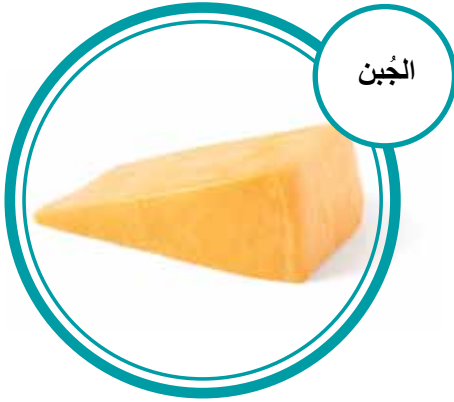


الكالسيوم

لماذا تحتاج إلى الكالسيوم؟
يجب أن تتناول الأطعمة التي تحتوي على الكالسيوم للحفاظ على قوة عظامك.

ما الأطعمة التي تحتوي على الكالسيوم؟
الأطعمة الغنية بالكالسيوم تشمل:



الجبن



الزبادي



الحليب / اللب

- اللبن قليل الدسم (الوعاء ذو الغطاء الأخضر أو الأصفر أو الأزرق الفاتح) يحتوي على نسبة كالسيوم أعلى من تلك الموجودة في وعاء اللبن ذي الغطاء الأزرق الداكن.
- الأطفال دون الثانية فقط يحتاجون اللبن ذي الغطاء الأزرق الداكن.
- أما من هم أكبر من عامين، فيجب عليهم تناول اللبن قليل الدسم.
- وإذا لم تستطع الحصول على اللبن، فيمكنك استبداله بحليب الصويا الذي يحتوي على نسبة من الكالسيوم.
- الجبن من الأطعمة عالية الدسم، ولذلك تناول كميات قليلة فقط.
- تناول هذه الأطعمة لمرتين أو ثلاث مرات يوميًا.

الأطعمة الأخرى التي تحتوي على بعض الكالسيوم تشمل:



● الجوز البرازيلي
الفسق
اللوز الخام
الجوز



● أسماك السلمون
المعلبة
السردين



● البركولي



● البلح
التين المجفف
البرقوق المجفف

✓ يجب أن يحصل الجسم على فيتامين د للاستفادة من الكالسيوم.

✓ أفضل مصدر للحصول على فيتامين د هو ضوء الشمس.

✓ للحصول على القدر الكافي من فيتامين د، يجب أن يتعرض وجهك، ويديك، وذراعيك لأشعة الشمس بدون كريم الواقي من الشمس: بالنسبة للأشخاص ذوي البشرة الداكنة، يُنصح بالتعرض لأشعة الشمس لمدة ٢٠ دقيقة؛ أما بالنسبة للأشخاص ذوي البشرة البيضاء، فيُنصح بالتعرض لأشعة الشمس لمدة تتراوح ما بين ٦ و ٨ دقائق، في معظم أيام الأسبوع.

✗ تجنب أشد الأوقات حرارة خلال اليوم. أكثر فترة آمنة يمكن تعريض البشرة فيها لأشعة الشمس هي الفترة ما قبل الحادية عشر صباحًا وبعد الرابعة عصرًا.

تلميحات!

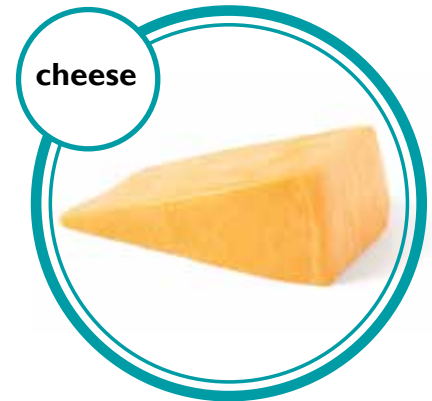
CALCIUM

Why do you need Calcium?

You need to eat foods with Calcium in them to keep your bones strong.

What foods have Calcium?

High Calcium foods are:



- Low fat milk (this has a **green, yellow** or **light blue** top) is higher in calcium than dark blue top milk.
- **Only children under 2** years old need the **dark blue** top milk.
- **Everyone else** should drink **low fat** milk.
- If you are unable to have milk, you can use soy milk that has added calcium in it.
- **Cheese** is a high fat food, so only eat in **small amounts**.
- Eat these foods **2-3 times** a day

Other foods with some Calcium are:



- dates
dried figs
prunes



- broccoli



- canned fish
salmon
sardines



- brazil nuts
pistachio nuts
raw almonds
walnuts

TIPS!

- ✓ You must have Vitamin D for your body to use calcium.
- ✓ The **best** source of **Vitamin D** comes from **sunlight**.
- ✓ To get enough vitamin D you need to have sunlight on your uncovered face, hands and arms without sunscreen: for dark skinned people up to **20 minutes**; for fair skinned people **6-8 minutes**, on most days.
- ✗ **Avoid** the **hottest times** of the day. Before 11am and after 4pm it is safer to expose your skin.