

כמות סידו וויטמין D המומלצת ליום לפי גיל (DRI's)

גיל (שנים)	סידן (מ"ג/יממה)	ויטמין D (יב"ל/יממה)
0-6 חודשים	200	400
7-12 חודשים	260	400
1-3	700	600
4-8	1000	600
9-18	1300	600
19-70 גברים	1000	600
+70 גברים	1200	800
19-50 נשים	1000	600
50-70 נשים	1200	600
70+ נשים	1200	800
הריון והנקה (מתחת גיל 18)	1300	600
הריון והנקה (מעל גיל 18)	1000	600

הסידן מהווה אבן בניין של העצמות שלנו. חשיבותו במניעה ובטיפול באוסטיאופורוזיס הוכחה במחקרים רבים. האם יש מספיק סידן בתפריט היומי שלך?

לפניך רשימת מזונות המחולקת לפי קבוצות המזון, בסדר כמותי יורד של תכולת סידן למנה נאכלת. יש למלא את מספר המנות שאכלת ביום, ולהכפיל בכמות הסידן למנה. יש לסכום את כמות הסידן המתקבלת משני טורי המזונות ולהשוות לקצובה היומית המומלצת (בטבלה הקטנה משמאל) בהתאם לגיל.

אם אינך צורך/ת מספיק סידן מהמזון, הינך זקוקה לתוסף. טבליה של קלציצו D₃ מכילה 500 מ"ג סידן זמין לגוף ו-400 יחידות ויטמין D.

אחשבו הסידן היומי שלך

אירגון הבריאות העולמי (WHO) ממליץ לכלל הנשים: להעלות את צריכת הסידן לכמות של 1,500 – 2,000 מ"ג ליום, החל מהשבוע ה-20 להריון, במטרה להקטין את הסיכון להתפתחות רעלת הריון *סה"כ צריכה מהמזון ותוספי תזונה

סו"כ סידן (מ"ג)	מס' מנות ליום	סידן למנה (מ"ג)	שומנים	סו"כ סידן (מ"ג)	מס' מנות ליום	סידן למנה (מ"ג)	דגניים וקטניות
=	X	54	טחינה גולמית (1 כפית)	=	X	82	דגני בוקר פייבר וון (9 כפות)
=	X	21	זרעי פשתן (3 כפיות)	=	X	48	שעועית לבנה מבושלת (3 כפות)
=	X	20	שקדים (7 יח')	=	X	24	לחם מלא (1 פרוסה)
=	X	16	זיתים ירוקים (9 יח')	=	X	14	לחם מלא קל (2 פרוסות)
=	X	9	אגוזי פיסטוק (16 יח')	=	X	6	כוסמת (4 כפות)
=	X	7	אגוזי מלך (4 חצאים)	=	X	6	אורז מבושל (3 כפות)
=	X	5	אגוזי פקאן קלופים (6 חצאים)	=	X	6	תפוח אדמה (1 בינוני)
			פירות	=	X	5	פרוסת לחם אחיד
=	X	87	חרוב (2 יח')				ירקות
=	X	40	תפוז (1 יח' קטן)	=	X	63	סלרי מבושל (קצוץ כוס)
=	X	32	תאנה יבשה (1 יח')	=	X	62	ברוקולי מבושל (קצוץ כוס)
=	X	20	תות שדה (10 יח')	=	X	56	שעועית צהובה/ירוקה מבושלת (כוס)
=	X	11	משמש מיובש (3 יח')	=	X	43	שומר (קצוץ כוס)
			שונות	=	X	41	קולרבי מבושל (חתוך כוס)
=	X	370	פיצה (משולש)	=	X	41	קישוא מבושל (1 בינוני)
=	X	70	גלידה דיאט (1 כדור)	=	X	29	כרוב טרי (קצוץ בכוס)
=	X	60	גלידת שמנת (1 כדור)	=	X	29	צנונית (חתיכות כוס)
			מוצרי חלב	=	X	19	פלפל ירוק (בינוני)
=	X	550	ריקוטה 5% (2 כפות)	=	X	14	מלפפון (1 בינוני)
=	X	409	צפתית פיראוס 5% (1/4 קופסא)	=	X	11	פלפל אדום (בינוני)
=	X	280	משקה סויה (כוס)	=	X	3	חסה (קצוצה בכוס)
=	X	260	יוגורט 3% (גביע 200 מ"ל)				בשר ותחליפיו
=	X	260	יוגורט 1.5% (גביע 200 מ"ל)	=	X	280	טופו קוביות (260 ג')
=	X	260	גבינה צהובה עמק לייט 9% (פרוסה)	=	X	280	אמנון מבושל (180 ג')
=		238	שוקו (בקבוק)	=	X	150	סרדין משומר בשמן (50 ג')
=	X	233	חלב 3% (כוס)	=	X	65	סלמון אפוי (140 ג')
=	X	225	יוגורט דיאט עם פירות 0% (150 מ"ל)	=	X	34	ביצה קשה (1 יח' גדולה)
=	X	165	לבן 3% (גביע 150 מ"ל)	=	X	19	חזה עוף צלוי (160 ג')
=	X	95	גבינה לבנה 5% (2 כפות)	=	X	16	גולש כתף בקר (3 קוביות 100 ג')
=	X	80	קוטג 5% (כף וחצי)	=	X	9	טונה במים (3 כפות)
סה"כ כמות הסידן שהתקבלה מהמזון				סה"כ כמות הסידן שהתקבלה מהמזון			

קלציצו' – תוספת יומית משמעותית