

המלצות לצריכת סידן

צריכת סידן יומית

		גיל
		ההמלצות היומיות לצריכת סידן (ארה"ב 2001)
<p>כוס חלב 240 מ"ל</p>  <p>= 240 מ"ג סידן</p>	 <p>500 מ"ג</p>	3-1 שנים
	 <p>800 מ"ג</p>	8-4 שנים
	 <p>1,300 מ"ג</p>	18-9 שנים
	 <p>1,000 מ"ג</p>	50-19 שנים
	 <p>1,200 מ"ג</p>	מעל 51 שנים

Dietary Reference Intake (DRI's) the Institute of Medicine.
National Academies of Scientist 1997



www.milk.org.il