

# Aanbevolen hoeveelheid calcium per dag

Leeftijd	Aanbeveling voor Calcium <sup>1</sup>	Vertaling naar de praktijk door VIGEZ <sup>2</sup>	
		Melk of melkproduct (1 bekertje = 125 ml) (1 glas = 150 ml)	én kaas (1 sneetje = 20 g)
Peuters (1,5 – 3 jaar)	800 mg/dag	4 bekertjes (in totaal 500 ml) (volle melk)	én ½ sneetje
Kleuters (3 – 6 jaar)	800 mg/dag	4 bekertjes (in totaal 500 ml) (volle melk tot 3 à 4 jaar)	én ½-1 sneetje
Kinderen (7 – 10 jaar)	800 mg/dag	2-3 glazen	én 1 sneetje
Jongeren (11 – 14 jaar)	1000 mg/dag	3 glazen	én 1-2 sneetjes
Jongeren (15 – 18 jaar)	1200 mg/dag	3-4 glazen	én 2 sneetjes
Volwassenen	900 mg/dag	3 glazen	én 1-2 sneetjes
60-plussers en vrouwen na de menopauze	1200 mg/dag	4 glazen	én 1-2 sneetjes
Zwangerschap	1200 mg/dag	3-4 glazen	én 2 sneetjes
Borstvoeding	1200 mg/dag	3-4 glazen	én 2 sneetjes

<sup>1</sup> Hoge Gezondheidsraad. Voedingsaanbevelingen voor België. Herziening november 2006.

<sup>2</sup> De actieve voedingsdriehoek: een praktische voedings- en beweeggids. Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie (VIGEZ), oktober 2006/aanv. juli 2008 – [www.vigez.be](http://www.vigez.be)