

Calcium und Vitamin D dürfen für starke Knochen nicht fehlen.



Calcium und Vitamin D dürfen für starke Knochen nicht fehlen. Damit ausreichend Calcium im Knochen fixiert werden kann, ist es wichtig, Vitamin D aufzunehmen. Eine ausreichende Zufuhr der Mikronährstoffe Calcium und Vitamin D sowie genügend Bewegung können dazu beitragen, eine Entkalkung der Knochen zu verhindern.

	Tagesbedarf an Calcium in mg ¹ :	Tagesbedarf an Vitamin D in µg ¹ :
1–3 Jahre	600	5
4–6 Jahre	700	5
7–9 Jahre	900	5

Beispiele, wie mein Kind den empfohlenen Tagesbedarf an Calcium und Vitamin D erreicht:

Beispiel für 4–6-jährige Kinder

Tagesbedarf	700 mg Calcium	5 µg Vitamin D
1/4 l Milch	300,00	0,23
125 g Joghurt	150,00	0,08
2 1/2 Scheiben Gouda	200,00	0,31
100 g Chinakohl	40,00	0,00
100 g Tunfisch	40,00	5,00
Gesamt	730,00 mg	5,62 µg

oder

1/4 l Milch	300,00	0,23
2 Becher FruchtZwerge	180,00	1,25
3 Scheiben Gouda	240,00	0,37
80 g Tunfisch	32,00	4,00
Gesamt	752,00 mg	5,85 µg

Beispiel für 7–9-jährige Kinder

Tagesbedarf	900 mg Calcium	5 µg Vitamin D
2/4 l Milch	600,00	0,46
1 Ei	33,00	1,80
2 Scheiben Emmentaler	206,00	0,20
1 kl. Portion Champignons	10,00	1,90
3 Sardinen in Öl	65,00	1,81
Gesamt	914,00 mg	6,17 µg

oder

2/4 l Milch	600,00	0,46
1 Ei	33,00	1,80
2 Becher FruchtZwerge	180,00	1,25
1 Scheibe Emmentaler	103,00	0,10
1 kl. Portion Champignons	10,00	1,90
Gesamt	926,00 mg	5,51 µg

Die neuen FruchtZwerge von Danone sind eine gut schmeckende Alternative zu Vitamin-D-haltigen Lebensmitteln, die Kinder oft nicht mögen. Schon 2 Becher decken den empfohlenen Tagesbedarf zu rund einem Viertel ab.

Achtung Calciumräuber! Es gibt bestimmte Nahrungsmittel, die die Einlagerung von Calcium in die Knochen verhindern. Dazu zählen vor allem Softdrinks, Wurstwaren, Schmelzkäse, Spinat und Schokolade.

¹ Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr nach der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DEG), der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung (ÖEG) und der Schweizer Gesellschaft für Ernährung (SGE), Schweizer Vereinigung für Ernährung (SVE). 1. Auflage, 2000, Umschau Buchverlag, Neustadt.