسمك في حاجة إلى الكالسيوم حتى تبقى عظامك وأسنانك قوية.
- وتناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم في كل يوم مهم جدا بالنسبة لك ولأسرتك.
- تحتوي منتجات الألبان قليلة الدسامة (مثل الحليب واليوغرت والجبن) على الكثير من الكالسيوم. يوفر كأس واحد من الحليب ربع ما يحتاج إليه جسمك من الكالسيوم في كل يوم.

إذا تعذر عليك تناول منتجات الألبان فبإمكانك تناول:

 8 أكواب من السبانخ المطبوخ	أو  3 أكواب من الفاصوليا بينتو	أو  3 أونس من اللوز	=  كوب من الحليب منخفض الدسامة أو خالي من الدهون
أو  كوب من اليوغرت منخفض الدسامة أو خالي من الدهون	أو  1/42 من البروكلي المطبوخ		

تساوي الأونس من الفاكهة تقريبا حفنة يد

يساوي معدل الكوب تقريبا حجم الكف

- بإمكانك أيضا تناول:
- ﴿ الخضروات المورقة مثل أنواع الكرنب واللفت
- ﴿ وأنواع الفصوليا مثل الحمص والعدس واللوبيا وفول الصويا والبازلاء المجمدة.
- وكلما تقدمت أنت وأطفالك في السن كلما أصبحتم في حاجة أكثر إلى الكالسيوم. اتصل بطبيبك لتعرف كمية الكالسيوم المناسبة لك.