

Συνιστώμενες προσλήψεις γαλακτοκομικών

Με βάση τις **ημερήσιες ανάγκες** σας ακολουθεί πίνακας όπου αναγράφονται **οι συνιστώμενες ημερήσιες προσλήψεις γαλακτοκομικών** (που είναι ο ευκολότερος τρόπος πρόσληψης ασβεστίου) για όλες τις ηλικιακές ομάδες.

Ηλικιακή ομάδα	Ηλικία	DRI (mg/ημέρα)	Μερίδες γαλακτοκομικών
Νήπια	0-6 μηνών	210	
	6-12 μηνών	270	
	1-3 ετών	500	1-2
Παιδιά	4-8 ετών	800	2
	9-13 ετών	1300	3-4
Έφηβοι	14-18 ετών	1300	3-4
Άντρες/Γυναίκες	>19 ετών	1000	2-3
Γυναίκες	μετεμνηνοπαυσιακές ή >50ετών	1500	4-5
Άντρες	>50ετών	1500	4-5
Εγκυμοσύνη/ Θηλασμός	Έως 18 ετών	1300	3-4
Εγκυμοσύνη/ Θηλασμός	> 19 ετών	1000	2-3

Δηλαδή μια έφηβη χρειάζεται να καταναλώνει έναν από τους ακόλουθους συνδυασμούς τροφίμων:

- α) 1 ποτήρι γάλα + 30γρ τυρί κίτρινο+ 1 κεσεδάκι γιαούρτι
- β) 3 ποτήρια γάλα
- γ) 90γρ τυρί κίτρινο