



### Ημερήσιο Διαιτολόγιο - Υπολογισμός Ασβεστίου

- Στον πίνακα που ακολουθεί, κατάγραψε συγκεκριμένες τροφές (Είδος τροφής) και την ποσότητα που κατανάλωσες (Ποσότητα). Ακολούθως χρησιμοποίησε τον πίνακα «Περιεκτικότητα Ασβεστίου στις τροφές» και υπολόγισε την περιεκτικότητα της κάθε τροφής σε Ασβέστιο (Ασβέστιο mg).
- Σκοπός είναι να μπορέσεις να συμπληρώσεις τα 1000mg Ασβεστίου που χρειάζεσαι καθημερινά.
- Επίσης να λάβεις υπόψη ότι τα γεύματα πρέπει να είναι ισορροπημένα και βασισμένα στην υγιεινή διατροφή.

## Εφηβική Διατροφή

Γεύμα	Είδος τροφής	Ποσότητα	Ασβέστιο (mg)
Πρωινό			
Ενδιάμεσο (σχολείο)			
Μεσημεριανό			
Απογευματινό σνακ			
Βραδινό			
Πριν τον ύπνο			
<b>Σύνολο Ασβεστίου</b>			

Συνιστώμενη Ημερήσια Ποσότητα Ασβεστίου:



1000mg

