

# Select Calcium to Protect Your Children



## Why?

At least 800 mg of calcium can protect your children from serious diseases.

- ✓ High blood pressure can cause heart attacks, stroke and death.
- ✓ Osteoporosis can cause weakened bones later in life.

## How?

Children need calcium every day.

Age	Daily Calcium Needed
0 to 6 months	200 mg
6 months to 1 year	260 mg
1 to 3 years	700 mg
4 to 8 years	1,000 mg
9 to 18 years	1,300 mg

## Look for:

- ✓ Excellent source of calcium
- ✓ Good source of calcium
- ✓ Calcium-fortified



Skim Milk	
Serving Size 8 fl oz (240mL)	
Servings Per Container 2	
Amount Per Serving	
Calories 80	Calories from Fat 0
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Cholesterol less than 5mg	1%
Sodium 130mg	5%
Total Carbohydrate 12g	4%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 11g	
Protein 8g	
Vitamin A 8%	Vitamin C 4%
Calcium 30%	Iron 0% • Vitamin D 25%

30% = 300 mg

To find out how much calcium is in a food:

- Turn to the Nutrition Facts Label.
- Look for the word calcium and the number after it.
- If the number is 10% or above, select to protect.

1. Drop the %

30%

2. Add a zero

300

= 300 mg calcium

Note: This only works for calcium.

## Where to find Calcium

### Dairy

- ✓ Milk
- ✓ Yogurt
- ✓ Cheese
- ✓ Pudding



## Tips for Lactose Intolerant Kids

- ✓ Try ¼ cup milk with meals
- ✓ Try hard cheese - they are low in lactose
- ✓ Try yogurt
- ✓ Buy lactose-reduced or lactose-free milk

## Try Calcium-Fortified:

- ✓ Juices
- ✓ Rice and soy milk
- ✓ Canned pasta meals
- ✓ Graham crackers
- ✓ Cereals
- ✓ Breads

Note: Calcium-fortified means extra calcium is added to a food that is low in calcium.

## Other Calcium-rich Foods

- ✓ Canned salmon with bones (salmon patties)
- ✓ Collard or turnip greens
- ✓ Multi-vitamins with calcium

Do you think skim, non-fat and 1% dairy have less calcium?

NOT SO! Low-fat dairy is best!

## Remember!

☑ Check

☑ Select

☑ Protect



**NJ SNAP-Ed**  
NJ Supplemental Nutrition Assistance Program-Education  
USDA, Food and Nutrition Service



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP). To apply for SNAP, call or go to your local SNAP office. In NJ apply online at: [www.NJHelps.org](http://www.NJHelps.org); or to learn more go to [www.fns.usda.gov/fsp](http://www.fns.usda.gov/fsp). USDA is an equal opportunity provider and employer.

Cooperating Agencies: Rutgers, The State University of New Jersey, U.S. Department of Agriculture, and County Boards of Chosen Freeholders. Rutgers Cooperative Extension, a unit of the Rutgers New Jersey Agricultural Experiment Station, is an equal opportunity program provider and employer.

**RUTGERS**  
New Jersey Agricultural Experiment Station

To Apply for SNAP visit [www.njsnap.org](http://www.njsnap.org)

# Seleccione el Calcio para Proteger a sus Niños



## ¿Por qué el calcio?

Un mínimo de 800mg de calcio puede proteger a sus niños de enfermedades serias.

- ✓ La presión alta puede causar ataques cardíacos, ataques cerebrales y la muerte.
- ✓ La osteoporosis puede causar debilidad en los huesos en personas de edad avanzada.

## ¿Cuánto Calcio?

Los niños necesitan calcio todos los días.

Edad	Cantidad de Calcio por Día
0 a 6 meses	200 mg
6 meses a 1 año	260 mg
1 a 3 años	700 mg
4 a 8 años	1,000 mg
9 a 18 años	1,300 mg

## Busque que diga:

- ✓ Excelente fuente de calcio
- ✓ Buena fuente de calcio
- ✓ Fortificado con calcio

Para saber cuánto calcio contiene un alimento:

- Fíjese en los datos nutricionales de la etiqueta.
- Busque la palabra calcio y el número que aparece a continuación.
- Si el número es 10% o más, selecciónelo para protegerse.

## ¿Dónde se encuentra el calcio?

### Productos lácteos

- ✓ Leche
- ✓ Yogur
- ✓ Queso
- ✓ Pudín



### Consejos para la intolerancia a la lactosa en los niños

- ✓ Ofrezca a sus niños ¼ taza de leche con la comida
- ✓ Trate de que sus niños consuman quesos duros – ellos contienen poca lactosa
- ✓ Ofrezcales yogur
- ✓ Compre leche con bajo contenido de lactosa o sin lactosa

### Pruebe Alimentos Fortificados Con Calcio Como:

- ✓ Jugos
- ✓ Leche de arroz o soja
- ✓ Pastas enlatadas
- ✓ Galletas “graham”
- ✓ Cereales
- ✓ Pan

Nota: Fortificado con calcio significa que se le agrega calcio adicional a un alimento bajo en calcio.

### Otros Alimentos Ricos en Calcio:

- ✓ Salmón y sardinas enlatadas con huesos
- ✓ Macarrones con queso
- ✓ Multivitamínico con calcio



$30\% = 300 \text{ mg}$

Skim Milk	
Serving Size 8 fl oz (240mL)	
Servings Per Container 2	
Amount Per Serving	
Calories 80	Calories from Fat 0
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Cholesterol less than 5mg	1%
Sodium 130mg	5%
Total Carbohydrate 12g	4%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 11g	
Protein 8g	
Vitamin A 8%	Vitamin C 4%
Calcium 30% • Iron 0% • Vitamin D 25%	
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.	
Total Fat	Less than 5g 5g
Sat Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	30g 35g
Dietary Fiber	25g 30g

1. Quite el % ~~30%~~
2. Agregue un cero 300 = 300 mg de calcio

Nota: Esta fórmula sólo sirve para el calcio.

## ¿Piensa usted que la leche descremada o sin grasa o de 1% contiene menos calcio?

¡NO ES ASÍ! ¡Los lácteos bajos en grasa son mejores!

¡Recuerde!

Revise

Seleccione

Proteja



**NJ SNAP-Ed**  
NJ Supplemental Nutrition Assistance Program-Education  
USDA, Food and Nutrition Service



Para obtener los beneficios del programa SNAP visite [www.njsnap.org](http://www.njsnap.org)

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Para solicitar SNAP, llame o vaya a la oficina local de SNAP. En New Jersey solicite por internet al: [www.njhelps.org](http://www.njhelps.org); o para más información diríjase a [www.fns.usda.gov/ftp](http://www.fns.usda.gov/ftp). USDA es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

Agencias colaboradoras: Rutgers, la Universidad Estatal de New Jersey, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, County Boards of Chosen Freeholders. La Extensión Cooperativa de Rutgers, una unidad de la Estación Experimental Agrícola de Rutgers. New Jersey es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

