

Дієта, багата на кальцій, без молока

Молоко та молочні продукти є чудовими джерелами кальцію. Якщо ви уникаєте молочних продуктів, важливо щодня включати до свого раціону інші продукти, багаті на кальцій

Скористайтесь цим матеріалом, щоб дізнатися, скільки балів кальцію вам потрібно отримувати та які продукти допоможуть досягти необхідної кількості.

Щоденна потреба в кальції

6–12 місяців	13 балів
1–3 роки	9 балів
4–6 років	12 балів
7–10 років	14 балів
11–18 років Дівчата	20 балів
Хлопці	25 балів
Жінки/батьки, які годують груддю	32 бали

Перевіряйте склад продуктів —
вони не повинні містити
молочних інгредієнтів



Переконайтеся, що
рослинні напої збагачені
кальцієм та йодом



Рисові напої не рекоменду-
ються дітям віком до 5 років
через вміст миш'яку



1 бал кальцію еквівалентний 40 мг (1 ммоль) кальцію

Джерела кальцію



Рослинні напої, збагачені
кальцієм



Хліб, збагачений кальцієм



Збагачені кальцієм альтернативи
йогурту



Фрукти та овочі



Рослинний сир, збагачений
кальцієм



Горіхи та насіння



Збагачені вівсяні пластівці
та сухі сніданки



Квасоля, бобові, риба,
яйця та інші джерела білка

Група продуктів

Назва продукту

Кількість балів

Грудне молоко та спеціалізовані дитячі суміші

Грудне молоко є хорошим джерелом кальцію для вашої дитини. Кількість кальцію в грудному молоці відрізняється у різних людей. Жінкам/батькам, які годують груддю, можна розглянути можливість прийому добавки кальцію, якщо їм важко забезпечити необхідну кількість кальцію лише за допомогою харчування

Aptamil Pepti 1

Neocate LCP

Існують й інші варіанти дитячих сумішей із подібним вмістом кальцію.

1.5

2

Збагачені рослинні альтернативи



(розрахунок на 100 мл або грамів)

Рослинні напої

Наприклад, напої на основі сої, вівса, горіхів, кокоса або гороху

Поради

✓ Обирайте напої, збагачені кальцієм для здоров'я кісток та йодом для розвитку мозку.

⚠ Соеві та вівсяні напої рекомендуються для пиття, оскільки за калорійністю та вмістом білка вони зазвичай найближчі до коров'ячого молока.

⊘ Уникайте напоїв із позначеннями «для малюків» (toddler) або «для дітей, що ростуть» (growing-up) через вміст цукру.

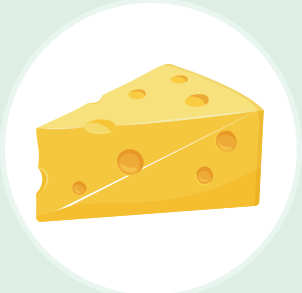
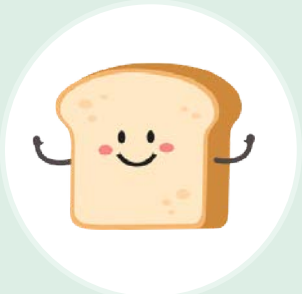
⊘ Не давайте рисові напої дітям віком до 5 років. Також перевіряйте список інгредієнтів, оскільки деякі безмолочні продукти можуть містити суміш різних рослинних напоїв.

Збагачені кальцієм йогурти та альтернативи десертам (на основі сої, вівса, мигдалю або кокоса), наприклад, Oatly, Alpro, KoKo, власні торгові марки супермаркетів

3

3



Група продуктів	Назва продукту	Кількість балів
Рослинні альтернативи сиру  Розрахунок 30 г порції (якщо не вказано інше)	1 шт. «Babybel Plant-based» «Sheese зі смаком чеддеру» «Tesco» — альтернатива тертий моцарелі без кокосової олії «Cathedral City Plant-based» «Applewood Plant-based» у бруську «Asda» Альтернатива тертим зрілим чеддеру без кокосової олії	3.5 2 1
Хлібобулочні вироби 	1 середня скибочка хліба, збагаченого кальцієм наприклад, «Hovis best of both», «Kingsmill 50/50 vitamin boost» 1 середня скибочка білого хліба 1 біла піта 1 середня скибочка цільнозернового хліба 1 цільнозернова піта 1 чапаті	4 2 1
Крупи  Розрахунок на 30 г сухого продукту	Збагачені вівсяні пластівці швидкого приготування Наприклад, «Ready Brek», «Asda» Ready Oats, «Tesco» Super Smooth Porridge Сухі сніданки, збагачені кальцієм Наприклад, «Cheerios» «Rice Krispies Multigrain Shapes»	10 4 3.5

Група продуктів

Назва продукту

Кількість балів

Фрукти



2 сушених інжири
1 апельсин середнього розміру
2 малих мандарини
Невелика жменя сушених абрикосів

1

Овочі



Капуста кале (4 повні столові ложки)
Пак-чой (4 повні столові ложки)
Окра / «пальчики» (4–5)
Брюссельська капуста (4–6 качанів)
Броколі (3–4 відварені суцвіття)
Листова капуста (spring greens)
(4 повні столові ложки)

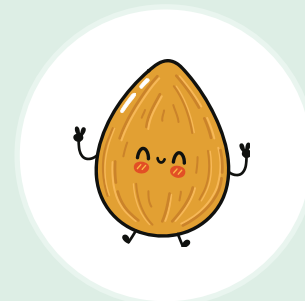
4

2

1.5

1

Горіхи та насіння



Насіння чіа (30 г / 2 ст. л.)
Мак (15 г / 1 ст. л.)
Кунжут (15 г / 1 ст. л.)
Лісові горіхи (30 г / 2 ст. л.)
Мигдаль (30 г / 2 ст. л.)
Тахіні (кунжутна паста) (30 г / 2 ст. л.)

4.5

3

2.5

2

1



Цілі горіхи не підходять для дітей віком до 5 років через ризик задихнутися.
Горіхове масло є безпечнішим варіантом.

Група продуктів

Назва продукту

Кількість балів

Квасоля,
бобові, риба,
яйця та інші
джерела
білка



Консервовані сардини (60 г / 1/2 банки)

1

Соєвий сир / тофу (60 г)
(загущений хлоридом кальцію (E509)
або сульфатом кальцію (E516))

6

Креветки в паніровці (90 г / 6 штук)

5

1 Рибний котлет

3.5

1 Яйце

2 Рибні палички

Консервований лосось
(60 г / 1/2 банки)

Червона квасоля (80 г / 3 ст. л.)

1.5

Соєві боби (80 г / 3 ст. л.)

Запечена квасоля (100 г / 1/2 банки)

Червона сочевиця (80 г сирої / 3 ст. л.)

1

Нут (80 г / 3 ст. л.)



Вітамін D

Вітамін D допомагає нам засвоювати кальцій з їжі, сприяючи здоровому розвитку кісток і зубів. Нестача вітаміну D може призвести до рахіту у дітей.

Більша частина нашого вітаміну D утворюється під впливом сонячного світла на шкіру.

У Шотландії зазвичай достатньо сонячного світла для вироблення вітаміну D у період з квітня по вересень. Щоб захистити шкіру, важливо використовувати сонцезахисний крем, одягатися у закритий одяг та шукати тінь, коли це необхідно. З жовтня по березень сонячне світло в Шотландії недостатньо сильне для вироблення необхідної кількості вітаміну D, тому рекомендується приймати добавки.

Харчові джерела вітаміну D та добавки

Лише невелика кількість продуктів містить вітамін D.

Це жирна риба, така як скумбрія, лосось, сардини, а також яйця, особливо яєчний жовток. Серед інших джерел — збагачені вітамінами зернові продукти, гриби, пасти для намазування та йогурти.

Навіть якщо вживати ці продукти щодня, зазвичай цього недостатньо для забезпечення потреби організму у вітаміні D, тому рекомендуються добавки.

Уряд Шотландії рекомендує щоденне вживання добавок вітаміну D протягом усього року для таких груп населення:

- Немовлята віком 0–12 місяців: 8,5–10 мкг (340–400 МО)*
- Діти віком 1–5 років: 10 мкг (400 МО)
- Вагітні жінки та жінки/батьки, які годують груддю: 10 мкг (400 МО)
- Люди, які мало або зовсім не перебувають на сонці
- Люди з етнічних меншин із темною шкірою

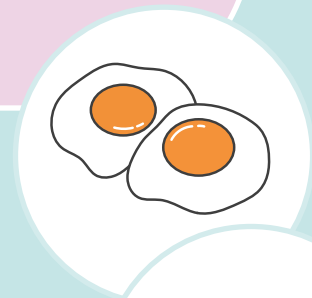
*Оскільки дитячі суміші збагачені вітаміном D, дітям, які отримують суміш, не слід давати додаткову добавку вітаміну D, якщо вони споживають 500 мл (17 унцій) або більше дитячої суміші на день.

Краплі з вітаміном D безкоштовно доступні в аптеках для дітей віком до 3 років.

Зверніться до сімейної медсестри, медичного працівника, що здійснює візити додому, або до фармацевта, щоб отримати додаткову інформацію про вітамін D, або перегляньте наведені нижче посилання:

 www.gov.scot/publications/vitamin-d-advice-for-all-age-groups

 www.nhs.uk/your-health/early-years/vitamin-d/



Нотатки

